



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

INSTITUTO DE POSTGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN GESTION DE TALENTO
HUMANO**

**COMPONENTE PRÁCTICO DE EXAMEN COMPLEXIVO
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
GESTION DE TALENTO HUMANO**

TÍTULO:

**ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS EN LOS SERVIDORES
ADMINISTRATIVOS DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL CONSEJO DE LA
JUDICATURA DE SANTA ELENA**

AUTOR:

ING. ANA MELISSA BRIONES WONG

TUTOR:

Ing. Gerardo Herrera Brunett, MSc

LA LIBERTAD, ECUADOR


JULIO DE 2022

AUTORÍA DEL TRABAJO

El presente Trabajo de Titulación constituye un requisito previo a la obtención del título de Magíster en Gestión de Talento Humano, Instituto de Postgrado, Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Yo, Ana Melissa Briones Wong, con cédula de identidad número 0922493614, declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica y los resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad; el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**ANA MELISSA
BRIONES
WONG**




Firmado digitalmente por ANA
MELISSA BRIONES WONG
Nombre de reconocimiento (DN):
c=EC, l=SANTA ELENA,
serialNumber=0922493614,
cn=ANA MELISSA BRIONES WONG

Ing. Ana Melissa Briones Wong

APROBACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor de trabajo de titulación, “ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS EN LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA DE SANTA ELENA, AÑO 2021”, elaborado por la **Ing. Ana Melissa Briones Wong**, maestrante del Programa de Maestría de Gestión de Talento Humano del Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del grado académico de Magister en **Talento Humano**, me permito declarar que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual la apruebo en todas sus partes

Atentamente,



ING. GERARDO HERRERA BRUNETT, MSC.
PROFESOR TUTOR
Mail: gherrerabrunett@yahoo.es
Movil:0983178375

DEDICATORIA

A mi hijo Isaac. ¡Si tú puedes, yo también!

Melissa

AGRADECIMIENTO


A Dios, sobre todas las cosas.

A mi esposo Christian y a mi mamá Anita, por brindarme su tiempo y apoyo en todo momento.

A los docentes que aportaron su conocimiento y asesoría en el proceso de formación.

Ing. Ana Melissa Briones Wong

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN



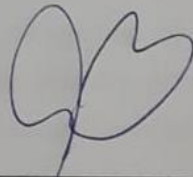
PhD. Rolando Calero Mendoza

**DIRECTOR DEL INSTITUTO DE
POSTGRADOS**



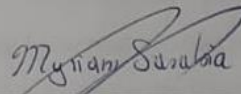
Ing. Gerardo Herrera B., Mgt.

DOCENTE TUTOR



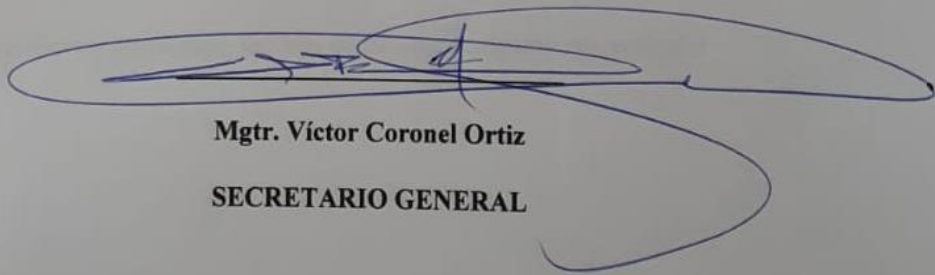
Ing. Andrés Padilla Gallegos, Mgt.

DOCENTE ESPECIALISTA



PhD Myriam Sarabia Molina, Mgt.

COORDINADOR DE PROGRAMA



Mgr. Víctor Coronel Ortiz

SECRETARIO GENERAL

**ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS EN LOS
SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL
DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA DE SANTA ELENA, AÑO 2021**

RESUMEN

El personal administrativo de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena está expuesto a riesgos ergonómicos debido a que permanece toda la jornada laboral frente a un computador, por lo cual es necesario identificar los factores de riesgos que afectan a los colaboradores para prevenir lesiones y enfermedades laborales. A través del método RULA se ha realizado la evaluación de la carga postural, considerando que la mayoría de los servidores han presentado complicaciones de salud en la zona de la espalda. Así mismo se ha identificado la necesidad de realizar un rediseño de los puestos de trabajo, la capacitación y el equipamiento de muebles y equipos ergonómicos que brinden comodidad y confort al personal.

Palabras claves: ergonomía, factores de riesgos, equipamiento, rediseño

ABSTRACT

The administrative staff from the Provincial Directorate of Santa Elena's Judiciary Council is exposed to ergonomic risks due to staying a long time in front of computers during working time, which is why it's necessary to identify the risk factors that affect our collaborators to prevent occupational diseases and injuries. Through the RULA method, an evaluation of postural load has been done, since most of employees have stated having health complications in the back zone. In this sense, the need of redesigning work places, job inductions, having the appropriate furniture and ergonomic equipment that offers comfort to the staff has been identified.

Key words: ergonomics, risk factors, equipment, redesign

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación denominado “ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS EN LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA DE SANTA ELENA, AÑO 2021” se realiza con el objetivo de contribuir favorablemente en la toma de decisiones de los empleadores respecto a la necesidad de implementar medidas preventivas y correctivas en los puestos de trabajo de la Institución.

Las lesiones y enfermedades profesionales, generadas o provocadas por el mal diseño de los lugares de trabajo, por posturas forzadas, por movimientos repetitivos, etc. se generan comúnmente con lentitud y no parecen ser ofensivas, es por eso que se realizó el estudio en el personal administrativo ya que están expuestos a riesgos ergonómicos, que, a su vez, generan bajo rendimiento y enfermedades laborales. A través del método RULA se ha realizado una evaluación de la carga postural de los puestos de trabajo, logrando identificar los que requieren un cambio urgente en el puesto o tarea.

La ergonomía, indudablemente tiene un impacto relevante sobre la productividad y la rentabilidad de una institución. Cuando los colaboradores están trabajando en puestos de trabajo de mal diseñados, el cansancio, la fatiga muscular, cansancio visual, los dolores de cabeza y otras dolencias son factores que provocan que disminuyan la eficacia y eficiencia en la organización, debido a que la salud de los trabajadores es afectada por la exposición a riesgos ergonómicos y consecuentemente esos factores deterioran la motivación del personal, repercutiendo en la generación de un clima laboral agradable para todos los involucrados.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El trabajo se ha establecido como uno de las pilares fundamentales en la vida del ser humano, toda vez que la mayor parte de su tiempo la invierte en él, tanto así que a nivel mundial, se ha generado la necesidad de brindar condiciones físicas que brinden comodidad y bienestar al trabajador, siendo necesario además, establecer y aplicar conceptos de ergonomía en los lugares de trabajo, como una medida de protección de los trabajadores, diseñando tareas, espacios, dimensiones, iluminación, controles, equipos, etc., que se ajusten a las necesidades y capacidades de cada persona.

La ejecución de las actividades diarias y el resultado que se tenga de ellas, depende mucho de las condiciones en las cuales se encuentren laborando los trabajadores. En las instituciones y empresas de la provincia de Santa Elena existe un desconocimiento y falta de interés en los aspectos relacionados a la ergonomía, lo cual no permite mantener condiciones laborales que brinden bienestar social, ambiental, psíquico y biológico que ofrezcan a los colaboradores condiciones integrales de comodidad. Los puestos de trabajo no están en condiciones adecuadas para trabajar, provocando lesiones y enfermedades producto de las malas condiciones ergonómicas de los lugares de trabajo, que generalmente se desarrollan con lentitud a lo largo de los meses o años.

La Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena, registra constantes ausencias de servidores debido a permisos médicos por atención médica y terapias de rehabilitación física, de los cuales varios corresponden al personal del área administrativa. Muchos de los servidores pasan la mayor parte de su jornada laboral realizando sus actividades en posición sedente y de manera inadecuada. Esto, sumado a una mala posición de los muebles y equipos de trabajo genera malestar y provoca un menor rendimiento laboral, repercutiendo indiscutiblemente en el logro de los objetivos institucionales.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las condiciones ergonómicas de los servidores administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena?

