



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA INDUSTRIAL

Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los
trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote – 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Ingeniero Industrial

AUTORES:

Robles Medina, Valeria Ghiusmally (orcid.org/0000-0003-1339-1605)

Tavara Grau, Luis Miguel (orcid.org/0000-0002-7008-9392)

ASESOR:

Mg. Chucuya Huallpachoque, Roberto Carlos (orcid.org/0000-0001-9175-5545)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Sistemas de Gestión de la Seguridad y Calidad

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Desarrollo sostenible y adaptación al cambio climático

CHIMBOTE – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A Dios:

Debido a que me brindó la actitud y perseverancia para lograr sobreponerme a los obstáculos que suelen presentarse en el transcurso de los estudios profesionales.

A las personas más importantes de mi vida, mis padres María Medina y Zacarias Robles que siempre me dieron fortaleza para jamás rendirme, también a mi hermana Marelly Robles y mi hermano Santiago Robles.

Robles Medina Valeria Ghusmally

A Dios:

Debido a que gracias a Él he logrado concluir mis estudios profesionales, por ser mi luz en el camino y por darme sabiduría para alcanzar mis objetivos.

A las personas más importantes de mi vida, mis padres Luis Tavera y Arletty Grau porque ellos estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona.

Tavera Grau Luis Miguel

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por darme la fuerza y valentía para lograr esta meta y culminar esta etapa de mi vida. También a mis padres por su apoyo incondicional durante mi formación profesional, son mi ejemplo a seguir. Un agradecimiento a nuestro asesor Ms. Chucuya Huallpachoque, Carlos Roberto quien nos brindó una buena orientación mediante una enseñanza eficiente para el desarrollo de esta investigación.

Robles Medina Valeria Ghiusmally

Agradezco a Dios por bendecirme, guiarme a lo largo de mi etapa profesional, por ser mi fuerza en momentos de dificultad y debilidad. El amor recibido, la dedicación y la paciencia con la que cada día se preocupaban mis padres, por mis avances y desarrollo de esta investigación, gracias a mis padres por ser los principales motores de mi sueño. Un agradecimiento a nuestro asesor Ms. Chucuya Huallpachoque, Carlos Roberto por confiar y creer en nuestras expectativas.

Tavara Grau Luis Miguel

DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DEL ASESOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA INDUSTRIAL**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CHUCUYA HUALLPACHOQUE ROBERTO CARLOS, docente de la FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA de la escuela profesional de INGENIERÍA INDUSTRIAL de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, asesor de Tesis titulada: "Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote – 2022.", cuyos autores son ROBLES MEDINA VALERIA GHIUSMALLY, TAVARA GRAU LUIS MIGUEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

CHIMBOTE, 09 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CHUCUYA HUALLPACHOQUE ROBERTO CARLOS DNI: 40149444 ORCID: 0000-0001-9175-5545	Firmado electrónicamente por: RCHUCUYAH el 09- 07-2023 07:53:21

Código documento Trilce: TRI - 0580967

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE AUTORES



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA
ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERÍA INDUSTRIAL**

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, ROBLES MEDINA VALERIA GHIUSMALLY, TAVARA GRAU LUIS MIGUEL estudiantes de la FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA de la escuela profesional de INGENIERÍA INDUSTRIAL de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHIMBOTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote – 2022.", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
LUIS MIGUEL TAVARA GRAU DNI: 74546426 ORCID: 0000-0002-7008-9392	Firmado electrónicamente por: LTAVARAG el 09-07-2023 10:05:18
VALERIA GHIUSMALLY ROBLES MEDINA DNI: 72711898 ORCID: 0000-0003-1339-1605	Firmado electrónicamente por: VROBLESM el 09-07-2023 12:02:31

Código documento Trilce: TRI - 0580970



ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DEL ASESOR	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DE AUTORES	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA	12
1. Tipo y diseño de investigación	12
2. Variables y operacionalización	13
3. Población, muestra y muestreo	14
4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	15
5. Procedimientos	18
6. Método de análisis de datos	19
7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	67
VI. CONCLUSIONES	71
VII. RECOMENDACIONES	72
REFERENCIAS	73

ANEXOS.....	80
-------------	----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Técnicas e instrumentos para recolección de datos.....	16
Tabla 2. Validación de instrumentos	17
Tabla 3. Método de análisis de datos	19
Tabla 4. Resultados de la dimensión riesgos ergonómicos.	22
Tabla 5. Resumen de la evaluación del Check List ergonómico.....	24
Tabla 6. Resultados de la dimensión calidad – desempeño laboral.	28
Tabla 7. Resultados de la dimensión conocimiento de trabajo – desempeño laboral.	29
Tabla 8. Resultados de la dimensión cooperación – desempeño laboral.	30
Tabla 9. Resultados de la dimensión comprensión de las situaciones – desempeño laboral.....	31
Tabla 10. Resumen inicial de la evaluación del método RULA.....	32
Tabla 11. Resumen inicial de la evaluación del método REBA	34
Tabla 12. Resumen inicial del desempeño laboral de los trabajadores.	36
Tabla 13. Cronograma de la implementación del programa ergonómico.....	39
Tabla 14. Objetivos del plan ergonómico.	41
Tabla 15. Temas de los talleres de sensibilización acerca de concepto ergonómico.	42
Tabla 16. Capacitación en la manipulación de cargas y modificación de posturas.	44
Tabla 17. Temas de concepto de ergonomía en entrega de cartillas informativas.	47
Tabla 18. Resumen final de la evaluación del método RULA	52
Tabla 19. Resumen final de la evaluación del método REBA.....	55
Tabla 20. Resumen de las respuestas de la dimensión calidad.	57

Tabla 21. Resumen de las respuestas de la dimensión conocimiento de trabajo.	58
Tabla 22. Resumen de las respuestas de la dimensión cooperación.	59
Tabla 23. Resumen de las respuestas de la dimensión comprensión de las situaciones.....	60
Tabla 24. Resumen final del desempeño laboral de los trabajadores.....	61
Tabla 25. Comparación de las dimensiones del desempeño laboral.	63
Tabla 26. Comparación del desempeño laboral.	64

ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1.	Esquema de investigación	13
Figura 2.	Procedimientos.....	18
Figura 3.	Diagrama de Ishikawa realizado en la Sub Región Pacífico – Nuevo Chimbote.	25
Figura 4.	Diagrama de Pareto realizado en la Sub Región Pacífico – Nuevo Chimbote.	27
Figura 5.	Evidencia de capacitación temas ergonómicos.....	43
Figura 6.	Demostración de las instrucciones de las pausas activas.....	46
Figura 7.	Evidencias de las entregas de trípticos.....	48
Figura 8.	Evidencia de folletos informativos en el periódico mural-temas ergonómicos.	49
Figura 9.	Evidencia de implementación de recursos ergonómicos antes y después.	50

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022. La metodología empleada fue de tipo aplicado, enfoque cuantitativo y diseño pre experimental; la población y la muestra estuvo conformado por 28 trabajadores. Los resultados obtenidos fueron que las principales causas que ocasionan el bajo desempeño laboral son la falta de un plan ergonómico, falta de capacitación, no se realiza pausas activas y la falta de plan de incentivos y reconocimientos, a su vez, se halló que el índice de eficiencia y eficacia fue de 78% y 67% respectivamente, y para dar solución al problema, se realizó la implementación de un programa ergonómico, talleres de sensibilización sobre temas ergonómicos, pausas activas laborales, folletos informativos relacionados con la ergonomía disponibles, implementación de folletos informativos en la sección de la pared de carteles, se compró recursos ergonómicos para trabajadores y se efectuó un plan de incentivos y reconocimiento. Llegamos a las conclusiones que la eficiencia y la eficacia de los trabajadores aumentó un total de 18% y 27% respectivamente, y el desempeño laboral tuvo un incremento del 23% respecto al dato inicial.

Palabras clave: programa ergonómico, eficiencia, eficacia.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the influence of ergonomic risks on the work performance of workers in the Pacific Sub-Region, Nuevo Chimbote - 2022. The methodology used was of applied type, quantitative approach and pre-experimental design; the population and sample consisted of 28 workers. The results obtained were that the main causes of poor work performance are the lack of an ergonomic plan, lack of training, no active breaks and lack of incentive and recognition schemes, in turn, the efficiency and effectiveness index was found to be 78% and 67% respectively, and to solve the problem, the implementation of an ergonomic program was carried out, awareness-raising workshops on ergonomic issues, active work breaks, available ergonomics-related information leaflets, implementation of information brochures in the poster wall section, ergonomic resources were purchased for workers and an incentive and recognition scheme was implemented. We came to the conclusions that the efficiency and effectiveness of workers increased a total of 18% and 27% respectively, and the work performance had an increase of 23% compared to the initial data.

Keywords: ergonomic program, efficiency, effectiveness.

I. INTRODUCCIÓN

La ergonomía, es una doctrina que tuvo como propósito mejorar la interacción entre el ambiente laboral y los trabajadores, para que el lugar de trabajo, el entorno y la organización del trabajador se adapten a las habilidades y características del trabajador. La ergonomía se analizó en diversas áreas, con el fin de evaluar cómo afecta en el rendimiento del personal de trabajo en los últimos años (Mamani, 2021).

Según la OIT, la ergonomía abarcó diversas condiciones laborales que influyeron con respecto a la salud del trabajador y en su comodidad, relacionados a factores tales como el diseño de puesto de trabajo, la temperatura, el ruido, la iluminación, asimismo, la ergonomía disminuyó gradualmente o en su totalidad el riesgo del trabajador evitando que padezca lesiones del sistema osteomuscular, en otras palabras lesiones generadas por esfuerzos repetitivos disminuyendo el desempeño laboral (ritmo del trabajo), es de gran menester tener en cuenta la salud del trabajador, sino de algún modo estarán expuestos adaptarse a condiciones de trabajo deficientes (Organización Internacional del Trabajo, 2019).

A nivel global, el estudio de la ergonomía creció de manera avanzada debido al desarrollo de la tecnología; en países desarrollados se han aplicado un sin fin de estudios que concluyeron en el establecimiento de normas y reglamentos para resguardar la salud de los trabajadores. Algunas empresas no mostraron interés por poner en práctica estas normas y reglamentos. El trabajo por turnos puede causar distintos problemas de salud en los trabajadores. En estos casos, la ergonomía exploró fomentar sobre salud y también la comodidad, disminuyó los accidentes de las organizaciones y mejoró el desempeño laboral (Torres & Rodríguez, 2021).

La ergonomía en los puestos de trabajo es un asunto que se ha estudiado durante varios años por diversos investigadores, asimismo han averiguado adaptar las áreas de trabajo a los empleadores que desempeñaron en oficinas y en diversas áreas, han planteado que las condiciones ergonómicas tenían que mejorar, dado que un trabajador administrativo bajo las condiciones de trabajo inadecuadas alcanzó y perjudicó su salud en vista de que los espacios no son adecuados, estas áreas fueron apropiadas de modo personalizado conforme a la necesidad del

trabajador, puesto que, el entorno, la contaminación de aire y otros factores integraron parte de una mayor dificultad que sin embargo no se consiguió solucionar totalmente, conveniente a ello se tomó a tiempo medidas apropiadas para que las organizaciones puedan operar normalmente y la salud de los trabajadores que integran parte de ellas. Se estimó que entre un 50% y 70% de la fuerza de trabajo en los países estuvieron arriesgados a estos tipos de peligros (Cercado et al. 2021).

En el Perú la ergonomía tuvo prestigio recién hace una década, en el momento que admitieron la política básica sobre ergonomía y el método de ensayo en relación al riesgo ergonómico. Debido a su anticipado conocimiento acerca de la seguridad y salud ocupacional, la ergonomía, generó que haya más de 70% de organizaciones que incumplieron, incluso operaron fuera de responsabilizarse en la cuestión de seguridad y salud de sus trabajadores. Muchas organizaciones se adaptaron con el asunto de ergonomía y estuvieron implementando programas ergonómicos e incrementaron acerca del asunto de desempeño laboral en sus trabajadores. Por esta razón, contaron con un apropiado diseño ergonómico, de igual modo, también se preparó a sus trabajadores con la finalidad de que adoptaran una postura correcta y realicen los trabajos con mayor facilidad, comodidad y seguridad (Neglia & López, 2019).

La Sub Región Pacífico está ubicada en el distrito sureño de Nuevo Chimbote, perteneciente a la provincia del Santa, se encarga de promover un mejor desarrollo sostenible e integral, para poder conseguir mayores crecimientos económicos. La unidad ejecutora mostró escasa disposición con respecto a los riesgos ergonómicos. Según lo que se observó, los trabajadores no contaron con el adecuado diseño ergonómico en sus áreas como: La iluminación; la luz no se utilizó correctamente, no se tuvo en cuenta los niveles de iluminación, pues afectó a las tareas que realizaron y la visión del trabajador, ocasionaron accidentes y cometieron fallos, la fatiga visual conllevó a otros problemas como cansancio y dolores de cabeza. La altura del escritorio; la mesa de trabajo no era correcta, los trabajadores presentaron molestias en los hombros y en el cuello. Debido a las dimensiones incorrectas del tablero de la mesa, específicamente a su incapacidad para acomodar elementos de trabajo como la computadora, las personas tenían

que girar la cabeza o torcer el tronco, lo que generaba posturas incómodas, también el diseño de las sillas perjudicó a la movilidad de la espalda, piernas y postura del tronco. La altura del estante y la posición del monitor; el ordenador estuvo mal situado obligándolos a trabajar con giro de la cabeza y torsión del tronco, provocando esfuerzos estáticos en los hombros, la zona del cuello y la espalda. Igualmente se observó que los monitores de campo de la Sub Región Pacífico, presentaron factores de riesgos ergonómicos tales como: exposición a polvo en el aire, posturas forzadas, movimientos repetitivos y el ruido.

En base a este contexto se manifestó el problema de investigación, con la siguiente pregunta: ¿Cuál es la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022?

La justificación del presente estudio se definió mediante tres aspectos: práctico, social y económico, las cuales pasaremos a definir a continuación: La justificación en el aspecto práctico, al realizar un estudio ergonómico reforzó la buena gestión y control de riesgo de enfermedad o lesión de los trabajadores por parte de la unidad ejecutora. Esta disciplina contribuyó en gran medida, ya que se redujo los problemas musculoesqueléticos, la fatiga y el riesgo de accidentes en los trabajadores. La justificación en el aspecto social, la aspiración de mejorar la calidad de vida laboral condujo a la mejora progresiva del desempeño laboral entre los trabajadores, proporcionándole a la unidad ejecutora los alcances necesarios para su aplicación, que redundó en la preservación y atención médica de los trabajadores. La justificación en el aspecto económico, permitió a la Sub Región Pacífico contar con todos los estudios a su alcance, el cual los benefició en un sentido económico ya que hubo un buen desempeño laboral, es decir obtuvo mayor tasa en los proyectos que se venían ejecutando en beneficio de la comunidad y a su vez el incremento económico fue significativo en sus costos. También tuvo un control apropiado de los riesgos ergonómicos de sus trabajadores, redujo estos riesgos de manera oportuna, mejoró el desempeño laboral.

De modo que el objetivo general de la presente investigación fue determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022. Por ello, los objetivos específicos fueron: Diagnosticar la situación actual de los trabajadores del área

administrativa de la Sub Región Pacífico; Evaluar el desempeño laboral antes de implementar el programa ergonómico; Implementar un programa ergonómico en los trabajadores del área administrativa de la Subregión Pacífico; Evaluar el desempeño laboral después de implementar el programa ergonómico de los trabajadores administrativo de la Subregión Pacífico

Hipótesis general: La disminución de los riesgos ergonómicos influyeron positivamente en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacifico. Hipótesis nula: La disminución de los riesgos ergonómicos influyeron negativamente en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacifico.

II. MARCO TEÓRICO

Para llevar a cabo la presente investigación, se ejecutaron múltiples análisis y se identificaron los siguientes trabajos como antecedentes:

A nivel internacional, Condori & Condori (2018); Leccese et al. (2021); Richter et al. (2019) investigaron acerca de riesgos ergonómicos que perjudican el desempeño laboral de los trabajadores administrativos para mejorar posturas de trabajo y rendimiento, en los estudios se aplicó un muestreo aleatorio, encontrando en distinto grado que los riesgos provenientes de la carencia de una correcta ergonomía laboral y el desempeño de los empleados puede verse afectado negativamente por los daños, para cada análisis el grado de influencia se determinó a través de la reducción de posturas de trabajo y el aumento del rendimiento en la tarea en 66%, 50% y 32%.

Ardahan & Simsek (2016); Chen et al. (2018); Putsa et al. (2022); Quingla Garrido et al. (2017); Robertson et al. (2017) investigaron factores de riesgo ergonómicos en el desempeño laboral de los oficinistas para mejorar las posturas y rendimiento, en los estudios se aplicó un muestreo aleatorio, encontrando en distinto grado que los riesgos provenientes de la carencia de una precisa ergonomía laboral en el desempeño laboral de los oficinistas mejora las posturas de trabajo y rendimiento en la tarea, para cada estudio el grado de influencia se determinó a través de la reducción de posturas de trabajo y el aumento del rendimiento en la tarea en 26,3%, 60%, 37,9%, 74% y 51%.

Kalkis & Roja (2016); Lin et al. (2022); Shariat et al. (2018) investigaron programas ergonómicos en el desempeño del personal de oficina para mejorar posturas, en los estudios se aplicó un muestreo aleatorio, encontrando en distinto grado que los programas ergonómicos en el desempeño del personal en oficina mejoran las posturas de trabajo, para cada estudio el grado de influencia se determinó a través de la reducción de posturas de trabajo en 60%, 90% y 70%.

A nivel nacional, Quispe & Coaguilla (2018); Reátegui et al. (2021) investigaron la ergonomía y desempeño laboral en oficinas para mejorar las condiciones en el trabajo y rendimiento, en los estudios se aplicó un muestreo aleatorio, encontrando en distinto grado que la ergonomía y desempeño laboral en oficinas mejora las condiciones de trabajo y rendimiento, para cada estudio el grado de influencia se

determinó a través de la reducción de las condiciones de trabajo y aumento del rendimiento en 55% y 61,5%.

Palomino et al. (2019); Villalobos & Escobar (2021) investigaron una propuesta de implementar un programa de ergonomía en trabajadores oficinistas para mejorar las posturas de trabajo y desempeño laboral, en los estudios aplicó un muestreo aleatorio, encontrando en distinto grado que los programas de ergonomía mejoran las posturas y el desempeño laboral, para cada estudio el grado de influencia se determinó a través de la reducción de posturas y aumento del desempeño laboral en 46% y 81%.

Muñoz & Salas (2021); Torres et al. (2020) investigaron acerca del sistema de seguridad y salud en el trabajo con el fin de hacer mejoras en el índice referido a riesgos laborales y desempeño laboral, en los estudios se empleó un muestreo aleatorio, los resultados revelaron diversos grados de efectividad para mejorar la tasa de accidentes laborales y el desempeño laboral, para cada estudio el grado de influencia se determinó a través de la disminución del índice de riesgos y aumento del desempeño laboral en 4,28%.

Respecto a las teorías relacionadas con las riesgos ergonómicos, presentamos Cortés (2018) define los riesgos ergonómicos como la ocurrencia de accidentes derivado al trabajo reduciendo la capacidad de culminar sus actividades produciendo molestias al trabajador en el entorno de trabajo, sin embargo la finalidad de la ergonomía en consecuencia de los riesgos es el progreso del control de riesgo, la mejora del ambiente laboral, a través de los criterios ergonómicos (geométricas, ambientales, temporal) y la calidad de vida.

Definiciones de Ergonomía, de acuerdo Obregón (2016) el cual determina a la ergonomía a manera de una doctrina científica que se encarga de que interactúen las personas y otros componentes de un procedimiento. La principal función de la ergonomía en toda organización, es mantener en claro sus definiciones multidisciplinariedad, concepto sistémico, interés prioritario, interés por aumento del rendimiento. El propósito es de mejorar la comodidad del ser humano y el resultado dentro de la organización ocasionando interacción entre el trabajador y su trabajo reduciendo factores de riesgo.

En base a los métodos de ergonomía, los criterios a tener en cuenta para la selección de un método ergonómico adecuado son los numerosos factores de riesgo (posturas estáticas, mantenimiento de posturas, condiciones de trabajo, movimientos repetitivos, exigencia mental, etc.). De este modo, al realizar un estudio ergonómico del puesto de trabajo no tan solo es elegir un método, por lo contrario, se debe analizar las causas de riesgos que se hallan concurrente en el sector de trabajo (Secretaría de Salud Laboral de CCOO, 2016).

De acuerdo Lowe et al. (2019) la evaluación ergonómica se basa en herramientas analíticas, indica que se fundamenta en tres aspectos significativos la accesibilidad, la usabilidad, restricciones contextuales, con el motivo de incrementar el desempeño de los trabajadores aplicando los métodos de evaluación empleados por los expertos ergonómicos que son RULA y REBA.

La ergonomía es un campo científico que involucra a un equipo diverso que trabaja en el lugar de trabajo para ajustar el entorno para que se adapte al trabajador. Como afirma Altamirano (2021) este enfoque puede conducir a una mayor seguridad, bienestar y productividad. Por su parte, Arias et al. (2016) argumenta que el entorno es un factor crítico en la evaluación de los elementos ergonómicos que impactan en la relación hombre-máquina. Es solo a través de las acciones y pensamientos de los humanos que los objetos pueden estar imbuidos de cualidades humanas. Cuando se combinan de manera efectiva, las herramientas ergonómicas pueden mejorar en gran medida la productividad.

Hay dos tipos de ergonomía en el diseño del lugar de trabajo. Uno es concepción y el otro es corrección. El diseño ergonómico es una forma de incorporar ideas al diseñar nuevas estaciones de trabajo. La ergonomía de revisión, por otro lado, es revisión que utiliza la teoría para corregir deficiencias en la investigación existente Chávez & Moran (2022). El objetivo general de la ergonomía no es solo lograr comodidad y productividad, sino también armonía entre los compañeros de trabajo y el entorno de trabajo que los rodea. Los objetivos específicos son indagar la armonía entre la comunidad y el medio ambiente, mejorar la seguridad, reducir las cargas físicas y mentales en el lugar de trabajo, prevenir los efectos del trabajo repetitivo, realizar un trabajo cómodo y, en última instancia, mejorar la calidad del

producto, mejorar la calidad, etc. trabajo y mejorar la productividad (Franco, et al. 2021).

Un plan es una serie de pasos para identificar objetivos a corto o largo plazo que se lograrán en el futuro. Además, el plan debe detallar cómo, cuándo y en qué orden se llevarán a cabo estos pasos y considerar los medios necesarios para lograrlos. El plan debe ser factible, es decir, debe ser realizable, y para adaptarse a la existencia debe ser flexible, porque en la realidad surgirán situaciones imprevistas, por eso se considera stack. Es imperativo que el plan se muestre al inicio de la unidad. Esto requiere que todos los planes particulares se fusionen en un plan integral para que se pueda implementar una estrategia cohesiva (Guan, 2021).

Según Matienzo & Santolalla (2021) , los planes se pueden clasificar en cuatro tipos distintos. Los que se refieren a los métodos se denominan procedimientos, La categorización de los planes depende de su enfoque específico. Los planes financieros se conocen comúnmente como presupuestos, mientras que los planes temporales se conocen como cronogramas. Los planes que se refieren al comportamiento suelen etiquetarse como reglas o reglamentos. Para gestionar los factores de riesgo ergonómicos es necesario identificarlos, analizarlos y controlarlos, se debe implementar un programa de ergonomía de manera sistemática. Al establecer un diseño de programa ergonómico sólido, es posible minimizar los riesgos no ergonómicos, aumentando así la productividad de los empleados en una variedad de entornos corporativos.

Otzen & Manterola (2017) han categorizado los planes en cuatro tipos distintos. Los procedimientos son planes relacionados con los métodos, mientras que los presupuestos son planes relacionados con la asignación de fondos. Los horarios se refieren a planes que están relacionados con el tiempo, y las reglas o regulaciones son planes que están relacionados con el comportamiento. Para abordar los factores de riesgo ergonómicos, es preciso implementar un programa de ergonomía de manera metódica. Al crear un diseño de programa sólido para la ergonomía, se pueden reducir los riesgos no ergonómicos, mejorando así la productividad de los empleados en varios entornos corporativos.

Los factores de riesgo que contribuyen a las lesiones ergonómicas son las cualidades y atributos de las tareas u ocupaciones que aumentan la probabilidad

de daño a los empleados, asociados o personas que están expuestas a esas cualidades. Estos factores incorporan varios aspectos relativos con la ergonomía, incluyendo el manejo de cargas, postura durante el trabajo, movimientos repetitivos y sobreesfuerzo, esto se describe en R.M. 375-2008-TR de 2008.

El desgaste físico ocurre cuando un trabajador ejerce más esfuerzo de lo normal para realizar una actividad. Estos sobreesfuerzos pueden derivar en distintos trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores, por ello se recomienda que al momento de realizar estas actividades que requieran sobreesfuerzos de los trabajadores, se realice un análisis de los riesgos presentes, y luego se tomen medidas al respecto, así como la salud o el rendimiento de los trabajadores. Los trabajadores se ven afectados (Quispe & Coaguilla, 2018).

El manejo manual de cargas es cuando un objeto es movido, desplazado, transportado, colocado o empujado de un lugar a otro por uno o más trabajadores. Esta carga se considera cuando el peso es de al menos 3 kg. Para manipular la carga manualmente, se deben considerar ciertos aspectos para evitar la sobrecarga, Al ejecutar esta maniobra, es crucial considerar su efecto en la salud de los trabajadores. Para respaldar la seguridad, las muñecas deben estar en una posición neutral, la elevación debe ser gradual y las condiciones ambientales deben ser favorables. También es fundamental señalar que los hombres no deben manipular pesos superiores a 25 kilogramos, mientras que los adolescentes, los ancianos y mujeres no deben manipular pesos superiores a 15 kilogramos.

Las posturas forzadas, por el contrario, son posturas habituales en el trabajo que, dado que una o varias zonas anatómicas ya no se localizan en una carga natural adecuado (R.M. 375-2008-TR, 2008). Asimismo, el movimiento repetitivo en el trabajo, es decir, la acción combinada de huesos, articulaciones, músculos y nervios en una parte del cuerpo, puede causar fatiga muscular, dolor y sobrecarga en esa zona, dando como resultado lesiones (R.M. 375-2008-TR, 2008).

Se pueden utilizar varios métodos para evaluar los riesgos no ergonómicos, según las carencias y requisitos de la actividad que se evalúa. Los métodos más utilizados son RULA, REBA, ROSA, OWAS, NIOSH, etc. Método RULA para evaluar el riesgo de las extremidades superiores. El enfoque REBA evalúa el riesgo sistémico. El método OWAS es capaz de evaluar conjuntamente todas las posiciones tomadas

durante la ejecución de una actividad. El método NIOSH evalúa la tarea de levantar la carga. El método ROSA puede evaluar riesgos no ergonómicos en las oficinas.

Las dimensiones que se emplearán para los riesgos ergonómicos se definen como:

De acuerdo a Santomaro (2021) las medidas preventivas se basa en la evidencia de garantizar la reducción de incidencias de este padecimiento en las empresas, no solamente está destinada a prevenir la aparición de enfermedades, del mismo modo, debilitar sus consecuencias y detener su avance una vez establecida, las medidas de prevención con respecto a los riesgos ergonómico pueden evaluar las dimensiones prestando atención a los espacios de trabajo laboral mediante la ergonomía ambiental, además investigar al trabajador así como las posturas y características del puesto se centra la ergonomía geométrica y la ergonomía temporal se encuentra a cargo del estudio de asignación semanal de jornada de trabajo asociadas a fatiga y descanso.

Postura corporal, según Altamirano (2021) el trabajador debe conservar un equilibrio en su estado físico, el cual está relacionado con el medio ambiente laboral donde desempeña sus tareas. Por otro lado, Sánchez et al. (2020) define las condiciones de trabajo como el amplio conjunto de situaciones, circunstancias que pueden presentarse entre trabajadores y empleados conforme realizan sus tareas, además manifiesta numerosas situaciones y circunstancia desde las horas de trabajo, periodos de descanso y tiempo trabajado hasta la remuneración, la idea principal de las condiciones es aclarar mediante un análisis la situación crítica estableciendo y determinando de la situación actual de las exigencias.

Las teorías relacionadas programa y métodos de ergonomía, para Massiris et al. (2020) se enfoca en el análisis de un preciso factor de riesgo estableciendo estrategias de control acorde a su nivel de riesgo identificado, esto puede incluir estudiar la precisión de la estimación según la metodología a evaluar por separado los factores de riesgo. La ergonomía al trabajo proporciona a través del tiempo la mejora del rendimiento de sus trabajadores.

Respecto a las teorías relacionadas con el desempeño laboral, presentamos Toala et al. (2017) se define como la fortaleza más importante dentro de una compañía, la conducta de los trabajadores define los objetivos alcanzados en la disposición. Una de las principales actividades de una compañía radica en garantizar la

eficiencia de sus labores. Con el motivo de incitar un aumento progresivo del desempeño laboral de sus trabajadores de manera grupal e individual, teniendo en cuenta el cuidado del ambiente de trabajo.

Las dimensiones que se emplearán para el desempeño laboral se definen como:

Franco López, Gómez & Agudelo (2021) determina la productividad como el requisito fundamental para conseguir el desarrollo económico en la empresa y a la vez para tener mejores condiciones de vida. Además, los niveles de productividad se modifican porque para conseguir el rendimiento siempre serán diferentes. Para George et al. (2021) la eficiencia es la sobresaliente interacción conseguida como consecuencia de una determinada ejecución que son calculados como gastos y la adquisición de una consecuencia medido como resultado y la eficacia se explica como los resultados relacionados con los objetivos y realización de las metas organizacionales.

Grasso (2020) define el conocimiento del trabajo como la capacidad de innovar, donde el propio trabajador elabora conocimiento y aplica su formación para llevar a cabo sus objetivos fijados. Por ende, las empresas que ofrecen sus servicios, consideran el trabajo en equipo como los factores que están relacionados y afectan directamente el desempeño.

Por otro lado, Robledo et al, (2019) define la comprensión de las situaciones como el comportamiento de la organización frente al manejo de contingencias y situaciones de la compañía, la motivación promueve las variedades de habilidades del trabajador, se puede incluir como el interés de comprender mejor sus tareas en factor al compromiso laboral mostrando el bienestar para el desempeño laboral.

Según Guan (2021) define el ambiente como el contexto donde se desarrolla la compañía, es necesario entender el ambiente laboral para comprender la organización como las percepciones del entorno laboral y el agotamiento laboral, estas características no tienen control y forman parte del entorno. Un entorno cada vez más competitivo trae consigo oportunidades y amenazas que influyen en el desarrollo organizacional.

III. METODOLOGÍA

1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

Conforme al fin que persigue es aplicada, según Baena (2017) la investigación de tipo aplicada, tuvo como principal objetivo concentrar su atención en posibilidades de dirigir a la práctica las teorías generales y dedican sus esfuerzos a resolver necesidades que se proponen la sociedad y los hombres. Por eso, la presente investigación es de tipo aplicada, puesto que por medio de teorías acerca de riesgos ergonómicos y desempeño laboral se buscó solucionar la problemática en la empresa.

De acuerdo al tipo de datos analizados es cuantitativa, según Hernández & Mendoza (2018) señala que los enfoques cuantitativos del problema pueden dirigirse a varios propósitos y generalmente existe la intención de evaluar magnitudes o cantidades, mayormente de probar teorías e hipótesis. Por lo tanto, esta investigación es cuantitativa porque se analizó y recolectó datos numéricos, también se generó los resultados encontrados en la muestra a una generalidad superior, que viene a ser la población.

Diseño de investigación

De acuerdo al método para la demostración de hipótesis el presente trabajo es una investigación experimental en el rubro de pre experimental, según Arias & Covinos (2021) afirma que un diseño pre experimental dispone un mínimo control de variables las cuales busca describir acerca de los efectos de una intervención, estímulo o causa de un hecho. Así mismo esta investigación presenta un diseño pre experimental porque permitió aplicar un estímulo, con el fin de obtener un efecto a cerca de una variable dependiente. Donde hay un antes (pre), estímulo y un después (post).

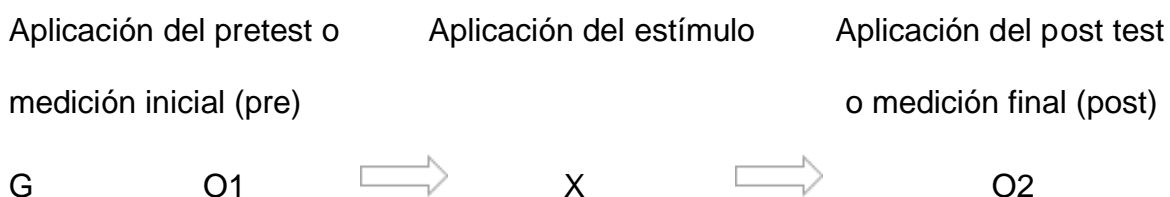


Figura 1. Esquema de investigación

Donde:

Grupo experimental: Los trabajadores

O1: Desempeño laboral antes de la implementación

X: Programa ergonómico

O2: Desempeño laboral después de la implementación

2. Variables y operacionalización

El estudio tuvo una variable independiente y dependiente, que son riesgos ergonómicos y desempeño laboral respectivamente. En la investigación las variables pertenecen a un enfoque cuantitativo. Espinoza (2018) menciona que para especificar las variables se debe tener claro que participan como causa o como efecto en el desarrollo de la investigación. Asimismo, las variables a investigar quedan identificadas a partir del momento en que se define el problema.

Variable independiente: Riesgos Ergonómicos

Según Matienzo & Martínez (2021) el riesgo ergonómico o riesgo derivado de una mala postura es la probabilidad de sufrir alguna eventualidad adversa en el trabajo, que a su vez está controlado por causas de riesgo ergonómico, ocasionando dificultad en el equilibrio y estos riesgos aumentan la probabilidad sobre algunos trabajadores a que desarrollen un TME.

Variable dependiente: Desempeño laboral

Según los hallazgos de Bautista et al. (2020) el desempeño laboral se refiere conductas y acciones cooperativas de los trabajadores, dirigidas a lograr los objetivos organizacionales y contribuir al éxito de la organización.

3. Población, muestra y muestreo

Población

Es una agrupación de evidencias sujetas a investigaciones que cuentan con específicas particularidades similares, el motivo de esta elección se fundamenta en la población, dado que se prestan para el objetivo del estudio (Arias et al. 2016) . La población se encuentra constituida por un total de 60 trabajadores, conformada por gerencia (4), área de comunicaciones e imagen institucional (1), área de gestión de riesgos de desastres(2), sub gerencia de administración de recursos: -área de administración financiera (5), -área de recursos humanos(4), -área de abastecimiento y control patrimonial (4), área de asesoría jurídica(5), sub gerencia de planificación, presupuestos e inversiones: -área de presupuesto (4), -área de planificación e inversiones (2), -área de modernización institucional e informática (2), sub gerencia de desarrollo socio económico: -área de promoción y desarrollo empresarial(3), -área de desarrollo social(2), sub gerencia de infraestructura y medio ambiente: -área de estudios y proyectos (6), -área de obras (2), -área de supervisión y liquidaciones (12),-área de gestión ambiental (2), asimismo, esta cantidad se centra como la población total obtenida en la Sub Región Pacífico del distrito de Nuevo Chimbote, que cumplan los siguientes criterios:

- Criterios de inclusión: Trabajadores de la Sub Región Pacífico
- Criterios de exclusión: Trabajadores de la Sub Región Pacífico que ya no están de manera perenne.

Muestra

Para Condori (2020) las muestras se refieren a todos los elementos de una población que tienen el tamaño y las cualidades necesarias para formar parte de la muestra, estos elementos se seleccionan aleatoriamente a través de las unidades de análisis. Como resultado, la muestra se identifica como un subgrupo de la población que consiste en trabajadores de la Sub Región Pacífico. Por este motivo, la muestra seleccionada en la presente investigación fue de 52 trabajadores y se ajusta con la ecuación para reducir la muestra a 28 trabajadores de la Sub Región Pacífico. En esta proporción 16 fueron de oficina, porque son trabajadores

administrativos con problemas ergonómicos y 12 de campo, porque los trabajadores del área de supervisión y liquidaciones son los que salen a monitorear y presentan factores de riesgos ergonómicos.

Muestreo

Según Otzen & Manterola (2017) el estudio de una muestra facilita hacer inferencias, generalizar o extrapolar conclusiones a los habitantes con un alto nivel de certeza. El muestreo de la investigación es no probabilístico porque se escogió a la población para la realización de la investigación y será por conveniencia de los autores.

Unidad de análisis

Según Arias (2020) es el tema de estudio de quien se genera la información o los datos para la indagación de investigación, tienen propiedad o características comunes, apto de ser observados. Para lo que es unidad de análisis se consideró a los trabajadores, debido a que son el corazón de la empresa y tienden a llevar el mayor trabajo.

4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Según Arias (2021) la técnica hace relación al desarrollo que se realiza en una investigación de forma organizada y precisa, con la finalidad de alcanzar resultados o algún fin. En la investigación, la técnica que se aplicó es la observación directa, elaborando datos para el adecuado análisis por parte del investigador, además interactuando con los trabajadores. También se utilizó la encuesta, por medio de esta técnica se pretendió aplicar un cuestionario a los trabajadores administrativos y campo para evaluar su desempeño laboral.

Según Torres (2020) las herramientas son los medios que utilizan los investigadores para almacenar y obtener la información, así como formularios. Salamanca (2019), el Check List o lista de cotejo es un instrumento de prioridad para la evaluación ejecuciones o procesos sencillos o complejos.

En la investigación el instrumento a utilizar es el formato de lista de cotejo (Check list), el cual se elaboró de acuerdo a los datos requeridos por los indicadores sobre riesgo ergonómico.

Para Chávez & Moran (2022) el Método REBA se centra en evaluar posturas individuales y no series de posturas, por lo tanto, requiere escoger dichas posturas que serán evaluadas en el cargo que ocupe en el puesto de trabajo. El Método RULA es un procedimiento de evaluación ergonómica. Examina las posturas individuales y los factores de riesgo ocupacionales asociado a enfermedades musculares.

Tabla 1. Técnicas e instrumentos para recolección de datos

Variable	Técnica	Instrumento	Fuente
Variable independiente: Riesgo Ergonómico	Encuesta	Cuestionario de riesgos ergonómicos (Anexo 6)	Trabajadores de oficina y campo de la Sub Región Pacifico
	Observación directa	Check list de riesgos ergonómicos (Anexo 7)	
		Diagrama de Ishikawa (Figura 3)	
	Análisis de datos	Hoja de campo REBA (Anexo 9)	
		Hoja de campo RULA (Anexo 10)	
		Diagrama de Pareto (Figura 4)	
	Análisis documental	Lista del personal por área (Anexo 11)	
	Encuesta	Cuestionario de calidad (Anexo 8)	

Variable dependiente: Desempeño Laboral		Cuestionario de conocimiento de trabajo (Anexo 8)	
		Cuestionario de cooperación (Anexo 8)	
		Cuestionario de comprensión de las situaciones (Anexo 8)	
	Análisis documental	Formato de reporte desempeño laboral de los trabajadores (Anexo 12)	

Validación: Se realizó según el principio de juicios de expertos, en otras palabras, se les brindó a tres personas especialistas en el tema de riesgos ergonómicos y se determinó el porcentaje de validación según sus criterios.

La recopilación de los porcentajes de validación de los instrumentos de elaboración propia, se demuestra en la siguiente tabla.

Tabla 2. Validación de instrumentos

Nombre del instrumento	% de validación
Cuestionario de Riesgos Ergonómicos	92.6
Check list de Riesgos Ergonómicos	92.6
Cuestionario de Desempeño Laboral (Calidad, conocimiento de trabajo, cooperación, comprensión de las situaciones)	92.75
Promedio de validación	92.67 %

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 se evidencia que el promedio de validación de los instrumentos de elaboración propia es el reflejo que los instrumentos poseen.

5. Procedimientos

Para un mayor análisis, se elaboró un diagrama de flujo donde puede observar seguidamente en la figura 2.

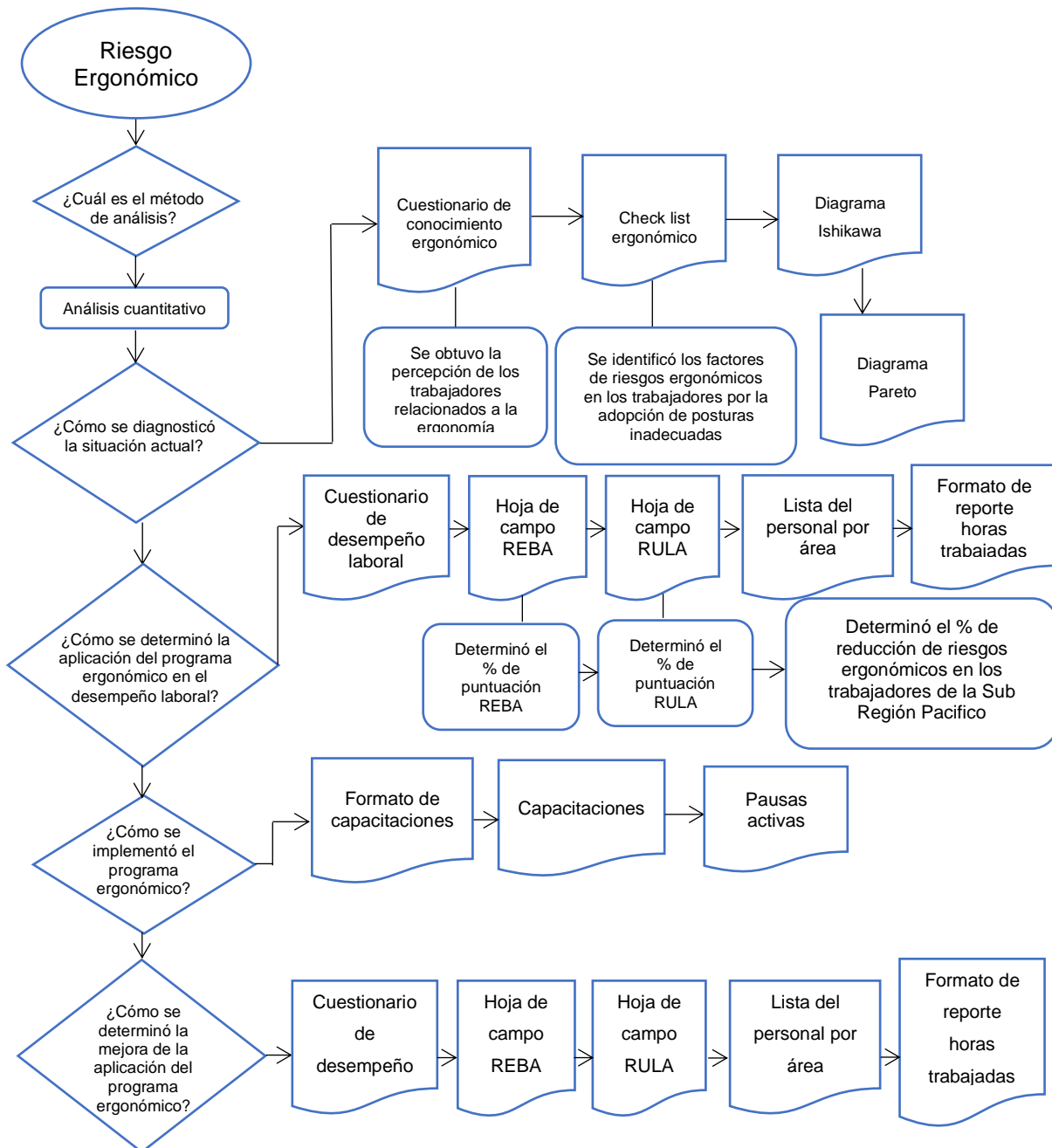


Figura 2. Procedimientos

Fuente: Elaboración propia

6. Método de análisis de datos

Tabla 3. Método de análisis de datos

Objetivo específico	Técnica de procesamiento	Instrumento	Resultados
Diagnosticar la situación actual de los trabajadores del área administrativa de la Sub Región Pacífico	Encuesta	Cuestionario de riesgos ergonómicos (Anexo 6)	Se determinó la situación actual de los trabajadores Sub Región Pacífico
	Observación directa	Check list de riesgos ergonómicos (Anexo 7)	
	Observación directa	Diagrama de Ishikawa (Figura 3)	
	Análisis de datos	Diagrama de Pareto (Figura 4)	
Evaluar el desempeño laboral antes de implementar el programa ergonómico	Encuesta	Cuestionario de desempeño laboral (Anexo 8)	Se determinó el nivel de los riesgos ergonómicos de manera inicial
	Análisis de datos	Hoja de campo REBA (Anexo 9)	
	Análisis de datos	Hoja de campo RULA (Anexo 10)	
	Análisis documental	Lista del personal por área (Anexo 11)	

	Análisis de datos	Formato de reporte desempeño laboral de los trabajadores (Anexo 12)	
Implementar un programa ergonómico en los trabajadores del área administrativa de la Sub Región Pacífico	Análisis de datos	Formato de capacitaciones (Anexo 13)	Se determinó la reducción de los riesgos ergonómicos y modificará las condiciones de trabajo
	Análisis documental	Capacitaciones	
	Análisis documental	Pausas activas	
Evaluar el desempeño laboral después de implementar el programa ergonómico de los trabajadores administrativo de la Sub Región Pacífico	Encuesta	Cuestionario de desempeño laboral (Anexo 8)	Se determinó la mejora de las posturas ergonómicas y mejora del puesto de trabajo
	Análisis de datos	Hoja de campo REBA (Anexo 9)	
	Análisis de datos	Hoja de campo RULA (Anexo 10)	
	Análisis documental	Lista del personal por área (Anexo 11)	
	Análisis de datos	Formato de reporte desempeño laboral de los trabajadores (Anexo 12)	

Fuente: Elaboración propia

7. Aspectos éticos

De acuerdo con las normas ISO 690, esta investigación se realizó con un alto respeto por mantener la originalidad de los autores y, cuando fue necesario, citar sus directrices. Asimismo, se promulga el Código de Ética mediante Resolución de Consejo Universitario 0262-2020/UCV Resolución Universitaria de Derecho 30220. La presente investigación se concentra en los criterios esenciales de la ética de la investigación como se describe en el artículo 3°, que incluye el principio de beneficencia: garantizar la comodidad y el bienestar completo de los participantes en el análisis. Integridad humana: se reconoció a la persona por encima de los intereses del conocimiento. Justicia: completamente los contribuyentes recibieron un trato por igual sin rechazo alguna. Probidad: Se actuó con honestidad durante toda la investigación.

Tomando el artículo 4° en el que la divulgación y publicación de los resultados alcanzados en la investigación debe llevarse a cabo una vez terminada la investigación. Además, se tiene presente el artículo 9° ya que se ejecutó con la política anti plagio, en otras palabras, el informe tendrá un índice de similitud con otros estudios que utilicen un software anti plagio. Asimismo, tomando el artículo 10° ya que el autor tiene derecho a la divulgación de la investigación publicada, de una forma parcial, conforme a la programación decretada. Igualmente se hizo referencia al artículo 15° que trata del fraude, el estudio será escrito por los investigadores, a partir del capítulo introductorio hasta los anexos. Por último, se adjuntó el consentimiento o autorización de la empresa para poder desarrollar la investigación dentro de la empresa.

IV. RESULTADOS

1. Diagnosticar la situación actual de los trabajadores del área administrativa de la Sub Región Pacífico

Para diagnosticar la real situación de los trabajadores del área administrativa de la Sub Región Pacífico, se realizó un cuestionario a los 28 trabajadores (ver anexo 21), y el resultado se muestra a continuación:

Análisis del cuestionario ergonómico

Tabla 4. Resultados de la dimensión riesgos ergonómicos.

Riesgos ergonómicos	Encuestados	
	Cantidad	%
Siempre	7	25.0
Casi siempre	4	14.3
Algunas veces	6	21.4
Muy pocas veces	5	17.9
Nunca	6	21.4
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 21).

En la tabla 4 se presenta un resumen de la encuesta al personal administrativo y campo de la Sub Región, en la que se encontró que el 39,3% (suma de siempre y casi siempre) expresaron estar de acuerdo con el trabajo efectuado por la Sub Región para evitar riesgos ergonómicos, ya que si han recibido capacitaciones sobre los riesgos a los que se exponen en sus puestos de trabajo, y que las medidas de control brindadas por entidad pública, si son las adecuadas para poder evitar sufrir lesiones ergonómicas.

Por otro lado, el 21.4% manifestaron como regular las acciones de prevención tomadas por la entidad, ya que, durante las jornadas laborales, ellos han

sentido una sensación de cansancio por la elevada exposición de luminosidad en sus máquinas, además, el nivel de ruido supera los límites permitidos, lo que cual afecta a que se tenga elevados riesgos ergonómicos.

Finalmente, el 39.3% (suma de muy pocas veces y nunca) de los trabajadores, indicaron como mala la gestión realizada por la Sub Región, ya que consideran que la posición donde se encuentra sus escritorios en relación a las ventanas no es adecuada (ni de frente ni de espaldas a ellos; la iluminación natural y artificial puede causar molestos reflejos en sus teclados, pantallas o dolores de cabeza, cuello y cuello para realizar sus tareas; todo esto debido por la ausencia de una planificación con base en la RM 375-2008-TR donde les permita minimizar los riesgos ergonómicos que podrían existir en el área laboral.

Análisis del Check List ergonómico

Posterior a ello, se realizó un check list de riesgos ergonómicos, con la finalidad de hallar el nivel de cumplimiento, y poder brindar una solución pertinente a los problemas identificados, donde la evaluación se muestra en el anexo 22

Tabla 5. Resumen de la evaluación del Check List ergonómico.

Área de trabajo	# de respuestas que cumple en temas de ergonomía	# de ítems contestadas	%
Trabajos en las áreas de trabajo administrativo	Sí	4	19
	No	7	33
	Subtotal	11	52
Trabajos en la sección de campo visitas inopinadas	Sí	6	29
	No	4	19
	Subtotal	10	48
Total		21	100%

Fuente: datos obtenidos del check list ergonómico (ver anexo 22).

En la tabla 5 Indicar el grado de cumplimiento de los ítems de evaluación de la lista de verificación de ergonomía en el área administrativa, es del 19%, mientras que el nivel de incumplimiento es del 33%, esto refleja que no se cuenta con un adecuado plan ergonómico dentro de la entidad pública, el cual le acceda minimizar todos los riesgos existentes de los trabajadores.

A su vez, se halló que, en los trabajos en la sección de campo de visitas inopinadas, el nivel de cumplimiento de la ergonomía es del 29%, y el nivel de incumplimiento es del 19%, esto se debe a que no se están realizando pausas activas, no se lleva un control de minimización de exposición a los ruidos y al nivel de luminosidad.

Por ende, se concluye que dentro de las instalaciones de la Sub Región Pacífico, existe la falta de un plan de acción fundado en la RM 375-2008-TR

que le permita reducir los riesgos existentes dentro de las áreas de trabajo y de esa manera resguardar la salud de sus trabajadores.

Análisis del diagrama de Ishikawa

Con todas las respuestas obtenidas en el cuestionario y Check List inicial de los riesgos ergonómicos, se procedió a realizar un diagrama de Ishikawa para conocer todas las causas presentes.

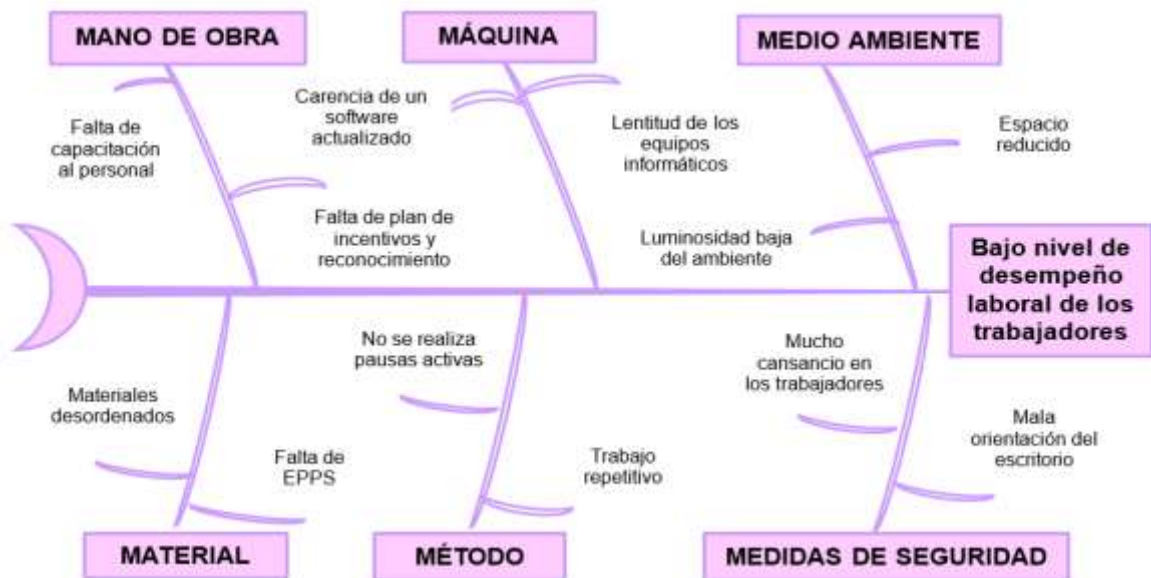


Figura 3. Diagrama de Ishikawa realizado en la Sub Región Pacífico – Nuevo Chimbote.

Fuente: datos obtenidos del área administrativa y campo de la Sub Región (ver anexo 23).

En la figura 3 se observa que, en cuanto a la mano de obra, se halla una falta de capacitación a los empleados y de programas de incentivos y reconocimiento a los trabajadores del área de trabajo, lo que conlleva a su bajo desempeño porque no valoran el esfuerzo que realizan. En la dimensión de la máquina, descubre las máquinas en funcionamiento, son muy lentas y que la entidad pública carece de un software actualizado, el cual le permita agilizar toda la documentación, estas causas repercuten en el estrés laboral de los trabajadores ya que tienen que pasar más tiempo en la máquina para poder cumplir con sus actividades planteadas.

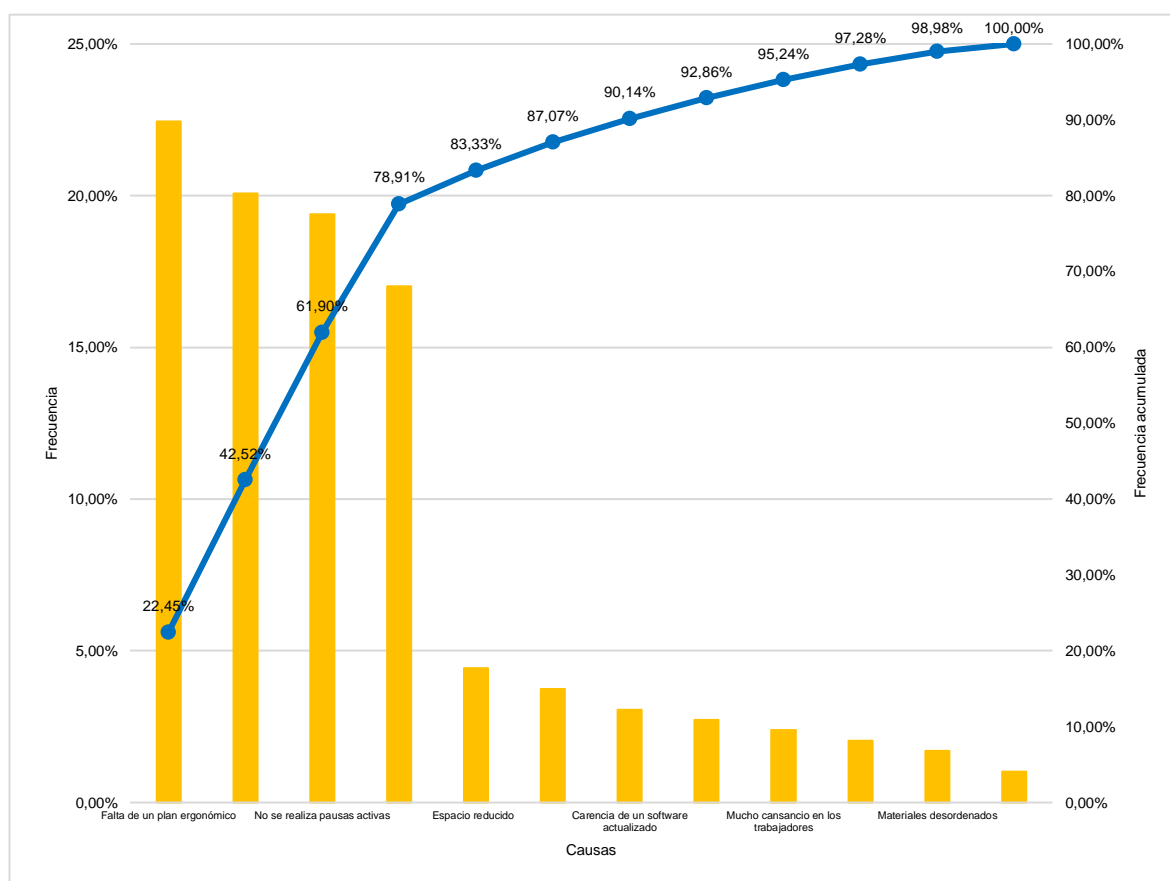
En cuanto al ambiente, se determinó que el espacio de trabajo era muy pequeño y los niveles de luz en el ambiente eran extremadamente bajos, el cual afecta que los trabajadores se tienen que forzar más en su visión generando riesgos ergonómicos. En la dimensión medidas de seguridad, se identificó que los trabajadores tanto del área de campo como administrativa presentan mucho cansancio por la mala orientación que tiene el escritorio en el ambiente de trabajo.

En la dimensión método se halló que no se realiza pausas activas, a pesar que los trabajadores realizan trabajos repetitivos, esto afecta de manera directa a que los trabajadores sufran fatigas por sobrecarga laboral sin realizar ninguna parada. Finalmente, en la dimensión material se identificó que los materiales dentro de las áreas de trabajo se localizan desordenadas, el cual origina que existan muchos riesgos de caída al piso, además de ello, no hay equipos de protección personal adecuadas para efectuar sus labores.

Análisis del diagrama de Pareto

Para conocer las causas raíces que ocasionan el bajo nivel de desempeño laboral en los trabajadores se realizó el diagrama de Pareto. Las frecuencias de las causas, fueron dadas por el sub gerente de la Sub Región Pacífico, los cuales fueron evaluadas en el periodo 2022.

Figura 4. Diagrama de Pareto realizado en la Sub Región Pacífico – Nuevo Chimbote.



Fuente: datos obtenidos del área administrativa y campo de la Sub Región (ver anexo 24).

En la figura 4 se puede apreciar que las causas raíces del problema son la falta de un plan ergonómico (22.45%); falta de capacitación (42.52%); no se realiza pausas activas (61.90%) y la falta de plan de incentivos y reconocimientos (78.91%).

4.2. Evaluar el desempeño laboral antes de implementar el programa ergonómico

Análisis inicial del cuestionario de desempeño laboral

Con el fin de evaluar el desempeño laboral de los empleados, se realizó una encuesta entre los trabajadores del departamento administrativo y campo de la Subregión Pacífico en Nuevo Chimbote. Los detalles de la encuesta se encuentran en el Anexo 25.

Análisis inicial de la dimensión calidad

Esta dimensión consiste en determinar la calidad de cuidado que brinda la organización a sus trabajadores en cuánto a sus actividades diarias que puedan realizar en un determinado tiempo.

Tabla 6. Resultados de la dimensión calidad – desempeño laboral.

Calidad	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	13	46.4
De acuerdo	0	0
Ni en desacuerdo ni de acuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	15	53.6
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 25).

De acuerdo a los datos presentados en la tabla 6 se evidencia que el 46,4% de los encuestados se mostró totalmente de acuerdo con la mejora de la calidad del ambiente laboral en la subregión, mientras que el 53,6% se opuso.

Análisis inicial de la dimensión conocimiento de trabajo

Con esta técnica se pudo identificar el nivel del conocimiento que tienen los trabajadores en cuanto a sus funciones de trabajo y como estos lo afrontan en día a día.

Tabla 7. Resultados de la dimensión conocimiento de trabajo – desempeño laboral.

Conocimiento de trabajo	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	17	61
De acuerdo	0	0
Ni en desacuerdo ni de acuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	11	39
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 25).

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 7, la mayoría de los encuestados, el 61%, expresó pleno acuerdo con la calidad del conocimiento laboral que la Subregión imparte a sus trabajadores, mientras que el 39% restante se mostró en desacuerdo.

Análisis inicial de la dimensión cooperación

Con esta dimensión se pudo hallar el nivel de cooperación que existe entre los compañeros de trabajo de la Sub Región Pacífico y de esa forma poder tomar acciones correctivas.

Tabla 8. Resultados de la dimensión cooperación – desempeño laboral.

Cooperación	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	5	18
De acuerdo	0	0
Ni en desacuerdo ni de acuerdo	0	0
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	23	82
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 25).

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 8, un total de 18% de los encuestados expresaron estar completamente de acuerdo con respecto a la cooperación laboral, que se da dentro y que brinda la Sub Región a sus trabajadores, mientras que el 82%, no se encuentran de acuerdo.

Análisis de la dimensión comprensión de las situaciones

En esta dimensión se pudo hallar cuanto es el nivel de comprensión que existe entre los trabajadores en cuanto a las situaciones que estos puedan afrontar de un día a día.

Tabla 9. Resultados de la dimensión comprensión de las situaciones – desempeño laboral.

Comprensión de las situaciones	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	7	25
De acuerdo	7	25
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	10	36
En desacuerdo	0	0
Totalmente en desacuerdo	4	14
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 25).

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 9, la mitad de los encuestados (los que están completamente de acuerdo y de acuerdo) afirmaron estar de acuerdo con la comprensión de sus colegas sobre la situación actual en la región. Por su parte, el 39% de los participantes (los que eligieron ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo) revelaron que creen que la situación laboral es desfavorable.

Análisis del Método RULA inicial

Con la finalidad de identificar la exposición de las extremidades superiores de los trabajadores, se empleó el método RULA (ver anexo 26).

Tabla 10. Resumen inicial de la evaluación del método RULA

# trabajador	Puntuación final RULA	Nivel de riesgo	Actuación
Trab. 1	7	4	
Trab. 2	7	4	El análisis inmediato y los cambios necesarios son imperativos.
Trab. 3	7	4	
Trab. 4	7	4	
Trab. 5	3	2	Evaluación adicional y algunos cambios que pueden ser necesarios
Trab. 6	6	3	
Trab. 7	6	3	Debes aprender profundamente y corregir tu postura lo antes posible.
Trab. 8	6	3	
Trab. 9	4	2	
Trab. 10	4	2	El análisis inmediato y los cambios necesarios son imperativos.
Trab. 11	4	2	
Trab. 12	5	3	
Trab. 13	5	3	Debes aprender profundamente y corregir tu postura lo antes posible
Trab. 14	5	3	
Trab. 15	7	4	
Trab. 16	7	4	Necesita análisis y cambios inmediatos
Trab. 17	7	4	

Trab. 18	3	2	
Trab. 19	3	2	
Trab. 20	3	2	Evaluación adicional y algunos cambios que pueden ser necesarios
Trab. 21	3	2	
Trab. 22	3	2	
Trab. 23	6	3	
Trab. 24	6	3	Debes aprender profundamente y corregir tu postura lo antes posible.
Trab. 25	6	3	
Trab. 26	7	4	
Trab. 27	7	4	Necesita análisis y cambios inmediatos
Trab. 28	7	4	
Promedio	5	3	Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 26)

De acuerdo con la tabla 10, los empleados que trabajan tanto en funciones administrativas como campo tienen un puntaje promedio de 5 y un nivel de riesgo de 3. Estos resultados implican que se debe realizar un examen exhaustivo y cualquier inexactitud en la postura debe corregirse de inmediato.

Análisis del método REBA inicial

Con este método se pudo hallar el riesgo que hay en las extremidades superiores a fin de poder tomar acciones preventivas.

Tabla 11. Resumen inicial de la evaluación del método REBA

# trabajador	Puntuación final REBA	Nivel de acción	Nivel de riesgo	Actuación
# 1	12	4	Muy alto	Acción inmediata requerida
# 2	14	4		
# 3	7	2	Medio	Es necesaria la actuación
# 4	14	4	Muy alto	Es necesaria la actuación de inmediato
# 5	7	2	Medio	Es necesaria la actuación
# 6	10	3	Alto	Se necesita la actuación cuanto antes
# 7	13	4		
# 8	12	4		
# 9	11	4	Muy alto	Acción inmediata requerida
# 10	14	4		
# 11	11	4		
# 12	10	3	Alto	Se requiere acción urgente
# 13	7	2	Medio	Es necesaria la actuación
# 14	13	4	Alto	Se necesita la actuación cuanto antes
# 15	13	4		

# 16	10	3		
# 17	15	4		
# 18	11	4		
# 19	12	4		
# 20	15	4	Muy alto	
# 21	12	4		
# 22	14	4		Acción inmediata requerida
# 23	8	3	Alto	
# 24	13	4		
# 25	14	4		
# 26	11	4	Muy alto	
# 27	11	4		
# 28	7	2	Medio	Es necesaria la actuación
Promedio	11	4	Muy alto	Es necesario hacer un estudio más profundo y corregir aquellas posturas lo antes posible.

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 27)

De acuerdo con la Tabla 10, el puntaje promedio de los trabajadores tanto del área administrativa como campo es de 11, con un nivel de acción de 4, lo que significa la necesidad de una acción urgente, es decir, la Sub Región, debe de tomar acciones correctivas que ayuden a mitigar los riesgos ergonómicos.

Análisis inicial del desempeño laboral de los trabajadores

Hallar la eficiencia y eficacia de los trabajadores fue sumamente importantes hallarlos para en base a esos resultados proponer alternativas de solución.

Tabla 12. Resumen inicial del desempeño laboral de los trabajadores.

Mes	Semana	Horas efectivas del trabajo (horas)	Tiempo total (horas)	Eficiencia del trabajador (%)	Documentos atendidos (unidades)	Documentos proyectados (unidades)	Eficacia del trabajador (%)
Set-22	Semana 1	31	42	74	6	9	67
	Semana 2	31	41	76	8	8	100
	Semana 3	37	45	82	4	11	36
	Semana 4	37	45	82	8	11	73
Oct-22	Semana 1	35	40	88	4	8	50
	Semana 2	39	42	93	5	9	56
	Semana 3	32	50	64	7	10	70

	Semana 4	38	42	90	7	10	70
Nov-22	Semana 1	35	46	76	5	8	63
	Semana 2	36	42	86	6	10	60
	Semana 3	30	50	60	5	9	56
	Semana 4	36	46	78	8	9	89
Dic-22	Semana 1	34	48	71	8	8	100
	Semana 2	39	49	80	5	10	50
	Semana 3	37	49	76	4	8	50
	Semana 4	36	45	80	8	10	80
	Promedio			78%		Promedio	67%

Fuente: datos obtenidos del área administrativa y campo de la Sub Región Pacífico.

En la tabla 12 se muestra que en los meses de agosto a noviembre de 2022 se evaluó el desempeño laboral de los trabajadores, donde de acuerdo a la evaluación el índice de eficiencia fue de 78%, indicando que, de cada 100 horas trabajadas, 78 horas fueron efectivas. Además, la tasa de eficiencia fue del 67%, lo que significa que, de cada 100 documentos

proyectados, se logró una tasa de finalización exitosa del 67%. Solo 67 documentos se cumplen a tiempo. Ante lo hallado, se concluye que el desempeño laboral es regular, por lo cual es sumamente importante que se realice acciones pertinentes para mejorar el rendimiento de los trabajadores.

4.3. Implementar un programa ergonómico en los trabajadores del área administrativa de la Sub Región Pacífico

Después, se elaboró las siguientes alternativas de solución que se muestran a continuación.

Aplicación del programa ergonómico

Se elaboró un plan de ergonomía fundado a los resultados del método Rula y Reba, ya que los resultados obtenidos justifican la mala postura del trabajador, con el objetivo de poder conseguir una mejora en el desempeño laboral, el plan se basa primeramente en analizar la postura, recursos ergonómicos como por ejemplo sillas, escritorios, portátiles, rodapiés, etc., Nuestro enfoque implica comprometerse con expertos en salud para establecer la postura correcta, al mismo tiempo que implementamos recursos ergonómicos y creamos conciencia entre el personal de la oficina.

Tabla 13. Cronograma de la implementación del programa ergonómico.

#	Actividades	Ene-23				Feb-23				Mar-23			
		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Implementación de un plan ergonómico y talleres de sensibilización sobre temas ergonómicos												
2	Pausas activas laborales												
3	Entrega de cartillas informativos relacionados a la ergonomía												

4	Implementación de cartilla informativa en el periódico mural sección mural		
5	Coordinación con gerencia para la autorización de la compra de los recursos ergonómicos dentro del diseño de puesto de trabajo		
6	Compra de recursos ergonómicos para los trabajadores		
7	Entrega de recursos ergonómicos		
8	Plan de incentivos y reconocimiento		

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 13 se muestra las actividades que se realizaron en el transcurso de la implementación del programa ergonómico.

Elaboración de un plan ergonómico

En primera instancia, en el anexo 28 se muestra la elaboración del plan de ergonomía en base a la RM 375-2008 TR para la Sub Región Pacífico, en el cual se detallaron los siguientes objetivos del plan ergonómico.

Tabla 14. Objetivos del plan ergonómico.

Objetivo general del plan ergonómico	Objetivos específicos del plan ergonómico
Adherirse a parámetros que permitan adecuar las condiciones de trabajo a las características físicas y psíquicas de los trabajadores para brindarles bienestar, seguridad y mayor productividad en la subregión del Pacífico	El reconocimiento de los factores de riesgo de los trastornos ergonómicos es un tema importante en el campo de la salud ocupacional
	Reducir la incidencia y la gravedad de los trastornos musculo esqueléticos relacionados con el trabajo y mejorar la calidad de vida de los trabajadores
	Establecer el control de los riesgos no ergonómicos a través de programas de ergonomía integrados en los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la subregión del Pacífico

Fuente: datos obtenidos del plan ergonómico (ver anexo 28).

El propósito del plan ergonómico se aclara en la Tabla 14, que destaca la importancia de la ergonomía en los dominios administrativo y campo de la Subregión del Pacífico. El plan tiene como objetivo aumentar la conciencia de los empleados y la adherencia a los procedimientos establecidos, minimizando así los diversos riesgos ergonómicos presentes en las áreas de estudio.

Talleres de sensibilización

Con el fin de aumentar la conciencia y sensibilidad del personal en temas de ergonomía, se programan talleres informativos semanales, con una duración de cada tema de 15 minutos antes de su evento, debido al Covid-19, estos se realizaron de forma presencial con los protocolos de bioseguridad, presentaciones de diapositivas dinámicas. También se compartieron videos e imágenes para que sean más instructivos y accesibles para el personal para

que comprendan cómo generar una postura óptima y prácticas ergonómicas. Los talleres son conducidos por los directores de SSOMA.

Tabla 15. Temas de los talleres de sensibilización acerca de concepto ergonómico.

Tema	Fecha	Día/ Turno	Tiempo
concepto de ergonomía de trabajo	03/02/2023	Mañana	8:00-8:15
Factores de riesgos ergonómicos	10/02/2023	Mañana	8:00-8:15
Diseño y rediseño de puestos de trabajo	17/02/2023	Mañana	8:00-8:15
Modo de uso de los implementos ergonómicos	24/02/2023	Mañana	8:00-8:15
Medidas de control para prevenir trastornos musculoesqueléticos	02/03/2023	Mañana	8:00-8:15
La ergonomía y su influencia en la calidad del trabajo	09/03/2023	Mañana	8:00-8:15
Concientización del buen posicionamiento postural	16/03/2023	Mañana	8:00-8:15
Beneficios al implementar recursos ergonómicos	23/03/2023	Mañana	8:00-8:15

Fuente: Elaboración Propia (ver anexo 31).

En la tabla 15 se muestra que las capacitaciones en materia de ergonomía tuvieron un cumplimiento del 100%.



Figura 5. Evidencia de capacitación temas ergonómicos.

Fuente: Elaboración Propia (ver anexo 31).

En la figura 5 se muestra la evidencia de una de las capacitaciones brindada a los trabajadores de la Sub Región Pacífico.

Implementación de las pausas activas

A continuación, implementamos la iniciativa Descansos Activos, que tiene como objetivo sensibilizar a las personas de los departamentos administrativos y campo sobre la importancia de mantener hábitos saludables durante los períodos de trabajo y descanso para minimizar el riesgo de enfermedades relacionadas con el trabajo. El enfoque principal de estas pausas activas es proporcionar a la personal orientación sobre diversas técnicas de relajación muscular, que pueden llevar a cabo con precisión mientras están en el trabajo. El programa Active Breaks está completamente integrado, a diferencia de los descansos activos planificados previamente (ver anexo 29 y 30).

Los objetivos de las pausas activas fueron los siguientes:

- La responsabilidad de mantener una salud integral es una responsabilidad de todos los empleados y es fundamental aumentar la conciencia sobre este hecho.
- Al eliminar un estilo de vida sedentario en el trabajo, se pueden minimizar los niveles de estrés, la fatiga mental y la fatiga física.

- Para combatir el carácter sedentario de ciertos roles en las áreas administrativas y campo, se insta a los empleados a realizar actividad física.

Luego, se capacitó al personal administrativo y campo en la manipulación de cargas y modificación de posturas.

Tabla 16. Capacitación en la manipulación de cargas y modificación de posturas.

<p>Se capacitó al personal del área campo que realice estas correctas y adecuadas posturas de trabajo.</p>		<p>Se recomienda incorporar reposador de pies para disminuir el cansancio corporal del área administrativa</p>	
<p>Se recomienda instruir y/o capacitar a los empleados sobre la importancia de la ergonomía de trabajo y la buena postura.</p>		<p>Para relajar las manos, la cabeza, el cuello y otras áreas, se recomienda realizar pausas activas.</p>	
<p>Es recomendable tener una charla y/o capacitación sobre la postura correcta en el lugar de trabajo.</p>		<p>Se recomienda brindar capacitación en el manejo manual de la carga y su</p>	

correcta
postura.

Se recomienda
encarecidamente
proporcionar
formación sobre
las posturas
adecuadas.



Se recomienda
proporcionar
entrenamiento
en la postura
correcta.



Fuente: Elaboración Propia (ver anexo 32).

Tabla 16 muestra el entrenamiento de manejo de carga y las modificaciones posturales de los trabajadores para cada área de trabajo administrativa y campo.



Figura 6. Demostración de las instrucciones de las pausas activas.

Fuente: Elaboración Propia (ver anexo 30).

La figura 6 muestra que las capacitaciones en las pausas activas y manipulación de cargas tuvo un cumplimiento del 100%.

Entrega de cartillas ergonómicas

Se distribuyeron folletos informáticos como complemento de los talleres de sensibilización sobre los siguientes temas:

Tabla 17. Temas de concepto de ergonomía en entrega de cartillas informativas.

Cartillas informativas	
Temas	Fecha
Los problemas que conlleva malas posturas	15/02/2023
Contaminantes ambientales en ergonomía	21/03/2023
Pausas Activas	27/02/2023
Protege tu cuerpo	07/03/2023
La buena postura en oficina	13/03/2023
Cuida tu postura y estira	20/03/2023
La ergonomía influye en el desempeño	30/03/2023

Fuente: Elaboración Propia (ver anexo 31).

La tabla 17 muestra los temas que contuvieron las cartillas informativas, y las fechas en la que se dieron, y a continuación se muestran las evidencias.



Figura 7. Evidencias de las entregas de trípticos.

Fuente: Elaboración Propia.

En la figura 7 se muestra algunos trabajadores que recibieron sus cartillas informativas acerca de la ergonomía.

Implementación de un periódico mural

Todos los meses, se entregaron folletos actualizados sobre ergonomía para educar a los empleados sobre las ventajas de elegir una postura adecuada en el trabajo. Los folletos también se incluyeron ejercicios que se pueden hacer para prevenir el estrés relacionado con el trabajo e información sobre la postura correcta, el descanso y la ergonomía activa. Además, los folletos tratan los problemas que surgen como resultado de una postura incorrecta.



Figura 8. Evidencia de folletos informativos en el periódico mural-temas ergonómicos.

Fuente: Elaboración Propia.

En la Figura 8 se ilustra la evidencia de un tablero informativo orientado a la prevención de riesgos ergonómicos para los trabajadores administrativos y campo en la Sub Región Pacífico.

Implementación de los Recursos ergonómicos

Se recomendó incorporar recursos de ergonomía en todas las diversas áreas que contiene la Oficina Sub Region Pacífico con el objetivo de mejorar el rendimiento general maximizando la eficiencia. Esto se pudo lograr minimizando el ausentismo y previniendo enfermedades asociadas con la ergonomía.

ANTES



DESPUES

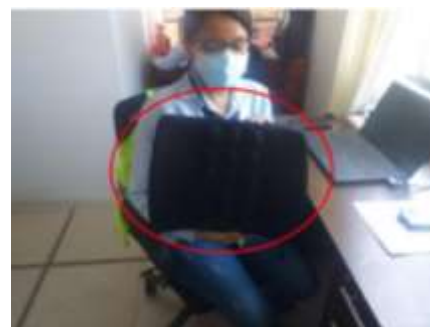


Figura 9. Evidencia de implementación de recursos ergonómicos antes y después.

Fuente: Elaboración Propia.

La figura 9 muestra la evidencia antes y después de implementar los recursos ergonómicos. En términos de herramientas ergonómicas, coordinar los cambios con la gerencia para proporcionar progresivamente a los trabajadores herramientas ergonómicas (por ejemplo, sillas, mouse pads, soportes para computadoras portátiles, portapapeles) para evitar enfermedades ocupacionales o riesgos musculoesqueléticos. parte de los trabajadores, y obtener un buen desempeño laboral para cada miembro de la subregión del Pacífico

Implementación del plan de incentivos y reconocimiento

Finalmente, se cuenta con un esquema de incentivos y reconocimiento para todos los trabajadores de la subregión del Pacífico, como se muestra en el Anexo 32, cuyos objetivos se detallan a continuación:

- Fomentar la cultura de la puntualidad en la Sub Región Pacífico.
- Fomentar la mejora del rendimiento y la competencia del jefe en varios dominios.
- El trabajo en equipo mejora el desempeño.
- Estimular a que los trabajadores tengan un buen desempeño.
- Motivar que las metas del mes sean cumplidas por los trabajadores.

El plan de incentivos fue de manera no monetaria, donde la finalidad es incentivar al trabajador a cumplir sus metas de trabajo a tiempo, es decir, durante una evaluación de 15 días, pueda cumplir a tiempo las actividades de trabajo que se le designó, de esa manera, se hará entrega de un diploma como el mejor trabajador del mes.

Tras la implementación del programa ergonómico, se realizó una evaluación posterior del método RULA y REBA a los trabajadores del área administrativa y campo de la Sub Región Pacífico.