¿Cuáles son los riesgos ergonómicos existentes en los servidores administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena?

JUSTIFICACION

Existen diversas fuentes de conocimiento relacionadas a la seguridad y salud ocupacional y de manera específica a la ergonomía en los puestos de trabajo. Las leyes emitidas a nivel mundial, han exigido que muchas de las instituciones públicas y privadas se vean obligadas a dar cumplimiento a los requerimientos específicos para cada caso. Es común, en nuestros tiempos, obtener asesoría en los procedimientos y exigencias establecidos, de manera que nos permita dar cumplimiento a la normativa, sin minimizar la importancia de cada proceso. Sobre estos temas, la Organización Internacional del Trabajo ha emitido valiosos e importantes aportes; de la misma manera el Ministerio de Trabajo y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, como entes rectores en el tema, se esmeran en difundir los aspectos que deben implementarse en una organización y que están relacionados con la ergonomía.

Las lesiones provocadas por los riesgos ergonómicos incrementan cada día y siempre están asociadas con las actividades que realizan los trabajadores, las características físicas de la persona, la duración de las jornadas laborales, el diseño de espacios y lugares de trabajo, los procesos, herramientas, ambiente, volumen, etc., que hacen que el trabajador adquiera posturas inadecuadas o incorrectas en un sitio de trabajo no adecuado para sus características antropométricas.

Con la realización de este trabajo podremos contar una referencia base que nos permita tomar acciones preventivas y correctivas que aporten en el bienestar y desempeño laboral de los servidores administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena, así como identificar información para establecer políticas para promover la salud física de los servidores, identificando los principales factores de riesgos ergonómicos en los cuales realizan sus actividades diarias, a fin de que aporten positivamente en la mejora de sus puestos de trabajo: que en otras palabras sería el fomento y el mantenimiento de los servidores en un medio laboral que se adapte a cada una de las necesidades del individuo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Analizar las condiciones ergonómicas de los servidores administrativos del Consejo de la Judicatura de Santa Elena, a través del de trabajo de campo), a fin de que sirva de aporte en la toma de acciones preventivas y correctivas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar cada una de las condiciones ergonómicas con las que cuenta la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena a fin de describir el problema
- Identificar los riesgos ergonómicos que afectan el desempeño laboral de los servidores administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena.
- Diagnosticar los riesgos ergonómicos que existen en la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena

MARCO CONCEPTUAL

Bestratén et al. (BELLOVÍ, y otros, 2008) definen la ergonomía “como el conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación entre el trabajo y la persona”, por lo que es necesario la aplicación de varias técnicas y o procedimientos para lograr su objetivo, el cual es alcanzar una apropiada adaptación entre el puesto de trabajo, su entorno y las características propias de las personas.

La adaptación o acomodación al trabajador involucra un incremento o mejora del rendimiento laboral del colaborador y a su vez una optimización de los procesos y eficiencia de la organización. La ergonomía, además, pretende lograr que la persona realice sus actividades de trabajo con un número mínimo de movimientos o esfuerzos posibles, de tal manera que no genere fatiga y se pueda conseguir un alto rendimiento empleando el menor tiempo posible. Para que sea esto posible, es necesario involucrar aspectos ambientales y aspectos organizativos propios de las actividades de cada cargo.

La ergonomía es un tema que ha generado mucha notoriedad en los últimos tiempos debido a la importancia de la salud y la seguridad en el trabajo y a la identificación, evaluación y análisis de riesgos existentes en el trabajo. Las condiciones y escenarios en los cuales se realiza un trabajo, trascienden en los resultados esperados. Si los aspectos físicos no brindan las garantías necesarias o apropiadas la productividad será afectada. Las condiciones de trabajo incómodas produce efectos negativos como la baja productividad, incremento de errores, elevado índice de accidentes, rotación de personal y ausentismo. La seguridad en el trabajo, como muchos conceptos genéricos, tiene un sentido amplio y no exento de subjetividad. En nuestro país, la seguridad y salud laboral nació como uno de los derechos del trabajo y su aplicación y existe desde que “la ley determinara que los riesgos del trabajo son de cuenta del empleador y que hay obligaciones, derechos y deberes que

cumplir en cuanto a la prevención de riesgos laborales.” (MINISTERIO DE TRABAJO, <http://www.trabajo.gob.ec>, 2017).

El concepto de ergonomía impacta cada vez más en las instituciones públicas y privadas. De acuerdo a la definición oficial adoptada por el Concejo de la Asociación Internacional de Ergonomía (IEA), según cita la Asociación de Ergonomía Argentina (Argentina, 2020) “la ergonomía es una disciplina científica de carácter multidisciplinar, que estudia las relaciones entre el hombre, la actividad que realiza y los elementos del sistema en que se halla inmerso, con la finalidad de disminuir las cargas físicas, mentales y psíquicas del individuo y de adecuar los productos, sistemas, puestos de trabajo y entornos a las características, limitaciones y necesidades de sus usuarios”.

Con el incremento de las actividades laborales, los empleadores deben asumir las consecuencias que representa el uso de los equipos y los muebles de oficina, previniendo siempre que se generen efectos adversos a la salud. Para esto es necesario reconocer el riesgo, valorarlo y establecer medidas correctivas oportunas para minimizarlos. (Robledo, Condiciones de Trabajo y Salud, 2009). Por eso decimos que la ergonomía pretende reducir la brecha existente entre las necesidades de la organización y la de sus colaboradores, con el objetivo de brindar un máximo de bienestar para obtener mayores y mejores rendimientos. Este proceso debe tener un grado de intencionalidad preventivo e integral, debe buscar reducir las cargas mentales, físicas, psíquicas y organizacionales a las que diariamente están sometidos los trabajadores, que a la larga se reflejan en estrés laboral, cansancio, problemas psicológicos, lesiones, sobrecargas, fatigas, etc.

FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICO

Son aquellos elementos asociados con la carga física del trabajo, con las posturas que se adopten, los movimientos, los esfuerzos para el movimiento de cargas y de manera general, todos aquellos que pueden provocar fatiga física o lesiones en el sistema osteomuscular (Robledo, Condiciones de Trabajo y Salud, 2009).

Una solución para prevenir o impedir los riesgos ergonómicos, es realizar una verificación e inspección constante de los puestos de trabajo. En muchas ocasiones, pequeños cambios o reestructuración del diseño del equipo o puesto de trabajo, logran mejorar considerablemente la postura, comodidad y la salud de los trabajadores, aumentando la productividad y el rendimiento, reduciendo costos, disminuyendo los índices de ausentismo y mejorando el ambiente de trabajo.

RIESGOS ERGONÓMICOS ASOCIADOS AL TRABAJO DE OFICINA

1. **Carga Postural:** Las actividades de oficina requieren que el trabajador permanezca en posturas forzadas, prolongadas y forzosas. La postura sentada es una de las posiciones de trabajo más confortable y cómoda, debido a que produce una reducción de la fatiga corporal. Las afecciones de salud más habituales asociados con la carga postural se relacionan principalmente con el espacio o entorno, el diseño de la silla y escritorio de trabajo y la ubicación del ordenador y demás elementos informáticos. Los problemas de salud más comunes son: molestias y lesiones musculares o trastornos circulatorios.
2. **Condiciones Ambientales:** Se relacionan con las condiciones que rodean a la persona y que de manera directa o indirectamente influyen en su estado de salud y en su vida laboral. Entre las más comunes están: iluminación, reflejos, frío, calor, fuentes de ruido, etc.
3. **Aspectos Psicosociales:** Podemos referir una inadecuada organización de las tareas y actividades, así como también, lo relacionado a los conflictos en las relaciones interpersonales con los compañeros de trabajo. Pueden generar problemas como nerviosismo, depresión, ansiedad, fatiga, etc.

MARCO METODOLÓGICO

El análisis de las condiciones ergonómicas de los servidores se realizará en el área administrativa de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena. El enfoque utilizado para el diseño de la investigación fue el enfoque cualitativo descriptivo, el mismo, que según lo establecido por (Castillo & Reyes, 2015), observa, evalúa los fenómenos, establece suposiciones y proponen nuevas observaciones y desde la perspectiva cualitativa se realizaron observaciones y encuestas, aplicando una investigación de campo al extraer información directamente de la realidad.

La población objeto de este estudio fue el personal administrativo que trabaja en la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena. La institución mantiene una nómina activa de 150 servidores judiciales, de los cuales 27 son servidores administrativos y quienes han sido analizados en este proceso de estudio.

Las técnicas utilizadas en el proceso fueron la observación y la encuesta, obteniendo a través de estas herramientas información que ha permitido identificar las condiciones en las cuales laboran los servidores judiciales, siendo que, es posible obtener información directa y confiable utilizando un procedimiento sistematizado controlado.

En la encuesta se utilizó un cuestionario de preguntas con el propósito de obtener información acerca de las condiciones ergonómicas en la cual los servidores desempeñan sus funciones y las repercusiones generadas en el paso del tiempo a la institución.

ANÁLISIS DE CASO

INFORME ACADÉMICO

**ANÁLISIS DE LAS CONDICIONES ERGONÓMICAS EN LOS
SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL
DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA DE SANTA ELENA, AÑO 2021**

OBJETIVOS Y PRONÓSTICO

El objetivo de este trabajo es analizar e identificar cuáles son las condiciones ergonómicas en la cuales laboran actualmente los servidores administrativos del Consejo de la Judicatura de Santa Elena, a fin de que sirva de aporte en la toma de acciones preventivas y correctivas que ayuden a controlar los riesgos ergonómicos detectados.

Los puestos de trabajo que no cuentan con un diseño acorde con la antropometría de los servidores, provocan a mediano y largo plazo complicaciones musculoesqueléticas y que pueden convertirse en lesiones definitivas si el tiempo de exposición en estas condiciones es extenso, provocando un deterioro en la calidad de vida de los colaboradores, ya que reduce la productividad y minimiza los años útiles de trabajo.

Es necesario establecer el uso correcto y adecuado de los muebles de oficina, con el diseño específico requerido por los servidores, para evitar realizar esfuerzos físicos innecesarios y posturas inadecuadas que podrían producir accidentes y enfermedades profesionales que afectan a la salud y no generan un ambiente favorable y seguro para los colaboradores. Para generar condiciones laborales que permitan minimizar los riesgos en el entorno de trabajo, es necesario dar cumplimiento a la normativa legal vigente que rige el ente rector (Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente, LOSEP, Código del Trabajo, etc.).

La Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena, debe realizar una evaluación de los puestos de trabajo que produzca una combinación perfecta entre el trabajador y los equipos; y de esta manera se incremente la calidad y la productividad de los colaboradores, reduciendo las lesiones de origen ergonómico que puedan provocarse en el ámbito laboral

INTRODUCCIÓN

Realizar la evaluación de los riesgos laborales de una institución constituye la línea base para prevenir los accidentes y enfermedades laborales en el entorno de trabajo y, entre otros aspectos, las medidas preventivas garantizan que la productividad y la calidad de los procesos y servicios que se realizan en una organización sean los adecuados para generar satisfacción en los colaboradores y usuarios. Sin embargo, es necesario referir que uno de los principales inconvenientes para generar condiciones de trabajo adecuadas, es la austeridad con la que se trata este complejo tema en las instituciones del sector público, por su alto costo y el déficit presupuestario actual y además que no se considera que invertir en sistemas de seguridad y específicamente en ergonomía representa una inversión y no un gasto como erróneamente se piensa.

Con este trabajo de investigación se busca identificar los problemas y exposición del personal ante los factores de riesgos ergonómicos que afectan el desempeño laboral que podrían ocasionar padecimientos musculoesqueléticos y generar serias enfermedades laborales con afectaciones a la salud de los colaboradores, problemas legales y económicos para la Institución, ausentismo laboral, deterioro del servicio de justicia, deterioro del ambiente laboral, etc. Es evidente que mantener un colaborador que padezca algún tipo de enfermedad ocupacional, va a generar malestares en el trabajador y deterioro en la calidad de vida del mismo.

Este estudio, además, está enfocado en detectar las condiciones anómalas de los puestos de trabajo de los servidores administrativos para favorecer las decisiones que se tomen para la mejora de las condiciones laborales. Así mismo, se espera que los resultados provean de información necesaria para definir o mejorar las políticas para la promoción de la salud física de los servidores de la Dirección Provincial de Santa Elena, y eso influya de manera positiva en mejorar el desempeño laboral.

DESARROLLO

La Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena mantiene una nómina administrativa de 27 servidores judiciales, cuyas actividades se realizan en un 90% en oficinas, en periodos de tiempo de 8 horas en promedio, con un receso de 1 hora, luego de 4 horas continuas de trabajo.

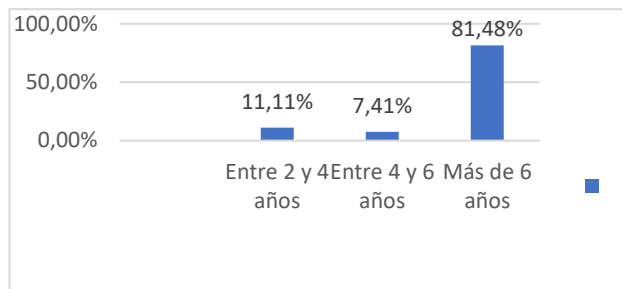
Para realizar la evaluación de la carga postural de los puestos de trabajo se utilizó el método ergonómico RULA, el cual evalúa posturas individuales o secuencias de posturas para detectar posibles problemas ergonómicos derivados de una excesiva carga postural. En este caso se realizó la valoración de dos puestos de trabajo: el de Analista Provincial de Talento Humano 2, que realiza actividades 100% estáticas y el de Oficinista Auxiliar Provincial, en el que sus actividades corresponden a un 80% estáticas y 20% trabajo operativo, determinándose que, en el primer caso, es recomendable realizar un rediseño de las tareas del puesto; y para el segundo, es necesario y urgente realizar cambios significativos en el puesto de trabajo, como la repetitividad de los movimientos, las posturas forzadas, y la actividad estática del sistema musculoesquelético.

Tabla N° 1 Evaluación Método RULA

CARGO	NIVEL	ACTUACION
Oficinista Auxiliar Provincial	7	Cuando la puntuación final es 7 se requieren cambios urgentes en el puesto o tarea.
Analista Provincial de Talento Humano 2	5	Cuando la puntuación final es 5 o 6 se requiere el rediseño de la tarea, es necesario realizar actividades de investigación.

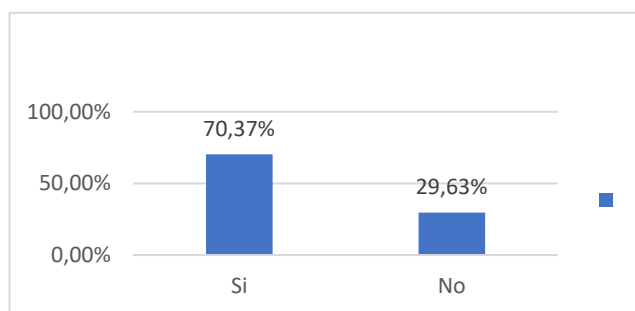
Así mismo, se aplicó una encuesta a los servidores administrativos, la cual sirvió de mucha ayuda para identificar las molestias que perciben los colaboradores en sus puestos de trabajo, obteniendo los siguientes resultados:

Tabla N° 2 Tiempo de servicio en la Institución



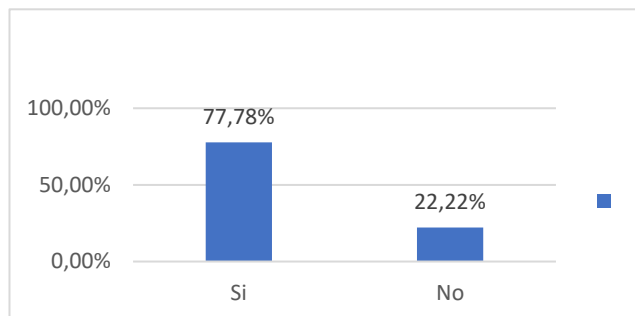
La mayor parte de servidores 81.48% han permanecido por más de 6 años en el puesto de trabajo, mientras que 18.52% llevan menos de ese tiempo.