4.4. Evaluar el desempeño laboral después de implementar el programa ergonómico de los trabajadores administrativo de la Sub Región Pacífico.

Análisis del método RULA final

Con la finalidad de identificar la exposición de las extremidades superiores e inferiores de los trabajadores, se empleó el método RULA (ver anexo 33).

Tabla 18. Resumen final de la evaluación del método RULA

# trabajador	Puntuación final RULA	Nivel de riesgo	Actuación
Trabajador 1	2	1	Se recomienda mantener una postura aceptable por períodos breves y evitar la repetición.
Trabajador 2	2	1	
Trabajador 3	2	1	
Trabajador 4	2	1	
Trabajador 5	2	1	
Trabajador 6	2	1	
Trabajador 7	2	1	
Trabajador 8	2	1	
Trabajador 9	2	1	
Trabajador 10	2	1	
Trabajador 11	2	1	

Trabajador 12	2	1	
Trabajador 13	2	1	
Trabajador 14	2	1	
Trabajador 15	2	1	
Trabajador 16	2	1	
Trabajador 17	2	1	
Trabajador 18	2	1	Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo
Trabajador 19	2	1	
Trabajador 20	2	1	
Trabajador 21	2	1	
Trabajador 22	2	1	
Trabajador 23	2	1	

Trabajador 24	2	1	
Trabajador 25	2	1	
Trabajador 26	2	1	
Trabajador 27	2	1	
Trabajador 28	2	1	
Promedio	2	1	Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 33).

En la tabla 18 se muestra que, en promedio, los trabajadores tanto del área administrativa y campo tiene una puntuación de 2, y con un nivel de riesgo 1, lo que indica que la actuación a tomar fue postura aceptable si no se reitera o se mantiene durante largos periodos de tiempo, esto quiere decir que el programa ergonómico ayudó a mitigar los riesgos ergonómicos dentro de la Sub Región Pacífico.

Análisis del método REBA final

Con la finalidad de identificar la exposición de las extremidades superiores de los trabajadores, se empleó el método REBA (ver anexo 34).

Tabla 19. Resumen final de la evaluación del método REBA

# trabajador	Puntuación final REBA	Nivel de acción	Nivel de riesgo	Actuación
Trabajador 1	1	0		
Trabajador 2	1	0		
Trabajador 3	1	0		
Trabajador 4	1	0		
Trabajador 5	1	0		
Trabajador 6	1	0		
Trabajador 7	1	0		
Trabajador 8	1	0		
Trabajador 9	1	0	Inapreciable	No es necesario actuación
Trabajador 10	1	0		
Trabajador 11	1	0		
Trabajador 12	1	0		
Trabajador 13	1	0		
Trabajador 14	1	0		
Trabajador 15	1	0		
Trabajador 16	1	0		
Trabajador 17	1	0		
Trabajador 18	1	0		

Trabajador 19	1	0		
Trabajador 20	1	0		
Trabajador 21	1	0		
Trabajador 22	1	0		
Trabajador 23	1	0		
Trabajador 24	1	0		
Trabajador 25	1	0		
Trabajador 26	1	0		
Trabajador 27	1	0		
Trabajador 28	1	0		
Promedio	1	0	Inapreciable	No es necesario actuación

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 34).

En la tabla 19 se muestra que, en promedio, los trabajadores tanto del área administrativa y campo tiene una puntuación de 1, y con un nivel de acción 0, lo que indica que no es necesario la actuación; esto quiere decir que el programa ergonómico ayudó a mitigar los riesgos ergonómicos dentro de la Sub Región Pacífico.

Después de la aplicación del programa ergonómico, se surgió a determinar la percepción que tienen los trabajadores en cuanto al desempeño laboral, mediante la aplicación de la encuesta.

Análisis final de la dimensión calidad – desempeño laboral

Esta dimensión contribuyó en la identificación de la calidad de trabajo de los trabajadores hacia sus actividades que realiza siempre.

Tabla 20. Resumen de las respuestas de la dimensión calidad.

Calidad	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	24	85.7
De acuerdo	2	7.1
Ni en desacuerdo ni de acuerdo	1	3.6
En desacuerdo	1	3.6
Totalmente en desacuerdo	0	0.0
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 35).

En la tabla 20 se puede notar que el 92.9% de los encuestados expresaron que están de acuerdo con la calidad de atención que brinda la Sub Región Pacífico a sus trabajadores, ya que se centran en que cada día sus trabajadores se encuentren motivados.

Análisis final de la dimensión conocimiento de trabajo – desempeño laboral

Con los resultados obtenidos de esta dimensión, se surgió a evaluar en cuanto está el conocimiento de trabajo actualmente de los trabajadores de la Sub Región Pacífico

Tabla 21. Resumen de las respuestas de la dimensión conocimiento de trabajo.

Conocimiento de trabajo	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	22	78.6
De acuerdo	3	10.7
Ni en desacuerdo ni de acuerdo	2	7.1
En desacuerdo	0	0.0
Totalmente en desacuerdo	1	3.6
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 35).

En la tabla 21 se muestra que el 92.9% de los encuestados expresaron que están de acuerdo con el conocimiento de trabajo que brinda la Sub Región Pacífico a sus trabajadores, ya que siempre hay una retroalimentación de todos los conocimientos que los trabajadores efectúan cada día en sus labores diarias.

Análisis final de la dimensión cooperación – desempeño laboral

Con esta dimensión se pudo verificar si todos los trabajadores de la organización realizan los trabajos de cooperación ante una situación adversa.

Tabla 22. Resumen de las respuestas de la dimensión cooperación.

Cooperación	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	23	82.1
De acuerdo	4	14.3
Ni en desacuerdo ni de acuerdo	1	3.6
En desacuerdo	0	0.0
Totalmente en desacuerdo	0	0.0
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 35).

En la tabla 22 se muestra que el 96.4% de los encuestados expresaron que están de acuerdo con la cooperación de trabajo en equipo que brinda la Sub Región Pacífico a sus trabajadores, ya que siempre busca la unidad de todos los trabajadores dentro de sus mismas áreas de trabajo.

Análisis final de la dimensión comprensión de las situaciones – desempeño laboral

La finalidad de esta dimensión ayudó a conocer el nivel de comprensión que realizan los trabajadores dentro de la Sub Región Pacífico.

Tabla 23. Resumen de las respuestas de la dimensión comprensión de las situaciones.

Comprensión de las situaciones	Encuestados	
	Cantidad	%
Totalmente de acuerdo	20	71.4
De acuerdo	4	14.3
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	7.1
En desacuerdo	1	3.6
Totalmente en desacuerdo	1	3.6
Total	28	100%

Fuente: datos obtenidos de la encuesta (ver anexo 35).

En la tabla 23 se muestra que el 85.7% de los encuestados expresaron que están de acuerdo con la comprensión de las situaciones que los trabajadores muestran ante un problema dentro de la Sub Región Pacífico a sus trabajadores.

Análisis del desempeño laboral final

Tabla 24. Resumen final del desempeño laboral de los trabajadores.

Mes	Semana	Horas efectivas del trabajo (horas)	Tiempo total (horas)	Eficiencia del trabajador (%)	Documentos atendidos (unidades)	Documentos proyectados (unidades)	Eficacia del trabajador (%)
Ene-23	Semana 1	41	42	98	9	9	100
	Semana 2	39	41	95	7	8	88
	Semana 3	43	45	96	11	11	100
	Semana 4	43	45	96	10	11	91
Feb-23	Semana 1	39	40	98	8	8	100
	Semana 2	41	42	98	8	9	89
	Semana 3	48	50	96	10	10	100
	Semana 4	40	42	95	10	10	100

Mar-23	Semana 1	43	46	93	7	8	88
	Semana 2	41	42	98	9	10	90
	Semana 3	47	50	94	8	9	89
	Semana 4	45	46	98	8	9	89
Abr-23	Semana 1	47	48	98	8	8	100
	Semana 2	46	49	94	10	10	100
	Semana 3	47	49	96	7	8	88
	Semana 4	43	45	96	10	10	100
Promedio				96%	Promedio		94%

Fuente: datos obtenidos del área administrativa y campo de la Sub Región Pacífico.

En la tabla 24 se muestra la evaluación del desempeño laboral de los trabajadores evaluados en el mes de enero a abril del 2023, en el cual se halló que la eficiencia salió 96%, esto representa que, por cada 100 horas trabajadas, 96 horas fueron efectivas; y la eficacia salió 94%, lo cual representa que, por cada 100 documentos proyectados, solo 94 documentos se cumplen a tiempo

Análisis de la comparación del desempeño laboral de los trabajadores

Tabla 25. Comparación de las dimensiones del desempeño laboral.

Data inicial		Data final		Variación
Eficiencia de los trabajadores	78%	Eficiencia de los trabajadores	96%	18%
Eficacia de los trabajadores	67%	Eficacia de los trabajadores	94%	27%

Fuente: datos obtenidos de la Sub Región Pacífico (ver Tabla 12 y 24)

En la tabla 25 muestra la eficiencia y eficacia de los trabajadores en la subregión del Pacífico, aumentaron un total de 18% y 27% respectivamente, comparado con el diagnóstico inicial, el cual fue muy favorable.

Análisis de la comparación del desempeño laboral de los trabajadores

Tabla 26. Comparación del desempeño laboral.

	Desempeño laboral inicial (%)		Desempeño laboral final (%)
	74		98
	76		95
	82		96
	82		96
	88		98
	93		98
	64		96
Eficiencia del trabajador	90	Eficiencia del trabajador	95
	76		93
	86		98
	60		94
	78		98
	71		98
	80		94
	76		96
	80		96
	67		100

	100		88
	36		100
	73		91
	50		100
	56		89
	70		100
	70		100
Eficacia del trabajador		Eficacia del trabajador	
	63		88
	60		90
	56		89
	89		89
	100		100
	50		100
	50		88
	80		100
Promedio	73%	Promedio	95%

Fuente: datos obtenidos de la Sub Región Pacífico (ver Tabla 12 y 24)

De acuerdo con la Tabla 26, los trabajadores del área administrativa y campo de la Subregión han mostrado un incremento en el desempeño laboral del 23% respecto al dato inicial, lo cual es altamente ventajoso para la institución.

Análisis de la contrastación de la hipótesis de investigación.

Utilizando los datos obtenidos de la Tabla 26, se procede a probar la hipótesis de investigación utilizando la herramienta estadística t de Student. La representación estadística representada en la figura de anexos indica que la estadística t-student, con un valor de dos colas de 0,000, cae por debajo del rango de error prescrito de 0,05 para la investigación establecida. Como resultado, la hipótesis nula se considera inválida y la hipótesis alternativa se considera válida.

V. DISCUSIÓN

Después de haber efectuado los resultados de la investigación, se surgió a realizar la discusión del estudio, el cual se evidencia a continuación:

Para empezar con el diagnóstico en relación a los riesgos ergonómicos, Cortés (2018) define que son la ocurrencia de accidentes derivado al trabajo reduciendo la capacidad de culminar sus actividades produciendo molestias al trabajador en el entorno de trabajo; dando solución al primer objetivo específico se halló que la evaluación inicial demostró que el 39.3% de los trabajadores indicaron como mala a la gestión ergonómica realizada por la Sub Región, por otro lado, el cumplimiento de los lineamientos ergonómicos en el área administrativa y de campo son del 19% y 29% respectivamente, siendo niveles bajos, y que las principales causas que ocasionan el bajo desempeño laboral son la falta de un plan ergonómico, falta de capacitación, no se realiza pausas activas y la falta de plan de incentivos y reconocimientos.

Estos resultados se asimilan en los hallazgos de Condori & Condori (2018) quien en su diagnóstico situacional identificó que el nivel de cumplimiento de los lineamientos ergonómicos fue del 25%, esto se debió a que no se contaba con un programa ergonómico que ayude a minimizar todos esos riesgos. Por otro lado, también guarda relación con los resultados hallados por Leccese et al. (2021) emplearon un cuestionario ergonómico a los trabajadores donde identificaron que el 45.8% de ellos consideran como mala la gestión que realiza su organización con respecto al control de los riesgos ergonómicos. Por último, Richter et al. (2019) mediante el Diagrama de Pareto, identificaron que las causas raíces que origina el desempeño laboral de los trabajadores dentro de una institución pública son la poca capacitación al personal operativo, la inexistencia de un plan ergonómico, y no se realizaba incentivos laborales.

De modo similar, como segunda parte del diagnóstico, se empleó la técnica de análisis documental para recopilar la información histórica de la eficiencia y eficacia para hallar el desempeño laboral de los trabajadores; Toala, et al. (2017) expresan que el desempeño laboral es la fortaleza más primordial adentro de una organización, donde la conducta de los trabajadores define

los objetivos alcanzados en la compañía. Dando solución al segundo objetivo específico, se halló que el nivel de riesgo ergonómico identificado mediante el método RULA y REBA a lo cual se encuentran expuestos los trabajadores es de un nivel de riesgo medio, lo cual expresa es preciso efectuar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible; y es necesario hacer un estudio más profundo y corregir aquellas posturas cuanto antes respectivamente, a su vez, se halló que el índice de eficiencia fue de 78% y la eficacia fue del 67% siendo un indicador de desempeño laboral bajo.

Estos resultados se asemejan en los hallazgos de Ardahan & Simsek (2016) y Chen et al. (2018) quienes aplicaron el método RULA y REBA identificando que los riesgos ergonómicos a los que se hallan expuestos los trabajadores son elevados por la falta de un programa ergonómico, y que el nivel de actuación que deben hacer es que es preciso ejecutar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible y es necesario hacer un estudio más profundo y corregir aquellas posturas lo antes posible. A su vez, guarda relación en los resultados de Putsa et al. (2022) y Quingla Garrido et al. (2017) ya que aplicaron una encuesta de desempeño laboral, donde se halló que en las dimensiones calidad, conocimiento, cooperación laboral y comprensión entre compañeros el 53.6%, 61%, 82% y 45% de los trabajadores respectivamente expresaron estar inconformes con el trato brindado por la institución pública. Por último, Robertson et al. (2017) halló que la eficiencia y eficacia de los trabajadores salió 68% y 72% respectivamente, lo que indica que el desempeño laboral de los trabajadores de la entidad pública es de nivel medio, donde la principal razón es la ausencia de un programa ergonómico.

Dando solución al tercer objetivo específico, el cual es dar solución al problema identificado mediante la aplicación de un programa ergonómico, el cual se sustenta en las teorías de Obregón (2016) quien manifiesta que el propósito de la ergonomía es mejorar la comodidad del ser humano y el resultado dentro de la organización ocasionando interacción entre el trabajador y su trabajo reduciendo factores de riesgo, y dando solución al tercer objetivo específico, en la aplicación del programa ergonómico, se realizó la implementación de un plan ergonómico, talleres de sensibilización

sobre temas ergonómicos, pausas activas laborales, folletos informativos relacionados con la ergonomía disponibles, implementación de folletos informativos en la sección de la pared de carteles, se compró recursos ergonómicos para trabajadores y se efectuó un plan de incentivos y reconocimiento.

Estos resultados se asemejan en los hallazgos de Kalkis y Roja (2016) y Lin, et al. (2022) quienes lograron implementar un plan ergonómico basado en la RM 375-2008 TR, donde el objetivo fue adherirse a parámetros que permitan adecuar las condiciones de trabajo a las particularidades físicas y psíquicas de los trabajadores para brindarles confort, seguridad y mayor productividad en la entidad pública y disminuir la incidencia y la gravedad de los trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo y mejorar la calidad de vida de los trabajadores, también implementaron pausas activas, donde cada 50 minutos, los trabajadores se tomaron 5 minutos. También, Shariat, et al. (2018) lograron implementar un plan ergonómico donde el objetivo fue establecer el control de los riesgos no ergonómicos a través de programas de ergonomía integrados en los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la entidad pública, a su vez, implementaron un plan de incentivos y reconocimientos a todos los trabajadores, para que sus colaboradores puedan trabajar cómodamente con sus responsabilidades definidas.

Para la realización del cuarto objetivo específico, posteriormente de la aplicación del programa ergonómico se determinó mediante el método RULA y REBA que son de nivel de riesgos bajo, ya que la acción a tomar salió postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo y no es necesario actuación respectivamente, y la eficiencia y eficacia salió 96% y 94% respectivamente. Finalmente, se estableció que la eficiencia y eficacia de los trabajadores aumentó un total de 18% y 27% respectivamente, y el desempeño laboral tuvo un incremento del 23% respecto al dato inicial, a su vez, se validó la hipótesis de investigación planteada, ya que el valor estadístico t student, salió menor al margen de error establecido.

Estos resultados se asemejan en los hallazgos obtenidos por Quispe y Coaguilla (2018) y Reátegui, et al. (2021) quienes después de la aplicación del programa ergonómico, mediante los métodos RULA y REBA determinaron que los niveles de riesgos es postura aceptable si no se reitera o se mantiene en el transcurso de largos periodos de tiempo y no es necesario actuación respectivamente, esto indica que, gracias a la implementación del programa ergonómico, pausas activas, la divulgación de afiches publicitarios y la publicación de un periódico mural para que todo el personal esté siempre informado con la importancia de los riesgos ergonómicos. A su vez, Palomino, et al. (2019) y Villalobos y Escobar (2021) encontraron que luego de la implementación de un programa ergonómico dentro de la institución pública, logró determinar que la eficiencia y eficacia aumentaron en un 32% y 27% respectivamente con respecto al diagnóstico inicial, siendo estos valores posibles gracias a la aplicación del plan de incentivos y reconocimientos a todos los colaboradores. Todo esto fue sustentado en las teorías de Obregón (2016) quien manifiesta que el propósito de la ergonomía es mejorar la comodidad del ser humano y el resultado dentro de la organización ocasionando interacción entre el trabajador y su trabajo reduciendo factores de riesgo.

Ante lo mencionado, se llega a concluir que la correcta y adecuada aplicación de un programa ergonómico dentro de una entidad pública, logrará mejorar de forma significativa el desempeño laboral de todos los colaboradores, ya que las herramientas de mejora como la aplicación de pausas activas, procedimiento de un plan ergonómico, implementación de recursos como sillas ergonómicas, mouse ergonómico, reposapiés, etc., contribuye a que los trabajadores se sientan cómodos y seguros en su ambiente de trabajo por lo que realizarán sus actividades con una buena actitud y el compañerismo siempre será el mejor ya que, mientras más alta sea el nivel de desempeño laboral, los trabajadores se podrán ayudar entre unos a otros a fin de cumplir con todos los objetivos que la institución pide.

VI. CONCLUSIONES

1. Se diagnosticó la situación actual de los trabajadores donde se demostró que el 39.3% de los trabajadores indicaron como mala a la gestión ergonómica realizada por la Sub Región, por otro lado, el cumplimiento de los lineamientos ergonómicos en el área administrativa y de campo son del 19% y 29% respectivamente, siendo niveles bajos, y que las principales causas que ocasionan el bajo desempeño laboral es la falta de un plan ergonómico, falta de capacitación, no se realiza pausas activas y la falta de plan de incentivos y reconocimientos.
2. El nivel de riesgo ergonómico identificado mediante el método RULA y REBA a lo cual se encuentran expuestos los trabajadores es de un nivel de riesgo medio, lo cual expresa es preciso realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible; y es necesario hacer un estudio más profundo y corregir aquellas posturas lo antes posible respectivamente, a su vez, se halló que el índice de eficiencia fue de 78% y la eficacia fue del 67% siendo un indicador de desempeño laboral bajo.
3. En la aplicación del programa ergonómico, se realizó la implementación de un plan ergonómico, talleres de sensibilización sobre temas ergonómicos, pausas activas laborales, folletos informativos relacionados con la ergonomía, implementación de folletos informativos en la sección de la pared de carteles, se compró recursos ergonómicos para trabajadores se efectuó un plan de incentivos y reconocimiento.
4. Posteriormente de la aplicación del programa ergonómico se determinó mediante el método RULA y REBA que son de nivel de riesgos bajo, ya que la acción a tomar salió postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo y no es necesario actuación respectivamente, y la eficiencia y eficacia salió 96% y 94% respectivamente. Finalmente, se concluyó que la eficiencia y eficacia de los trabajadores aumentó un total de 18% y 27% respectivamente, y el desempeño laboral tuvo un incremento del 23% respecto al dato inicial.

VII. RECOMENDACIONES

Seguir aplicando más herramientas de la ingeniería para poder diagnosticar e identificar los riesgos ergonómicos a los cuales los trabajadores puedan estar expuestos en sus áreas de trabajo, siendo uno de ellos el método LEST.

Evaluar de manera trimestral el nivel de la eficiencia y eficacia de los trabajadores del área administrativa y de campo, con la finalidad de hallar oportunidades mejoras en cuanto a su desempeño laboral, y de esa manera, crear un clima laboral favorable.

Seguir aplicando de manera constante las mejoras de solución planteados en el programa ergonómico, a fin de que se pueda mantener o aumentar el buen desempeño laboral de los trabajadores, también supervisar de forma constante el cumplimiento de las pausas activas y el reconocimiento de incentivos a todos los trabajadores, con el propósito de que los trabajadores se sientan motivados a realizar sus actividades en su jornada laboral, sin estar expuestos a muchos riesgos ergonómicos.

Capacitar diariamente al personal administrativo y de campo en temas de ergonomía a fin de mantener los conocimientos de los trabajadores de la importancia de la ergonomía dentro de sus actividades laborales.

REFERENCIAS

ALTAMIRANO GUERRA, María Alexandra, 2021. *Relación de la postura corporal y los trastornos musculo esqueléticos* [en línea]. Ecuador : Universidad Regional Autónoma De Los Andes “Uniandes”. Recuperado a partir de : <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/12795> [consultado 13 octubre 2022].

ARDAHAN, Melek y SIMSEK, Hatice, 2016. Analyzing musculoskeletal system discomforts and risk factors in computer-using office workers. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. Vol. 32, número 6, pp. 1425–1429. DOI 10.12669/PJMS.326.11436.

ARIAS GÓMEZ, Jesús, VILLASÍS KEEVER, Miguel Ángel y MIRANDA NOVALES, María Guadalupe, 2016. El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*. Vol. 63, número 2, pp. 201–206. DOI 10.29262/RAM.V63I2.181.

ARIAS GONZÁLES, José Luis y COVINOS GALLARDO, Mitsuo, 2021. *Diseño y metodología de la investigación* [en línea]. Enfoques Consulting EIRL. ISBN 978-612-48444-2-3. Recuperado a partir de : <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260> [consultado 11 octubre 2022].

ARIAS GONZALES, José Luis, 2020. *Proyecto de tesis: Guía para la elaboración* [en línea]. Arias Gonzáles, José Luis. ISBN 978-612-00-5416-1. Recuperado a partir de : <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2236> [consultado 12 octubre 2022].

ARIAS GONZÁLES, José Luis, 2021. *Técnicas e instrumentos de investigación científica* [en línea]. ENFOQUES CONSULTING. Perú. ISBN 978-612-48444-0-9. Recuperado a partir de : <https://www.researchgate.net/publication/350072286> [consultado 21 noviembre 2022].

BAENA PAZ, Guillermina, 2017. *Metodología de la investigación Grupo Serie integral por competencias* [en línea]. tercera edición. ISBN 978-607-744-752-8. Recuperado a partir de : https://universoabierto.org/2020/08/25/metodologia-de-la-investigacion_-serie-integral-por-competencias/ [consultado 11 octubre 2022].

BAUTISTA CUELLO, Rossmery, CIENFUEGOS FRUCTUS, Rosita y AQUILAR PANDURO, Elias Junior David, 2020. El desempeño laboral desde una perspectiva teórica. *Revista de Investigación Valor Agregado*. Vol. 7, número 1, pp. 109–121. DOI 10.17162/RIVA.V7I1.1417.

CERCADO BAJAÑA, Melany Massiel, CHINGA CARREÑO, Gema Patricia y SOLEDISPA RODRÍGUEZ, Xavier Enrique, 2021. Riesgos ergonómicos asociados al puesto de trabajo del personal administrativo. *Revista Publicando*. Vol. 8, número 32, pp. 69–81. DOI 10.51528/RP.VOL8.ID2268.

CHÁVEZ CUJILAN YELENA TAMARA y MORAN OLVERA, Betsy Mabel, 2022. La ergonomía y los métodos de evaluación de carga postural. *AlfaPublicaciones*. Vol. 4, número 1.1, pp. 279–292. DOI 10.33262/ap.v4i1.1.159.

CHEN, Xiaoqi, O'LEARY, Shaun y JOHNSTON, Venerina, 2018. Modifiable individual and work-related factors associated with neck pain in 740 office workers: a cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*. Vol. 22, número 4, pp. 318–327. DOI 10.1016/J.BJPT.2018.03.003.

CONDORI GAVINCHA, Mónica Milenka y CONDORI TICONA, Celia, 2018. *Riesgos ergonómicos y el desempeño laboral en el gobierno autónomo departamental de la Paz* [en línea]. Bolivia : Universidad Mayor de S. Recuperado a partir de : <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/22434> [consultado 26 septiembre 2022].

CONDORI OJEDA, Porfirio, 2020. *Universo, población y muestra* [en línea]. Creative Commons. Recuperado a partir de : <https://www.aacademica.org/cporfirio/18> [consultado 24 octubre 2022].

CORTÉS DÍAZ, José María, 2018. *Técnicas de prevención de riesgos laborales (11a ed.)* [en línea]. Editorial Tebar. Recuperado a partir de : <https://bit.ly/3gd2ADO> [consultado 9 octubre 2022].

ESPINOZA FREIRE, Eudaldo Enrique, 2018. Las variables y su operacionalización en la investigación. *Scielo* [en línea]. Vol. 14, número 65, pp. 39–49. Recuperado a partir de : http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000500039 [consultado 11 octubre 2022].

FRANCO LÓPEZ, Jorge Ariel, URIBE GÓMEZ, Julián Alberto y AGUDELO VALLEJO, Sebastián, 2021. Factores clave en la evaluación de la productividad: estudio de caso*. . DOI 10.22430/24223182.1800.

GEORGE QUINTERO, Ramón Sergio et al., 2021. Eficacia, efectividad, eficiencia y equidad en relación con la calidad en los servicios de salud. [en línea]. Recuperado a partir de : <http://portal.amelica.org/ameli/> [consultado 14 diciembre 2022].

GRASSO IMIG, Paula, 2020. Performance: a conceptual journey that approximates a unified definition for the higher level. *Revista de Educación* [en línea]. Vol. 20, pp. 87–102. Recuperado a partir de : https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6ebAC7kOoqoJ:https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/download/4165/4128&cd=11&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe [consultado 10 octubre 2022].

GUAN, Ming, 2021. Associations Between Perceptions of the Work Environment and Job Burnout Based on MIMIC Models Among 679 Knowledge Workers. *SAGE Open*. Vol. 11, número 1, pp. 1–16. DOI 10.1177/2158244021999384.

HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto y MENDOZA, Christian, 2018. Metodología de la investigación: las rutas cuantativa, cualitativa y mixta. *Mc Graw Hill Education* [en línea]. Vol. 9, número 18, p. 714. Recuperado a partir de : <https://bit.ly/3MwmyFv> [consultado 12 octubre 2022].

KALKIS, Henrijs y ROJA, Zenija, 2016. Strategic Model for Ergonomics Implementation in Operations Management. *Journal of Ergonomics* . Vol. 6, número 4. DOI 10.4172/2165-7556.1000173.

LECCESE, Francesco et al., 2021. Laptop displays performance: Compliance assessment with visual ergonomics requirements. *Displays*. Vol. 68, p. 102019. DOI 10.1016/J.DISPLA.2021.102019.

LIN, Po Chieh et al., 2022. Automatic real-time occupational posture evaluation and select corresponding ergonomic assessments. *Scientific Reports*. Vol. 12, número 1. DOI 10.1038/S41598-022-05812-9.

LOWE, Brian D., DEMPSEY, Patrick G. y JONES, Evan M., 2019. Ergonomics assessment methods used by ergonomics professionals. *Applied Ergonomics*. Vol. 81, p. 102882. DOI 10.1016/J.APERGO.2019.102882.

MAMANI HUALPA, Roberto Santiago, 2021. Impacto de la ergonomía en la productividad, una revisión sistemática entre los años 2016 – 2021. *Qantu Yachay*. Vol. 1, número 1, pp. 46–50. DOI 10.54942/qantuyachay.v1i1.6.

MASSIRIS FERNÁNDEZ, Manlio et al., 2020. Ergonomic risk assessment based on computer vision and machine learning. *Computers & Industrial Engineering*. Vol. 149, p. 106816. DOI 10.1016/J.CIE.2020.106816.

MATIENZO CEDEÑO, Franchescoly y SANTOLALLA MARTÍNEZ, Víctor Francisco, 2021. *Diseño de puestos de trabajo para reducir los riesgos ergonómicos en trabajadores de la empresa de Transportes Santolalla - Casma 2021* [en línea]. Recuperado a partir de : <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/89403> [consultado 16 octubre 2022].

MUÑOZ CRUZ, Eduardo Clemente y SALAS ZEBALLOS, Víctor Ramiro, 2021. Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo y la reducción del Índice de Riesgos Laborales. *Llamkasun*. Vol. 2, número 2, pp. 88–97. DOI 10.47797/llamkasun.v2i2.43.

NEGLIA HUAYANEY, Paul Anthony y LÓPEZ TAFUR, Misael Christian, 2019. *Programa ergonómico para aumentar el desempeño laboral en los trabajadores de la empresa Datco S&H S.R.L, Ancash, 2019* [en línea]. Peru : Universidad Cesar Vallejo. Recuperado a partir de : <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52066> [consultado 11 octubre 2022].

OBREGÓN SANCHÉZ, María G., 2016. *Fundamentos de ergonomía* [en línea]. GrupoEditorialPatria. Recuperado a partir de : <https://bit.ly/3CYNrPa> [consultado 4 octubre 2022].

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO, 2019. Salud y la Seguridad en el Trabajo. *Organización Internacional del Trabajo* [en línea]. 2019. Recuperado a partir de : https://training.itcilo.org/actrav_cdrom2/es/osh/ergo/ergoa.htm [consultado 20 septiembre 2022].

OTZEN, Tamara y MANTEROLA, Carlos, 2017. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*. Vol. 35, número 1, pp. 227–232. DOI 10.4067/S0717-95022017000100037.

PALOMINO BALDEÓN, Juan Carlos et al., 2019. Intervención ergonómica evaluada por Ocro Check List a digitadores, Lima - 2015. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo* [en línea]. Vol. 28, número 3, pp. 195–203. Recuperado a partir de : https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552019000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es [consultado 11 octubre 2022].

PUTSA, Bukhari et al., 2022. Factors associated with reduced risk of musculoskeletal disorders among office workers: a cross-sectional study 2017 to 2020. *BMC Public Health*. Vol. 22, número 1, pp. 1–11. DOI 10.1186/S12889-022-13940-0.

QUINGLA GARRIDO, Carlos. et al., 2017. Análisis de condiciones de trabajo ergonómico posturales en docentes y personal administrativo del IST 17 julio, aplicando método Rula. *ResearchGate* [en línea]. pp. 300–304. Recuperado a partir de : https://www.researchgate.net/publication/324485641_ANALISIS_DE_CONDICIONES_DE_TRABAJO_ERGONOMICO_POSTURALES_EN_DOCENTES_Y_PERSONAL_ADMINISTRATIVO_DEL_IST_17_DE_JULIO_APLICANDO_METODO_RULA [consultado 28 septiembre 2022].

QUISPE QUISPE, Marizela Oshin y COAGUILLA INFANTES, Christian Benito, 2018. *Ergonomia en oficina y desempeño laboral del personal adiministrativo de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa en el primer semestre del año 2018* [en línea]. Peru. Recuperado a partir de : <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8062> [consultado 26 septiembre 2022].

REÁTEGUI INGA, Manuel E et al., 2021. Riesgo ergonómico y satisfacción laboral en trabajadores administrativos de la Municipalidad Distrital de Luyando en el periodo 2021. *Revista Científica Pakamuros*. Vol. 9, número 3, pp. 98–109. DOI 10.37787/PAKAMUROS-UNJ.V9I3.221.

RICHTER, Hans O., SUNDIN, Sofia y LONG, Jennifer, 2019. Visually deficient working conditions and reduced work performance in office workers: Is it mediated by visual discomfort? *International Journal of Industrial Ergonomics*. Vol. 72, pp. 128–136. DOI 10.1016/J.ERGON.2019.05.007.

ROBERTSON, Michelle M., HUANG, Yueng Hsiang y LEE, Jin, 2017. Improvements in musculoskeletal health and computing behaviors: Effects of a macroergonomics office workplace and training intervention. *Applied Ergonomics*. Vol. 62, pp. 182–196. DOI 10.1016/J.APERGO.2017.02.017.

ROBLEDO, Enrique, ZAPPALÀ, Salvatore y TOPA, Gabriela, 2019. Job Crafting as a Mediator between Work Engagement and Wellbeing Outcomes: A Time-Lagged Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 16, número 1376, pp. 2–15. DOI 10.3390/ijerph16081376.

SALAMANCA CASTRO, Ana Belen, 2019. Checklist para autores y checklist para lectores: diferentes herramientas con diferentes objetivos. [en línea]. 2019. Recuperado a partir de : <https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1769/874> [consultado 28 noviembre 2022].

SÁNCHEZ ZAPATA, Diana Carolina et al., 2020. Las condiciones de trabajo y la negociación colectiva de los empleados públicos en Colombia. *Revista de Derecho*. Número 53, pp. 205–231. DOI 10.14482/DERE.53.348.6.

SANTOMARO MOSCOSO, Pablo Francisco, 2021. Revisión sistemática de la eficacia de medidas preventivas ergonómicas más actividad física para evitar lumbalgia en trabajadores de oficina. *Saberes del Conocimiento*. Vol. 5, número 1, pp. 164–173. DOI 10.26820.

SECRETARÍA DE SALUD LABORAL DE CCOO, 2016. *Métodos de evaluación ergonómica* [en línea]. Recuperado a partir de : www.saludlaboralmadrid.es [consultado 9 octubre 2022].

SHARIAT, Ardalan et al., 2018. Effects of stretching exercise training and ergonomic modifications on musculoskeletal discomforts of office workers: a randomized controlled trial. *Brazilian Journal of Physical Therapy*. Vol. 22, número 2, pp. 144–153. DOI 10.1016/J.BJPT.2017.09.003.

TOALA BOZADA, Sandra Patricia et al., 2017. *Prácticas de innovación y gestión de la calidad en las organizaciones: Modelo de gestión organizacional para el fortalecimiento del desempeño profesional en servidores públicos* [en línea]. Recuperado a partir de : <https://bit.ly/3TgUjgo> [consultado 5 octubre 2022].

TORRES HUAMANÍ, José et al., 2020. Gestión por Procesos en el Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo en el Perú. *Llamkasun*. Vol. 1, número 1, pp. 27–39. DOI 10.47797/llamkasun.v1i1.5.

TORRES, Inga Mariela y PAZ, Karim, 2020. Métodos de recolección de datos para una investigación. *Repositorio de Universidad Rafael Landívar*. Vol. 3, pp. 2–21.

TORRES, Yaniel y RODRIGUEZ, Yordán, 2021. Surgimiento y evolución de la ergonomía como disciplina: reflexiones sobre la escuela de los factores humanos y la escuela de la ergonomía de la actividad. . Vol. 39, número 2, pp. 1–9. DOI 10.17533/udea.rfnsp.e342868.

VILLALOBOS TUPIA, J y ESCOBAR GALINDO, C.M, 2021. Programa integral de ergonomía para la reducción de molestias musculoesqueléticas en trabajadores usuarios de computadora. *Elsevier*. Vol. 56, número 1, pp. 20–27. DOI 10.1016/j.rh.2021.04.003.

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable Independiente Riesgo Ergonómico	Según Matienzo & Martínez (2021) los riesgos ergonómicos son la probabilidad de sufrir un evento indeseado en el trabajo y a su vez condicionado por factores de riesgo ergonómico, ocasionando dificultad en el equilibrio y estos riesgos aumentan la probabilidad sobre	Se realizará un diagnóstico actual con la finalidad de identificar los riesgos ergonómicos y también una evaluación de posturas de trabajo a través de métodos para el análisis exhaustivo de todos los factores de riesgo	D1: Diagnóstico actual	Check List- Lista de diagnostico	Razón
				Cuestionario de Riesgos ergonómicos	Nominal
			D2: Evaluación de posturas de trabajo	MÉTODO REBA Riesgo Inapreciable 0 Riesgo Bajo 1 Riesgo Medio 2 Riesgo Alto 3 Riesgo Muy Alto 4	Razón
				MÉTODO RULA	Razón

	algunos trabajadores a que desarrollen un TME.			<p>Riesgo Aceptable 1</p> <p>Pueden requerirse cambios 2</p> <p>Se requiere el rediseño 3</p> <p>Se requiere cambios urgentes 4</p>	
<p>Variable Dependiente</p> <p>Desempeño Laboral</p>	<p>Según Bautista et al. (2020) el desempeño laboral son las conductas y acciones efectuadas por los trabajadores que cooperan a conseguir el logro de los propósitos planteados concorde al éxito de las organizaciones.</p>	<p>Mediante la productividad se medirá la eficiencia y eficacia del trabajador, la calidad, se medirá la dedicación, compromiso y esmero que una persona demuestra en el entorno laboral. Así mismo el conocimiento de trabajo para medir las habilidades. Por medio de la</p>	D1: Productividad	<p>Eficiencia del trabajador</p> <p>% Horas útiles trabajadas</p> $= \frac{\text{Horas efectivas de trabajo}}{\text{Tiempo total}} \times 100$	Razón
				<p>Eficacia de trabajador</p> <p>% Documentos atendidos</p> $= \frac{\text{Documentos atendidos}}{\text{Documentos proyectados}} \times 100$	
			D2: Calidad	<p>Escala Likert:</p>	Nominal
				<p>Satisfacción</p> $= \frac{\text{Nº de trabajadores satisfechos}}{\text{Total del personal}} \times 100$	Razón

		cooperación se medirá las acciones y esfuerzos que juntamente realizan con otros trabajadores. También la comprensión de las situaciones en el entorno laboral.	D3: Conocimiento de trabajo	Escala Likert:	Nominal
			D4: Cooperación	Escala Likert: Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo ni de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo	Nominal
			D5: Comprensión de las situaciones	Escala Likert: Totalmente en desacuerdo En desacuerdo Ni en desacuerdo ni de acuerdo De acuerdo Totalmente de acuerdo	Nominal

Anexo 2. Cálculo de la Productividad

Cálculo para medir la productividad, con respecto al indicador Eficiencia:

$$\text{Eficiencia} = \frac{\text{Horas efectivas de trabajo}}{\text{Tiempo total}} \times 100$$

Dónde:

Eficiencia: % Horas útiles trabajadas

Cálculo para medir la productividad, con respecto al indicador Eficacia:

$$\text{Eficacia} = \frac{\text{Documentos atendidos}}{\text{Documentos proyectados}} \times 100$$

Dónde:

Eficacia: % Documentos atendidos

Anexo 3. Cálculo de la Calidad

Cálculo para medir la calidad, con respecto al indicador Satisfacción:

$$\text{Satisfacción} = \frac{\text{Nº de trabajadores satisfechos}}{\text{Total del personal}} \times 100$$

Dónde:

Satisfacción: % de Satisfacción

Anexo 4. Cálculo de la muestra

Cálculo de muestra para una población finita:

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)e^2 + Z^2pq}$$

Dónde:

n: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

Z: Valor de confianza Z, 1.96 para $\alpha = 0.05$ de error

p: probabilidad de éxito 0.5

q: probabilidad de fracaso (1 - p) = 0.5

e: Error de muestreo (0.05)

Siendo la población 60 trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022

$$n = \frac{60 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{(60 - 1) * 0.05^2 + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

n=52,01 =52 trabajadores

El tamaño de muestra sería de 52 trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote – 2022

Anexo 5. Cálculo de la muestra ajustada

Cálculo de la muestra ajustada para una población finita:

$$n = \frac{n^{\circ}}{[1 + \left(\frac{n^{\circ}}{N}\right)]}$$

Dónde:

n: muestra ajustada

n°: Tamaño de la muestra

N: Tamaño de la población

Siendo la población 60 trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022

$$n = \frac{52}{1 + \frac{52 - 1}{60}}$$

n=28,12 =28 trabajadores

El tamaño de la muestra ajustada para una población finita es de 28 trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote – 2022

Anexo 6. Instrumento para la recolección de datos (Variable: Riesgos ergonómicos)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino (___) Femenino: (___) Edad: _____

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5


PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riegos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					

1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?					
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?					
3	¿Considera que es importante tener un responsable de seguridad Ocupacional en su centro de trabajo?					
4	¿Considera que repetir posturas por periodos prolongados de tiempo genera consecuencias adversas sobre su salud?					
5	¿Durante la jornada laboral ha tenido una sensación de cansancio?					
6	¿Ha presentado dolor de cabeza, nuca y cuello durante la realización de su tarea?					
7	¿Ha sentido molestias en la cintura y/o espalda durante la realización de su trabajo?					
8	¿Ha sentido molestias en las extremidades superiores e inferiores?					
9	¿Considera que es suficiente el área de su escritorio, para realizar sus tareas sin dificultad?					

10	¿Considera suficiente el espacio para acceder a su escritorio, levantarse y sentarse en su silla sin dificultad?					
11	¿Considera que la altura, la inclinación y el giro de la pantalla de su computadora es la adecuada?					
12	¿Considera suficiente el espacio para apoyar las manos y el antebrazo delante del teclado?					
13	¿La silla de trabajo le permite desplazarse cómodamente en un radio de giro?					
14	¿Considera que su salud puede verse afectada por iluminación deficiente, ruido y cambios en la temperatura?					
15	¿Considera adecuada la orientación de su escritorio respecto a las ventanas? (ni de frente ni de espalda a ellas)					
16	¿Es comfortable La ventilación dentro de su oficina?					
17	¿El nivel de ruido generado en las oficinas o pasillos dificulta la comunicación y la concentración en su trabajo?					
18	¿La iluminación disponible en su área de trabajo le resulta suficiente para realizar sus tareas sin dificultad?					

19	¿Ha sentido intolerancia visual a la luz artificial o natural dentro de su área de trabajo?					
20	¿La iluminación natural o artificial le provoca reflejos molestos en su teclado, pantalla o mesa de trabajo?					

Anexo 7. Instrumento para la recolección de datos (Variable: Riesgos Ergonómicos) – Check list

Sub Región Pacífico 	Checklist – Lista de diagnóstico ergonómico		Fecha: Área de trabajo: Descripción:	
ÁREAS DE TRABAJO	FACTORES DE RIESGOS ERGONÓMICOS	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
TRABAJOS EN LAS ÁREAS DE TRABAJO ADMINISTRATIVO	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?			
	¿La mesa donde realizan sus actividades los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de tarea que se realiza?			
	¿Las áreas de trabajo tienen el espacio necesario para que los trabajadores se muevan sin restricciones?			

	¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios de oficina diseñados para la tarea?			
	¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?			
	¿Los trabajadores tienen la posición adecuada para realizar sus actividades?			
	¿Según la norma ergonómica RM 375-2008-TR, el respaldar de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?			
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores son regulables en altura y ángulos de giro, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?			
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores se encuentran a la altura correcta con respecto al alcance de sus brazos, antebrazos y manos extendidas?			
	¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?			

	¿Se realizan capacitaciones y pausas activas para el desarrollo del bienestar profesional?			
TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAMPO VISITAS INOPINADAS	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?			
	¿El rol de los trabajadores están claramente definidos?			
	¿Los trabajadores realizan actividades permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?			
	¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la capacitación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema musculo esquelético por mala postura y manipulación inadecuada?			
	¿Se controla el nivel de exposición al ruido de 85 dB?			
	¿El ritmo de trabajo es el adecuado?			
	¿Se practican pausas activas en el trabajo para evitar movimientos repetitivos?			

	¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos ergonómicos?			
	¿En la entidad se realizan evaluaciones de factores de riesgos ergonómicos haciendo uso de métodos confiables?			
	¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo ergonómico que sean significativos?			

Anexo 8. Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino (___) Femenino: (___) Edad: _____

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					

1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					
3	Desarrolla y asume desafíos.					
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					
5	Siempre da lo mejor en cualquier actividad que realiza.					
D3: Conocimiento de trabajo						
6	Entiende con claridad las estrategias para lograr los objetivos de la Institución.					
7	La Institución busca que se cumplan de manera adecuada los reglamentos internos.					
8	Conoce la normatividad relacionada a su puesto de trabajo.					
9	La Institución hace respetar de manera adecuada las políticas laborales.					
10	Domina el software referido a su puesto de trabajo.					

D4: Cooperación						
11	Su gerente reconoce su aptitud y aprovecha sus fortalezas.					
12	Tiene buena comunicación con su jefe.					
13	Considera que dispone de habilidades interpersonales para relacionarse en su entorno laboral de manera adecuada.					
14	La Institución celebra sus logros y aprendizajes.					
15	Considera que puede compartir con honestidad sus opiniones con su jefe inmediato.					
D5: Comprensión de las situaciones						
16	Acepta sugerencias de mejoras respecto en las actividades que realiza.					
17	Comunica de manera clara sus ideas y propuestas.					
18	Esta apto(a) para absolver dudas de sus compañeros de trabajo					
19	Plantea estrategias de solución frente a problemas que se originan.					

20	Soluciona los conflictos de manera rápida y oportuna.					
----	---	--	--	--	--	--

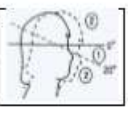
Anexo 9. Hoja de campo Método REBA

Método R.E.B.A. Hoja de Campo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco


CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
>20° flexión o extensión	2	




PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)



TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
> 60° flexión	4	



CARGA / FUERZA

0	1	2	+1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

Resultado TABLA A

TABLA A

PIERNAS	TRONCO				
	1	2	3	4	5
CUELLO	1	1	2	3	4
	2	2	3	4	5
	3	3	4	5	6
	4	4	5	6	7
2	1	1	3	4	5
	2	2	4	5	6
	3	3	5	6	7
	4	4	6	7	8
3	1	3	4	5	6
	2	3	5	6	7
	3	5	6	7	8
	4	6	7	8	9

TABLA B

MUÑECA	BRAZO					
	1	2	3	4	5	6
ANTEBRAZ	1	1	1	3	4	5
	2	2	2	4	5	7
	3	2	3	5	5	8
2	1	1	2	4	5	7
	2	2	3	5	6	8
	3	3	4	5	7	8

TABLA C

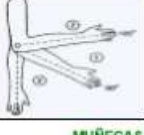
Puntuación B												
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	3	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
5	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
8	8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
9	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10	10	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
12	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

Resultado TABLA B

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

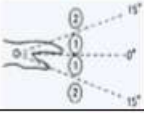
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	Corrección
60°-100° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
<60° flexión >100° flexión	2	




MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro. -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.
>20° extensión	2	
20°-45° flexión	3	
>90° flexión	4	



AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Aceptable usando otras partes del cuerpo

Empresa: Puntuación A: Puntuación B: Puntuación Final:

Puesto de trabajo: Resultado TABLA A: Resultado TABLA B:

Realizó: Corrección: Añadir +1 si: Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. Movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 ves/min. Cambios posturales importantes o posturas inestables.

Fecha:

NIVEL DE ACCIÓN: 1 = No necesario; 2-3 = Puede ser necesario; 4 a 7 = Necesario; 8 a 10 = Necesario pronto; 11 a 15 = Actuación inmediata

Anexo 10. Hoja de campo Método RULA

Método R.U.L.A. Hoja de Campo

A. Análisis de brazo y muñeca

Paso 1: Localizar la posición del brazo

Paso 1a: Corregir...
 Si el hombro está alzado: +1
 Si el brazo está abducido (separación del cuerpo): +1
 Si el brazo está apoyado o sostenido: -1
 Clasificación brazo =

Paso 2: Localizar la posición del antebrazo

Paso 2a: Corregir...
 Si el brazo está trabajando y cruza la línea media del cuerpo: +1
 Si el brazo desahoga del cuerpo: +1
 Clasificación antebrazo =

Paso 3: Localizar la posición de muñeca

Paso 3a: Corregir...
 Si la muñeca está doblada por la línea media: +1
 Clasificación flex. muñeca =

Paso 4: Giro de muñeca
 Si la muñeca está en el rango medio de giro: +1
 Si está grado próximo al final del rango de giro: +2
 Puntuación giro muñeca =

Paso 5: Localizar puntuación postural en tabla A
 Utilizar valores de pasos 1, 2, 3 y 4 para localizar puntuación postural en la tabla A.
 Puntuación postural =

Paso 6: Añadir puntuación utilización muscular
 Si la postura de propiamente estática (p.e. agachar superiores a 10 minutos) o si sucede repetidamente la acción 4 veces/minuto o más: +1
 Punt. uso muscular =

Paso 7: Añadir puntuación de la fuerza/Carga
 Si la carga < 2 kg (intermitente): +0
 Si es de 2 kg a 10 kg (intermitente): +1
 Si es de 2 kg a 10 kg (estático o repetido): +2
 Si es una carga > 10 kg (repetido o estático): +3
 Puntuación fuerza/carga =

Paso 8: Localizar fila en tabla C
 La puntuación total del análisis biomecánico se introduce para ubicarla en la fila de la tabla C.
 Puntuación flex. muñeca y brazo =

CALIFICACIÓN

Tabla A

Brazo	Antebrazo	Muñeca			
		1	2	3	4
1	1	3	3	3	3
1	2	2	2	2	2
1	3	3	3	3	3
1	4	3	3	3	3
2	1	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
2	3	3	3	3	3
2	4	3	3	3	3
3	1	3	3	3	3
3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	3	3
4	1	3	3	3	3
4	2	2	2	2	2
4	3	3	3	3	3
4	4	3	3	3	3
5	1	3	3	3	3
5	2	2	2	2	2
5	3	3	3	3	3
5	4	3	3	3	3

Tabla B

Codo	Tronco				Pierna			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3

Tabla C

Puntuación total del análisis biomecánico	Puntuación final			
	1	2	3	4
1	3	3	3	3
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	3	3	3	3
5	3	3	3	3
6	3	3	3	3
7	3	3	3	3
8	3	3	3	3
9	3	3	3	3
10	3	3	3	3
11	3	3	3	3

B. Análisis de cuello, tronco y pierna

Paso 9: Localizar la posición del cuello

Paso 9a: Corregir...
 Si hay abducción: +1. Si hay inclinación lateral: +1
 Puntuación flex. cuello =

Paso 10: Localizar posición tronco

Paso 10a: Corregir...
 Si hay torsión: +1. Si hay inclinación lateral: +1
 Puntuación flex. tronco =

Paso 11: Piernas

Si piernas y pies apoyados y equilibrados: +1
 Si no: +0
 Puntuación flex. piernas =

Tabla B

Codo	Tronco				Pierna			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	3	3	3	3
6	3	3	3	3	3	3	3	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3
9	3	3	3	3	3	3	3	3
10	3	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	3	3	3	3	3	3

Paso 12: Buscar puntuación postural en Tabla B
 Usar valores de 9, 10 y 11 para localizar calificación postural en Tabla B.
 Punt. Postura B =

Paso 13: Añadir puntuación uso muscular
 Si es postura principalmente estática o si la acción 4 minutos o más: +1
 Puntuación uso muscular =

Paso 14: Añadir puntuación de fuerza/carga
 Si la carga < 2 kg (intermitente): +0
 Si es de 2 kg a 10 kg (intermitente): +1
 Si es de 2 kg a 10 kg (estático o repetido): +2
 Si es > 10 kg (repetido o estático): +3
 Puntuación fuerza/carga =

Paso 15: Localizar columna en Tabla C
 La puntuación obtenida en el análisis cualitativo y cuantitativo se utiliza para encontrar la columna en Tabla C.
 P. final cuello, tronco, piernas =

Puntuación Final

Empresa: _____

Referencia: _____


Puesto/Sección: _____

Fecha: _____

Técnico: _____

Puntuación FINAL: 1 ó 2 = Aceptable; 3 ó 4 ampliar estudio; 5 ó 6 ampliar el estudio y modificar pronto; 7 estudiar y modificar inmediatamente

li. Lista del personal de la Sub Región Pacífico

	LISTA DE CONTROL DEL PERSONAL DE TRABAJO EN LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: Hora: Página: 1
N°	Nombres y Apellidos	Área de trabajo
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

Elaborado por:

Valeria Ghiusmally Robles Medina


Elaborado por:

Luis Miguel Tavera Grau

Revisado por:


Ing. Sebastian Adriano Kemper Valverde

Anexo 12. Formato de reporte desempeño laboral de los trabajadores

		FORMATO DE REPORTE DE DESEMPEÑO LABORAL DE LA SUB REGION PACIFICO						Fecha:
								Hora:
Mes	Semana	Horas efectivas del trabajo	Tiempo total (horas)	Eficiencia del trabajador	Documentos atendidos	Documentos proyectados	Eficacia del trabajador	

Promedio					Promedio		

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: Hora:
	Objetivo	Capacitadores
		Valeria Ghusmally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa:	
Dirección de la Empresa	
Área:	
Tarea analizada:	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

5	Procedimientos para prevenir el desarrollo del TME.
6	Mejorar la calidad de trabajo.
7	Aumentar el desempeño laboral.
8	Pausas activas.
9	Educar a los trabajadores para reconocer y eliminar los factores de riesgo.
10	Recomendaciones.

Elaborado por:

Valeria Ghiusmally Robles Medina

Elaborado por:

Luis Miguel Tavera Grau

Revisado por:

Ing. Sebastian Adriano Kemper Valverde

Anexo 14. Formato de validación del instrumento (Variable: Riesgos Ergonómicos)

PRESENTACIÓN

Chimbote, __ de _____ de 2022

Ing.: _____

Es grato dirigirme a usted para manifestarle nuestro cordial saludo. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicitamos su inapreciable colaboración como experto para la validación de contenido de los ítems que conforman el instrumento que serán aplicados a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada:

“Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022”.

Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción, el contenido, la pertinencia y congruencia u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente, los investigadores.

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Mg.

1.2. Cargo e institución:

1.3. Especialidad:

1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Riesgos ergonómicos

1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022

1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022.

1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					

6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					
10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					
PROMEDIO						
PROMEDIO DE VALORACIÓN						

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- () El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
- () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado

(Grado) (Apellidos y Nombres)

DNI: _____


**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (1)	Insuficiente (2)
V1: Riesgos Ergonómicos			
D1: Cuestionario (diagnóstico inicial)			
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?		
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?		
3	¿Considera que es importante tener un responsable de seguridad Ocupacional en su centro de trabajo?		
4	¿Considera que repetir posturas por periodos prolongados de tiempo genera consecuencias adversas sobre su salud?		
5	¿Durante la jornada laboral ha tenido una sensación de cansancio?		
6	¿Ha presentado dolor de cabeza, nuca y cuello durante la realización de su tarea?		

7	¿Ha sentido molestias en la cintura y/o espalda durante la realización de su trabajo?		
8	¿Ha sentido molestias en las extremidades superiores e inferiores?		
9	¿Considera que es suficiente el área de su escritorio, para realizar sus tareas sin dificultad?		
10	¿Considera suficiente el espacio para acceder a su escritorio, levantarse y sentarse en su silla sin dificultad?		
11	¿Considera que la altura, la inclinación y el giro de la pantalla de su computadora es la adecuada?		
12	¿Considera suficiente el espacio para apoyar las manos y el antebrazo delante del teclado?		
13	¿La silla de trabajo le permite desplazarse cómodamente en un radio de giro?		
14	¿Considera que su salud puede verse afectada por iluminación deficiente, ruido y cambios en la temperatura?		
15	¿Considera adecuada la orientación de su escritorio respecto a las ventanas? (ni de frente ni de espalda a ellas)		

16	¿Es confortable La ventilación dentro de su oficina?		
17	¿El nivel de ruido generado en las oficinas o pasillos dificulta la comunicación y la concentración en su trabajo?		
18	¿La iluminación disponible en su área de trabajo le resulta suficiente para realizar sus tareas sin dificultad?		
19	¿Ha sentido intolerancia visual a la luz artificial o natural dentro de su área de trabajo?		
20	¿La iluminación natural o artificial le provoca reflejos molestos en su teclado, pantalla o mesa de trabajo?		

PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES DEL INSTRUMENTO

Sub Región Pacífico 	Checklist – Lista de diagnóstico ergonómico		
ÁREAS DE TRABAJO	FACTORES DE RIESGOS ERGONOMICOS	CUMPLE	
		Suficiente (1)	Insuficiente (2)
TRABAJOS EN LAS ÁREAS DE TRABAJO ADMINISTRATIVO	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?		
	¿La mesa donde realizan sus actividades los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de tarea que se realiza?		
	¿Las áreas de trabajo tienen el espacio necesario para que los trabajadores se muevan sin restricciones?		
	¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios de oficina diseñados para la tarea?		
	¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?		

	¿Los trabajadores tienen la posición adecuada para realizar sus actividades?		
	¿Según la norma ergonómica RM 375-2008-TR, el respaldar de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?		
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores son regulables en altura y ángulos de giro, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?		
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores se encuentran a la altura correcta con respecto al alcance de sus brazos, antebrazos y manos extendidas?		
	¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?		
	¿Se realizan capacitaciones y pausas activas para el desarrollo del bienestar profesional?		
	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?		
	¿El rol de los trabajadores están claramente definidos?		

TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAMPO VISITAS INOPINADAS	¿Los trabajadores realizan actividades permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?		
	¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la capacitación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema musculoesquelético por mala postura y manipulación inadecuada?		
	¿Se controla el nivel de exposición al ruido de 85 dB?		
	¿El ritmo de trabajo es el adecuado?		
	¿Se practican pausas activas en el trabajo para evitar movimientos repetitivos?		
	¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos ergonómicos?		
	¿En la entidad se realizan evaluaciones de factores de riesgos ergonómicos haciendo uso de métodos confiables?		
	¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo ergonómico que sean significativos?		

Anexo 15. Formato de validación del instrumento (Variable: Desempeño laboral)

PRESENTACIÓN

Chimbote, __ de _____ de 2022

Ing.: _____

Es grato dirigirme a usted para manifestarle nuestro cordial saludo. Dada su experiencia profesional y méritos académicos y personales, le solicitamos su inapreciable colaboración como experto para la validación de contenido de los ítems que conforman el instrumento que serán aplicados a una muestra seleccionada que tiene como finalidad recoger información directa para la investigación titulada:

“Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022”.

Se le agradece cualquier sugerencia relativa a la redacción, el contenido, la pertinencia y congruencia u otro aspecto que considere relevante para mejorar el mismo.

Muy atentamente, los investigadores.

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Mg.

1.2. Cargo e institución:

1.3. Especialidad:

1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Desempeño laboral

1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022

1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022.

1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					

6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					
10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					
PROMEDIO						
PROMEDIO DE VALORACIÓN						

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: _____%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

() El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado

() El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado

(Grado) (Apellidos y Nombres)

DNI: _____

**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (Sí)	Insuficiente (No)
V2: Desempeño laboral			
D2: Calidad			
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.		
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.		
3	Desarrolla y asume desafíos.		
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.		
5	Siempre da lo mejor en cualquier actividad que realiza.		
D3: Conocimiento de trabajo			
6	Entiende con claridad las estrategias para lograr los objetivos de la Institución.		
7	La Institución busca que se cumplan de manera adecuada los reglamentos internos.		

8	Conoce la normatividad relacionada a su puesto de trabajo.		
9	La Institución hace respetar de manera adecuada las políticas laborales.		
10	Domina el software referido a su puesto de trabajo.		
D4: Cooperación			
11	Su gerente reconoce su aptitud y aprovecha sus fortalezas.		
12	Tiene buena comunicación con su jefe.		
13	Considera que dispone de habilidades interpersonales para relacionarse en su entorno laboral de manera adecuada.		
14	La Institución celebra sus logros y aprendizajes.		
15	Considera que puede compartir con honestidad sus opiniones con su jefe inmediato.		
D5: Comprensión de las situaciones			
16	Acepta sugerencias de mejoras respecto en las actividades que realiza.		

17	Comunica de manera clara sus ideas y propuestas.		
18	Esta apto(a) para absolver dudas de sus compañeros de trabajo		
19	Plantea estrategias de solución frente a problemas que se originan.		
20	Soluciona los conflictos de manera rápida y oportuna.		

Anexo 16. Formato de constancia de validación de expertos

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, _____ con DNI N° _____ de profesión de _____ con código CIP _____ desempeñándome actualmente como _____.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumentos los siguientes documentos:

Cuestionario riesgos ergonómicos

Check list riesgos ergonómicos

Cuestionario de desempeño laboral

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Congruencia de Ítems					
2. Amplitud de contenido					
3. Redacción de Ítems					
4. Pertinencia					
5. Metodología					
6. Coherencia					
7. Organización					

8. Objetividad					
9. Claridad					

En señal de la conformidad firmo la presente en la ciudad de Chimbote a los días _____ del mes de _____ del 2022.

(Apellidos y Nombres)

Firma

Anexo 17. Constancia de validación de experto 1

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Grau Rojas Bright Sarella con DNI N° 75715477 de profesión de Ingeniera Industrial con código CIP 239193 desempeñándome actualmente en FERSIVE NAVAL E INDUSTRIAL EIRL.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumentos los siguientes documentos:

Cuestionario riesgos ergonómicos

Check list riesgos ergonómicos

Cuestionario de desempeño laboral

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Congruencia de ítems					X
2. Amplitud de contenido					X
3. Redacción de ítems					X
4. Pertinencia					X
5. Metodología					X
6. Coherencia					X
7. Organización					X
8. Objetividad					X

9. Claridad					X
-------------	--	--	--	--	---

En señal de la conformidad firmo la presente en la ciudad de Chimbote a los días
29 del mes de noviembre del 2022.


GRAU ROJAS BRIGHT SAARELLA
INGENIERO INDUSTRIAL
CIP Nº 239193

Grau Rojas Bright Sarella

Firma

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Ing. Brighit Sarella Grau Rojas

1.2. Cargo e institución: FERSIVE NAVAL E INDUSTRIAL EIRL

1.3. Especialidad: Ingeniería Industrial

1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Riesgos ergonómicos

1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022

1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022.

1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 – 20	21 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E (%)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					95
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					90
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					90
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					95

10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95
PROMEDIO						92.5
PROMEDIO DE VALORACIÓN		92.5%				

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 92.5%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- () El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
- () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado


 GRAU ROJAS BRIGIT SAARELLA
 INGENIERO INDUSTRIAL
 CIP Nº 239193

Ing. Graú Rojas Brigit Saarella

DNI: 75715477


**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (1)	Insuficiente (2)
V1: Riesgos Ergonómicos			
D1: Cuestionario (diagnóstico inicial)			
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?	X	
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?	X	
3	¿Considera que es importante tener un responsable de seguridad Ocupacional en su centro de trabajo?	X	
4	¿Considera que repetir posturas por periodos prolongados de tiempo genera consecuencias adversas sobre su salud?	X	
5	¿Durante la jornada laboral ha tenido una sensación de cansancio?	X	
6	¿Ha presentado dolor de cabeza, nuca y cuello durante la realización de su tarea?	X	
7	¿Ha sentido molestias en la cintura y/o espalda durante la realización de su trabajo?	X	

8	¿Ha sentido molestias en las extremidades superiores e inferiores?	X	
9	¿Considera que es suficiente el área de su escritorio, para realizar sus tareas sin dificultad?	X	
10	¿Considera suficiente el espacio para acceder a su escritorio, levantarse y sentarse en su silla sin dificultad?	X	
11	¿Considera que la altura, la inclinación y el giro de la pantalla de su computadora es la adecuada?	X	
12	¿Considera suficiente el espacio para apoyar las manos y el antebrazo delante del teclado?	X	
13	¿La silla de trabajo le permite desplazarse cómodamente en un radio de giro?	X	
14	¿Considera que su salud puede verse afectada por iluminación deficiente, ruido y cambios en la temperatura?	X	
15	¿Considera adecuada la orientación de su escritorio respecto a las ventanas? (ni de frente ni de espalda a ellas)	X	
16	¿Es confortable La ventilación dentro de su oficina?	X	

17	¿El nivel de ruido generado en las oficinas o pasillos dificulta la comunicación y la concentración en su trabajo?	X	
18	¿La iluminación disponible en su área de trabajo le resulta suficiente para realizar sus tareas sin dificultad?	X	
19	¿Ha sentido intolerancia visual a la luz artificial o natural dentro de su área de trabajo?	X	
20	¿La iluminación natural o artificial le provoca reflejos molestos en su teclado, pantalla o mesa de trabajo?	X	

PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES DEL INSTRUMENTO

Sub Región Pacífico 	Checklist – Lista de diagnóstico ergonómico		
ÁREAS DE TRABAJO	FACTORES DE RIESGOS ERGONOMICOS	CUMPLE	
		Suficiente (1)	Insuficiente (2)
TRABAJOS EN LAS ÁREAS DE TRABAJO ADMINISTRATIVO	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?	X	
	¿La mesa donde realizan sus actividades los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de tarea que se realiza?	X	
	¿Las áreas de trabajo tienen el espacio necesario para que los trabajadores se muevan sin restricciones?	X	
	¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios de oficina diseñados para la tarea?	X	
	¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?	X	

	¿Los trabajadores tienen la posición adecuada para realizar sus actividades?	X	
	¿Según la norma ergonómica RM 375-2008-TR, el respaldar de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?	X	
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores son regulables en altura y ángulos de giro, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?	X	
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores se encuentran a la altura correcta con respecto al alcance de sus brazos, antebrazos y manos extendidas?	X	
	¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?	X	
	¿Se realizan capacitaciones y pausas activas para el desarrollo del bienestar profesional?	X	
	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?	X	
	¿El rol de los trabajadores están claramente definidos?	X	

TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAMPO VISITAS INOPINADAS	¿Los trabajadores realizan actividades permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?	X	
	¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la capacitación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema musculoesquelético por mala postura y manipulación inadecuada?	X	
	¿Se controla el nivel de exposición al ruido de 85 dB?	X	
	¿El ritmo de trabajo es el adecuado?	X	
	¿Se practican pausas activas en el trabajo para evitar movimientos repetitivos?	X	
	¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos ergonómicos?	X	
	¿En la entidad se realizan evaluaciones de factores de riesgos ergonómicos haciendo uso de métodos confiables?	X	
	¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo ergonómico que sean significativos?	X	

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del validador: Ing. Bright Sarella Grau Rojas
- 1.2. Cargo e institución: FERSIVE NAVAL E INDUSTRIAL EIRL
- 1.3. Especialidad: Ingeniería Industrial
- 1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Desempeño laboral
- 1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022
- 1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022.
- 1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E (%)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					95
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					90
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					90
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					95

10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95
PROMEDIO						92.5%
PROMEDIO DE VALORACIÓN						92.5%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 92.5%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- () El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
- () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado


 GRAU ROJAS BRIGIT SAARELLA
 INGENIERO INDUSTRIAL
 CIP Nº 239193

Ing. Graú Rojas Brigit Saarella

DNI: 75715477

**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (Sí)	Insuficiente (No)
V2: Desempeño laboral			
D2: Calidad			
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.	X	
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.	X	
3	Desarrolla y asume desafíos.	X	
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.	X	
5	Siempre da lo mejor en cualquier actividad que realiza.	X	
D3: Conocimiento de trabajo			
6	Entiende con claridad las estrategias para lograr los objetivos de la Institución.	X	
7	La Institución busca que se cumplan de manera adecuada los reglamentos internos.	X	

8	Conoce la normatividad relacionada a su puesto de trabajo.	X	
9	La Institución hace respetar de manera adecuada las políticas laborales.	X	
10	Domina el software referido a su puesto de trabajo.	X	
D4: Cooperación			
11	Su gerente reconoce su aptitud y aprovecha sus fortalezas.	X	
12	Tiene buena comunicación con su jefe.	X	
13	Considera que dispone de habilidades interpersonales para relacionarse en su entorno laboral de manera adecuada.	X	
14	La Institución celebra sus logros y aprendizajes.	X	
15	Considera que puede compartir con honestidad sus opiniones con su jefe inmediato.	X	
D5: Comprensión de las situaciones			
16	Acepta sugerencias de mejoras respecto en las actividades que realiza.	X	

17	Comunica de manera clara sus ideas y propuestas.	X	
18	Esta apto(a) para absolver dudas de sus compañeros de trabajo	X	
19	Plantea estrategias de solución frente a problemas que se originan.	X	
20	Soluciona los conflictos de manera rápida y oportuna.	X	

Anexo 18. Constancia de validación de experto 2

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Lazarte Castillo Jose Miguel Alejandro con DNI N° 71200075 de profesión de Ingeniero Industrial con código CIP 239196 desempeñándome actualmente GRUPO OSTOLAZA SAC.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumentos los siguientes documentos:

Cuestionario riesgos ergonómicos

Check list riesgos ergonómicos

Cuestionario de desempeño laboral

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Congruencia de ítems					X
2. Amplitud de contenido					X
3. Redacción de ítems					X
4. Pertinencia					X
5. Metodología					X
6. Coherencia					X
7. Organización					X
8. Objetividad					X

9. Claridad					X
-------------	--	--	--	--	---

En señal de la conformidad firmo la presente en la ciudad de Chimbote a los días 29 del mes de noviembre del 2022.



LAZARTE CASTILLO JOSE MIGUEL ALEJANDRO
INGENIERO INDUSTRIAL
CIP Nº 239196

Lazarte Castillo Jose Miguel Alejandro

Firma

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Ing. Jose Miguel Alejandro Lazarte Castillo

1.2. Cargo e institución: GRUPO OSTOLAZA SAC

1.3. Especialidad: Ingeniería Industrial

1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Riesgos ergonómicos

1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacifico, Nuevo Chimbote - 2022

1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacifico, Nuevo Chimbote - 2022.

1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 - 20	21 - 40	41 – 60	61 - 80	81 - 100

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E (%)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					95
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					95
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					90
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90

10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95
PROMEDIO						92.5
PROMEDIO DE VALORACIÓN		92.5%				

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 92.5%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- () El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
- () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado



LAZARTE CASTILLO JOSE MIGUEL ALEJANDRO
INGENIERO INDUSTRIAL
CIP N° 239196

Ing. Lazarte Castillo Jose Miguel Alejandro

DNI: 71200075


**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (1)	Insuficiente (2)
V1: Riesgos Ergonómicos			
D1: Cuestionario (diagnóstico inicial)			
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?	X	
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?	X	
3	¿Considera que es importante tener un responsable de seguridad Ocupacional en su centro de trabajo?	X	
4	¿Considera que repetir posturas por periodos prolongados de tiempo genera consecuencias adversas sobre su salud?	X	
5	¿Durante la jornada laboral ha tenido una sensación de cansancio?	X	
6	¿Ha presentado dolor de cabeza, nuca y cuello durante la realización de su tarea?	X	
7	¿Ha sentido molestias en la cintura y/o espalda durante la realización de su trabajo?	X	

8	¿Ha sentido molestias en las extremidades superiores e inferiores?	X	
9	¿Considera que es suficiente el área de su escritorio, para realizar sus tareas sin dificultad?	X	
10	¿Considera suficiente el espacio para acceder a su escritorio, levantarse y sentarse en su silla sin dificultad?	X	
11	¿Considera que la altura, la inclinación y el giro de la pantalla de su computadora es la adecuada?	X	
12	¿Considera suficiente el espacio para apoyar las manos y el antebrazo delante del teclado?	X	
13	¿La silla de trabajo le permite desplazarse cómodamente en un radio de giro?	X	
14	¿Considera que su salud puede verse afectada por iluminación deficiente, ruido y cambios en la temperatura?	X	
15	¿Considera adecuada la orientación de su escritorio respecto a las ventanas? (ni de frente ni de espalda a ellas)	X	
16	¿Es confortable La ventilación dentro de su oficina?	X	

17	¿El nivel de ruido generado en las oficinas o pasillos dificulta la comunicación y la concentración en su trabajo?	X	
18	¿La iluminación disponible en su área de trabajo le resulta suficiente para realizar sus tareas sin dificultad?	X	
19	¿Ha sentido intolerancia visual a la luz artificial o natural dentro de su área de trabajo?	X	
20	¿La iluminación natural o artificial le provoca reflejos molestos en su teclado, pantalla o mesa de trabajo?	X	

PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES DEL INSTRUMENTO

Sub Región Pacífico 	Checklist – Lista de diagnóstico ergonómico		
ÁREAS DE TRABAJO	FACTORES DE RIESGOS ERGONOMICOS	CUMPLE	
		Suficiente (1)	Insuficiente (2)
TRABAJOS EN LAS ÁREAS DE TRABAJO ADMINISTRATIVO	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?	X	
	¿La mesa donde realizan sus actividades los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de tarea que se realiza?	X	
	¿Las áreas de trabajo tienen el espacio necesario para que los trabajadores se muevan sin restricciones?	X	
	¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios de oficina diseñados para la tarea?	X	
	¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?	X	

	¿Los trabajadores tienen la posición adecuada para realizar sus actividades?	X	
	¿Según la norma ergonómica RM 375-2008-TR, el respaldar de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?	X	
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores son regulables en altura y ángulos de giro, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?	X	
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores se encuentran a la altura correcta con respecto al alcance de sus brazos, antebrazos y manos extendidas?	X	
	¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?	X	
	¿Se realizan capacitaciones y pausas activas para el desarrollo del bienestar profesional?	X	
	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?	X	
	¿El rol de los trabajadores están claramente definidos?	X	

TRABAJO EN LA SECCIÓN DE CAMPO VISITAS INOPINADAS	¿Los trabajadores realizan actividades permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?	X	
	¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la capacitación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema musculoesquelético por mala postura y manipulación inadecuada?	X	
	¿Se controla el nivel de exposición al ruido de 85 dB?	X	
	¿El ritmo de trabajo es el adecuado?	X	
	¿Se practican pausas activas en el trabajo para evitar movimientos repetitivos?	X	
	¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos ergonómicos?	X	
	¿En la entidad se realizan evaluaciones de factores de riesgos ergonómicos haciendo uso de métodos confiables?	X	
	¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo ergonómico que sean significativos?	X	

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Ing. Jose Miguel Alejandro Lazarte Castillo

1.2. Cargo e institución: GRUPO OSTOLAZA SAC

1.3. Especialidad: Ingeniería Industrial

1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Desempeño laboral

1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacifico, Nuevo Chimbote - 2022

1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacifico, Nuevo Chimbote - 2022.

1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E (%)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					95
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					95
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					90
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					95
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90

10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95
PROMEDIO						92.5
PROMEDIO DE VALORACIÓN		92.5%				

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 92.5%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- (X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
 () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado



LAZARTE CASTILLO JOSE MIGUEL ALEJANDRO
 INGENIERO INDUSTRIAL
 CIP N° 239196

Ing. Lazarte Castillo Jose Miguel Alejandro

DNI: 71200075

**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (Sí)	Insuficiente (No)
V2: Desempeño laboral			
D2: Calidad			
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.	X	
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.	X	
3	Desarrolla y asume desafíos.	X	
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.	X	
5	Siempre da lo mejor en cualquier actividad que realiza.	X	
D3: Conocimiento de trabajo			
6	Entiende con claridad las estrategias para lograr los objetivos de la Institución.	X	
7	La Institución busca que se cumplan de manera adecuada los reglamentos internos.	X	

8	Conoce la normatividad relacionada a su puesto de trabajo.	X	
9	La Institución hace respetar de manera adecuada las políticas laborales.	X	
10	Domina el software referido a su puesto de trabajo.	X	
D4: Cooperación			
11	Su gerente reconoce su aptitud y aprovecha sus fortalezas.	X	
12	Tiene buena comunicación con su jefe.	X	
13	Considera que dispone de habilidades interpersonales para relacionarse en su entorno laboral de manera adecuada.	X	
14	La Institución celebra sus logros y aprendizajes.	X	
15	Considera que puede compartir con honestidad sus opiniones con su jefe inmediato.	X	
D4: Comprensión de las situaciones			
16	Acepta sugerencias de mejoras respecto en las actividades que realiza.	X	

17	Comunica de manera clara sus ideas y propuestas.	X	
18	Esta apto(a) para absolver dudas de sus compañeros de trabajo	X	
19	Plantea estrategias de solución frente a problemas que se originan.	X	
20	Soluciona los conflictos de manera rápida y oportuna.	X	

Anexo 19. Constancia de validación de experto 3

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN

Yo, Canepa Montalvo Eric Alfonso con DNI N° 09850211 de profesión de Ingeniero Industrial con código CIP 205930 desempeñándome actualmente como DOCENTE EN LA ESCUELA DE INGENIERÍA INDUSTRIAL UCV.

Por medio de la presente hago constar que he revisado con fines de validación de instrumentos los siguientes documentos:

Cuestionario riesgos ergonómicos

Check list riesgos ergonómicos

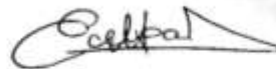
Cuestionario de desempeño laboral

Luego de hacer las observaciones pertinentes, puedo formular las siguientes apreciaciones.

	DEFICIENTE	ACEPTABLE	BUENO	MUY BUENO	EXCELENTE
1. Congruencia de ítems					X
2. Amplitud de contenido					X
3. Redacción de ítems				X	
4. Pertinencia					X
5. Metodología					X
6. Coherencia					X
7. Organización				X	
8. Objetividad					X

9. Claridad					X
-------------	--	--	--	--	---

En señal de la conformidad firmo la presente en la ciudad de Chimbote a los días
02 del mes de diciembre del 2022.



ERIC ALFONSO
CANEPA MONTALVO
INGENIERO INDUSTRIAL
Reg. CP N° 20693

Canepa Montalvo Eric Alfonso

Firma

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Mg. Eric Alfonso Canepa Montalvo

1.2. Cargo e institución: DOCENTE EN LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

1.3. Especialidad: Ingeniería Industrial

1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Riesgos ergonómicos

1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022

1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022.