Tabla N°3 Duración de la jornada laboral



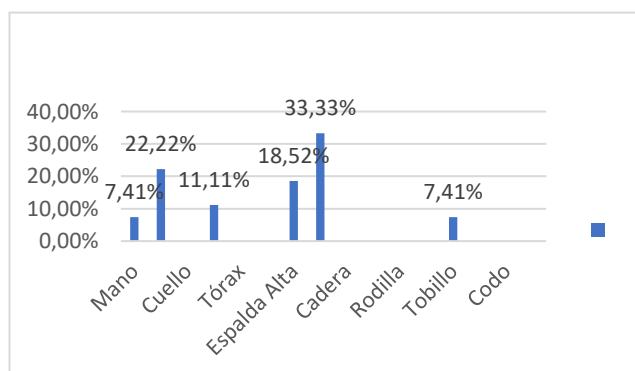
El 70% del personal indicó que labora más de 8 horas diarias en la Institución.

Tabla N°4 Molestias físicas



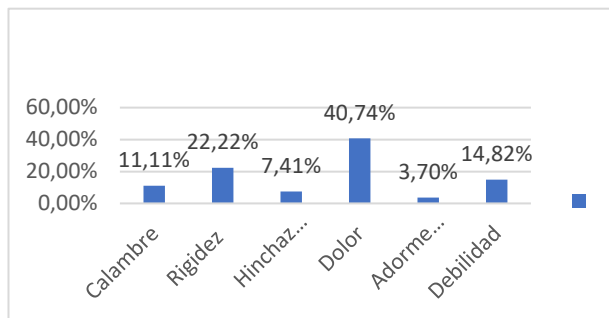
El 77.78% de servidores manifestó que ha presentado molestias físicas en el desempeño de sus funciones.

Tabla N°5 Partes del cuerpo afectadas



El 33.33% de los servidores han presentado afecciones en la espalda baja, el 22% padecimientos en la muñeca, el 18.52% en la espalda alta. 11.11% en el hombro, mientras que 7.41% en la muñeca y el 7.41% restante en el tobillo.

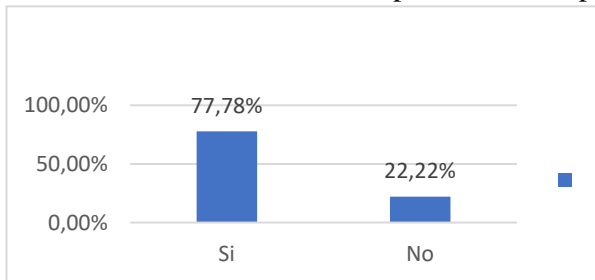
Tabla N°6 Malestares presentados.



La mayoría de los servidores, representados en el 40.74% presentaron dolor en alguna parte de su cuerpo, 22.22% presentaron rigidez, 14.82% presentaron debilidad, mientras

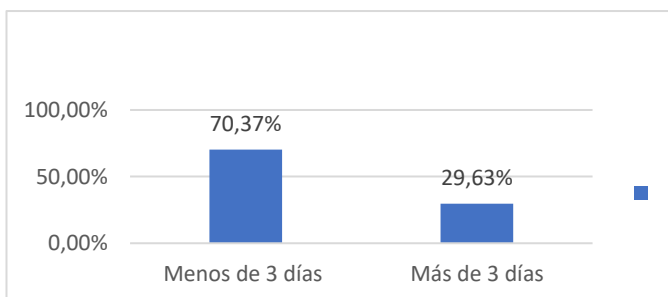
que el 11.11% padecieron de calambres y el 11.11% presentaron rigidez y adormecimiento.

Tabla N°7 Ausencias laborales por malestares presentados.



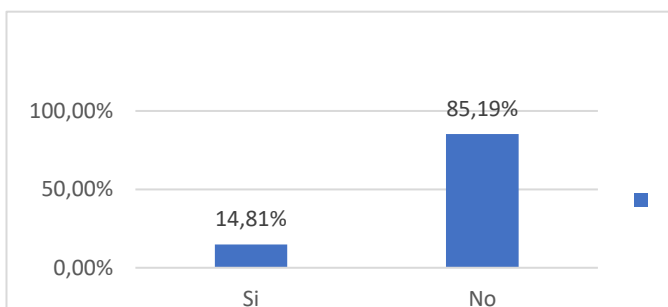
El 77.78% manifestó que ha tenido que ausentarse por padecimientos de salud relacionados a las condiciones laborales.

Tabla N°8 Tiempo de reposo médico.



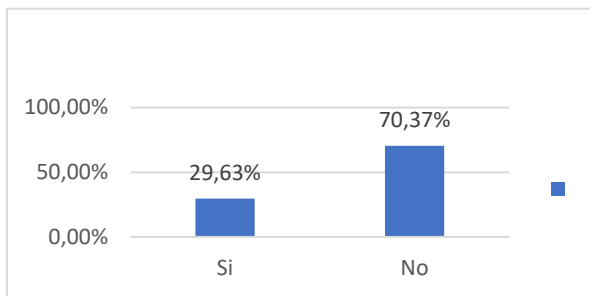
El 70.37% del personal requirió ausentarse por periodos inferiores a 3 días y el 29.63 necesitó más tiempo de reposo.

Tabla N°9 Solicitud de cambio de puesto de trabajo



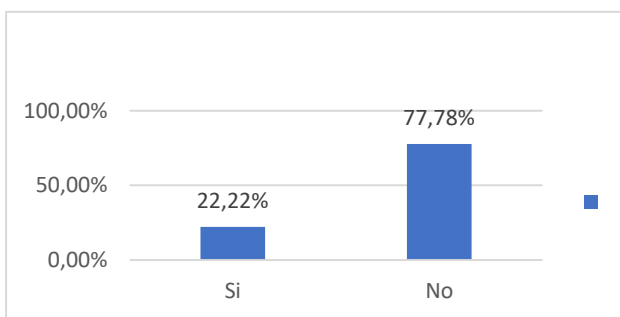
14.81% de los servidores solicitó cambio de puesto de trabajo y el 14.81% indicó no desear cambio de puesto de trabajo.

Tabla N°10 Cómo considera el puesto de trabajo



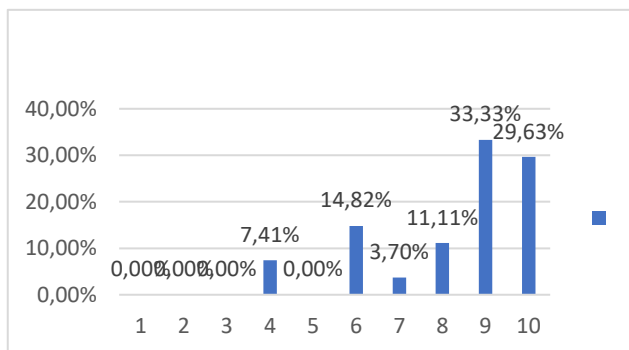
Alrededor de 62.96% de los servidores consideran que la carga de trabajo que mantienen es considerablemente pesada. Mientras que 3.7% consideró que mantiene una carga laboral liviana.

Tabla N°11 Muebles de oficina adecuados



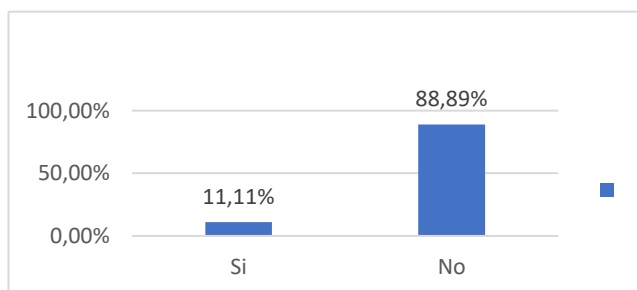
El 77.78% del personal indicó que no cuenta con muebles de oficina adecuados para sus funciones.