1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100

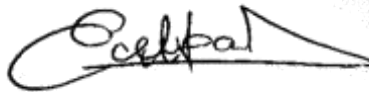
CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E (%)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					95
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					95
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					90
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					90
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					96
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					96
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					90

10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					96
PROMEDIO						92.8
PROMEDIO DE VALORACIÓN						92.8%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 92.8%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- () El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
- () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado



ERIC ALFONSO
CANEPA MONTALVO
INGENIERO INDUSTRIAL
Reg. CIP N° 205930

Mg. Canepa Montalvo Eric Alfonso

DNI: 09850211


**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (1)	Insuficiente (2)
V1: Riesgos Ergonómicos			
D1: Cuestionario (diagnóstico inicial)			
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?	X	
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?	X	
3	¿Considera que es importante tener un responsable de seguridad Ocupacional en su centro de trabajo?	X	
4	¿Considera que repetir posturas por periodos prolongados de tiempo genera consecuencias adversas sobre su salud?	X	
5	¿Durante la jornada laboral ha tenido una sensación de cansancio?	X	
6	¿Ha presentado dolor de cabeza, nuca y cuello durante la realización de su tarea?	X	

7	¿Ha sentido molestias en la cintura y/o espalda durante la realización de su trabajo?	X	
8	¿Ha sentido molestias en las extremidades superiores e inferiores?	X	
9	¿Considera que es suficiente el área de su escritorio, para realizar sus tareas sin dificultad?	X	
10	¿Considera suficiente el espacio para acceder a su escritorio, levantarse y sentarse en su silla sin dificultad?	X	
11	¿Considera que la altura, la inclinación y el giro de la pantalla de su computadora es la adecuada?	X	
12	¿Considera suficiente el espacio para apoyar las manos y el antebrazo delante del teclado?	X	
13	¿La silla de trabajo le permite desplazarse cómodamente en un radio de giro?	X	
14	¿Considera que su salud puede verse afectada por iluminación deficiente, ruido y cambios en la temperatura?	X	
15	¿Considera adecuada la orientación de su escritorio respecto a las ventanas? (ni de frente ni de espalda a ellas)	X	

16	¿Es confortable La ventilación dentro de su oficina?	X	
17	¿El nivel de ruido generado en las oficinas o pasillos dificulta la comunicación y la concentración en su trabajo?	X	
18	¿La iluminación disponible en su área de trabajo le resulta suficiente para realizar sus tareas sin dificultad?	X	
19	¿Ha sentido intolerancia visual a la luz artificial o natural dentro de su área de trabajo?	X	
20	¿La iluminación natural o artificial le provoca reflejos molestos en su teclado, pantalla o mesa de trabajo?	X	

PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES DEL INSTRUMENTO

Sub Región Pacífico 	Checklist – Lista de diagnóstico ergonómico		
	ÁREAS DE TRABAJO	FACTORES DE RIESGOS ERGONOMICOS	CUMPLE
Suficiente (1)			Insuficiente (2)
TRABAJOS EN LAS ÁREAS DE TRABAJO ADMINISTRATIVO	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?	X	
	¿La mesa donde realizan sus actividades los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de tarea que se realiza?	X	
	¿Las áreas de trabajo tienen el espacio necesario para que los trabajadores se muevan sin restricciones?	X	
	¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios de oficina diseñados para la tarea?	X	
	¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?	X	
	¿Los trabajadores tienen la posición adecuada para realizar sus actividades?	X	

	¿Según la norma ergonómica RM 375-2008-TR, el respaldar de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?	X	
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores son regulables en altura y ángulos de giro, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?	X	
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores se encuentran a la altura correcta con respecto al alcance de sus brazos, antebrazos y manos extendidas?	X	
	¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?	X	
	¿Se realizan capacitaciones y pausas activas para el desarrollo del bienestar profesional?	X	
	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?	X	
	¿El rol de los trabajadores están claramente definidos?	X	
	¿Los trabajadores realizan actividades permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?	X	

TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAMPO VISITAS INOPINADAS	¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la capacitación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema musculoesquelético por mala postura y manipulación inadecuada?	X	
	¿Se controla el nivel de exposición al ruido de 85 dB?	X	
	¿El ritmo de trabajo es el adecuado?	X	
	¿Se practican pausas activas en el trabajo para evitar movimientos repetitivos?	X	
	¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos ergonómicos?	X	
	¿En la entidad se realizan evaluaciones de factores de riesgos ergonómicos haciendo uso de métodos confiables?	X	
	¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo ergonómico que sean significativos?	X	

INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y nombres del validador: Mg. Eric Alfonso Canepa Montalvo

1.2. Cargo e institución: DOCENTE EN LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

1.3. Especialidad: Ingeniería Industrial

1.4. Nombre de instrumento: Encuesta sobre la variable Desempeño laboral

1.5. Título de la investigación: Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022

1.6. Objetivo de la investigación: Determinar la influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico, Nuevo Chimbote - 2022.

1.7. Autores del instrumento:

Robles Medina, Valeria

Távora Grau, Luis Miguel

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Valoración	Deficiente	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Mnemónico	D	R	B	MB	E
%	0 - 20	21 - 40	41 - 60	61 - 80	81 - 100

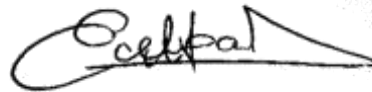
CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN				
		D	R	B	MB	E (%)
1.CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y específico.					95
2.OBJETIVIDAD	Está expresado con conductas observables.					90
3.ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.					90
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					95
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					95
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias.					90
7.CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos.					90
8.COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones.					98
9.METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					92

10.PERTINENCIA	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.					95
PROMEDIO						93.00
PROMEDIO DE VALORACIÓN		93.00%				

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 93.00%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

- (X) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado
 () El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado



ERIC ALFONSO
 CANEPA MONTALVO
 INGENIERO INDUSTRIAL
 Reg. CIP N° 205930

Mg. Canepa Montalvo Eric Alfonso

DNI: 09850211

**PERTINENCIA DE LOS ÍTEMS O REACTIVOS O CRITERIOS O INDICADORES
DEL INSTRUMENTO**

PREGUNTAS		Suficiente (Sí)	Insuficiente (No)
V2: Desempeño laboral			
D2: Calidad			
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.	X	
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.	X	
3	Desarrolla y asume desafíos.	X	
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.	X	
5	Siempre da lo mejor en cualquier actividad que realiza.	X	
D3: Conocimiento de trabajo			
6	Entiende con claridad las estrategias para lograr los objetivos de la Institución.	X	
7	La Institución busca que se cumplan de manera adecuada los reglamentos internos.	X	

8	Conoce la normatividad relacionada a su puesto de trabajo.	X	
9	La Institución hace respetar de manera adecuada las políticas laborales.	X	
10	Domina el software referido a su puesto de trabajo.	X	
D4: Cooperación			
11	Su gerente reconoce su aptitud y aprovecha sus fortalezas.	X	
12	Tiene buena comunicación con su jefe.	X	
13	Considera que dispone de habilidades interpersonales para relacionarse en su entorno laboral de manera adecuada.	X	
14	La Institución celebra sus logros y aprendizajes.	X	
15	Considera que puede compartir con honestidad sus opiniones con su jefe inmediato.	X	
D5: Comprensión de las situaciones			
16	Acepta sugerencias de mejoras respecto en las actividades que realiza.	X	

17	Comunica de manera clara sus ideas y propuestas.	X	
18	Esta apto(a) para absolver dudas de sus compañeros de trabajo	X	
19	Plantea estrategias de solución frente a problemas que se originan.	X	
20	Soluciona los conflictos de manera rápida y oportuna.	X	

Anexo 20. Autorización para realizar Proyecto de Investigación



"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

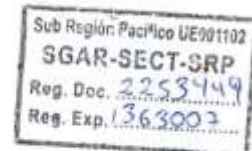


02

Nvo. Chimbote, 07 de diciembre del 2022

OFICIO N° 85 -2022-REGIÓN ANCASH-SRP/SGAR

Señorita Ms
Gracia Isabel Galarreta Oliveros
Coordinadora de la Escuela Profesional de
Ingeniería Industrial
Universidad César Vallejo



PRESENTE.-

ASUNTO : AUTORIZACIÓN PROYECTO INVESTIGACIÓN

REF. : AUTORIZACIÓN REALIZAR PROYECTO INVESTIGACIÓN

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. para saludarle y comunicarle que, esta Entidad autoriza para que sus estudiantes Robles Medina Valeria y Távora Grau Luis Miguel realicen el proyecto de investigación "Influencia de los riesgos ergonómicos en el desempeño laboral de los trabajadores de la Sub Región Pacífico – Nuevo Chimbote – 2022" y que fue solicitado con el documento de la referencia.

Esta autorización culmina el 31 de diciembre del 2022 y, en caso de no concluir su trabajo deberá solicitar autorización a la nueva gestión.

Hago propicia la oportunidad para expresarle mi especial consideración.

Atentamente,

c.c.
RR.HH.
Arch.

/gbf.

GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH
SUB REGIÓN PACÍFICO

DPC. WALTER DAVID RÍOS DOYCOCHEA
MAT. N° 06 - 1464
SUB GERENTE DE ADMINISTRACIÓN Y INVESTIGACIÓN

Anexo 21. Encuestas aplicadas de la variable independiente al personal administrativo y campo.

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (✓) Edad: 28 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				✓
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				✓

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 28 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				X
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				X

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 46 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
	X				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
		X			

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 50 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
					X
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
					X

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino (X) Edad: 46 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
	X				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
		X			

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino (X) Edad: 50 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
				X	
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
				X	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1 ¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?					X
2 ¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?					X

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1 ¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				Y	
2 ¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?			X		

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 55 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 59 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 23 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
	X				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
	X				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino (X) Femenino: () Edad: 28 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
			✓		
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
		✓			

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello te pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello te pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 33 AÑOS

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 36 AÑOS

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
		<input checked="" type="checkbox"/>			
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 36 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
		X			
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
		X			

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 44 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
			X		
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
			X		

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1					<input checked="" type="checkbox"/>
1					<input checked="" type="checkbox"/>

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1			<input checked="" type="checkbox"/>		
2				<input checked="" type="checkbox"/>	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 55 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1				X	
2				X	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 55 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1			X		
2			X		

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 59 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
	<input checked="" type="checkbox"/>				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 59 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
					<input checked="" type="checkbox"/>
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo?				
			<input checked="" type="checkbox"/>		

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 63 años

Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
				X	
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo? ✓				
		X			

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre la variable Riesgos ergonómicos, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 63 años


Área: _____

Nivel	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Muy pocas veces	Nunca
Mnemónico	S	CS	AV	MPV	N
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	S	CS	AV	MPV	N
	1	2	3	4	5
V1: Riesgos Ergonómicos					
D1: Cuestionario (Diagnóstico inicial)					
1	¿Ha recibido capacitación sobre los riesgos a los que se expone en su puesto de trabajo?				
		X			
2	¿Considera que esta bien organizada la prevención de accidentes en su centro de trabajo? ✓				
		X			

Anexo 22. Check list ergonómico evaluado en trabajos en las áreas de trabajo administrativo y trabajos en la sección de campo visitas inopinadas.

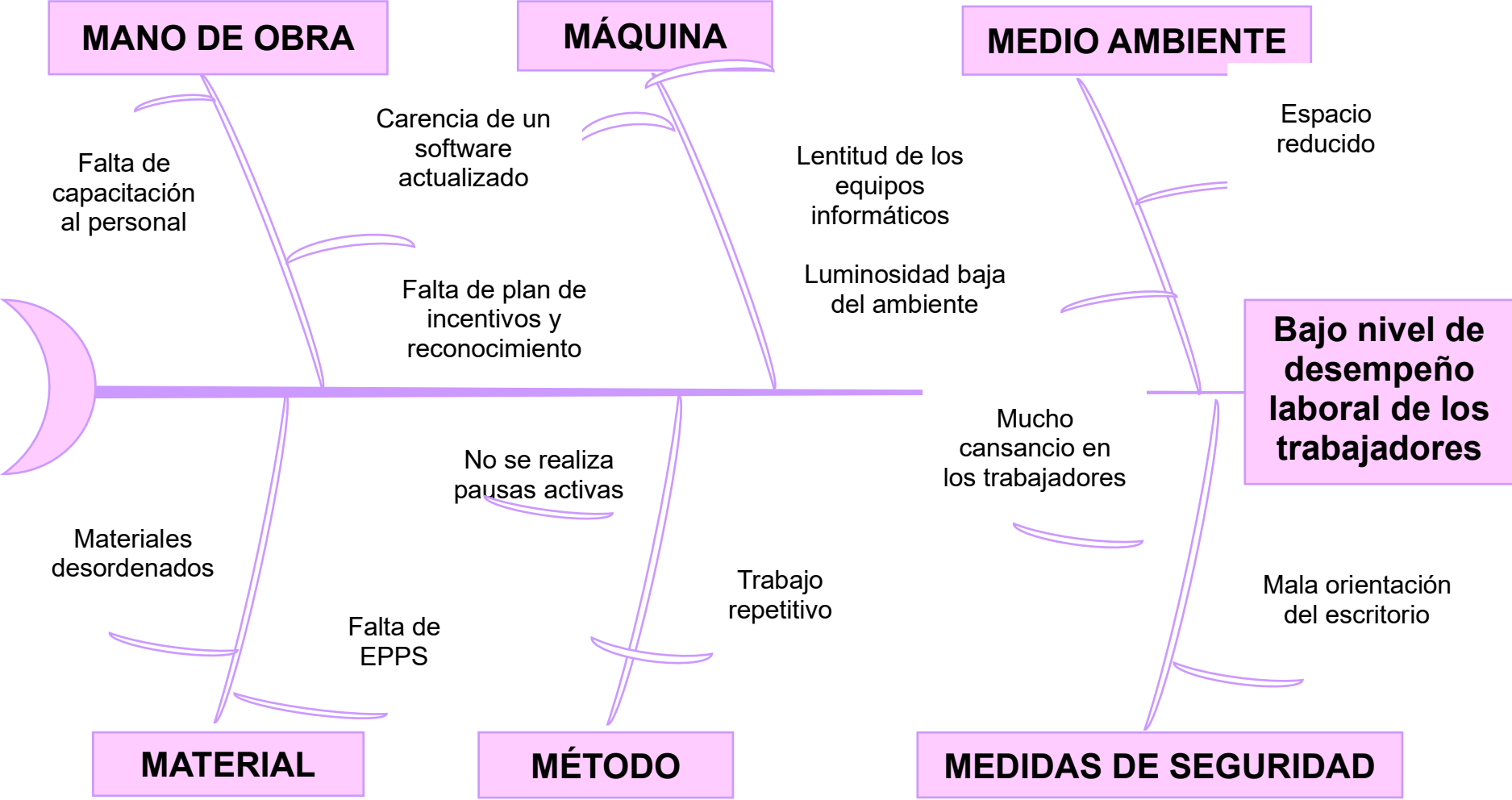
Instrumento para la recolección de datos (Variable: Riesgos Ergonómicos) – Check list

Sub Región Pacífico 	Checklist – Lista de diagnóstico ergonómico		Fecha: Área de trabajo: Descripción:	
ÁREAS DE TRABAJO	FACTORES DE RIESGOS ERGONÓMICOS	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
TRABAJOS EN LAS ÁREAS DE TRABAJO ADMINISTRATIVO	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?	X		pero muchas veces no cumplen los roles
	¿La mesa donde realizan sus actividades los trabajadores, tienen la altura adecuada y guarda relación con el tipo de tarea que se realiza?		X	
	¿Las áreas de trabajo tienen el espacio necesario para que los trabajadores se muevan sin restricciones?		X	las áreas son pequeñas
	¿Los trabajos que se realizan en posición sentado, se realizan en mobiliarios de oficina diseñados para la tarea?		X	
	¿El ingreso de datos en computadores superan las 5 horas?	X		

	¿Los trabajadores tienen la posición adecuada para realizar sus actividades?		X	
	¿Según la norma ergonómica RM 375-2008-TR, el respaldar de la silla de trabajo es regulable en altura e inclinación?		X	las sillas no son ergonómicas.
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores son regulables en altura y ángulos de giro, tienen protección contra reflejos, parpadeos y deslumbramientos?		X	los PC no son ergonómicos.
	¿Las pantallas de sus computadoras de los trabajadores se encuentran a la altura correcta con respecto al alcance de sus brazos, antebrazos y manos extendidas?		X	
	¿La iluminación de los puestos de trabajo guardan relación con la naturaleza de la actividad?		X	en algunas veces.
	¿Se realizan capacitaciones y pausas activas para el desarrollo del bienestar profesional?		X	en algunas ocasiones.
	¿Los trabajadores realizan tareas con flexión y torsión del cuerpo completo?		X	
	¿El rol de los trabajadores están claramente definidos?		X	pero en algunos casos

TRABAJOS EN LA SECCIÓN DE CAMPO VISITAS INOPINADAS	¿Los trabajadores realizan actividades permaneciendo en posición de pie durante un tiempo y sentado en otro momento?	X		
	¿Los trabajadores que realizan trabajos de pie, tienen la capacitación adecuada para disminuir las posibilidades de daño a su sistema musculo esquelético por mala postura y manipulación inadecuada?	X		a pesar de ello, no lo cumplen.
	¿Se controla el nivel de exposición al ruido de 85 dB?		X	solo en algunos casos
	¿El ritmo de trabajo es el adecuado?	X		
	¿Se practican pausas activas en el trabajo para evitar movimientos repetitivos?	X		
	¿Conoce Ud. las pautas que deben considerarse cuando se realizan evaluaciones de riesgos ergonómicos?		X	
	¿En la entidad se realizan evaluaciones de factores de riesgos ergonómicos haciendo uso de métodos confiables?		X	
	¿Se realizan evaluaciones y calificaciones detalladas de factores de riesgo ergonómico que sean significativos?		X	

Anexo 23. Diagrama de Ishikawa.



Anexo 24. Cálculos del diagrama de Pareto.

Causas que generan bajo desempeño laboral	Frecuencia	Frecuencia Acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Falta de un plan ergonómico	66	66	22.4	22.45
Falta de capacitación	59	125	20.1	42.52
No se realiza pausas activas	57	182	19.4	61.90
Falta de plan de incentivos y reconocimientos	50	232	17.0	78.91
Espacio reducido	13	245	4.4	83.33
Luminosidad baja del ambiente	11	256	3.7	87.07
Carencia de un software actualizado	9	265	3.1	90.14
Trabajo repetitivo	8	273	2.7	92.86
Mucho cansancio en los trabajadores	7	280	2.4	95.24
Lentitud de los equipos informáticos	6	286	2.0	97.28
Materiales desordenados	5	291	1.7	98.98
Falta de EPPS	3	294	1.0	100.00
	294			

Anexo 25. Encuestas aplicadas de la variable dependiente al personal administrativo y campo.

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (✓) Edad: 28 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA					
	TD	D	NDNA	DA	TA	
	1	2	3	4	5	
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				✓	
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				✓	

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA					
	TD	D	NDNA	DA	TA	
	1	2	3	4	5	
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					X

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 28 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					X

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 46 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					X

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (x) Edad: 36 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				(x)
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				(x)

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (x) Edad: 33 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				(x)
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				(x)

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 33 Años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				X

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 32 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				X

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 50 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				(X)
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				(X)

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 59 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				(X)
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				(X)

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 63 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 55 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				X

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 28 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				✓
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				✓

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1				<input checked="" type="checkbox"/>	
2					<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1					<input checked="" type="checkbox"/>
2					<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: () Edad: 33 AÑOS

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.			X	
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.			X	

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino (X) Femenino: () Edad: 36 AÑOS

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				X

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino:

Edad: 36 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino:

Edad: 44 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: () Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: () Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino:

Edad: 55 AÑOS

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino:

Edad: 55 AÑOS

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino:

Edad: 59 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino:

Edad: 59 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: ()

Edad: 63 AÑOS

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Instrumento para la recolección de datos (Variable: Desempeño Laboral)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: ()

Edad: 69 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>

Anexo 26. Evaluación del método RULA inicial.

TRABAJADOR # 1



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁵¹ :	5
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁵¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	3
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 7

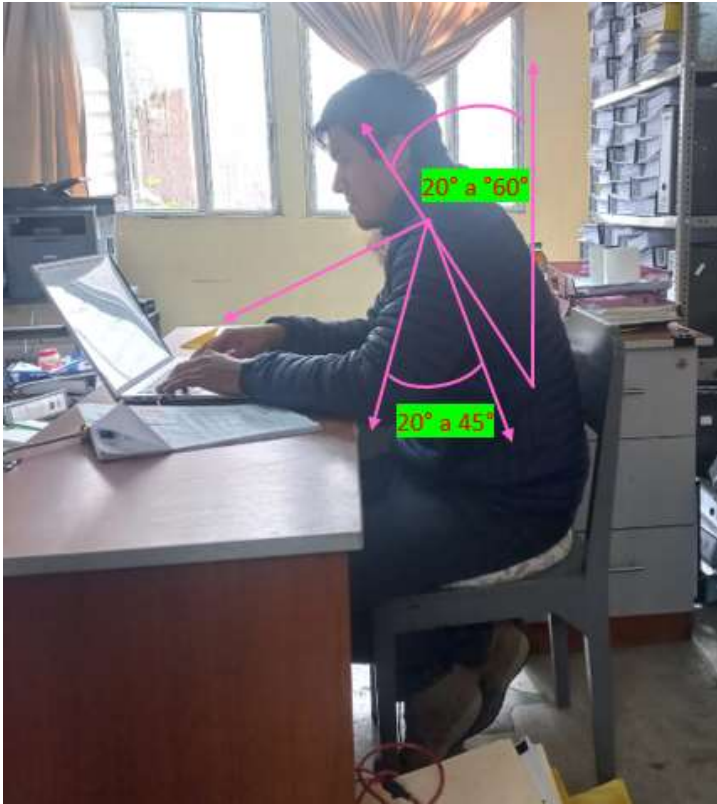
Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación Rula es de 7 ya que la muñeca esta girada próxima al rango final se giró, los pies no están apoyados, el peso no está distribuido simétricamente, la postura es estática. Por tanto, necesita un análisis y cambio de manera inmediata.

TRABAJADOR # 2



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁵¹ :	3
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁵¹ :	2
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	3
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹ :	4
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹ :	4
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 7

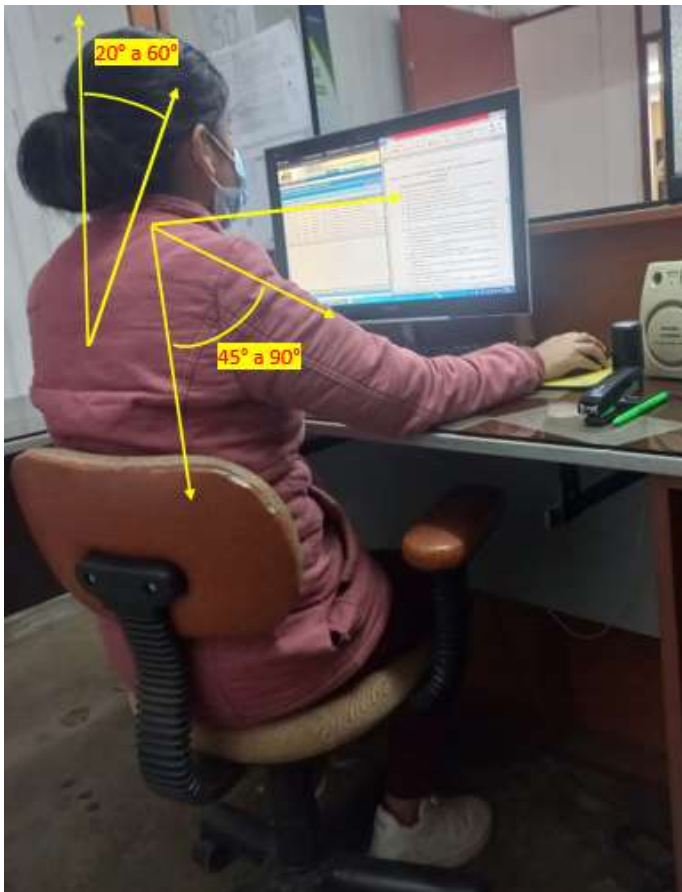
Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación Rula es de 7 ya que la muñeca esta girada a un rango próximo de giro, su postura es principalmente estática, los pies no están apoyados, el peso no está distribuido simétricamente, la postura es estática. Por tanto, necesita un análisis y cambio de manera inmediata.

TRABAJADOR # 3



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ⁽¹⁴⁻⁶⁾ :	4
Puntuación del antebrazo ⁽¹⁴⁻⁹⁾ :	3
Puntuación de la muñeca ⁽¹⁴⁻⁶⁾ :	4
Puntuación giro de muñeca ⁽¹⁴⁻²⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ⁽¹⁴⁻⁹⁾ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ⁽¹⁴⁻⁹⁾ :	2

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ⁽¹⁴⁻⁶⁾ :	2
Puntuación del tronco ⁽¹⁴⁻⁶⁾ :	1
Puntuación de piernas ⁽¹⁴⁻²⁾ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ⁽¹⁴⁻⁹⁾ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ⁽¹⁴⁻⁹⁾ :	2

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ⁽¹⁴⁻²⁾: 7

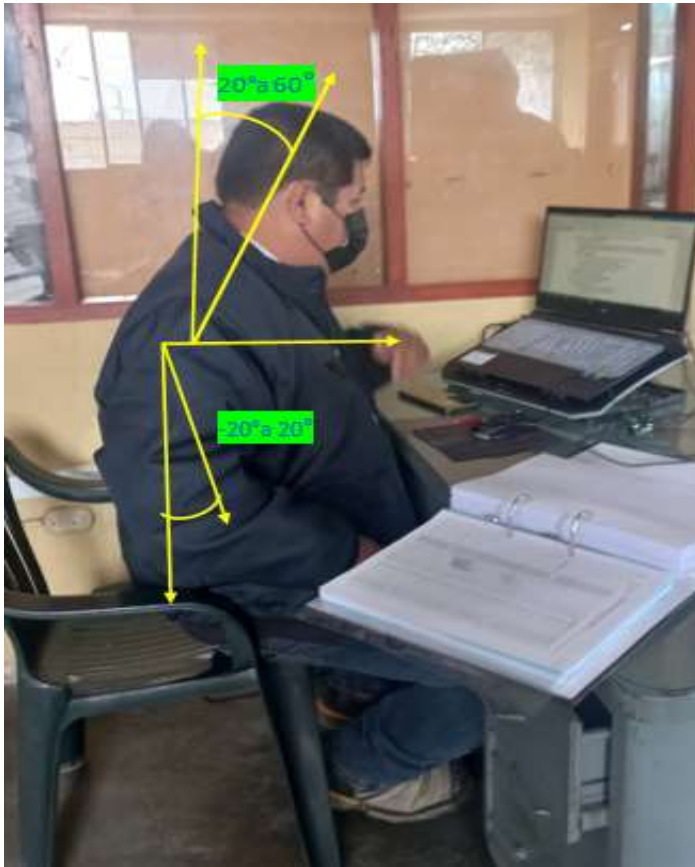
Nivel de riesgo ⁽¹⁴⁻⁶⁾: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es de 7 ya que la muñeca está en medio rango de giro, su actividad dinámica muscular es poca o de corta duración, los pies no están apoyados y el peso no está distribuido simétricamente. Por ende, se requiere un análisis y cambios inmediatamente.

TRABAJADOR # 4



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁴⁻⁵¹ :	6
Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻⁵¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻⁵¹ :	4
Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻⁵¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁴⁻⁵¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁴⁻⁵¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁴⁻⁵¹ :	6
Puntuación del tronco ¹⁴⁻⁵¹ :	6
Puntuación de piernas ¹⁴⁻⁵¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁴⁻⁵¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁴⁻⁵¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²¹: 7

Nivel de riesgo ¹⁴⁻⁵¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es de 7 ya que la muñeca está en medio rango de giro, la postura es estática, los pies no están apoyados y el peso no está distribuido simétricamente. Motivo por el cual se requiere un análisis y cambios inmediatamente.

TRABAJADOR # 5



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ⁽¹⁴⁻¹⁾ :	2
Puntuación del antebrazo ⁽¹⁴⁻²⁾ :	1
Puntuación de la muñeca ⁽¹⁴⁻³⁾ :	1
Puntuación giro de muñeca ⁽¹⁴⁻²⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ⁽¹⁴⁻⁴⁾ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ⁽¹⁴⁻⁵⁾ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ⁽¹⁴⁻⁶⁾ :	2
Puntuación del tronco ⁽¹⁴⁻⁶⁾ :	2
Puntuación de piernas ⁽¹⁴⁻⁷⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ⁽¹⁴⁻⁸⁾ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ⁽¹⁴⁻⁹⁾ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ⁽¹⁴⁻⁷⁾: 3

Nivel de riesgo ⁽¹⁴⁻⁸⁾: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es de 3, ya que la muñeca está en medio rango de giro, no posee actividad dinámica o es ocasional, en la posición sentado, los pies y piernas bien apoyados. Se requiriere una evaluación más detallada y posiblemente algunos cambios.

TRABAJADOR # 6



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹ :	2

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tronco ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹ :	2

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 6

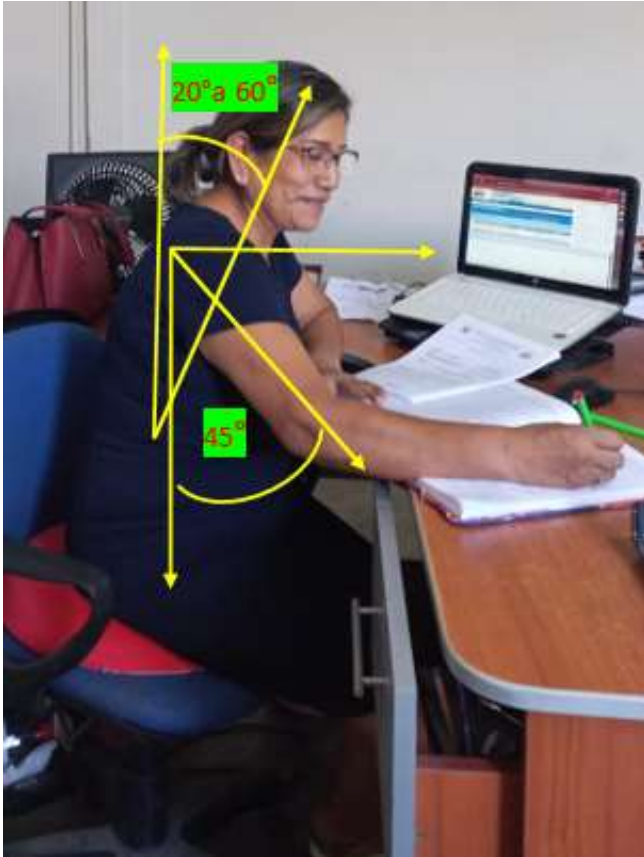
Nivel de riesgo ¹¹⁻²¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es de 6, ya que la muñeca está en medio rango de giro, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies y piernas bien apoyados y el peso simétricamente distribuido. Se requiere un estudio a profundidad y corregir la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 7



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹: 2
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹: 2

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻¹¹: 2
- Puntuación del tronco ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹: 2

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 6

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es de 6, ya que la muñeca está en medio rango de giro, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies y piernas bien apoyado. Se requiriere un estudio más profundo y poder corregir la postura de manera inmediata.

TRABAJADOR # 8



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁹⁻⁵¹ :	2
Puntuación del antebrazo ¹⁹⁻⁵¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁹⁻⁵¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻⁹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻⁹¹ :	2

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁹⁻⁵¹ :	2
Puntuación del tronco ¹⁹⁻⁵¹ :	1
Puntuación de piernas ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻⁹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻⁹¹ :	2

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA¹⁹⁻²¹: 6

Nivel de riesgo¹⁹⁻⁹¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es de 6, ya que la muñeca está en medio rango de giro, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies y piernas bien apoyados con espacio para poder cambiar de posición. Se requiere un estudio más profundo y poder corregir la postura.

TRABAJADOR # 9



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ⁽¹⁻⁶⁾ :	1
Puntuación del antebrazo ⁽¹⁻³⁾ :	1
Puntuación de la muñeca ⁽¹⁻⁴⁾ :	1
Puntuación giro de muñeca ⁽¹⁻²⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ⁽¹⁻⁴⁾ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ⁽¹⁻³⁾ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ⁽¹⁻⁴⁾ :	2
Puntuación del tronco ⁽¹⁻⁴⁾ :	1
Puntuación de piernas ⁽¹⁻²⁾ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ⁽¹⁻⁴⁾ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ⁽¹⁻³⁾ :	2

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ⁽¹⁻⁷⁾: 4

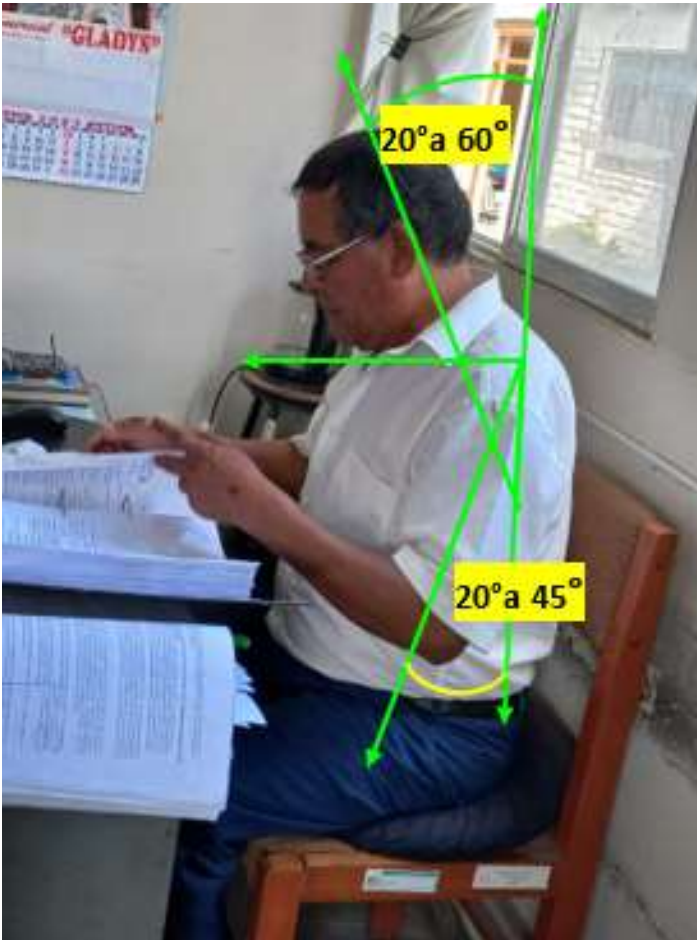
Nivel de riesgo ⁽¹⁻⁴⁾: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 4, ya que la muñeca está en medio rango de giro, no posee actividad dinámica o poco frecuente la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies y piernas bien apoyados con espacio para poder cambiar de posición. Se requiere un estudio más detallado y tal vez unos cambios.

TRABAJADOR # 10



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻¹¹ :	2
Puntuación del tronco ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹ :	2

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 4

Nivel de riesgo ¹¹⁻¹¹: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 4, ya que la muñeca está en medio rango de giro, posee actividad dinámica poco frecuente o de corta duración la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies y piernas bien apoyados con espacio para poder cambiar de posición. Se requiere un estudio más detallado y tal vez unos cambios.

TRABAJADOR # 11



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁴¹ :	2
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	2

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 4

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 4, ya que la muñeca está en medio rango de giro, posee poco actividad dinámica u ocasional, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies y piernas bien apoyados con espacio para poder cambiar de posición. Se requiriere un estudio más detallado y tal vez unos cambios.

TRABAJADOR # 12



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁹⁻²¹ :	2
Puntuación del tronco ¹⁹⁻²¹ :	5
Puntuación de piernas ¹⁹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁹⁻²¹ :	5
Nivel de riesgo ¹⁹⁻²¹ :	3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 5, ya que la muñeca está en medio rango de giro, posee poco actividad dinámica u ocasional, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies no están apoyados y el peso no está simétricamente distribuido. Se requiere un estudio más profundo y corregir la postura rápidamente.

TRABAJADOR # 13



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁹⁻⁴¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹⁹⁻³¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻³¹ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁹⁻⁴¹ :	2
Puntuación del tronco ¹⁹⁻⁴¹ :	5
Puntuación de piernas ¹⁹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻³¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁹⁻²¹: 5

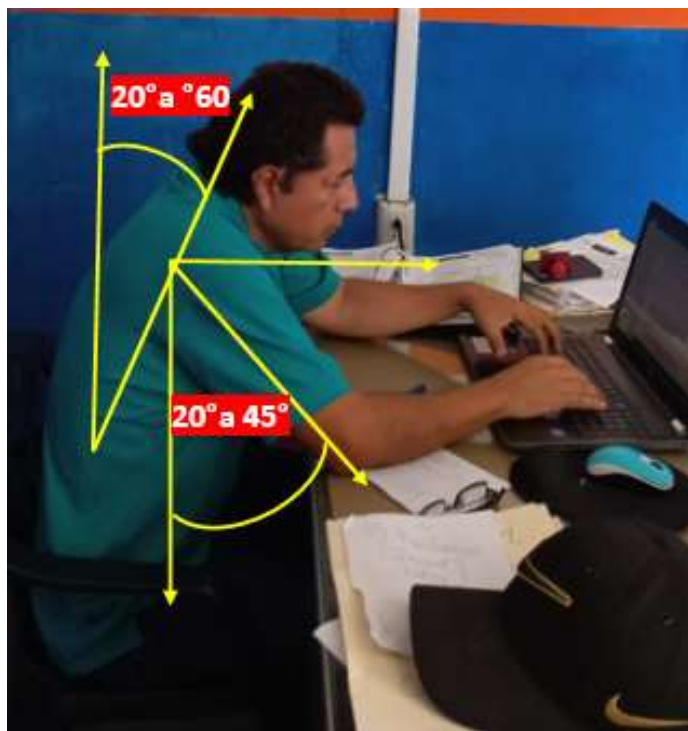
Nivel de riesgo ¹⁹⁻⁴¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 5, ya que la muñeca está en medio rango de giro, posee poca actividad dinámica o de poca duración, la postura en la posición sentado; los pies no están apoyados y el peso no está simétricamente distribuido. Se requiere un estudio más profundo y corregir la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 14



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁵¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	1

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹ :	2
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹ :	5
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 5

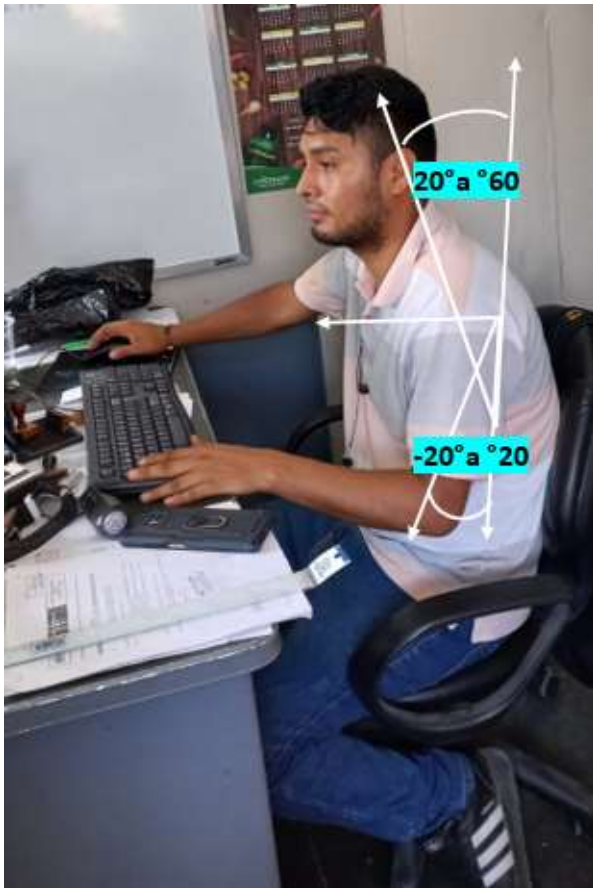
Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 5, ya que la muñeca está en medio rango de giro, posee poca actividad dinámica o de poca duración, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies no están apoyados y el peso no está simétricamente distribuido. Se requiere un estudio más profundo y corregir la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 15



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹ :	6
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	4
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻³¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁶¹ :	6
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹ :	6
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻³¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 7

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 7, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, la postura es principalmente estática, posee poca actividad dinámica o de poca duración, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies no están apoyados y el peso no está simétricamente distribuido. Se necesita un análisis y cambios de manera inmediata.

TRABAJADOR # 16



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁴⁻⁵¹ :	6
Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻⁵¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻⁵¹ :	4
Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻⁵¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁴⁻⁵¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁴⁻⁵¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁴⁻⁵¹ :	6
Puntuación del tronco ¹⁴⁻⁵¹ :	6
Puntuación de piernas ¹⁴⁻⁵¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁴⁻⁵¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁴⁻⁵¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²¹: 7

Nivel de riesgo ¹⁴⁻⁴¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 7, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, la postura es principalmente estática, posee poca actividad dinámica o de poca duración, la postura es principalmente estática, en la posición sentado, los pies no están apoyados y el peso no está simétricamente distribuido. Se necesita un análisis y cambios de manera inmediata.