Tabla N°12 Ubicación de muebles de oficina



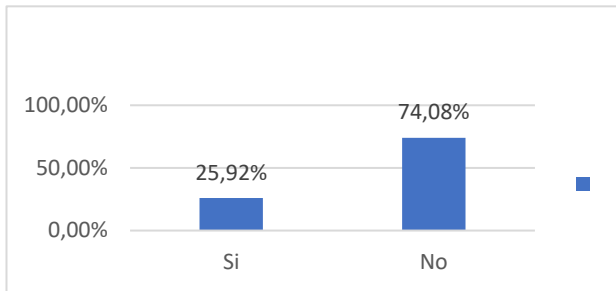
El 70.37% del personal considera que los muebles de oficina, no están ubicados de manera adecuada

Tabla N°13 Ubicación equipos de oficina



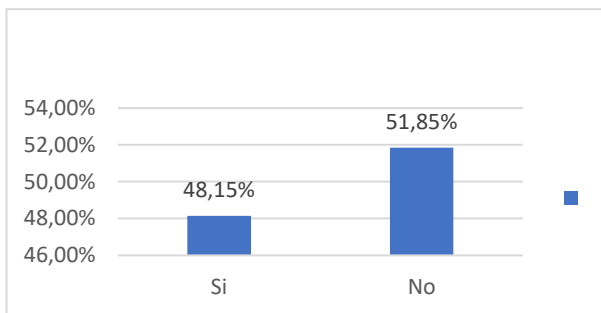
El 88.89% de los servidores consideran que la ubicación de los equipos de oficina no es la adecuada para el espacio físico en el que laboran.

Tabla N°14 Iluminación adecuada



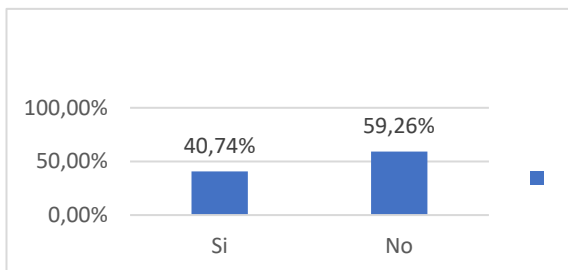
El 74.08% de los servidores indicaron que los espacios de trabajo no cuentan con iluminación adecuada.

Tabla N°15 Ventilación adecuada.



El 51.85% de los servidores indicaron que los espacios de trabajo no cuentan con ventilación adecuada

Tabla N°16 Niveles de ruido.



El 59.28% de los servidores indicaron que los niveles de ruido no son los óptimos para el desempeño laboral.

Al analizar los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, se puede identificar que el trabajo en oficina incluye diversos factores que van desde el diseño y estructura del mobiliario (escritorios, sillas, ubicación de pantallas de visualización, etc.), así como factores ambientales (iluminación, ruido, etc.); así mismo se ha evidenciado que los factores de riesgos están relacionados a la carga postural, a las condiciones ambientales y a los aspectos psicosociales.

La permanencia en el mismo puesto de trabajo, por largos periodos de tiempo y bajo las mismas condiciones y circunstancias ha provocado que la mayoría de los servidores presenten padecimientos de salud, que en su mayoría se manifiestan como dolores en la espalda baja, en la muñeca y en la espalda alta, lo que además ha ocasionado que estas personas tengan que ausentarse de su puesto de trabajo.

Así mismo, en los resultados obtenidos se evidencia que los muebles y equipos de oficina que utilizan para el desempeño de sus funciones y el espacio físico de los puestos de trabajo no generan comodidad y confort y que además no se dispone de iluminación ni ventilación adecuada que evite generar cansancio y fatiga durante la jornada laboral.

CONCLUSIONES

El estudio ha permitido realizar el análisis de la situación desde la gestión de riesgos laborales para el personal de oficina, por lo tanto, es necesario desarrollar acciones de mejora en los siguientes aspectos:

- Contar con un adecuado diseño de las instalaciones (espacios, iluminación, climatización, ventilación, acústica, etc.) para disponer de condiciones ambientales adecuadas, conforme lo dispone la normativa.
- Es necesario realizar un adecuado equipamiento de equipos y muebles de oficina (escritorios, sillas, reposa pies, etc.) y, sobre todo que cuenten con los requisitos mínimos de calidad ergonómica que permitan prevenir las molestias posturales que se presentan frecuentemente en las oficinas. Así mismo, el equipamiento de equipos informáticos (pantallas, mouse, mouse pad, etc.) es un factor relevante que debe ser considerado para prevenir molestias o alteraciones visuales.
- Realizar una reestructuración y organización de las tareas, para evitar generar rutinas de trabajo de que llevan a situaciones de estrés, falta de motivación en el trabajo y demás temas de naturaleza psicosocial.

Finalmente, todas las gestiones detalladas anteriormente resultarían ineficaces si no se implementan junto con la capacitación, formación e información a los servidores judiciales. Este punto es necesario en aquellos puestos de trabajo que se desarrollan con un alto nivel de autonomía en la Institución, como es el caso de las actividades de oficina. Sería inadecuado equipar y disponer de buenos equipos e implementos, si los colaboradores no conocen la manera correcta utilizarlos o si simplemente no se ha impartido capacitación respecto al uso equipos y mobiliarios y los hábitos de trabajo.

RECOMENDACIONES

- Implementar un plan de prevención de riesgos ergonómicos que involucre la participación de todo el personal administrativo, objeto de estudio.
- Realización de exámenes médicos ocupacionales periódicos con el seguimiento médico respectivo
- Implementar un plan de formación en ergonomía cuyo objetivo sea el de sensibilizar en el personal los correctos hábitos de postura y prevención de riesgos que incluya, entre otros aspectos, los detallados a continuación:
 - Condiciones de riesgo ergonómico
 - Disminución de fatiga visual y postural
 - Posturas adecuadas
- Gestionar la asignación de recursos para la adquisición de muebles y equipos ergonómicos.
- Implementar un programa de pausas activas durante la jornada laboral enfocado a las zonas musculares, prioritariamente los músculos de la espalda.

BIBLIOGRAFIA

1. APA, N. (03 de 2022). *NORMAS APA*. Obtenido de <http://normasapa.net/que-es-un-proyecto-factible-y-como-abordarlo-en-una-tesis/>
2. Argentina, A. d. (2020). *Asociación de Ergonomía Argentina*. Obtenido de Asociación de Ergonomía Argentina: <https://adeargentina.org.ar/ergonomia/>
3. BELLOVÍ, M. B., CALLEJA, A. H., MENDAZA, P. L., CUIXART, C. N., CUIXART, S. N., FRUTOS, M. O., & GÓMEZ, M. D. (2008). *ERGONOMÍA*. Madrid: Servicio de Ediciones y Publicaciones - INSHT.
4. Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Bogotá: Pearson.
5. Campbell, D., & Stanley, J. (s.f.). *Diseños Experimentales y Cuasiexperimentales en la Investigación Social. Diseños Experimentales y Cuasiexperimentales en la Investigación Social*. Buenos Aires.
6. Carlos Anibal Rodríguez; Centro Internacional de Formación de la Organización Internacional del Trabajo. (2009). *Los Convenio de la OIT sobre Seguridad y Salud en el Trabajo: Una Oportunidad para Mejorar las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo*. Buenos Aires: Centro Internacional de Formación de la OIT.
7. Castillo, C., & Reyes, B. (2015). *Guía Metodológica de Proyectos de Investigación Social*. Santa Elena.
8. Corbetta, P. (2007). *Metodología y Técnicas de Evaluación Cualitativas*. Madrid: MC Graw Hill.
9. Ecuador, A. C. (2009). *CODIGO ORGANICO DE LA FUNCION JUDICIAL*. Quito: Asamblea Constituyente.

10. Ecuador, M. O. (03 de 2022). *medicinaocupacionalecuador.wordpress.com*. Obtenido de *medicinaocupacionalecuador.wordpress.com*: <https://medicinaocupacionalecuador.wordpress.com/2009/09/07/conceptos-basicos-de-salud-ocupacional/>
11. Francisco Alvarez, E. F. (2012). *Salud Ocupacional y Prevención: Guía Práctica*. Bogotá : Ediciones de la U.
12. Gavicha, M. M., & Ticona, C. C. (2018). Riesgos Ergonómicos y El Desempeño Laboral en el Gobierno Autónomo Departamental de La Paz. 106.
13. González, M. F., Bustamante, A. L., Álvarez, T. D., & Vélez, E. R. (2013). Identificación y Análisis de los Factores Ergonómicos Relacionados con el Rendimiento Laboral del Personal Administrativo y Docente a Tiempo Completo de la Sede Quito Campo Giron y Kennedy. 136.
14. IESS, I. E. (2010). *Reglamento para el Sistema de Auditoría de Riesgos de Trabajo, Resolución N° CD 333*. Quito: Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS.
15. Judicatura, C. d. (2011). *CREACION DE ALGUNAS DIRECCIONES PROVINCIALES. RESOLUCION 013-2011*. Quito : Consejo de la Judicatura.
16. Judicatura, C. d. (02 de 2022). DNP Dirección Nacional de Talento Humano. Santa Elena, Santa elena, Costa.
17. MINISTERIO DE TRABAJO. (1 de 12 de 2017). <http://www.trabajo.gob.ec>. Recuperado el 01 de 12 de 2017, de <http://www.trabajo.gob.ec>: <http://www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>

18. Mondelo, P., Torada, E. G., Gonzalez, O. d., & Fernández, M. G. (2013). *Ergonomía 4 El Trabajo en Oficinas*. Barcelona: Edicions UPC.
19. Real Academia de la Lengua Española, R. (2 de 2022). *Real Academia de la Lengua Española*. Obtenido de www.rae.es/: <https://dle.rae.es/salud>
20. Robledo, F. H. (2009). *Condiciones de Trabajo y Salud*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
21. Trabajo, O. O. (02 de 2022). *WWW.ilo.org*. Obtenido de WWW.ilo.org: https://training.itcilo.org/actrav_cdrom2/es/osh/intro/inmain.htm
22. Troya, J. S. (2014). Evaluación Ergonómica de los Puestos de Trabajo del Área de Operaciones y Negocios de la Cooperativa de Ahorro y Crédito Cooprogreso Ltda. y sus Correspondientes Propuestas Para Controlar los Riesgos Detectados. 184.

ANEXO A

Esquema de la matriz de Operacionalización

TEMA: ANALISIS DE LAS CONDICIONES ERGÓNICAS EN LOS SERVIDORES ADMINISTRATIVOS DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA DE SANTA ELENA, AÑO 2021

PROBLEMA	OBJETIVOS	IDEA A DEFENDER	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	METODOLOGÍA
¿Cuáles son las condiciones ergonómicas de los servidores administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena?	Analizar las condiciones ergonómicas de los servidores administrativos del Consejo de la Judicatura de Santa Elena, a través del trabajo de campo, a fin de que sirva de aporte en la toma de acciones preventivas y correctivas.	El análisis de las condiciones ergonómicas de los servidores administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena contribuirá en la disminución de los riesgos laborales en la institución.	Condiciones ergonómicas	<ul style="list-style-type: none"> * Riesgos ergonómicos * Condiciones de salud de los servidores * Recursos financieros * Afectación al servicio de justicia 	<ul style="list-style-type: none"> - Tipo de muebles - Espacios físicos - Número de ausencias de personal - Casos reportados - Presupuesto asignado - Calidad del servicio - Quejas de usuarios 		<ul style="list-style-type: none"> Método Descriptivo Cualitativo Encuestas

	<p>* Diagnosticar los riesgos ergonómicos que existen en la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena</p> <p>* Caracterizar cada una de las condiciones ergonómicas con las que cuenta la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena a fin de describir el problema</p> <p>* Identificar los riesgos ergonómicos que afectan el desempeño laboral de los servidores administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena.</p>		<p>Personal Administrativo de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena</p>	<p>* Jefaturas</p> <p>* Personal de oficina</p> <p>* Personal de campo</p>	<p>- Director</p> <p>- Coordinadores</p> <p>-Analistas</p> <p>-asistentes</p> <p>- Auxiliares</p> <p>- Choferes</p>		
--	--	--	---	--	---	--	--

ANEXO B

FORMATO DE ENCUESTA PARA DETERMINAR LAS CONDICIONES ERGONOMICAS EN LAS QUE LABORA EL PERSONAL ADMINISTRATIVO DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DEL CONSEJO DE LA JUDICATURA DE SANTA ELENA

El presente instrumento será empleado para la recolección de datos para el desarrollo del tema "Análisis de las Condiciones Ergonómicas en los Servidores Administrativos de la Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena, año 2021", previo a la obtención del título de Magister en Gestión de Talento Humano.

Instrucciones: Lea detenidamente las preguntas y conteste en el casillo del lado derecho, de acuerdo a la apreciación personal del encuestado.

1. ¿Cuánto tiempo ha realizado las mismas funciones?

Entre 2 y 4 años	3
Entre 4 y 6 años	2
Más de 6 años	22
	27

2. ¿Trabaja más de ocho horas diarias?

Si	19
No	8
	27

3. ¿Ha sentido molestias físicas?

Si	21
No	6
	27

4. Marca con una X las partes del cuerpo donde has sentido molestias

Parte Afectada
Mano
Muñeca
Cuello
Hombro
Tórax
Abdomen
Espalda Alta
Espalda Baja
Cadera
Muslo
Rodilla
Pierna
Tobillo
Pierna
Codo
Antebrazo

5. Marca con una X la palabra que identifique el malestar presentado

Calambre	3
Rigidez	6
Hinchazón	2
Dolor	11
Adormecimiento	1
Debilidad	4
	27

6. ¿Las molestias presentadas, han ocasionado que se ausente de su trabajo?

Si	21
No	6
	27

7. De ser afirmativa la respuesta anterior, ¿por cuánto tiempo?

Menos de 3 días	19
Más de 3 días	8
	27

8. ¿Ha sido necesario cambiar o ha solicitado cambio de su puesto de trabajo?

Si	4
No	23
	27

9. En una escala de 1 a 10, cómo considera su puesto de trabajo? Considere 1 como muy ligero y 10 como demasiado pesado

1	0
2	0
3	0
4	2
5	0
6	4
7	1
8	3
9	9
10	8
	27

10. ¿Considera que los muebles de oficina que utiliza (silla, escritorio, archivadores, etc.), son los adecuados para las actividades laborales que realiza?

Si	6
No	21
	27

11. ¿Considera que la ubicación de los muebles de oficina que utiliza (silla, escritorio, archivadores, etc.), es la adecuada para el espacio físico en el que labora?

Si	8
----	---

No	19
	27

12. ¿Considera que la ubicación de los equipos de oficina que utiliza (monitor teclado, mouse, impresora), es la adecuada para el espacio físico en el que labora?

Si	3
No	24
	27

13. ¿Considera que el espacio físico en el cual labora dispone de iluminación adecuada que le permita desempeñar sus actividades de manera que no afecte su desempeño?

Si	7
No	20
	27

14. ¿Considera que el espacio físico en el cual labora cuenta con ventilación adecuada que le permita desempeñar sus actividades fácilmente?

Si	13
No	14
	27

15. ¿Considera que los niveles de ruido en su espacio de trabajo son los adecuados para desempeñar sus funciones sin que estos generen malestar entre sus compañeros?

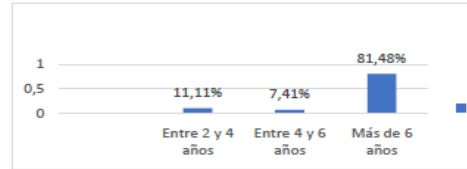
Si	11
No	16
	27

ANEXO C

TABULACIÓN DE LA ENCUESTA

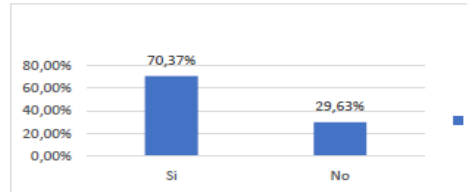
1. ¿Cuánto tiempo ha realizado las mismas funciones?