TRABAJADOR # 17



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁸⁻²¹ :	6
Puntuación del antebrazo ¹⁸⁻²¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹⁸⁻²¹ :	4
Puntuación giro de muñeca ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁸⁻²¹ :	6
Puntuación del tronco ¹⁸⁻²¹ :	6
Puntuación de piernas ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁸⁻²¹: 7

Nivel de riesgo ¹⁸⁻²¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 7, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, la postura es principalmente estática, posee poca actividad dinámica o de poca duración, la postura es principalmente estática, en la posición sentado el peso no está simétricamente distribuido. Se necesita un análisis y cambios urgente

TRABAJADOR # 18



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁰¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻⁰¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁰¹ :	2
Puntuación de piernas ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁰¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻⁰¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁰¹: 3

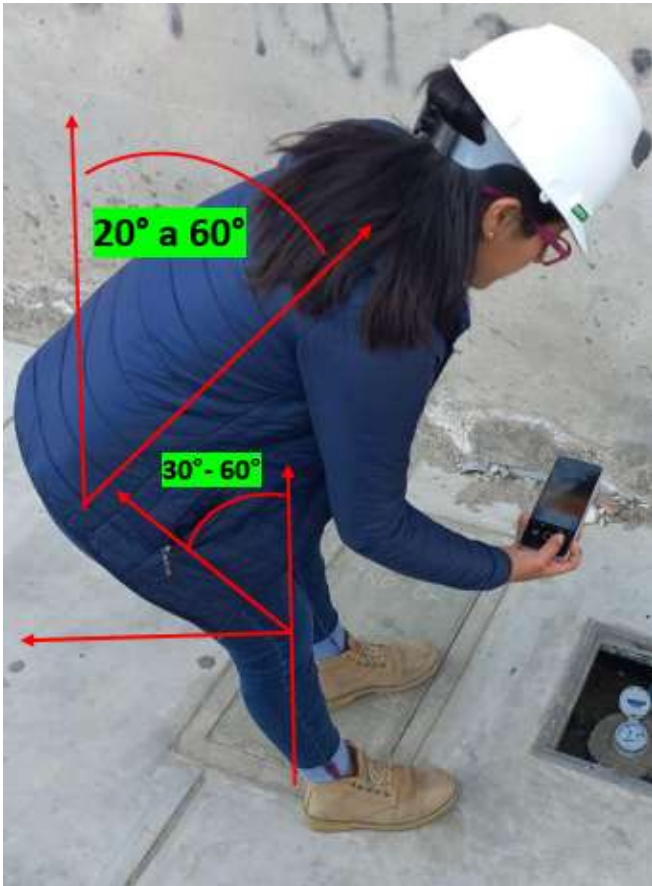
Nivel de riesgo ¹¹⁻⁰¹: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 3, ya que la muñeca está en el rango medio de giro, la postura es principalmente estática, posee actividad poco frecuente y de corta duración, sentado con los pies y piernas bien apoyados, su actividad dinámica es de corta duración. Se requiere una evaluación más detallada y posiblemente unos cambios.

TRABAJADOR # 19



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁴¹ :	2
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA¹¹⁻²¹: 3

Nivel de riesgo¹¹⁻⁴¹: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 3, ya que la muñeca está en el medio rango de giro, la postura es principalmente estática, posee actividad ocasional o poco frecuente, sentado con los pies y piernas bien apoyados, su actividad dinámica es de corta duración. Se requiere una evaluación más detallada y posiblemente unos cambios.

TRABAJADOR # 20



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁰¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻⁰¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁰¹ :	2
Puntuación de piernas ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁰¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻⁰¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁰¹: 3

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁰¹: 2

Actuación: Se requiere una evaluación más detallada y, posiblemente, algunos cambios.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 3, ya que la muñeca está en el medio rango de giro, la postura es principalmente estática, posee actividad ocasional o poco frecuente, sentado con los pies y piernas bien apoyados, su actividad dinámica es de corta duración. Se requiere una evaluación más detallada y tal vez unos cambios.

TRABAJADOR # 21



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹ :	2
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	2
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹ :	2

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹ :	2
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 5

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 5, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, la postura es principalmente estática, sentado con los pies y piernas bien apoyados, su actividad dinámica es de corta duración. Se debe realizar un estudio profundo y corregir la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 22



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación del antebrazo ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación de la muñeca ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación giro de muñeca ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	2

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación del tronco ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación de piernas ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA¹⁸⁻²¹: 5

Nivel de riesgo¹⁸⁻²¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 5, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, la postura es principalmente estática, sentado con los pies y piernas bien apoyados, su actividad dinámica es poco frecuente y de corta duración. Se debe realizar un estudio profundo y corregir la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 23



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁴⁻⁵¹ :	4
Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻³¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻⁴¹ :	3
Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁴⁻⁹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁴⁻³¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁴⁻⁵¹ :	1
Puntuación del tronco ¹⁴⁻⁵¹ :	2
Puntuación de piernas ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁴⁻⁹¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁴⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²¹: 6

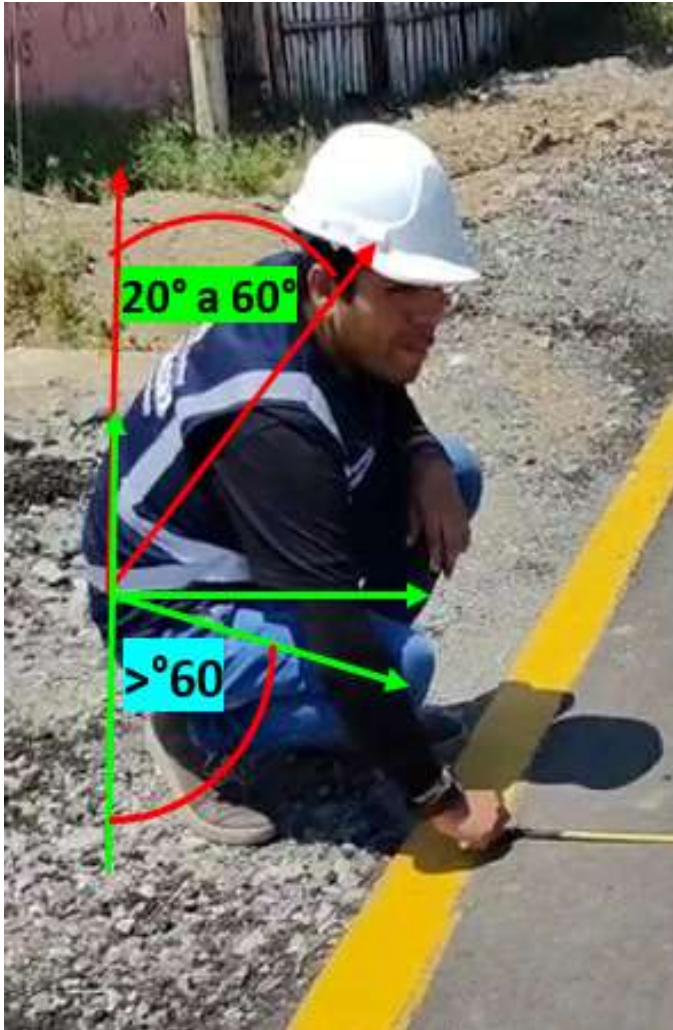
Nivel de riesgo ¹⁴⁻⁴¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 6, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, la postura es principalmente estática, sentado con los pies y piernas bien apoyados, su actividad dinámica es ocasional, poco frecuente y de corta duración. Es necesario un estudio profundo y corregir la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 24



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁸⁻⁶¹ :	4
Puntuación del antebrazo ¹⁸⁻³¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹⁸⁻⁴¹ :	3
Puntuación giro de muñeca ¹⁸⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻³¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁸⁻⁶¹ :	1
Puntuación del tronco ¹⁸⁻⁶¹ :	2
Puntuación de piernas ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁸⁻⁷¹: 6

Nivel de riesgo ¹⁸⁻⁴¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 6, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, la postura es principalmente estática, sentado con los pies y piernas bien apoyados, su actividad dinámica es ocasional, poco frecuente y de corta duración. Es necesario un estudio en profundidad, corrigiendo la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 25



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹ :	4
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	3
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁰⁻⁹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁰⁻³¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹ :	2
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁰⁻⁹¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁰⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 6

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁹¹: 3

Actuación: Es necesario realizar un estudio en profundidad y corregir la postura lo antes posible.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 6, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, sentado con los pies y piernas bien apoyados, la postura es principalmente estática, su actividad dinámica es ocasional, poco frecuente y de corta duración. Es necesario un estudio en profundidad, corrigiendo la postura lo antes posible.

TRABAJADOR # 26



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻¹³ :	6
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	4
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹ :	6
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹ :	6
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 7

Nivel de riesgo ¹¹⁻¹¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 7, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, si los pies, no están apoyados o si el peso no está simétricamente distribuido, la postura es principalmente estática. Es necesario un análisis y cambios de manera in mediata.

TRABAJADOR # 27



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹ :	6
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁷¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁸¹ :	4
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻⁹¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁶¹ :	6
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹ :	6
Puntuación de piernas ¹¹⁻⁷¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 7

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁰¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 7, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, si los pies no están apoyados o si el peso no está simétricamente distribuido, la postura es principalmente estática. Se necesita un análisis y unos cambios inmediatamente.

TRABAJADOR # 28



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁴⁻²¹ :	6
Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻²¹ :	3
Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻²¹ :	4
Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁴⁻²¹ :	3

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁴⁻²¹ :	6
Puntuación del tronco ¹⁴⁻²¹ :	6
Puntuación de piernas ¹⁴⁻²¹ :	2
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁴⁻²¹ :	3

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²¹: 7

Nivel de riesgo ¹⁴⁻²¹: 4

Actuación: Se requieren análisis y cambios de manera inmediata.

INTERPRETACIÓN:

La puntuación final Rula es 7, ya que la muñeca está girada próxima al rango final de giro, si los pies no están apoyados o si el peso no está simétricamente distribuido, la postura es principalmente estática. Se necesita un análisis y unos cambios inmediatamente.

Anexo 27. Análisis del método REBA.

Trabajador # 1



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **S**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **n**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **n**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro. - 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
>20° extensión	2		
flexión: 20°-45°	2		
flexión: 45°-90° >90° flexión	3		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻²¹: **3**

UACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻²¹: **2**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

NTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻²¹: **4**

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻²¹: **2**

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

No existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

untuación final REBA¹¹⁻²¹: **12**

Nivel de acción¹¹⁻²¹: **4**

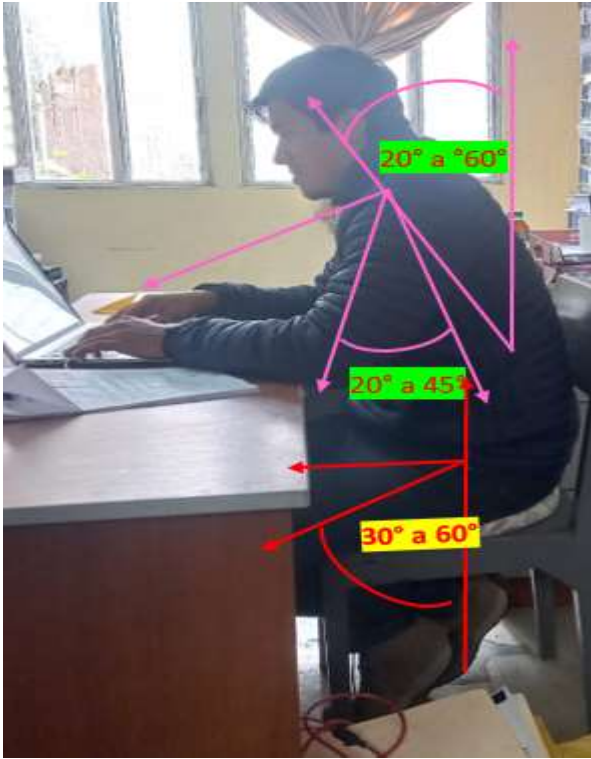
Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final de 12 es debido a que una o más de una parte del cuerpo están estáticos y porque existen movimientos que se repiten y también se producen cambios de posturas.

Trabajador # 2



Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

1

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

3

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
> 20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 45°-90°	3	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
> 60° flexión	4		

5

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo

3

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻¹¹: 2

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻¹¹: 2

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻¹¹: 4

UACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻¹¹: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻¹¹: 1

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻¹¹: 3

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻¹¹: 5

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻¹¹: 3

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas

Existen movimientos repetitivos

Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
> 20° flexión o en extensión	2		

2

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

2

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión > 20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

4

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

3

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?

n

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?

s

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?

s

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: 14

Nivel de acción¹¹⁻¹¹: 4

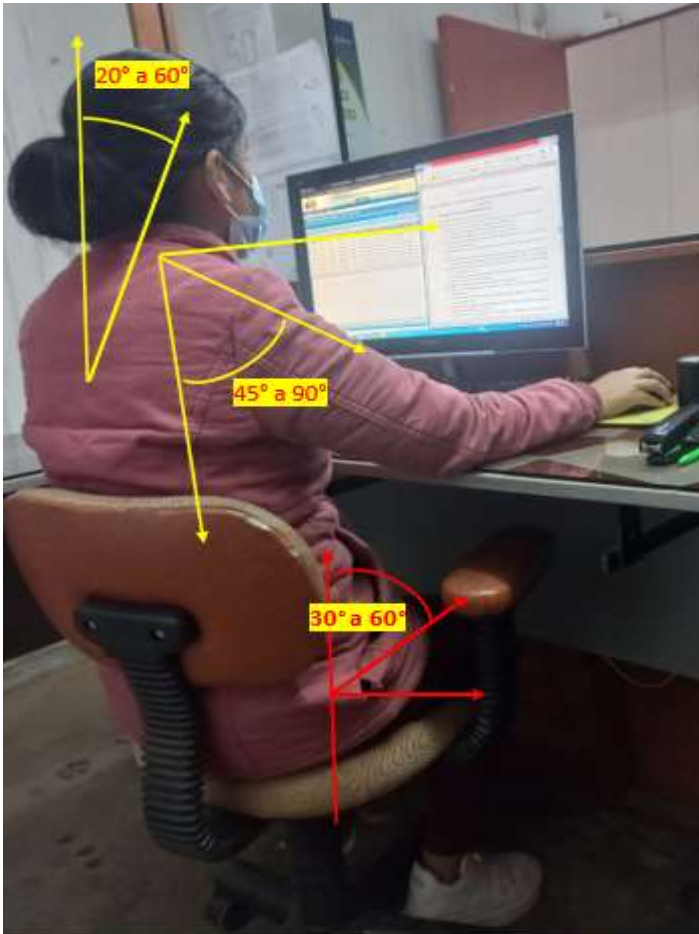
Nivel de riesgo: Muy alto

Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final es de 14 ya que una o más de una parte del cuerpo no están estáticos y se realizan movimientos repetitivos que se repiten y también se producen importantes cambios de posturas.

Trabajador # 3

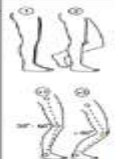


Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

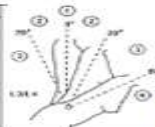
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1		
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **n**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **s**

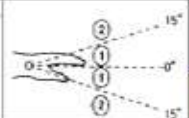
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **n**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0	2	
> 100°		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻³¹: **1**

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻⁴¹: **2**

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻⁵¹: **2**

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻⁶¹: **2**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: **1**

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻³¹: **2**

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻⁴¹: **3**

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻⁵¹: **1**

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas

Existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: **7**

Nivel de acción¹¹⁻⁴¹: **2**

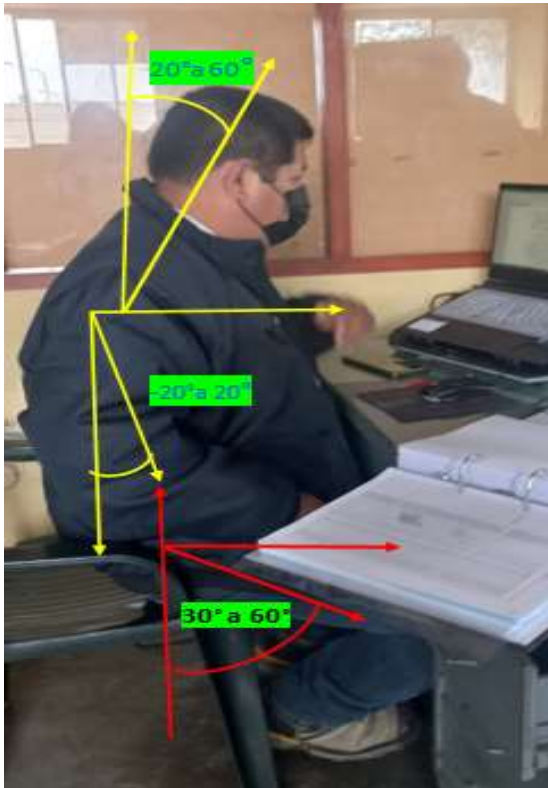
Nivel de riesgo: **Medio**

Actuación: **Es necesaria la actuación**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final es de 7 porque no hay partes del cuerpo en estado estático también existen movimientos repetitivos y no se producen posturas importantes ni se realizan cambios de posturas

Trabajador # 4



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	3		
20°-60° flexión >20° extensión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **n**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **s**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **s**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñeca:

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: **1**

PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: **4**

PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: **4**

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: **2**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: **5**

PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: **2**

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas

Existen movimientos repetitivos

Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

puntuación final REBA¹⁸: **14**

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: **4**

Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final será de 4 debido a que no hay parte del cuerpo estáticos, hay movimientos repetitivos y no hay cambios posturales.

Trabajador # 5




Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

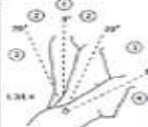
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		1
>20° flexión o en extensión	2			

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)		2
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2			

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		2
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2			
20°-60° flexión >20° extensión	3			
> 60° flexión	4			

CARGA / FUERZA

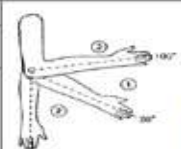
0	1	2	+ 1	
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.		2

ACTIVIDAD MUSCULAR

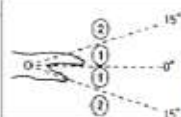
¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	n
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	s
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

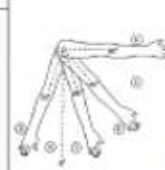
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		1
flexión < 60° o > 100°	2		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral		2
>15° flexión/ extensión	2			

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.		3
>20° extensión	2			
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.		
flexión 45°-90°	3			
>90° flexión	4			

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable	
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/Inaceptable usando otras partes del cuerpo	1

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ^{1*-2*} :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ^{1*-4*} :	2
PUNTUACIÓN TRONCO ^{1*-5*} :	2
UACIÓN CARGA/FUERZA ^{1*-3*} :	2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ^{1*-2*} :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ^{1*-3*} :	2
PUNTUACIÓN BRAZOS ^{1*-4*} :	3
PUNTUACIÓN AGARRE ^{1*-3*} :	1

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
Existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

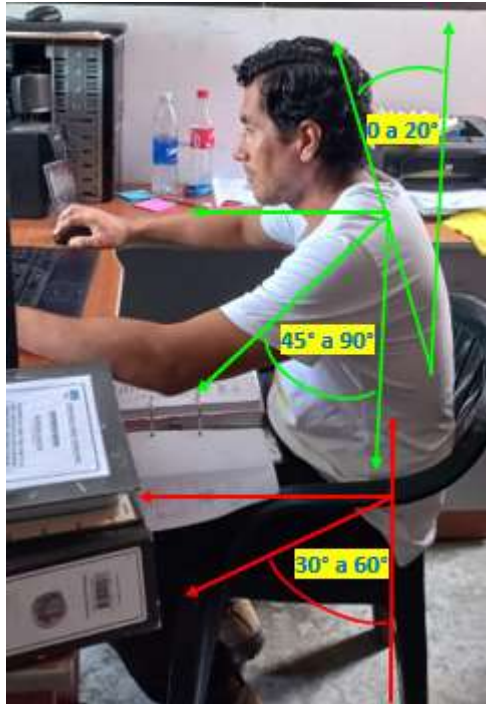
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

untuación final REBA ^{1*-7}	7
Nivel de acción ^{1*-4*}	2
Nivel de riesgo	Medio
Actuación	Es necesaria la actuación

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 7 debido a que no hay parte del cuerpo estáticos, hay movimientos repetitivos y no hay cambios posturales ni posturas inestables

Trabajador # 6



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60° Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2		

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	n
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	s
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹¹⁻²¹ :	2
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹¹⁻⁴¹ :	3
PUNTUACIÓN TRONCO ¹¹⁻⁵¹ :	4
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹¹⁻³¹ :	2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹¹⁻²¹ :	2
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹¹⁻³¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹¹⁻⁴¹ :	2
PUNTUACIÓN AGARRE ¹¹⁻³¹ :	1

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas
- Existen movimientos repetitivos
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

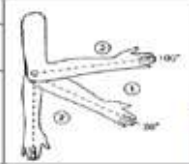
Puntuación final REBA ¹¹ :	10
Nivel de acción ¹¹⁻⁴¹ :	3
Nivel de riesgo:	Alto
Actuación:	Es necesaria la actuación cuanto antes

INTERPRETACIÓN:

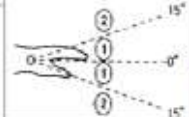
El puntaje final es de 10 porque no hay partes del cuerpo estáticas también existen movimientos repetitivos y no se producen posturas importantes ni se realizan cambios de posturas importantes

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		
flexión < 60° 0 > 100°	2		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

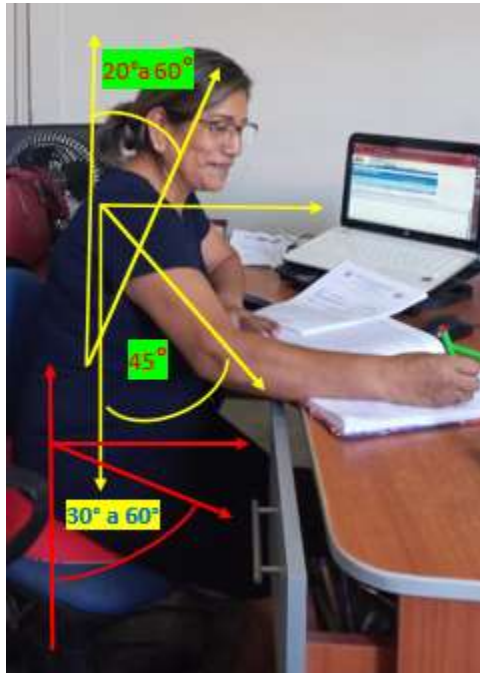
BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
> 20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
> 90° flexión	4		

AGARRE


0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo

Trabajador # 7

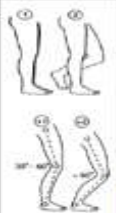


Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
> 20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión > 20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	n
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	s
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

- PUNTAJACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: 2
- PUNTAJACIÓN PIERNAS¹¹⁻²¹: 4
- PUNTAJACIÓN TRONCO¹¹⁻²¹: 4
- PUNTAJACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻²¹: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

- PUNTAJACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: 2
- PUNTAJACIÓN MUÑECAS¹¹⁻²¹: 2
- PUNTAJACIÓN BRAZOS¹¹⁻²¹: 2
- PUNTAJACIÓN AGARRE¹¹⁻²¹: 2

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas
- Existen movimientos repetitivos
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

puntuación final REBA¹¹⁻²¹ 13

Nivel de acción¹¹⁻²¹ 4

Nivel de riesgo Muy alto

Actuación Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:

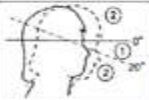
El puntaje final REBA 13, ya que no hay partes del cuerpo estáticas, existen movimientos repetitivos no se realizan cambios posturales ni posturas inestables.

Trabajador # 8



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

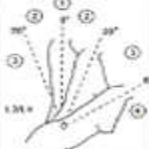
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	3		
20°-60° flexión >20° extensión	4		

CARGA / FUERZA

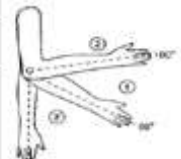
0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

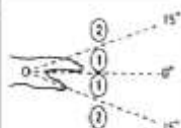
¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. [S/N]?	s
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. [S/N]?	n
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables [S/N]?	n

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

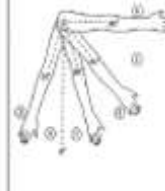
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60°	2	
>100°		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 3

PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 3

PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 3

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 4

PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 2

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

No existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸⁻²¹: 12

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 4

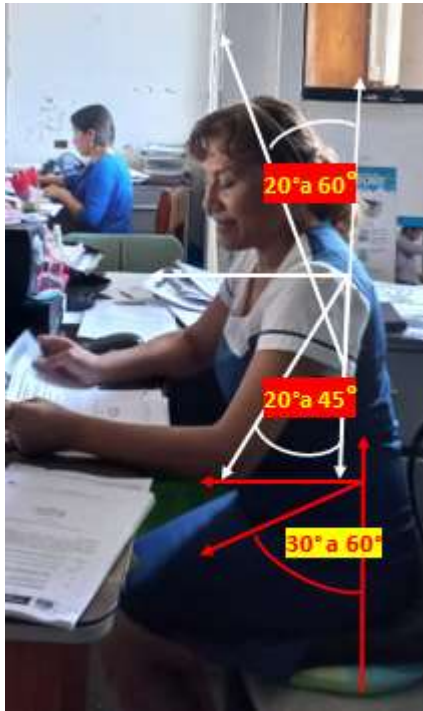
Nivel de riesgo: Muy alto

Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final REBA 12, ya que una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, no existen movimientos repetitivos y no se realizan cambios posturales ni posturas inestables.

Trabajador # 9



Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

1

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

2

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación.	
> 20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
> 90° flexión	4		

2

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/ inaceptable usando otras partes del cuerpo

1

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: 3
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻²¹: 2
 PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻²¹: 2
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻²¹: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻²¹: 2
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻²¹: 2
 PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻²¹: 1

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas
 Existen movimientos repetitivos
 Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹⁻²¹: 11

Nivel de acción¹¹⁻²¹: 4

Nivel de riesgo: Muy alto

Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final REBA 11, ya que una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, existen movimientos repetitivos y no se realizan cambios posturales ni posturas inestables.

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
> 20° flexión o en extensión	2		

3

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

2

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión > 20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

2

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

3

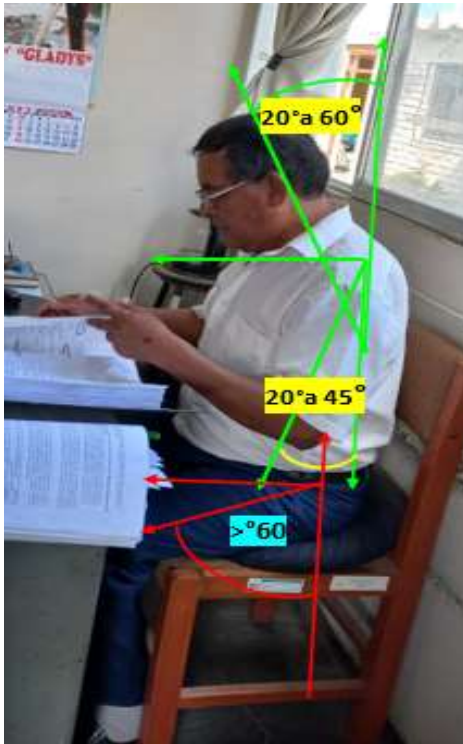
ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **S**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **S**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **S**

Trabajador # 10



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
20°-60° flexión	3		
>20° extensión	4		

CARGA / FUERZ

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **S**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **S**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **S**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60°	2	
> 100°		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: **1**

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻²¹: **4**

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻²¹: **2**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻²¹: **6**

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻²¹: **3**

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

Existen movimientos repetitivos

Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹⁻²¹: **14**

Nivel de acción¹¹⁻²¹: **4**

Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final REBA 14, ya que una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, existen movimientos repetitivos y se realizan cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 11



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2		

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	3		
20°-60° flexión >20° extensión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **s**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **n**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **n**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñeca:

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60°	2	
0° > 100°		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻³¹: **3**

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻⁴¹: **3**

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻⁵¹: **3**

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻⁶¹: **1**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻⁷¹: **2**

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻⁸¹: **2**

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻⁹¹: **4**

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻⁹¹: **1**

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

No existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: **11**

Nivel de acción¹¹⁻¹¹: **4**

Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final REBA 11, ya que una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, no existen movimientos repetitivos y no se realizan cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 12



Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
> 20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
> 90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
> 20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguida	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión > 20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?

n

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?

s

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?

n

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹²⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN PIERNAS¹²⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN TRONCO¹²⁻²¹: 3

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹²⁻²¹: 2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹²⁻²¹: 1

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹²⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN BRAZOS¹²⁻²¹: 4

PUNTUACIÓN AGARRE¹²⁻²¹: 2

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas

Existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹²⁻²¹: 10

Nivel de acción¹²⁻²¹: 3

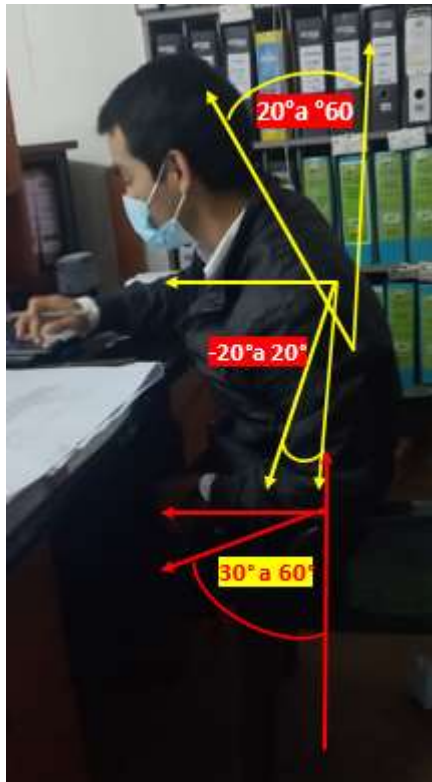
Nivel de riesgo: Alto

Actuación: Es necesaria la actuación cuanto antes

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final REBA 10, ya que no hay partes del cuerpo que permanecen estáticas, existen movimientos repetitivos y no se realizan cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 13



Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
> 20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
> 90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹³⁻²¹: 2
 PUNTUACIÓN TRONCO¹³⁻²¹: 2
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹³⁻²¹: 2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹³⁻²¹: 2
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹³⁻²¹: 3
 PUNTUACIÓN AGARRE¹³⁻²¹: 1

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
 Existen movimientos repetitivos
 No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹³⁻²¹: 7
 Nivel de acción¹³⁻²¹: 2
 Nivel de riesgo: Medio
 Actuación: Es necesaria la actuación

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
> 20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión > 20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **n**

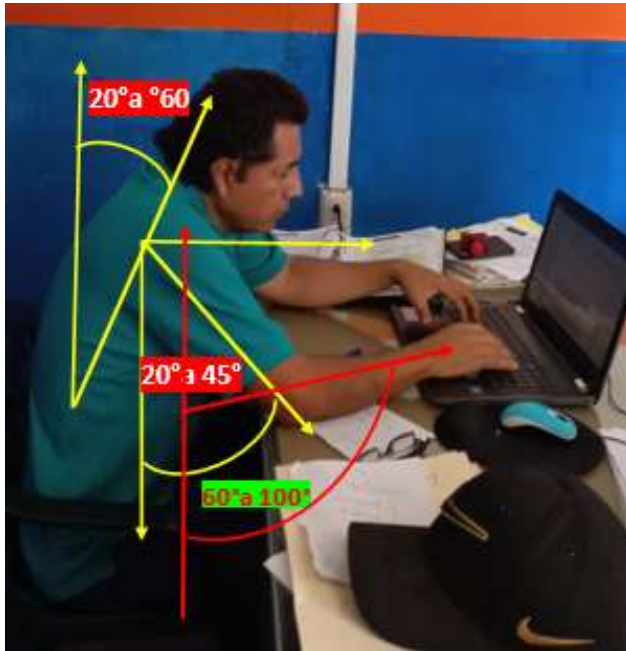
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **s**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **n**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 7 debido a que no hay partes del cuerpo estáticas, hay movimientos repetitivos y no hay cambios posturales.

Trabajador # 14



Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60°	2	
> 100°		

2

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

2

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
> 20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
> 90° flexión	4		

2

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual. Inaceptable usando otras partes del cuerpo

3

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
> 20° flexión o en extensión	2		

3

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

4

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión > 20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

4

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

1

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: 3

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻²¹: 4

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻²¹: 4

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻²¹: 1

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻²¹: 3

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas

Existen movimientos repetitivos

Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: 13

Nivel de acción¹¹⁻²¹: 4

Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **n**

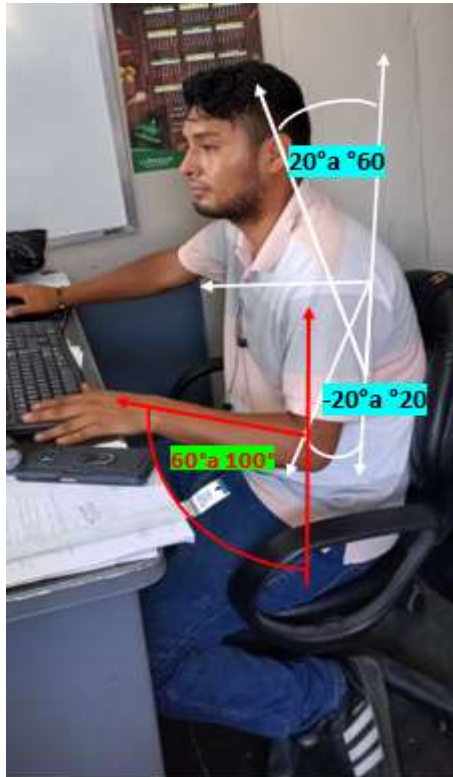
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **s**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **s**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 13 debido a que no hay parte del cuerpo estáticas, hay movimientos repetitivos y se producen cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 15



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2		

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	3		
20°-60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **n**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **s**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **n**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO^{1°-2°}: **2**
 PUNTUACIÓN PIERNAS^{1°-2°}: **2**
 PUNTUACIÓN TRONCO^{1°-2°}: **5**
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA^{1°-2°}: **3**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS^{1°-2°}: **2**
 PUNTUACIÓN MUÑECAS^{1°-2°}: **2**
 PUNTUACIÓN BRAZOS^{1°-2°}: **6**
 PUNTUACIÓN AGARRE^{1°-2°}: **0**

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
Existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA^{1°-2°}: **13**

Nivel de acción^{1°-2°}: **4**

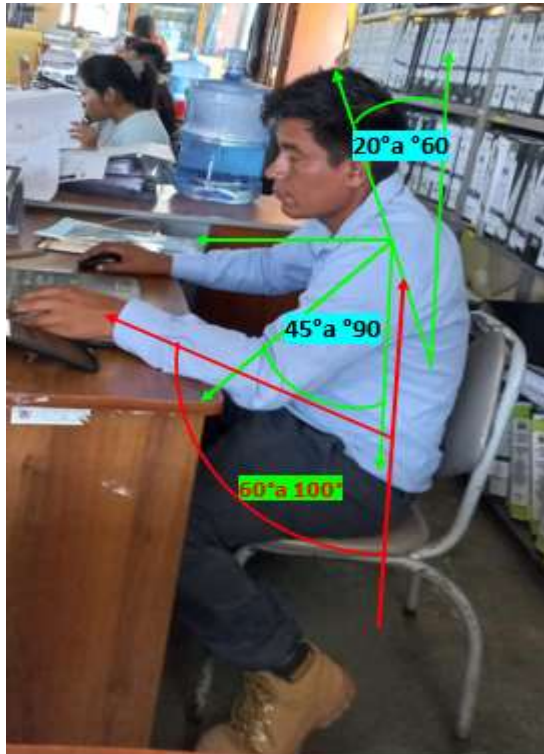
Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 13 debido a que no hay partes del cuerpo estáticas, hay movimientos repetitivos y no se producen cambios posturales.

Trabajador # 16



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	3		
20°-60° flexión >20° extensión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	S
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	S
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90° >90° flexión	3 4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹⁸⁻²¹ :	2
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹⁸⁻²¹ :	2
PUNTUACIÓN TRONCO ¹⁸⁻²¹ :	3
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹⁸⁻²¹ :	1

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹⁸⁻²¹ :	2
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹⁸⁻²¹ :	2
PUNTUACIÓN AGARRE ¹⁸⁻²¹ :	3

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas
Existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸: 10

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 3

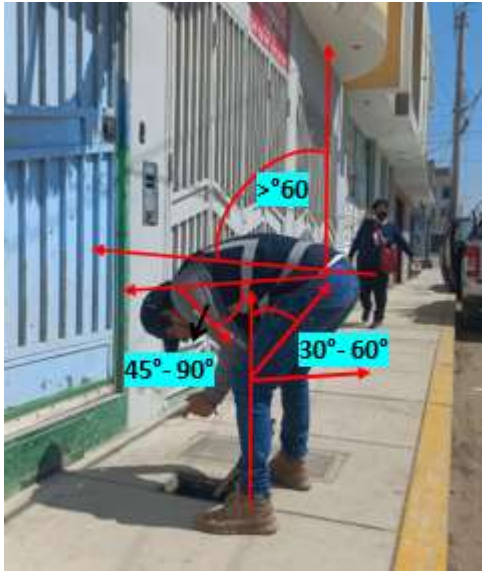
Nivel de riesgo: Alto

Actuación: Es necesaria la actuación cuanto antes

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final será de 10 debido a que una o más partes del cuerpo estáticas, movimientos repetitivos y no se producen cambios posturales.

Trabajador # 17





Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

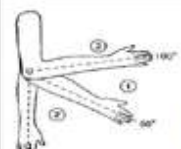
¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **S**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **S**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **S**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: **4**

UACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: **3**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: **5**

PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: **2**

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

Existen movimientos repetitivos

Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸: **15**

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: **4**

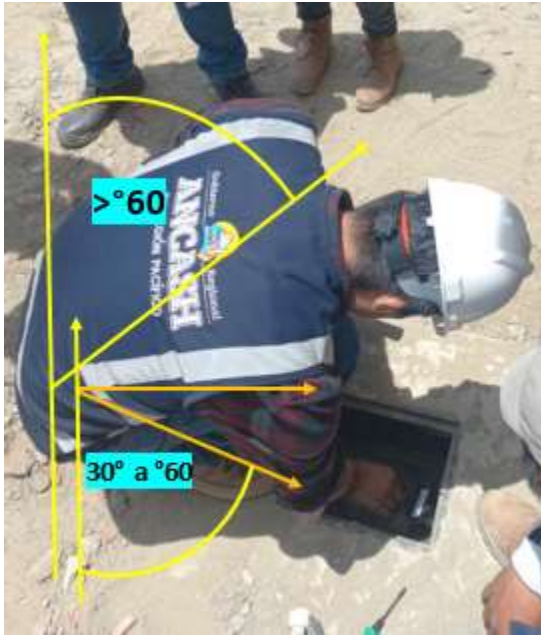
Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 15 debido a que uno o más partes del cuerpo estáticas, hay movimientos repetitivos y se producen cambios posturales.

Trabajador # 18



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		3
>20° flexión o en extensión	2			

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°		2
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)		

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		2
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2			
20°-60° flexión >20° extensión	3			
> 60° flexión	4			

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1	
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca	3

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?

S

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?

S

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?

S

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		2
flexión < 60° 0 > 100°	2		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral		3
>15° flexión/ extensión	2			

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.		5
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.		
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.		
flexión 45°- 90°	3			
>90° flexión	4			

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable	
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo	3

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻¹¹: 3

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻¹¹: 2

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻¹¹: 2

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻¹¹: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻¹¹: 1

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻¹¹: 2

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻¹¹: 2

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻¹¹: 1

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

Existen movimientos repetitivos

Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹⁻¹¹ 11

Nivel de acción¹¹⁻¹¹ 4

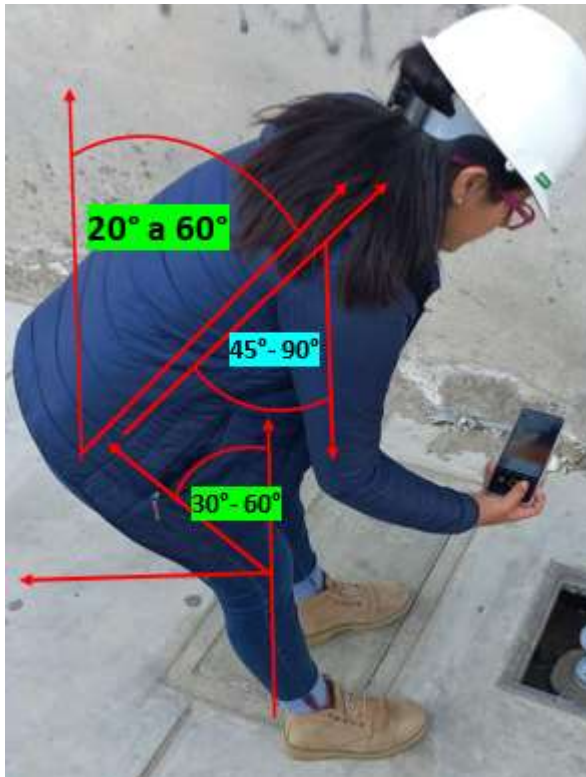
Nivel de riesgo Muy alto

Actuación Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 11 debido a que uno o más partes del cuerpo permanece estáticas, existen movimientos repetitivos y se producen cambios posturales.

Trabajador # 19



Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60°	2	
> 100°		

1

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

2

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
> 20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	+ 1 si hay elevación del hombro. - 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
> 90° flexión	4		

2

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

1

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO^{1*}-^{2*}: 2
 PUNTUACIÓN PIERNAS^{1*}-^{2*}: 3
 PUNTUACIÓN TRONCO^{1*}-^{2*}: 3
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA^{1*}-^{2*}: 2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS^{1*}-^{2*}: 2
 PUNTUACIÓN MUÑECAS^{1*}-^{2*}: 3
 PUNTUACIÓN BRAZOS^{1*}-^{2*}: 5
 PUNTUACIÓN AGARRE^{1*}-^{2*}: 3

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas
 No existen movimientos repetitivos
 No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA^{1*}: 12

Nivel de acción^{1*}-^{2*}: 4

Nivel de riesgo: Muy alto

Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 12 debido a que uno o más partes del cuerpo permanece estáticos, no existen movimientos repetitivos y no se producen cambios posturales ni posturas inestables.

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
> 20° flexión o en extensión	2		

2

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

3

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
20°-60° flexión	3		
> 60° flexión	4		

3

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

2

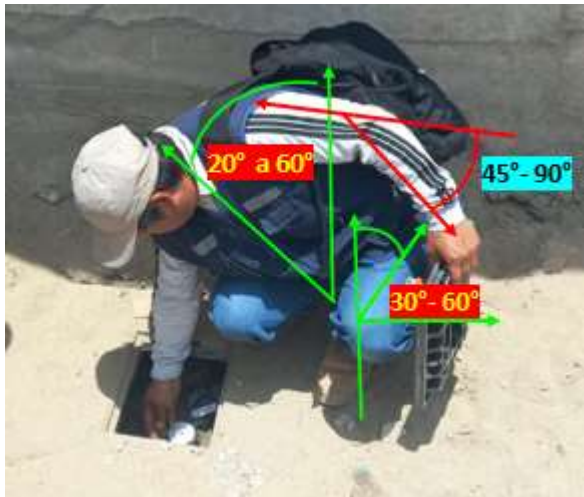
ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **s**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **n**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **n**

Trabajador # 20



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		3
>20° flexión o en extensión	2			

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)		2
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2			

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		4
0°-20° flexión	2			
0°-20° extensión	3			
20°-60° flexión >20° extensión	4			

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1	
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca	3

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **S**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **S**

¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **S**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		2
flexión <60° 0 >100°	2		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral		3
>15° flexión/ extensión	2			

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro. - 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.		5
>20° extensión	2			
flexión 20°-45°	2			
flexión 45°-90°	3			
>90° flexión	4			

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable	
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo	2

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 3

PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 4

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 2

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 3

PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 5

PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 2

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas
Existen movimientos repetitivos
Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸⁻²¹: 15

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 4

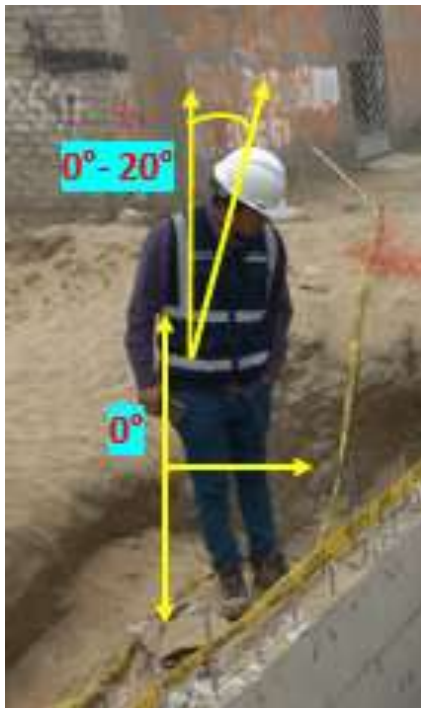
Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final será de 15 debido a que uno o más partes del cuerpo permanece estáticas, existen movimientos repetitivos y se producen cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 21





Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

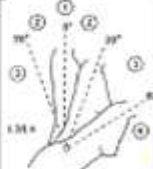
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	3		
20°-60° flexión >20° extensión	4		

CARGA / FUERZA

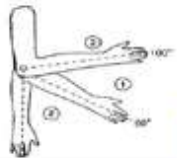
0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	n
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	n
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	s

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro. - 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2		
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO^{II-III}: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS^{II-III}: 2
 PUNTUACIÓN TRONCO^{II-III}: 5
 PUNCIÓN CARGA/FUERZA^{II-III}: 3

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNCIÓN ANTEBRAZOS^{II-III}: 2
 PUNTUACIÓN MUÑECAS^{II-III}: 2
 PUNTUACIÓN BRAZOS^{II-III}: 4
 PUNTUACIÓN AGARRE^{II-III}: 1

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
 No existen movimientos repetitivos
 Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

untuación final REBA^{II-III}: 12

Nivel de acción^{II-III}: 4

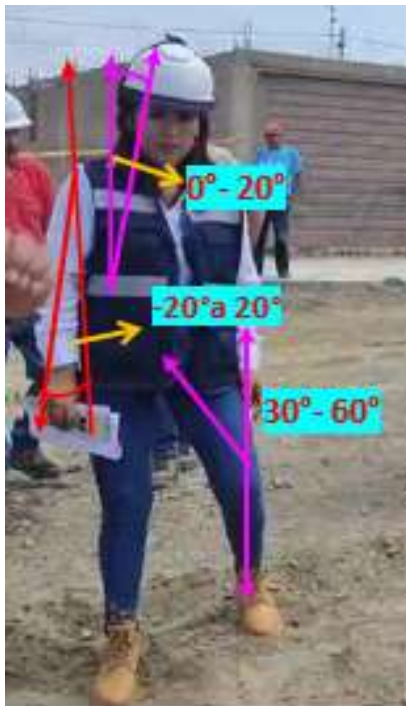
Nivel de riesgo: Muy alto

Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final será de 12 ya que no hay partes del cuerpo permanece estáticos, no existen movimientos repetitivos y se producen cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 22



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

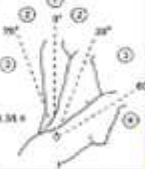
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

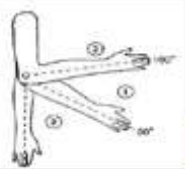
0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	n
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	s
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	s

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñeca:

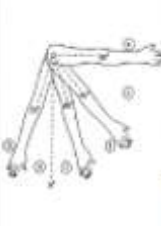
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual Inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ^{1A-2A} :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ^{1A-4A} :	4
PUNTUACIÓN TRONCO ^{1A-5A} :	4
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ^{1A-2A} :	2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ^{1A-2A} :	2
PUNTUACIÓN MUÑECAS ^{1A-3A} :	3
PUNTUACIÓN BRAZOS ^{1A-5A} :	5
PUNTUACIÓN AGARRE ^{1A-2A} :	2

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
Existen movimientos repetitivos
Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA^{1A}: 14

Nivel de acción^{1A-4A}: 4

Nivel de riesgo: Muy alto

Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final será de 14 ya que no hay partes del cuerpo estáticas, existen movimientos repetitivos y se producen cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 23


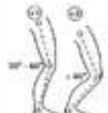


Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

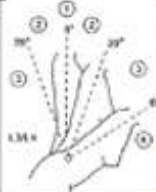
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Érguida	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

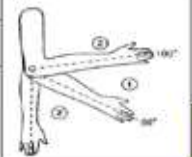
0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	n
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	s
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻¹¹: 2
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻¹¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻¹¹: 3
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻¹¹: 1

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻¹¹: 2
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻¹¹: 2
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻¹¹: 4
 PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻¹¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
 Existen movimientos repetitivos
 No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

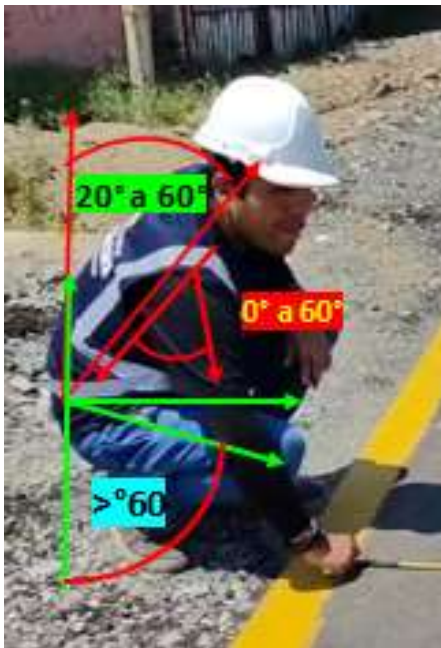
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: 8
 Nivel de acción¹¹⁻¹¹: 3
 Nivel de riesgo: Alto
 Actuación: Es necesaria la actuación cuanto antes

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final será de 8 ya que no hay partes del cuerpo estáticas, existen movimientos repetitivos y no se producen cambios posturales.

Trabajador # 24



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		2
>20° flexión o en extensión	2			

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°		3
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)		

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección		
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral		4
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2			
20°-60° flexión >20° extensión	3			
> 60° flexión	4			

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1	
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca	1

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	S
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	S
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	n

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación		
60°-100° flexión	1		2
flexión < 60° 0 > 100°	2		

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección		
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral		3
> 15° flexión/ extensión	2			

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección		
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.		6
>20° extensión	2			
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.		
flexión 45°-90°	3			
>90° flexión	4			

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable	
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/inaceptable usando otras partes del cuerpo	2

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO⁽¹⁻³⁾: 2

PUNTUACIÓN PIERNAS⁽¹⁻⁴⁾: 3

PUNTUACIÓN TRONCO⁽¹⁻³⁾: 4

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA⁽¹⁻³⁾: 1

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS⁽¹⁻²⁾: 2

PUNTUACIÓN MUÑECAS⁽¹⁻³⁾: 3

PUNTUACIÓN BRAZOS⁽¹⁻⁶⁾: 6

PUNTUACIÓN AGARRE⁽¹⁻³⁾: 2

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

Existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA⁽¹⁻¹³⁾: 13

Nivel de acción⁽¹⁻⁴⁾: 4

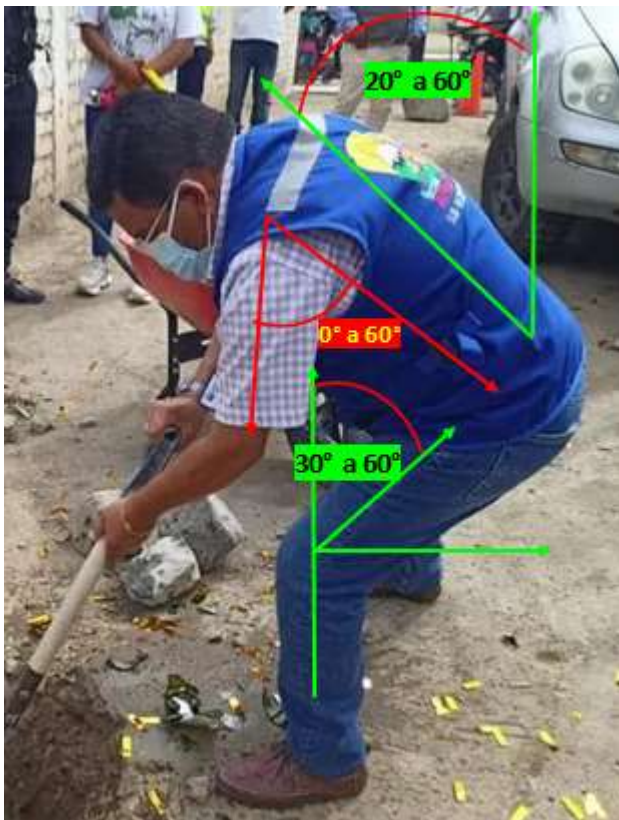
Nivel de riesgo: Muy alto

Acción: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final será de 13, uno o más partes del cuerpo permanecen estáticas, existen movimientos repetitivos y no se producen cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 25

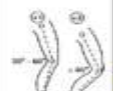


Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

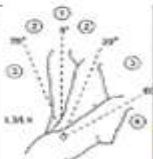
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
20°-60° flexión	3		
>20° extensión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

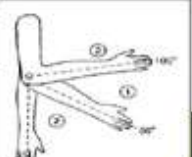
¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **S**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **N**

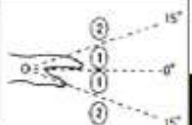
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **S**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

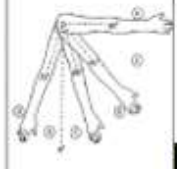
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻²¹: **4**

PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻²¹: **4**

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻²¹: **2**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: **2**

PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻²¹: **3**

PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻²¹: **6**

PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻²¹: **3**

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas

No existen movimientos repetitivos

Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: **14**

Nivel de acción¹¹⁻²¹: **4**

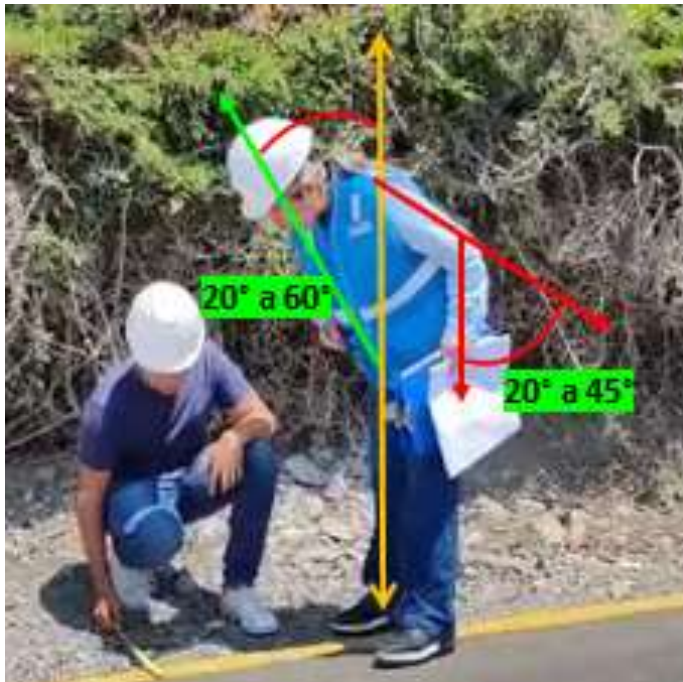
Nivel de riesgo: **Muy alto**

Actuación: **Es necesaria la actuación de inmediato**

INTERPRETACIÓN:

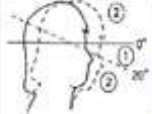
El puntaje final será de 14, uno o más partes del cuerpo permanecen estáticos, no existen movimientos repetitivos y se producen cambios posturales o posturas inestables.

Trabajador # 26




Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

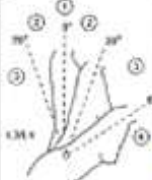
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

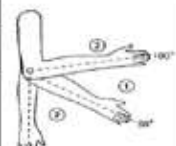
0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

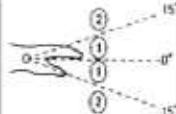
¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	S
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	S
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	S

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

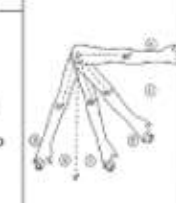
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° o > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral.	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir: + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual/Inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ^{1A-2A} :	2
PUNTUACIÓN PIERNAS ^{1A-2A} :	2
PUNTUACIÓN TRONCO ^{1A-2A} :	3
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ^{1A-2A} :	2

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ^{1A-2A} :	2
PUNTUACIÓN MUÑECAS ^{1A-2A} :	2
PUNTUACIÓN BRAZOS ^{1A-2A} :	2
PUNTUACIÓN AGARRE ^{1A-2A} :	1

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas
Existen movimientos repetitivos
Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA^{1A-2A}: 11

Nivel de acción^{1A-2A}: 4

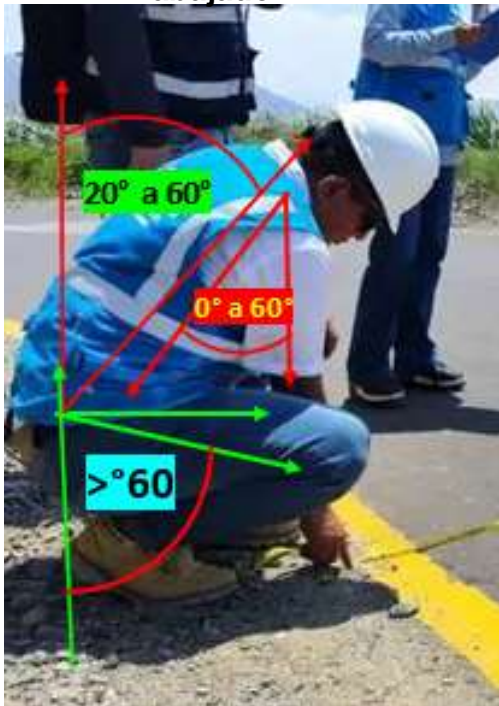
Nivel de riesgo: Muy alto

Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final es de 11, ya que existen partes del cuerpo en estado estático, no se realizaron movimientos repetitivos, ni cambios de postura, ni hubo posturas inestables.

Trabajador # 27





Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

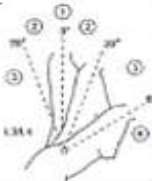
CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir + 2 si las rodillas están flexionadas + de 60° (salvo postura sedente)	

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguido	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión	2		
0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión	3		
>20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

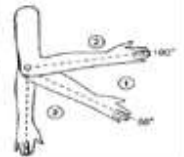
0	1	2	
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	+ 1

ACTIVIDAD MUSCULAR

¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)?	S
¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)?	N
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)?	S

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

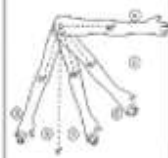
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
> 15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación. + 1 si hay elevación del hombro.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	- 1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	
flexión 45°-90°	3		
>90° flexión	4		

AGARRE

0 - Bueno	1-Regular	2-Malo	3-Inaceptable
Buen agarre y fuerza de agarre	Agarre aceptable	Agarre posible pero no aceptable	Incómodo, sin agarre manual inaceptable usando otras partes del cuerpo

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: 3
PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻⁴¹: 3
PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻⁵¹: 4
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻³¹: 1

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻³¹: 1
PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻⁴¹: 2
PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻³¹: 1

Actividad muscular:

Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas
No existen movimientos repetitivos
Se producen cambios posturales importantes o posturas inest.

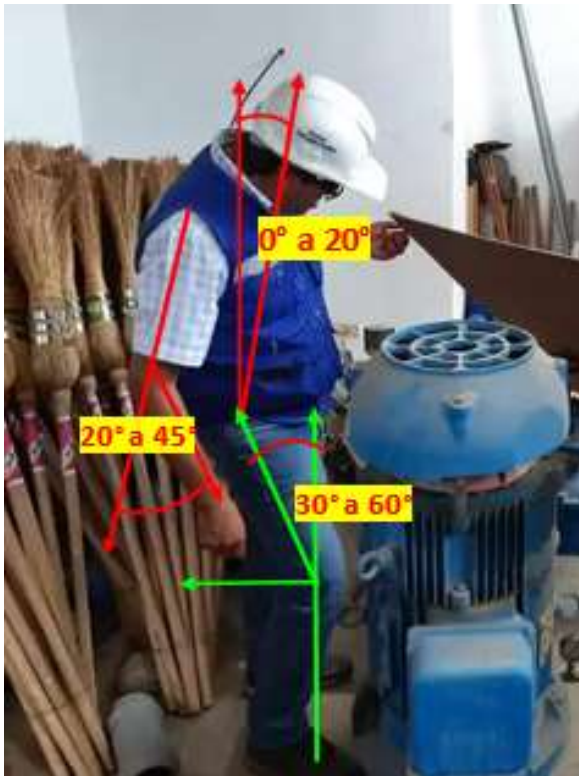
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

puntuación final REBA¹¹: 11
Nivel de acción¹¹⁻⁴¹: 4
Nivel de riesgo: Muy alto
 Actuación: Es necesaria la actuación de inmediato

INTERPRETACIÓN:


El puntaje final es de 11, ya que existen partes del cuerpo en estado estático, no se realizaron movimientos repetitivos, ni cambios de postura, ni hubo posturas inestables.

Trabajador # 28



Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

CUELLO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
>20° flexión o en extensión	2		

PIERNAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir + 1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°	
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2		

TRONCO

Movimiento	Puntuación	Corrección	
Erguida	1	Añadir + 1 si hay torsión o inclinación lateral	
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2		
20°-60° flexión >20° extensión	3		
> 60° flexión	4		

CARGA / FUERZA

0	1	2	+ 1
< 5 Kg.	5 a 10 Kg.	> 10 Kg.	Instauración rápida o brusca

ACTIVIDAD MUSCULAR

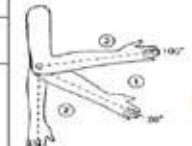
¿Una o más partes del cuerpo permanecen estáticas, por ej. aguantadas más de 1 min. (S/N)? **n**

¿Existen movimientos repetitivos, por ej. repetición superior a 4 veces/min. (S/N)? **s**

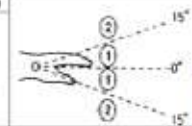
¿Se producen cambios posturales importantes o se adoptan posturas inestables (S/N)? **n**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

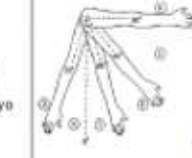
ANTEBRAZOS

Movimiento	Puntuación	
60°-100° flexión	1	
flexión < 60° 0 > 100°	2	

MUÑECAS

Movimiento	Puntuación	Corrección	
0°-15° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay torsión o desviación lateral	
>15° flexión/ extensión	2		

BRAZOS

Posición	Puntuación	Corrección	
0°-20° flexión/ extensión	1	Añadir + 1 si hay abducción o rotación.	
>20° extensión	2		
flexión 20°-45°	2	+ 1 si hay elevación del hombro.	
flexión 45°-90° >90° flexión	3 4	-1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad.	

AGARRE

0 - Bueno	1 - Regular	2 - Malo	3 - Inaceptable
-----------	-------------	----------	-----------------

RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO^{1A-3A}: **1**

PUNTUACIÓN PIERNAS^{1A-4A}: **2**

PUNTUACIÓN TRONCO^{1A-5A}: **2**

PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA^{1A-6A}: **2**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS^{1B-2B}: **1**

PUNTUACIÓN MUÑECAS^{1B-3B}: **2**

PUNTUACIÓN BRAZOS^{1B-4B}: **3**

PUNTUACIÓN AGARRE^{1B-5B}: **1**

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas

Existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas inestables

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA^{1A-6A}: **7**

Nivel de acción^{1A-6A}: **2**

Nivel de riesgo: **Medio**


Actuación: **Es necesaria la actuación**

INTERPRETACIÓN:

El puntaje final es de 7 porque no hay partes del cuerpo en estado estático también existen movimientos repetitivos y no se producen posturas importantes ni se realizan cambios de posturas

Anexo 28. Lista del personal por área

Anexo 11. Lista del personal de la Sub Región Pacífico

	LISTA DE CONTROL DEL PERSONAL DE TRABAJO EN LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: Hora: Página: 1
Nº	Nombres y Apellidos	Área de trabajo
1	MARÍA GLADYS BELTRÁN FAVIAN	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
2	ELISEO YUSTO HIRANZO	ASIST. ADMINISTRACIONES
3	Luis Lopez Jaimes	Remuneraciones
4	ELISEO PISCOYA CAJUSOL.	JEFE ESCOLAFON.
5	Mariani Helly Reilly de Lopez	Asist. Fiscal
6	ROBERT MAXIMO VASQUEZ CARRILLO	SECRETARÍA TÉCNICA PROCESOS ADMINISTRATIVOS
7	Alex J Alegre Colonia	PATRIMONIO
8	Esther Santos Alvi	A. Jurídico
9	Laudes G. Beltrán Bouldsmann	Asesoría Jurídica
10	Victor G. Gsteves Castañeda	Asesoría Jurídica
11	Rosa Linda NEPONACENO SOLÍS	UASA.
12	Luzmy Ramazani Machuca	Almacén
13	pepe w. jara Delgado.	ASIST. CONTABLE
14	Gloris Hen Garcia	Secretaría General
15	JAN ROBERT ALUAMOS (HANOUVI	SUB GERENCIA PRESUPUESTO

16	Angela Zuloaga Estada.	Planeamiento. Estratégico
17	PEDRO STEVEN VILLANDEVA ENRIQUEZ	SUPERVISIÓN Y LIQUIDACIONES DE OBRAS
18	JOHANNA SOTELU URSANO	SUPERVISIÓN Y LIQUIDACIONES DE OBRAS
19	Michael Diego Andrés Bernal de	Supervisión y Liquidación de obra
20	Jedwin Guillermo Ishikane Gumpá	Supervisión y Liquidación de obra.
21	Katherine Elizabeth Villaca Terrones	Supervisión y Liquidaciones.
22	Aldy Javier Maximiliano Ruiz	ESTUDIOS Y PROYECTOS
23	JOEL QUISPE CIRILO	ESTUDIOS Y PROYECTOS
24	Pilar Campana Durand	Estudios y Proyectos.
25	DOIMER QUISPE VILCA	MONITOR DE CAMPO
26	Sergio Aguirre Castro	Evaluador de Proyectos
27	VIVAL LUCIO DIANA	ESTUDIOS Y PROYECTOS
28	Naysha Alexandra Matizango Delgado	Supervisión y Liquidaciones.



 Elaborado por:

Valeria Ghiumally Robles Medina



 Elaborado por:

Luis Miguel Tavera Grau



 Revisado por:

Ing. Sebastian Adriano Kemper Valverde

Anexo 29. Elaboración del plan ergonómico para la Sub Región Pacífico.

INTRODUCCIÓN

La realización del estudio ergonómico en los puestos de trabajo en la Sub Región Pacífico es de gran importancia debido a la necesidad del personal ocupacionalmente expuesto de ser asistidos y atendidos en materia de ergonomía a fin de realizar sus labores en un ambiente confortable aumentando al mismo tiempo su eficacia, rendimiento y productividad. Por ello es necesario dilucidar cómo puede influir el diseño del lugar de trabajo en la salud de los trabajadores, si no se aplican los principios del diseño en los puestos de trabajo, las herramientas, las máquinas, ya que estos se contemplan a menudo sin tener en cuenta que las personas tienen distintas condiciones antropométricas.

Por lo tanto, esta empresa debe incluirse necesariamente el bienestar, la prevención y protección de sus trabajadores ante riesgos asociados a las tareas y actividades que diariamente realizan. El Programa Anual de ergonomía para el presente ejercicio fiscal 2023, fue elaborado por los tesistas que laboran en la Sub Región Pacífico, considerándose este programa, como un instrumento de gestión; en ella se viene programando actividades a fin de implementar e instaurar una cultura de ergonomía con la finalidad de proteger la vida, salud y bienestar de los trabajadores y de aquellos que no tienen vínculo laboral, pero prestan servicios a la institución.

PROGRAMA ANUAL DE ERGONOMIA DE LA SUB REGIÓN PACÍFICO

1. FINALIDAD

La Sub Región Pacífico de conformidad con las normas legales vigentes, considera que la ergonomía en sus trabajadores y proveedores, constituye un aspecto fundamental de la organización; por ello, elabora este plan, con la finalidad de desarrollar los procedimientos y actividades de control de riesgo, salud y bienestar en el marco los principios ergonómicos.

2. ALCANCE

El Programa Anual de Ergonomía, es aplicable con carácter obligatorio a todos los trabajadores de la Sub Región Pacífico, independientemente del régimen laboral o contractual al que pertenezca; incluye dentro del ámbito de operación

de la entidad en lo que corresponda a practicantes, voluntariado, empresas que brindan servicios de intermediación y tercerización laboral, a los que prestan servicios de manera independiente y todo proveedor que brinda bienes y servicios.

3. BASE LEGAL

- Resolución Ministerial N° 375-2008-TR, aprueban la Norma Básica de Ergonomía y Procedimiento de Evaluación de Riesgo Disergonómico.
- Ley N° 28806, Ley General de Inspección del Trabajo.
- Decreto Supremo N° 019-2006-TR, aprueban el Reglamento de la Ley General de Inspección del Trabajo, modificado por D.S. N007-2017-TR.
- Decreto Legislativo N° 1057, Decreto Legislativo que regula el Régimen Especial de Contratación Administrativa de Servicios y norma modificatoria y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 075-2008-PCM y modificado por Decreto Supremo N° 065-2011-PCM.
- Ley N° 30225, Ley de Contrataciones del Estado modificado con Decreto Legislativo N° 1341.
- Decreto Supremo N° 350-2015-EF, Reglamento de la Ley de Contrataciones del Estado, modificado por Decreto Supremo N° 056-2017-EF.
- Decreto Legislativo N° 728 – Ley de Fomento al Empleo y su Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 001-96-TR.
- Decreto Supremo N° 009-2004-TR, mediante el cual se "Dictan normas reglamentarias de la Ley N° 28048, Ley de Protección a favor de la Mujer Gestante que realiza labores que pongan en riesgo su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto.
- Resolución Ministerial N° 312-2011-MINSA, aprueban Documento Técnico Protocolos de Exámenes Médico Ocupacionales y Guías de Diagnóstico de los Exámenes Médicos Obligatorios por Actividad, modificado por RM N° 571-2014 / MINSA.

4. OBJETIVOS DEL PLAN

4.1. OBJETIVO GENERAL

- Cumplir con los parámetros que permitan la adaptación de las condiciones de trabajo a las características físicas y mentales de los trabajadores con el fin de proporcionarles bienestar, seguridad y mayor eficiencia en la Sub Región Pacífico

4.2. OBJETIVO ESPECIFICO

- Reconocer que los factores de riesgo disergonómico son un importante problema del ámbito de la salud ocupacional
- Reducir la incidencia y severidad de los disturbios músculos esqueléticos relacionados con el trabajo, mejorando la calidad de vida del trabajador
- Establecer un control de riesgos disergonómicos mediante un programa de ergonomía integrado al sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la Sub Región Pacífico

5. RESPONSABILIDADES

La implementación de la Ergonomía en la Sub Región Pacífico ha sido encargada a la Oficina General de Administración.

5.1. Responsabilidades de la empresa

La Sub Región Pacífico a través de sus Unidades Orgánicas, tiene que cumplir las funciones y responsabilidades.

Del Gerente General:

- Promueve e integra el Plan Ergonómico en la Sub Región Pacífico. La prevención y conservación del lugar de trabajo, asegurando que esté construido, equipado y dirigido de manera que suministre una adecuada protección a los trabajadores, contra accidentes que afecten su vida, salud e integridad física.
- Desarrollar acciones de sensibilización, capacitación y entrenamiento destinados a promover el cumplimiento por los trabajadores de las normas de seguridad y salud en el trabajo. Las capacitaciones se realizarán dentro de la jornada de trabajo, sin implicar costo alguno para el trabajador.

- Para el caso del Comité de Ergonomía, la Sub Región Pacífico, dará facilidades y adoptará medidas adecuadas que aseguren el funcionamiento efectivo del Comité de Ergonomía, y brindarle la autoridad que requiera para llevar a cabo sus funciones.

De Gerentes, Sub Gerentes y Jefes de Área.

- Instruir a sus trabajadores, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente, siempre que éstos desarrollen sus actividades total o parcialmente en las instalaciones de la entidad, respecto a los riesgos a que se encuentren expuestos en las labores que realizan y particularmente aquellos relacionados con el puesto o función (a efectos de que el trabajador conozca de manera fehaciente los riesgos a los que está expuesto y las medidas de prevención y protección que debe adoptar o exigir al empleador), adoptando las medidas necesarias para evitar accidentes o enfermedades ocupacionales.
- Proporcionar a sus trabajadores los equipos de protección personal de acuerdo a la actividad que realicen y dotar a la maquinaria de resguardos y dispositivos de control necesarios para evitar accidentes.

Del responsable de la seguridad Ergonómica de los trabajadores

- Es responsable de programar, planificar, ejecutar y controlar el Sistema Ergonómico, así como el cumplimiento del presente reglamento en coordinación con el Comité de seguridad y Salud en el Trabajo.
- Organizar, dirigir, ejecutar y controlar el desarrollo del Plan Anual Ergonómico en coordinación con los jefes de cada Área.
- Formular y cumplir el Plan de capacitación para ser aprobado por el Comité de Ergonomía
- Administrar toda la información relacionada a la seguridad, incluyendo las estadísticas de incidentes, accidentes y enfermedades ocupacionales para determinar las causas y corregirlas o eliminarlas.

- Asesorar al Comité, sub comité en forma permanente en lo relacionado a la Ergonomía
- Asesorar y promover las actividades de capacitación a todos los trabajadores de la Institución.
- Coordinar con Gerencia de Desarrollo Humano la capacitación del personal nuevo que ingresa a laborar a la institución referente al puesto y/ o cargo que se le asigne.
- Efectuar y participar en las inspecciones y auditorias, para asegurar el cumplimiento del presente reglamento, realizar la investigación de accidentes de trabajo en forma conjunta con el Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo
- Garantizar que la Ergonomía sea una responsabilidad conocida y aceptada en todos los niveles de la Sub Región Pacífico.

5.2. Responsabilidades de los trabajadores de la empresa

Los trabajadores en general, deben cumplir las funciones y responsabilidades en la Sub Región Pacífico.

En aplicación del principio de prevención, todo trabajador, está obligado a cumplir las normas contenidas en el Reglamento Interno y otras disposiciones complementarias, incluyendo al personal sujeto a los regímenes de intermediación y tercerización, modalidades formativas laborales y los que prestan servicios de manera independiente, siempre que éstos desarrollen sus actividades total o parcialmente en las instalaciones de la entidad en lo que le resulte aplicable. En ese sentido, los trabajadores:

- Deberán informar a su jefe inmediato, y estos a su vez a la Instancia Superior, de los accidentes e incidentes ocurridos por menores que estos sean.
- Mantendrán condiciones de orden y limpieza en todos los lugares y actividades.

- Se someterán a los exámenes médicos a que estén obligados por norma expresa, siempre y cuando se garantice la confidencialidad del acto médico.
- Estarán prohibidos de efectuar bromas que pongan en riesgo la vida de otro trabajador y de terceros, los juegos bruscos y, bajo ninguna circunstancia, trabajar bajo el efecto de alcohol o estupefacientes.

6. POLITICAS DE ERGONOMIA

La Sub Región Pacífico tiene como política:

- Garantizar la seguridad y salud en el trabajo para contribuir con el desarrollo del personal en la Sub Región Pacífico, para lo cual se fomentará una cultura de prevención de riesgos laborales y un sistema de gestión que permita la protección de la seguridad y salud de todos los miembros de la organización mediante la prevención de las lesiones, dolencias, enfermedades e incidentes relacionados con el trabajo; así como la prevención de los riesgos locativos, mecánicos, físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales en concordancia con la normatividad vigente.
- Está comprometida con el cumplimiento de los requisitos legales en materia de seguridad y salud en el trabajo vigentes en nuestro país. Considera que su capital más importante es su personal y es consciente de su responsabilidad social por lo que se compromete a generar condiciones para la existencia de un ambiente de trabajo seguro y saludable, a promover la participación de los trabajadores en los elementos del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo y a mejorar el desempeño del mismo.

7. ACTIVIDADES DEL PLAN ANUAL DE ERGONOMIA

7.1. Reconocimiento del riesgo: Se considerará que existe riesgo ergonómico en todo establecimiento en el que se desarrollen actividades físicas, aunque no sean las prevalecientes.

7.2. Identificación de los factores de riesgo ergonómico:

Se analizarán los diversos puestos de trabajo a los efectos de detectar:

- Manipulación manual de cargas
- Esfuerzos
- Posturas
- Movimientos o gestos repetitivos
- Factores adicionales

Una investigación del puesto mediante una “lista de chequeo” donde se realizará una primera detección del riesgo.

Una entrevista dirigida con el o los trabajadores de un mismo puesto, donde se plantearán los alcances de la intervención y se solicitará que sean expresadas las dificultades, molestias o lesiones experimentadas.

7.3. Evaluación de los factores de riesgo localizados:

Mediante la aplicación de métodos de cálculo de reconocida solvencia, se evaluará cada factor de riesgo. Para el caso de movimientos repetitivos de mano, muñeca y antebrazo, y de levantamiento estático de cargas, la Resolución indica dos herramientas de evaluación que son mandatorias.

7.4. Calificación del riesgo:

- Cada método que se haya aplicado indicará el “nivel de riesgo” del factor evaluado.
- Así, por ejemplo, el “Nivel de actividad manual” establecerá 3 zonas en donde ubicar el nivel de riesgo: aceptable, inaceptable y una zona intermedia denominada “nivel de acción”.
- Para el levantamiento manual de cargas, en cambio, se fijan de acuerdo con diferentes condiciones, valores límites de la carga a levantar, expresados en kilogramos. Etc.
- Las Etapas reconocimiento del riesgo y clasificación del riesgo comprenden el Estudio Ergonómico Propiamente dicho, se trata de la aplicación de la batería de herramientas diseñada para cada caso en particular. Es la recogida masiva de datos específicos que luego

de su procesamiento en gabinete derivan en la Confección del Informe del Estudio Ergonómico Integral.

7.5. Acciones

A través de las etapas anteriores se habrá logrado determinar los factores de riesgo existentes en la actividad, y para cada uno de ellos el grado de peligrosidad como causales de accidentes y enfermedades (psicosociales, columnarias, musculares y articulares). Corresponde luego la puesta en práctica de acciones:

PREVENTIVAS: controles periódicos de los puestos de trabajo, capacitación y educación en salud en todos los estratos, incorporación de pausas activas durante el horario de trabajo, racionalización de turnos, polivalencia, gimnasia laboral.

CORRECTIVAS: introducción de equipos y/o herramientas que signifiquen ayudas mecánicas, mejoras en el mantenimiento de los mismos, modificación del layout, tiempos y métodos, incorporación de elementos de protección personal, modificación de posturas y de tiempos de permanencia en un mismo puesto de trabajo, adecuación dimensional del puesto a la persona que lo ocupa (sexo, edad, estado físico, incapacidades, minusvalías, etc.).