Entre 2 y 4 años	11,11%	3	11,11
Entre 4 y 6 años	7,41%	2	7,41
Más de 6 años	81,48%	22	81,48
	100,00%	27	100,00



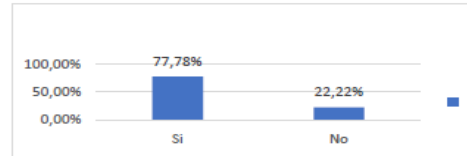
2. ¿Trabaja más de ocho horas diarias?

Si	70,37%	19	70,37037037
No	29,63%	8	29,62962963
	100,00%	27	



3. ¿Ha sentido molestias físicas?

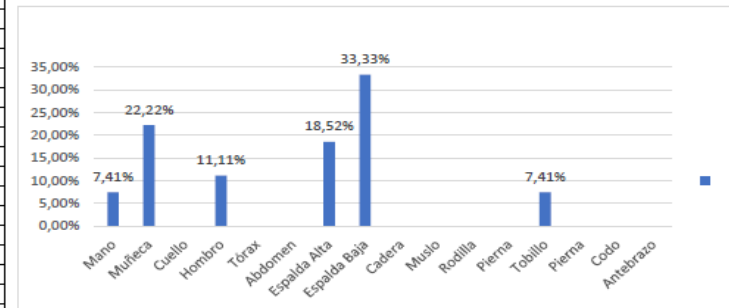
Si	77,78%	21	77,77777778
No	22,22%	6	22,22222222
	100,00%	27	



4. Marca con una X las partes del cuerpo donde has sentido molestias

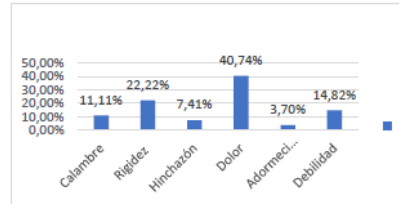
Parte Afectada	Anterior		Posterior	
	Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo
Mano	7,41%			18,52%
Muñeca	22,22%	39,13%	40,74%	
Cuello			11,11%	18,52%
Hombro	11,11%	4,35%		3,70%
Tórax				
Abdomen				
Espalda Alta	18,52%		29,63%	25,93%
Espalda Baja	33,33%			29,63%
Cadera				
Muslo				
Rodilla		30,43%	18,52%	
Pierna				
Tobillo	7,41%			3,70%
Pierna				
Codo		26,09%		
Antebrazo				
	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Anterior		Posterior	
Derecho	Izquierdo	Derecho	Izquierdo
2			5
6	9	11	
		3	5
3	1		1
5		8	7
9			8
	7	5	
2			1
	6		
27	23	27	27



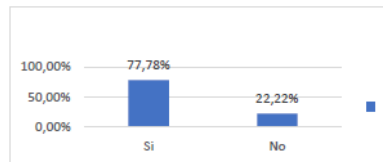
5. Marca con una X la palabra que identifique el malestar presentado

Calambre	11,11%	3	11,11111111
Rigidez	22,22%	6	22,22222222
Hinchazón	7,41%	2	7,407407407
Dolor	40,74%	11	40,74074074
Adormecimiento	3,70%	1	3,703703704
Debilidad	14,82%	4	14,81481481
	100,00%	27	100



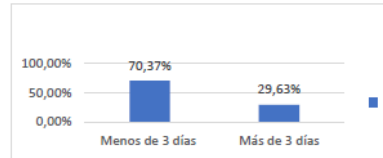
6. ¿Las molestias presentadas, han ocasionado que se ausente de su trabajo?

Si	77,78%	21	77,77777778
No	22,22%	6	22,22222222
	100,00%	27	100



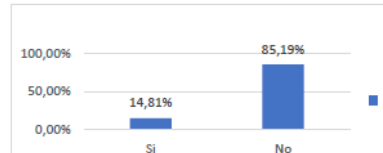
7. De ser afirmativa la respuesta anterior, ¿por cuánto tiempo?

Menos de 3 días	70,37%	19	70,37037037
Más de 3 días	29,63%	8	29,62962963
	100,00%	27	100



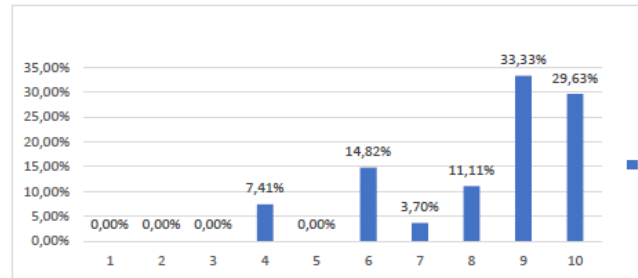
8. ¿Ha sido necesario cambiar o ha solicitado cambio de su puesto de trabajo?

Si	14,81%	4	14,81481481
No	85,19%	23	85,18518519
	100,00%	27	100



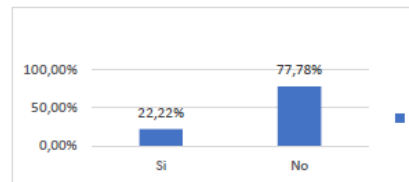
9. En una escala de 1 a 10, cómo considera su puesto de trabajo? Considere 1 como muy ligero y 10 como demasiado pesado

1	0,00%	0	
2	0,00%	0	
3	0,00%	0	
4	7,41%	2	7,407407407
5	0,00%	0	
6	14,82%	4	14,81481481
7	3,70%	1	3,703703704
8	11,11%	3	11,11111111
9	33,33%	9	33,33333333
10	29,63%	8	29,62962963
	100,00%	27	100



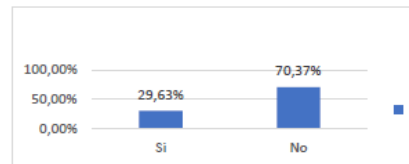
10. ¿Considera que los muebles de oficina que utiliza (silla, escritorio, archivadores, etc.), son los adecuados para las actividades laborales que realiza?

Si	22,22%	6	22,22222222
No	77,78%	21	77,77777778
	100,00%	27	100



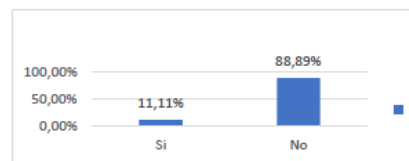
11. ¿Considera que la ubicación de los muebles de oficina que utiliza (silla, escritorio, archivadores, etc.), es la adecuada para el espacio físico en el que labora?

Si	29,63%	8	29,62962963
No	70,37%	19	70,37037037
	100,00%	27	100



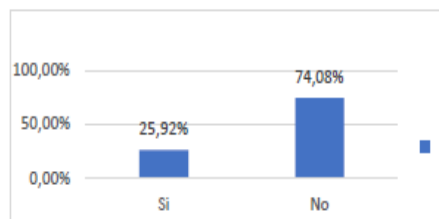
12. ¿Considera que la ubicación de los equipos de oficina que utiliza (monitor teclado, mouse, impresora), es la adecuada para el espacio físico en el que labora?

Si	11,11%	3	11,11111111
No	88,89%	24	88,88888889
	100,00%	27	100



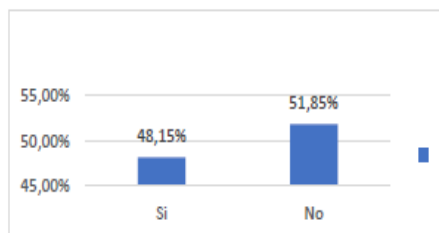
13. ¿Considera que el espacio físico en el cual labora dispone de iluminación adecuada que le permita desempeñar sus actividades de manera que no afecte su desempeño?

Si	25,92%	7	25,92592593
No	74,08%	20	74,07407407
	100,00%	27	100



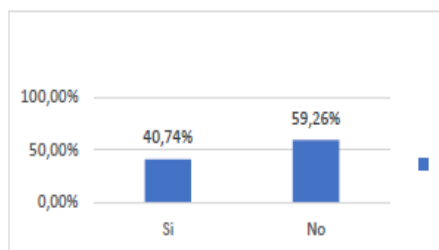
14. ¿Considera que el espacio físico en el cual labora cuenta con ventilación adecuada que le permita desempeñar sus actividades fácilmente?

Si	48,15%	13	48,14814815
No	51,85%	14	51,85185185
	100,00%	27	100



15. ¿Considera que los niveles de ruido en su espacio de trabajo son los adecuados para desempeñar sus funciones sin que estos generen malestar entre sus compañeros?

Si	40,74%	11	40,74074074
No	59,26%	16	59,25925926
	100,00%	27	100

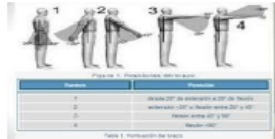


ANEXO D
EVALUACION DE CARGA POSTURAL POR EL MÉTODO R.U.L.A

Evaluador: Melissa Briones Wong Empresa: Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena	Fecha: Mayo 04 de 2022 Puesto/Sección: Analista Provincial de Talento Humano 2
--	---

A. Análisis de brazo, antebrazo y muñecas:

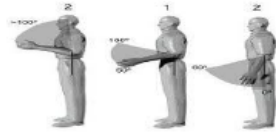
Puntuación del brazo



Si el hombro está elevado o el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

3

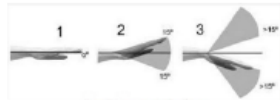
Puntuación del antebrazo



Antebrazo cruz las líneas media del cuerpo o sale de la línea del cuerpo: +1

2

Puntuación de la muñeca

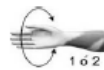


Si la muñeca está desviada radical o cubitalmente

2

Puntuación giro de muñeca

Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1



2

Puntuación Tabla A

4

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0
Si la postura es principalmente estática (por ejemplo agarres superiores a 1 min.) o si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. o más): 1

1

Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):

No resistencia o carga o fuerza menor de 2 kg. Y se realiza intermitentemente: 0
Entre 2 y 10 kg. Y se levanta intermitentemente: 1
Entre 2 y 10 kg. Y es estática o repetitiva/o más de 10 kg. intermitentemente: 2
Más de 10 kg. Estática o repetitiva/ o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

1

Fila Tabla C

6

Brazo	Antebrazo	Tabla A							
		Muñeca							
		1	1	2	2	3	3	4	4
		Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
1	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	3	3	3	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
3	2	3	4	4	4	4	4	5	5
3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	5	5	5	5
4	2	4	4	4	4	5	5	5	5
4	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
5	2	5	6	6	6	6	7	7	7
5	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
6	2	8	8	8	8	8	9	9	9
6	3	9	9	9	9	9	9	9	9

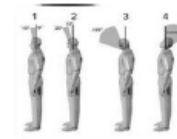
	1	2	3	4	5	6	7
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	5	6	7	7
7	5	5	6	7	7	7	7

5

Nivel	Actuación
1	Cuando la puntuación final es 1 o 2 la postura es aceptable.
2	Cuando la puntuación final es 3 o 4 pueden requerirse cambios en la tarea, es conveniente profundizar en el estudio.
3	Cuando la puntuación final es 5 o 6 se requiere el rediseño de la tarea, es necesario realizar actividades de investigación.
4	Cuando la puntuación final es 7 se requieren cambios urgentes en el puesto o tarea.

B. Análisis de cuello, tronco y piernas

Puntuación del cuello



Cuello rotado o inclinado lateralmente: +1

2

Puntuación del tronco



Si hay torsión o inclinación lateral: +1

1

Puntuación de las piernas

Sentado con piernas bien apoyadas o de pie con el peso simétricamente distribuido y espaldas para cambiar de posición: 1



1

Si los pies no están apoyados, o si el peso no está simétricamente distribuido: 2

Cuello	Tabla B											
	Tronco											
	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
	Pierna		Pierna		Pierna		Pierna		Pierna		Pierna	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	6	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

Puntuación Tabla B

2

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B)

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0

Si la postura es principalmente estática o si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. o más): 1

1

Puntuación de carga / fuerza (Grupo B)

No resistencia o carga o fuerza menor de 2 kg. Y se realiza intermitentemente: 0

0

Entre 2 y 10 kg. Y se levanta intermitentemente: 1

Entre 2 y 10 kg. Y es estática o repetitiva/o más de 10 kg. intermitentemente: 2

Más de 10 kg. Estática o repetitiva/ o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

0

Columna Tabla C

3

ANEXO E
EVALUACION DE CARGA POSTURAL POR EL MÉTODO R.U.L.A

Evaluador: Melissa Briones Wong
Empresa: Dirección Provincial del Consejo de la Judicatura de Santa Elena

Fecha: Mayo 04 de 2022
Puesto/Sección: Oficinista Auxiliar Provincial

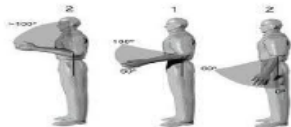
A. Análisis de brazo, antebrazo y muñecas



Si el hombro está elevado o el brazo está abducido (despegado del cuerpo): +1
Si el brazo está apoyado o sostenido: -1

3

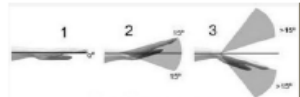
Puntuación del antebrazo



Antebrazo cruz la línea media del cuerpo o sale de la línea del cuerpo: +1

3

Puntuación de la muñeca



Si la muñeca está desviada radical o cubitalmente

3

Puntuación giro de muñeca

Si la muñeca está en el rango medio de giro: 1



1

Puntuación Tabla A

4

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A):

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0
Si la postura es principalmente estática (por ejemplo agarres superiores a 1 min.) o si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. o más): 1

1

Puntuación de carga / fuerza (Grupo A):

No resistencia o carga o fuerza menor de 2 kg. Y se realiza intermitentemente: 0

Entre 2 y 10 kg. Y se levanta intermitentemente: 1

1

Entre 2 y 10 kg. Y es estática o repetitiva/ o más de 10 kg. intermitentemente: 2

0

Más de 10 kg. Estática o repetitiva/ o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

Fila Tabla C

6

Brazo	Antebrazo	Muñeca							
		1		2		3		4	
		Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca	Giro muñeca
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
1	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	3	3	3	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
3	2	3	4	4	4	4	4	5	5
3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	5	5	5	5
4	2	4	4	4	5	5	5	5	5
4	3	4	4	4	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
5	2	5	6	6	6	6	7	7	7
5	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
6	2	8	8	8	8	8	9	9	9
6	3	9	9	9	9	9	9	9	9

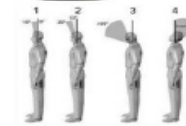
	1	2	3	4	5	6	7
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	5	6	7	7
7	5	5	6	7	7	7	7

7

Nivel	Actuación
1	Cuando la puntuación final es 1 o 2 la postura es aceptable.
2	Cuando la puntuación final es 3 o 4 pueden requerirse cambios en la tarea, es conveniente profundizar en el estudio.
3	Cuando la puntuación final es 5 o 6 se requiere el rediseño de la tarea, es necesario realizar actividades de investigación.
4	Cuando la puntuación final es 7 se requieren cambios urgentes en el puesto o tarea.

B. Análisis de cuello, tronco y pierna

Puntuación del cuello



Cuello rotado o inclinado lateralmente: +1

4

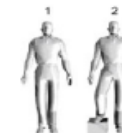


Si hay torsión o inclinación lateral: +1

3

Puntuación de las piernas

Sentado con piernas bien apoyadas o de pie con el peso simétricamente distribuido y espacio para cambiar de posición: 1



1

Cuello	Tronco											
	1		2		3		4		5		6	
	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	Pierna	
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

Puntuación Tabla B

6

Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B)

Actividad dinámica (ocasional, poco frecuente y de corta duración): 0

Si la postura es principalmente estática o si sucede repetidamente la acción (4 veces/min. o más): 1

0

Puntuación de carga / fuerza (Grupo B)

No resistencia o carga o fuerza menor de 2 kg. Y se realiza intermitentemente: 0

0

Entre 2 y 10 kg. Y se levanta intermitentemente: 1

1

Entre 2 y 10 kg. Y es estática o repetitiva/ o más de 10 kg. intermitentemente: 2

0

Más de 10 kg. Estática o repetitiva/ o golpes o fuerzas bruscas o repentinas: 3

0

Columna Tabla C

7