Esta Etapa está comprendida por la implementación de las Acciones, dentro del marco de trabajo del Comité de Ergonomía. Dicho programa contiene el problema encontrado, las medidas adoptadas la descripción del tipo de medidas y la acción tomada. Todos estos elementos deberán ser asignados a un responsable que será el que haga el seguimiento y cumplimiento de este programa. Para concluir con las recomendaciones para esta área tenemos a bien proponer medidas de control que ayudaran a mejorar la eficiencia de los trabajadores, estas propuestas se describen a continuación:

Propuestas generales para la prevención de Riesgos Ergonómicos en el área administrativa y campo.

- Capacitación a los trabajadores del área administrativa y campo.

- Efectuar un programa de pausas activas.

Objetivo principal del plan de prevención

- Proponer un plan de Capacitación para todo el personal que labora en el área administrativa y campo para que puedan identificar los riesgos y renovar las condiciones de trabajo, aplicando medidas preventivas y de autocuidado durante el día de trabajo.

Objetivo principal de las pausas activas

- El principal objetivo de implementar el programa de Pausas Activas en el área administrativa y campo, es crear conciencia acerca de lo importante que es tener rutinas saludables dentro de la actividad laboral y a su vez reducir los riesgos de obtener enfermedades profesionales.

Objetivo específico de las pausas activas

- Crear y hacer conciencia de que la salud íntegra es responsabilidad propia de cada trabajador.
- Eliminar el sedentarismo a la hora de trabajar y reducir los niveles de estrés, fatiga mental y fatiga física.
- Estimular a los trabajadores a realizar actividades físicas, para contrarrestar el sedentarismo de algunas funciones que se realizan en el área administrativa y campo.

Responsable

- El jefe de área será el responsable de dar a conocer el programa de implementación de pausas activas. El programa de Pausas Activas será impartido a todos los trabajadores del área administrativa y campo, el dueño es el único encargado de aprobar el programa.

Descripción del Programa

Para iniciar el programa de pausas activas en el área administrativa y campo se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La respiración debe ser profunda, lenta y lo más rítmica posible.
- Hacer ejercicios de movilización en la articulación antes del estiramiento.

- Sentir el estiramiento y conservarlo activo entre 5 y 10 segundos.
- No debe existir dolor, sentir el estiramiento que se está provocando.
- Idealmente, realizar el ejercicio antes de sentir fatiga, puede ser cada dos o tres horas durante la jornada.
- Para que un ejercicio sea realmente beneficioso se debe hacer suavemente y acompañado de la respiración adecuada.

Programa de mejoras ergonómicas para el área administrativa y campo.

Parte del cuerpo	Síntomas	Causa	Tipo de medida	Acciones
Brazos	TME / Dolor inflamación	Movimiento repetitivo	Correctiva	10 minutos diarios de ejercicios de pausas activas
Antebrazo	TME / Dolor inflamación	Movimiento repetitivo	Correctiva	10 minutos diarios de ejercicios de pausas activas
Muñeca	Dolores e inflamación de la palma de la mano	Movimiento repetitivo	Correctiva	10 minutos diarios de ejercicios de pausas activas
Cuello	Dolor localizado en el cuello o los hombros	Tener que mantener una postura rígida	Preventiva	10 minutos diarios de ejercicios de pausas activas
Tronco	TME / Dolor inflamación	mantener una postura rígida y giros repetitivos	Preventiva	10 minutos diarios de ejercicios de pausas activas
Piernas	Dolores e inflamación en las extremidades inferiores	Mantener posturas muy prolongadas de pie	Preventiva	10 minutos diarios de ejercicios de pausas activas

Mediante la aplicación de este plan ergonómico en el área administrativa y campo, se logró tener a trabajadores satisfechos, porque el rediseño de los puestos de trabajo, aumentó la facilidad de moverse. Esta satisfacción se vio reflejada en la productividad, dado que la eficiencia y eficacia, se aproximaron a la meta trazada por la empresa. Además, las pausas activas, las capacitaciones y los implementos

de los equipos de protección aseguro el cuidado de la salud de todos sus trabajadores.

8. EVALUACIÓN DEL PLAN ANUAL DE ERGONOMIA

Para la evaluación del Programa Anual Ergonómico - 2023, las unidades orgánicas responsables de las actividades del presente plan, están obligadas a emitir el informe trimestral del estado de las actividades de acuerdo al cronograma de trabajo, el mismo que debe ser presentado ante el Comité de Ergonomía.

El seguimiento del cumplimiento del Programa Anual, será en las reuniones del Comité de Seguridad y salud en el Trabajo, donde se analizará y evaluará lo siguiente:




- Avance de la ejecución del Plan
- Cumplimiento de las metas establecidas.
- Monitoreo de los indicadores.
- Limitantes al cumplimiento del Plan y medida correctiva.
- Modificaciones de actividades debidamente sustentadas.

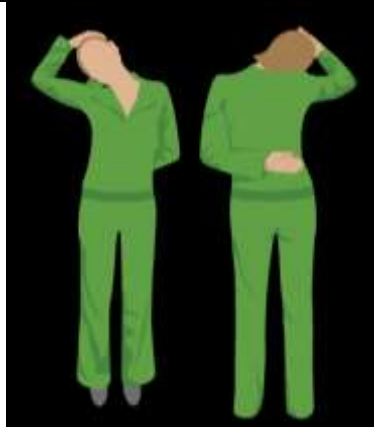
9. PRESUPUESTO

El presupuesto para la implementación del Plan Anual Ergonómico, será asumido por la Oficina General de Administración, Oficina de Personal y Oficina de Abastecimiento.

Se describe el costo de las estrategias propuestas a realizar en el área administrativa y campo de la Sub Región Pacífico el cual indica que si la empresa aplica este plan ergonómico tendrá un ahorro significativo en accidentes de trabajo ergonómico.

Anexo 30. Ejecución de las pausas activas a los trabajadores del área administrativa y campo.

Pausa activa	Descripción
Mano / brazos	<p>Tome los dedos de la mano en dirección hacia el suelo en dirección hacia el suelo y realice el estiramiento, haciendo presión hacia el cuerpo; al terminar cambie el brazo.</p> 
Zona cervical	<p>Para la relajación de los músculos de la zona cervical, entrelace las manos y llévalas detrás de la espalda, ejerza presión y sostenga.</p> 
Cabeza	<p>En posición sentada, lleve la cabeza hacia atrás y manténgala durante un tiempo considerable.</p> 
Cabeza y cuello	<p>Tome con la mano derecha la oreja izquierda y llevando hacia el brazo derecho, haciendo poca presión y viceversa.</p>



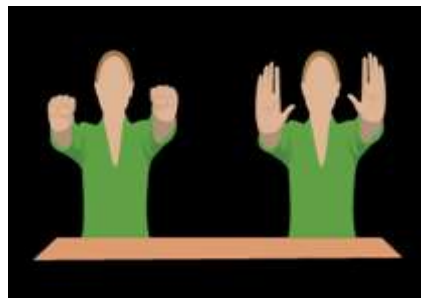
Para la fatiga visual se recomienda tapar los ojos con la palma de las manos. Se recomienda calentar las manos frotándolas entre sí.

Ojos



Recuerde realizar un calentamiento previo al comienzo de cada labor. Para ello, abra y cierra las manos y realice repeticiones hasta lograr un calentamiento en los tendones de las manos.

Muñecas



Cintura / Tronco












Las buenas posturas, mejoran la salud de la columna vertebral, previenen lesiones y contribuyen a fortalecer los músculos abdominales y lumbares.









Los estiramientos en miembros inferiores, deben de generar elongación de los músculos, sin causar dolor. Además, se deben hacer tomando en cuenta las medidas de seguridad, con el fin de evitar una caída.

Pies



Pausas activas			
<p>Póngase de pie con los pies ligeramente separados las rodillas levemente flexionadas para proteger la espalda. Mantenga el estiramiento de 10 a 15 segundos.</p>			
		Para cabeza y cuello	Observaciones
		<p>Ponga la mano sobre el lado contrario de la cabeza y llévela hasta el hombro. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	<p>Si presenta enfermedad del cuello articular no haga el ejercicio.</p>
		<p>De pie o sentado, con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza, inhale y lleve la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	
		<p>Para hombros y brazos</p> <p>Lleve los hombros hacia las orejas, sostenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición inicial.</p>	<p>Si presenta enfermedad articular de hombro o hipertensión arterial no haga el ejercicio.</p>
		<p>De pie o sentado, con los brazos sobre la cabeza, sostenga un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tire el codo hacia el cuello, mantenga de 10 a 15 segundos y vuelva a su posición.</p>	
		<p>De pie o sentado, pase el brazo por encima del hombro contrario y estire ayudándose con la otra mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	
		<p>Mueva los hombros hacia arriba y hacia atrás y luego hacia abajo y adelante, de manera circular. Repita en sentido contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	
		<p>Entrelace las manos con las palmas hacia adelante y estire los brazos hacia el frente. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	


	<p>Para muñecas, manos y dedos</p> <p>Teniendo en cuenta que las manos son las partes del cuerpo que más se utilizan durante el día, es necesario realizar ejercicios de estiramiento para estas, como se ilustra a continuación.</p>	<p>Si presenta enfermedad de columna no haga ejercicios de flexión.</p>
	<p>Para la espalda y el abdomen</p> <p>La espalda es el eje del cuerpo, por lo tanto, es el sitio en el que más se acumulan tensiones musculares que son agravadas por posturas incorrectas, levantamiento de cajas por encima de nuestra capacidad, uso de bolsos o maletines recargados a un solo lado y estrés.</p>	
	<p>De pie o sentado, con las piernas ligeramente separadas, incline el cuerpo hacia un lado. Puede ayudarse cogiendo el codo con la mano. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	
	<p>Lleve el brazo derecho hacia arriba e incline el tronco hacia el lado izquierdo, luego, repita el ejercicio hacia el lado contrario. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	
	<p>Rote el tronco hacia la derecha y hacia la izquierda. Sostenga de 10 a 15 segundos.</p>	<p>Realizar el ejercicio manteniendo la columna recta.</p>
	<p>De pie, sostenido del espaldar de una silla, doble la pierna hacia atrás como lo indica la figura, alterne y sostenga/durante 10 segundos. Repita el ejercicio cinco veces.</p>	

Anexo 31. Evidencias de las capacitaciones de manipulación de cargas y modificación de posturas y pausas activas.






Anexo 32. Capacitaciones a los trabajadores administrativos y de campo

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 3 / 02 / 2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau


FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Región Sub Región Pacífico	MARÍA GLADYS
Dirección de la Empresa: Av. Chumbate Nro. 130 Urb. Buenos Aires	BELTRÁN FARIAN
Área: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 3 / 02 / 2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Región Sub Región Pacífico	LUIS MIGUEL TAVERA GRAU
Dirección de la Empresa: Av. Chumbate Nro. 130 Urb. Buenos Aires	MIRANDA
Área: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	


N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 3 / 02 / 2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Región Sub Región Pacífico	LUIS MIGUEL TAVERA GRAU
Dirección de la Empresa: Av. Chumbate Nro. 130 Urb. Buenos Aires	JAIMES
Área: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	


N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO		Fecha: 3 / 01 / 2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores	
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la Sub Región Pacifico		Valeria Ghisumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau


FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofi. Sub Región Sub Región Pacifico	Robert Macho Vasquez Casavco
Dirección de la Empresa: Av. Chimboke No. 130 Urb. Buenas Aves	
Área: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO		Fecha: 3 / 01 / 2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores	
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la Sub Región Pacifico		Valeria Ghisumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofi. Sub Región Sub Región Pacifico	Eliseo Piscoya Casavco
Dirección de la Empresa: Av. Chimboke No. 130 Urb. Buenas Aves	
Área: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	


N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO		Fecha: 3 / 01 / 2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores	
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la Sub Región Pacifico		Valeria Ghisumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofi. Sub Región Sub Región Pacifico	Robert Macho Vasquez Casavco
Dirección de la Empresa: Av. Chimboke No. 130 Urb. Buenas Aves	
Área: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 5/02/2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ufic. sub Región Sub Región Pacifico	Rosa Linda Reponcano sodis
Dirección de la Empresa Av. Chimbote No. 130 sub. Buenas Peces	
Area: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 5/02/2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa Ufic. sub Región Sub Región Pacifico	Gloria Hilda Gonia
Dirección de la Empresa Av. Chimbote No. 130 sub. Buenas Peces	
Area: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 5/02/2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ufic. sub Región Sub Región Pacifico	Lourdes G. Beltham B.
Dirección de la Empresa Av. Chimbote No. 130 sub. Buenas Peces	
Area: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 3/07/2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavares Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Región Sub Región Pacifico	LAD ROBERT ALVARADO C.
Dirección de la Empresa: Av. Chimboate No. 130 Lib. Bureas Pisco	
Area: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 3/07/2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavares Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Región Sub Región Pacifico	VICTOR G. GOMEZ CASTAÑEDA
Dirección de la Empresa: Av. Chimboate No. 130 Lib. Bureas Pisco	
Area: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 4/07/2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavares Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Región Sub Región Pacifico	LADY PARRAGAN MORALES
Dirección de la Empresa: Av. Chimboate No. 130 Lib. Bureas Pisco	
Area: Administrativa	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 07/02/2019 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los Empleados de la sub región Pacífico	Valeria Ghisemaly Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Orla S.p.A. Regional Sub Región Pacífico	Jorge Luis Sotoca Villalón
Dirección de la Empresa: Av. Chiriquete 1002, P.O. Box 10000, Lima	
Área: Camp	
Tema analizado: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 07/02/2019 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los Trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghisemaly Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Orla S.p.A. Regional Sub Región Pacífico	Pablo Urzua Sotoca Villalón
Dirección de la Empresa: Av. Chiriquete 1002, P.O. Box 10000, Lima	
Área: Camp	
Tema analizado: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 07/02/2019 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los Trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghisemaly Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Orla S.p.A. Regional Sub Región Pacífico	Georgeta Zubizarreta Castro
Dirección de la Empresa: Av. Chiriquete 1002, P.O. Box 10000, Lima	
Área: Administrativa	
Tema analizado: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 03/06/2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico		Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavares Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>U. FIC. Sub Región Pacifico</i>	<i>José Enrique Cevallos</i>
Dirección de la Empresa: <i>Av. Chimboche No. 130 Urb. Buena Vista</i>	
Área: <i>Campo</i>	
Tarea analizada: <i>Riesgos ergonómicos</i>	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 03/06/2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico		Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavares Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>U. FIC. Sub Región Pacifico</i>	<i>Nayra Murota Mendoza Delgado</i>
Dirección de la Empresa: <i>Av. Chimboche No. 130 Urb. Buena Vista</i>	
Área: <i>Campo</i>	
Tarea analizada: <i>Riesgos ergonómicos</i>	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 3/06/2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacifico		Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavares Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>U. FIC. Sub Región Pacifico</i>	<i>Esther Santos Alva</i>
Dirección de la Empresa: <i>Av. Chimboche No. 130 Urb. Buena Vista</i>	
Área: <i>Administrativa</i>	
Tarea analizada: <i>Riesgos ergonómicos</i>	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 05/01/2013 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Objetivo del desarrollo laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub región Pacífico	Valeria Ghisemilly Ruthea Medina Luis Miguel Tavera Giro

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>UPEL SA Regional Sub Región Pacífico</i> Dirección de la Empresa: <i>Av. Comercio No. 1224 - 4to. Nivel - Arequipa</i> Área: <i>Campo</i> Tarea analizada: <i>Riesgos ergonómicos</i>	<i>Edwin Guillen</i> <i>Schikane Lopez</i>

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 05/01/2013 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Objetivo del desarrollo laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub región Pacífico	Valeria Ghisemilly Ruthea Medina Luis Miguel Tavera Giro

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>UPEL SA Regional Sub Región Pacífico</i> Dirección de la Empresa: <i>Av. Comercio No. 1224 - 4to. Nivel - Arequipa</i> Área: <i>Campo</i> Tarea analizada: <i>Riesgos ergonómicos</i>	<i>Pita Campa</i> <i>Daniel</i>

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 05/01/2013 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Objetivo del desarrollo laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub región Pacífico	Valeria Ghisemilly Ruthea Medina Luis Miguel Tavera Giro

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>UPEL SA Regional Sub Región Pacífico</i> Dirección de la Empresa: <i>Av. Comercio No. 1224 - 4to. Nivel - Arequipa</i> Área: <i>Campo</i> Tarea analizada: <i>Riesgos ergonómicos</i>	<i>Andy Jorani</i> <i>Marcelo Ruiz</i>

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 05/12/2013 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del campo laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub región Pacifico	Valente Chisumaly Rafael Medina Luis Miguel Tavera Graz

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>Gr. P. S. S. S. S.</i>	<i>Vicente Luis Quiroz</i>
Dirección de la Empresa: <i>Av. Comercio 1000, San Juan, Arequipa</i>	
Área: <i>Campo</i>	
Tema analizado: <i>Riesgos ergonómicos</i>	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 01/12/2013 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del campo laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub región Pacifico	Valente Chisumaly Rafael Medina Luis Miguel Tavera Graz

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>Gr. P. S. S. S. S.</i>	<i>Sergio Aguado Castro</i>
Dirección de la Empresa: <i>Av. Comercio 1000, San Juan, Arequipa</i>	
Área: <i>Campo</i>	
Tema analizado: <i>Riesgos ergonómicos</i>	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 05/12/2013 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del campo laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub región Pacifico	Valente Chisumaly Rafael Medina Luis Miguel Tavera Graz

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: <i>Gr. P. S. S. S. S.</i>	<i>Daniel Quiroz</i>
Dirección de la Empresa: <i>Av. Comercio 1000, San Juan, Arequipa</i>	
Área: <i>Campo</i>	
Tema analizado: <i>Riesgos ergonómicos</i>	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo
3	Efectos de una mala postura
4	Los trastornos musculoesqueléticos

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 05/01/2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los Trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghisemaly Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Regional Sub Región Pacífico	Katharina Ghisemaly Victoria Terreros
Dirección de la Empresa: Av. Chiriquito 232, 120, 210 - BARRIO BARRIO	
Area: Limpieza	
Tema analizado: Riesgos ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 05/01/2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los Trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghisemaly Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Regional Sub Región Pacífico	Miguel Diego Ayala Buitrago
Dirección de la Empresa: Av. Chiriquito 232, 120, 210 - BARRIO BARRIO	
Area: Limpieza	
Tema analizado: Riesgos ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.


Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 7/04/2023 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los Trabajadores de la Sub Región Pacífico	Valeria Ghisemaly Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofic. Sub Regional Sub Región Pacífico	Alex J. Alajue Colonia
Dirección de la Empresa: Av. Chiriquito 232, 120, 210 - BARRIO BARRIO	
Area: Administración	
Tema analizado: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

Anexo 13. Formato de capacitaciones

	CAPACITACIONES A LOS TRABAJADORES DE LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: 6/02/2025 Hora:
	Objetivo	Capacitadores
	Mejora del desempeño laboral mediante capacitaciones a los trabajadores de la sub Región Pacífico	Valeria Ghiumally Robles Medina Luis Miguel Tavera Grau

FORMATO DE LA CAPACITACIÓN	Nombre del Trabajador
Razón Social de la Empresa: Ofi. Sub Región Pacífico	Pape W. Jara Del gader
Dirección de la Empresa: Av. Humboldt N.º 130 Vta. Buenos Aires	
Área: Administrativo	
Tarea analizada: Riesgos Ergonómicos	

N°	CONTENIDO
1	Definición de Ergonomía.
2	Riesgos ergonómicos y factores de riesgo ergonómico en el área de trabajo.
3	Efectos de una mala postura.
4	Los trastornos musculoesqueléticos.

Anexo 33. Plan de incentivos y reconocimientos a los trabajadores de la Sub Región Pacífico

INTRODUCCIÓN

Los incentivos laborales son estímulos para la acción que promueven el cambio cualitativo dentro de una entidad, son herramientas de incentivo para que individuos o grupos realicen acciones específicas.

Las estrategias desarrolladas son suficientes para motivar a las personas a realizar sus funciones del día a día con tranquilidad y reforzar continuamente su sentido de pertenencia, formando vínculos afectivos, lo que se traduce en una mayor motivación y desempeño.

Por lo tanto, este programa de incentivos laborales está diseñado para incrementar el estímulo en los empleados y garantizar que estén motivados para realizar sus tareas, mejorando así su desempeño laboral.

Por lo tanto, quien muestre interés, reflejado en su buen desempeño y eficiencia laboral, es probable que obtenga su propio reconocimiento. Los incentivos antes mencionados pueden ser económicos y no económicos, dando prioridad a los incentivos no monetarios, por ejemplo: reconocimiento privado o público.

Los programas de incentivos laborales para empleados de empresas de recursos humanos están diseñados para brindar a los trabajadores diversos beneficios mediante la promoción de elementos contextuales de acción positiva en la entidad, fomentando así un sentido de pertenencia y compromiso, con base en el desempeño laboral relevante de los ejecutivos de la agencia.

Realidad de la empresa

Actualmente la empresa está encontrando, previo al análisis de intenciones de rotación, que el personal está presentando dificultad para el desempeño de sus puestos de trabajo en cuanto a la falta de capacitación y concientización del apoyo a la capacitación laboral, Sobre la inseguridad de la infraestructura en la que trabaja y la baja calidad de cada trabajo por el que recibe un estipendio diario, lo cual es

una carga de trabajo pesada para él, ya que su puesto no tiene responsabilidades claramente definidas. También sienten que menosprecian su propio desempeño, se preocupan menos por el crecimiento personal e incluso quieren iniciar sus propios negocios. Todos estos resultados intentan explicar por qué consideraron dejar la empresa.

Objetivos

Objetivo general

Crear un proyecto de incentivos laborales para mejorar los trabajos de los trabajadores de la Sub Región Pacífico.

Objetivos específicos

- Fomentar la cultura de la puntualidad de la Sub Región Pacífico.
- Promover la mejora del desempeño de los gerentes y sus diversos campos
- Fortalecer el trabajo en equipo.
- Motivar el desempeño de los empleados
- Motivar a los empleados a alcanzar las metas mensuales

Principios que fundamentan el Plan de Incentivos

Humanización del trabajo: Brindar oportunidades para que los empleados mejoren sus acciones cognitivas, emocionales, evaluativas, éticas, estéticas, sociales y técnicas.

Equidad y justicia: Fomentar la actitud de reconocimiento de todos los empleados por igual, aumentando así su motivación para trabajar

Sinergia: Cualquier recompensa ofrecida seguirá teniendo un impacto positivo en los mismos trabajadores y empresas, directa o indirectamente.

Objetividad y transparencia: Establecimiento y difusión de todos los objetivos y aspectos técnicos a considerar en el proceso de adjudicación.

Coherencia: Las empresas deben acatar lo dispuesto en el plan.

Articulación: Los incentivos deben basarse en la satisfacción material y espiritual de los empleados.

Condiciones:

Todos los trabajadores recibirán los incentivos señalados en el programa anterior sólo si se cumplen los siguientes puntos:

- Ninguna acción disciplinaria en sus expedientes o expedientes laborales.
- En nómina.

Condiciones relativas a la solicitud de excelencia laboral:

- Concepto de proceso de calificación del servicio y evaluación del desempeño como herramienta de gestión.
- Los gerentes mantienen el control de los procedimientos avanzados y apoyan continuamente el ejercicio de los que están a su cargo, redundando en mejoras permanentes.
- Trabajadores dispuestos a auto controlar su desempeño mediante mecanismos de registro y establecimiento de planes de trabajo y acciones de mejora que les permitan cumplir con las metas propuestas.

Responsable del programa de incentivos

El responsable de realizar este trámite es el administrador de la empresa, quien también es responsable del control y seguimiento del proceso correspondiente.

Control de los incentivos laborales

Determinar si los incentivos están funcionando: Se determinará el alcance de la meta y mejora de la eficiencia de la entidad, indicadores y metas, las cuales podrán ser monitoreadas mes a mes mediante tablas de controles de negocio, gerentes responsables y accionistas.

Si los controles y/o seguimientos realizados muestran que las medidas de estímulo no están contribuyendo al logro de los objetivos respectivos, se replanteará la propuesta, de lo contrario se continuará con el proceso únicamente para reforzarla. Si los controles y/o seguimientos realizados muestran que las medidas de estímulo no están contribuyendo al logro de los objetivos respectivos, se replanteará la propuesta, de lo contrario se continuará con el proceso únicamente para reforzarla.

Recursos

La empresa estimará en su balance el presupuesto los costos que se consideren como parte del programa de incentivos laborales.

Incentivos no económicos

Apoyo organizacional – Reconocimiento del desempeño del personal

➤ Reconocimientos

Descripción para el reconocimiento del diploma de puntualidad

a. Definir la conducta o comportamiento a reforzar (describir la conducta)	Llegar al centro laboral puntualmente y sin faltas injustificadas durante el mes.
b. objetivo del Programa de Reconocimiento (Meta que debe alcanzarse)	Llegar al centro laboral puntualmente y sin faltas injustificadas durante el mes.
c. ¿Quiénes participan en el Programa?	Todos los colaboradores con horario laboral establecido. No están incluidos aquellos que realizan labores externas o no estén en planillas
d. ¿Qué hay que hacer para participar?	Reconocer la relevancia de la puntualidad. Asistir al centro laboral a la hora estipulada y evitar faltas injustificadamente. En caso hubiera algún tipo de falta justificada (enfermedad, fallecimiento familiar otra causa de fuerza mayor) debe informar ello en un máximo de 48 horas con la persona encargada del control de asistencia o con su superior.
e. Indicadores de Mejora o Criterios de Medición de cumplimiento de objetivos	Cada miembro será evaluado en función a su puntualidad. El vigilante tendrá la función de llevar el control de la hora de asistencia del personal, de acuerdo con los horarios determinados
f. Premios e Incentivos para entregar	El colaborador que presente un mayor registro de puntualidad durante el mes podrá obtener el reconocimiento denominado: diploma de puntualidad. Si hubiera más de 1 trabajador con estas características entonces de igual manera recibirá el mismo premio
g. Plazos y cronograma de Reconocimiento	El diploma será otorgado el primer lunes empezando el mes, considerando el premio del mes anterior. La premiación se dará en la oficina de reuniones de la empresa a las 3:30 p.m. con la presencia del Gerente.
h. Responsables	a. El control de asistencia está a cargo del sistema de la entidad. b. El administrador será el que elija el colaborador con más puntualidad en función a la información registrada en el cuaderno de asistencias

Ejemplo de diploma:



Descripción para el reconocimiento del curso de especialización

a. objetivo del Programa de Reconocimiento (Meta que debe alcanzarse)	Tener un alto desempeño en la empresa.
b. ¿Quiénes participan en el Programa?	<ul style="list-style-type: none">• Los jefes de cada área de la empresa.• Trabajadores en general para el curso de ofimática
c. Indicadores de Mejora o Criterios de Medición de cumplimiento de objetivos.	Para brindar este tipo de estímulo se hará uso de un cuestionario a manera de encuesta en el cual el personal califique el vínculo con su superior inmediato.
d. Premios e Incentivos para entregar	El jefe de área con mayor calificación se beneficiará con un curso de especialización. Donde el jefe que haya ganado se reunirá con el administrador para ponerse de acuerdo de los aspectos necesarios para llevar a cabo el curso de especialización. En caso de empate, todos reciben el beneficio respectivo.
e. Plazos y cronograma de Reconocimiento	El presente estímulo se brindará a fin de año, por consiguiente, el cuestionario será aplicado los primeros días del último mes. Después de realizar la encuesta, los accionistas evaluarán los resultados; luego se hará el anuncio del jefe que ganó.
f. Responsables	El proceso y evaluación de la encuesta, con el respectivo otorgamiento del incentivo les corresponde a los accionistas.

➤ Coaching

ONLINE

TODAS LAS CLASES Y ASESORÍAS EN VIVO CON EL DOCENTE

INICIO 01 OCT

CURSO MARTES Y JUEVES DE 7:00 PM A 9:30 PM

COACHING Y PNL PARA LIDERAR EQUIPOS

➤ Habilidades blandas

HABILIDADES BLANDAS - COMPETENCIAS SOCIALES

SERVETS GLOBAL WORLDWIDE, INC.

SOFTSKILLS

➤ **Actividades recreativas**

Descripción para la actividad deportiva

a. Objetivo del Programa de Reconocimiento (Meta que debe alcanzarse)	Motivarlos e impulsar las tareas en equipo con una copa al ganador.
b. ¿Quiénes participan en el Programa?	Todos los colaboradores de la entidad están aptos para ser parte de esta actividad deportiva
c. Premios e Incentivos para entregar	Una semana anterior de llevarse a cabo esta actividad, se colocará un afiche con los horarios establecidos. Al culminar el encuentro deportivo se dará la copa al equipo ganador.
d. Plazos y cronograma de Reconocimiento	La actividad se dará dos veces al año en los ambientes. Una semana anterior a esta se le brindará la información al personal.
e. Responsables	El responsable será el administrador de la empresa con la presencia de los accionistas.

➤ **Diseño de la invitación deportiva.**



➤ **Celebraciones**

Descripción para las celebraciones

a. Objetivo del Programa de Reconocimiento (Meta que debe alcanzarse)	Incentivarlos e impulsar el trabajo en equipo
b. ¿Quiénes participan en el Programa?	Todo el personal podrá disfrutar de estas celebraciones
c. Premios e Incentivos para entregar	Celebraciones
d. Plazos y cronograma de Reconocimiento	Las celebraciones se darán de la siguiente forma: 1º Mayo. - Día del trabajador. 2do Domingo Mayo. - Día de la madre. 3er domingo de junio. -Día del Padre 25 de diciembre. -Navidad
e. Responsables	Los responsables serán los socios y administradora

➤ Para Día del trabajador

1 de MAYO
día del trabajo



Ven con tu familia a este pequeño
agazajo por el dia del trabajo

➤ Para el día de la Madre



Feliz Día!
Mamá

Ven a celebrar con nosotros este día tan
fenomenal y recibe un Regalo muy especial.
Domingo 9 de Mayo 2010
11:00 am

➤ Para el día del Padre



➤ Para la Navidad



Incentivos económicos – Bonos de desempeño laboral

<p>a. Definir la conducta o comportamiento a reforzar (describir la conducta).</p>	<p>Los trabajadores deberán esforzarse por cumplir sus metas de la mano a su inmediato superior quien brindará la información si en efecto el colaborador cumplió su meta establecida en forma mensual.</p>
<p>b. Objetivo del Programa de Reconocimiento (Meta que debe alcanzarse)</p>	<p>Motivar a los colaboradores a llegar a su meta mensual.</p>
<p>c. ¿Quiénes participan en el Programa?</p>	<p>Todos los colaboradores de la empresa.</p>
<p>d. ¿Qué hay que hacer para participar?</p>	<p>Cada colaborador deberá de la mano de su inmediato superior monitorear el logro mensual.</p>
<p>e. Indicadores de Mejora o Criterios de Medición de cumplimiento de objetivos</p>	<p>Todos los colaboradores que lleguen a su meta tienen un bono de productividad.</p>
<p>f. Premios e Incentivos para entregar</p>	<p>El trabajador que obtenga el mayor número de ventas durante el mes será acreedor de una comisión. La comisión será el 5% de su sueldo base</p>
<p>g. Plazos y cronograma de Reconocimiento</p>	<p>La comisión se entregará junto con el sueldo cada mes.</p>
<p>h. Responsables</p>	<p>El administrador de la empresa.</p>

➤ **Financiamiento**

La financiación será 100% a cargo de la Sub Región Pacífico.

➤ **Conclusiones de la propuesta**

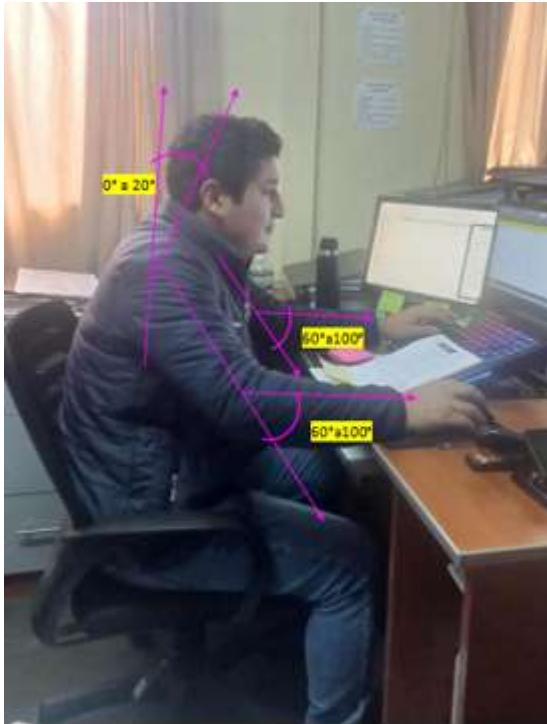
El esquema de incentivos al trabajo propuesto establece incentivos económicos que incluyen bonos de productividad e incentivos no económicos tales como: diplomados, cursos profesionales, deportes, festividades y viajes.

La esperanza es que cuando los empleados se conviertan en acreedores de recompensas, se sientan reconocidos en el lugar de trabajo, lo que aumenta su motivación y productividad.

➤ **Responsable de la propuesta:**

El responsable de implementar la propuesta es el administrador de RRHH de la Sub Región Pacífico.

Anexo 34. Análisis de la evaluación del método RULA final.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁰⁻¹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁰⁻³¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁰⁻¹¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁰⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

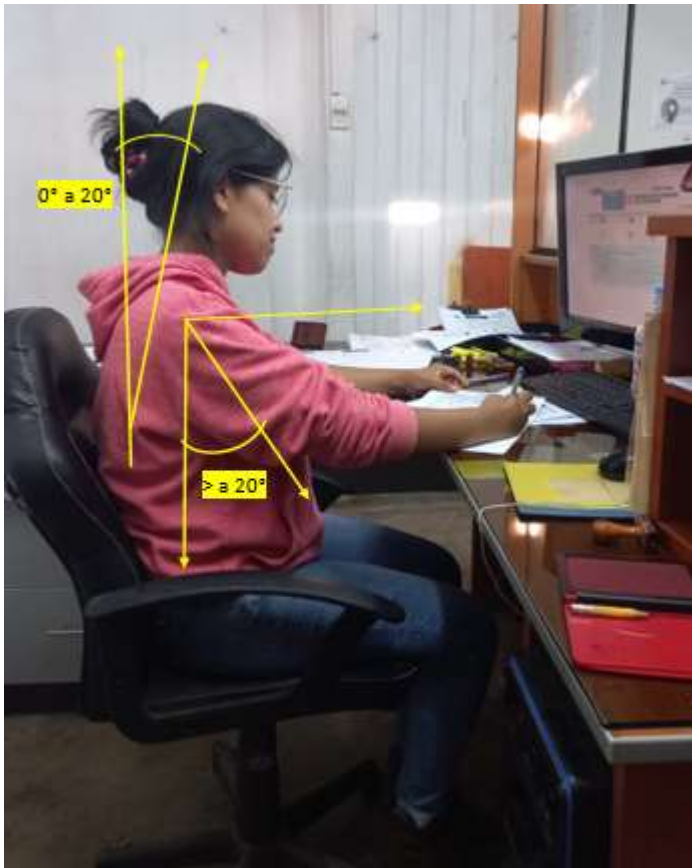
Puntuación del cuello ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻¹¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹²⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹²⁻³¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

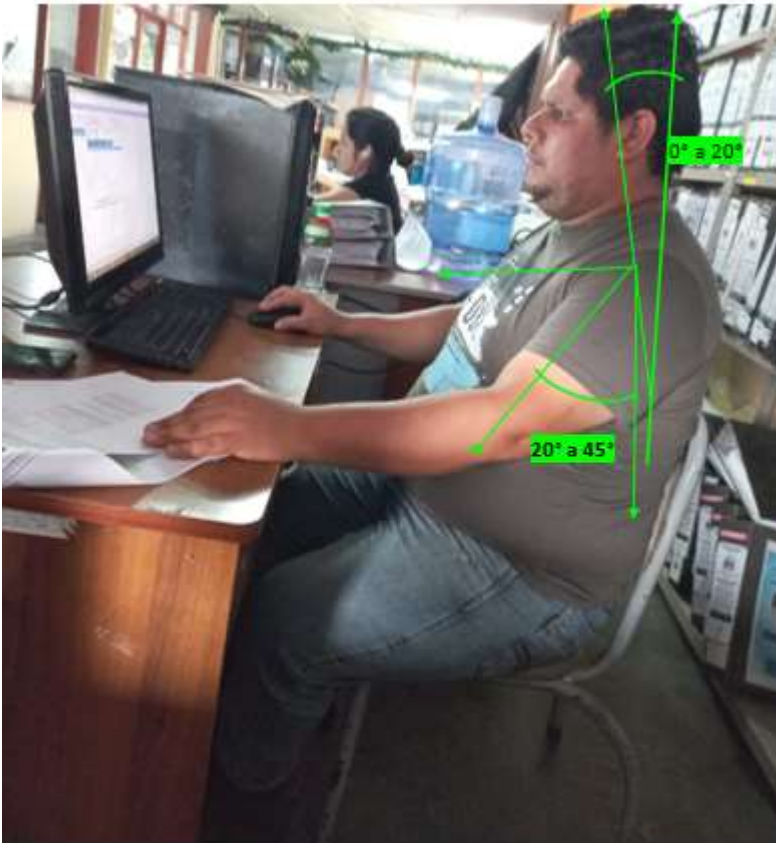
Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹²⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹²⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

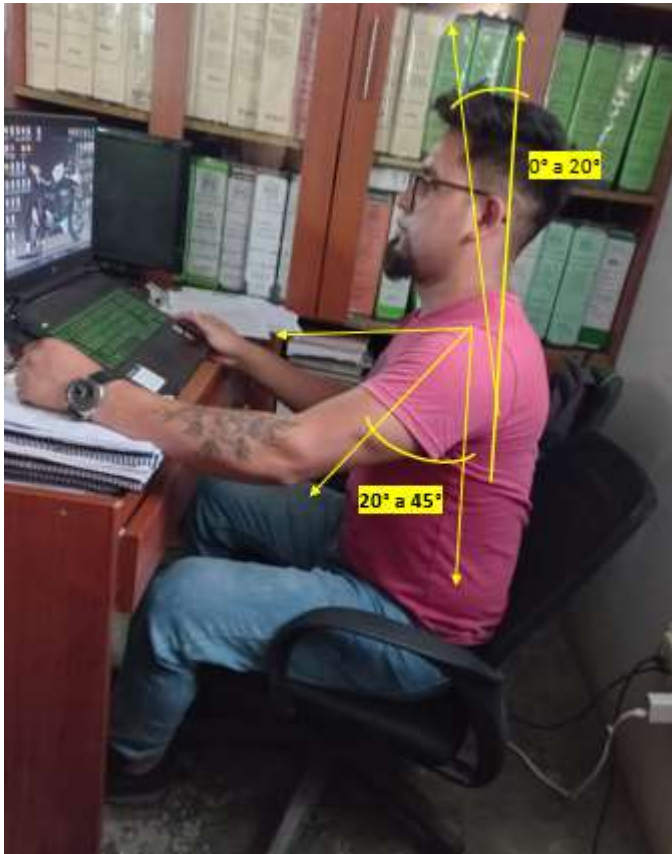
- Puntuación del cuello ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo¹¹⁻¹¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁶¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁴¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹³⁻¹⁵: 1
- Puntuación del antebrazo ¹³⁻¹⁵: 1
- Puntuación de la muñeca ¹³⁻¹⁵: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹³⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻¹⁹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

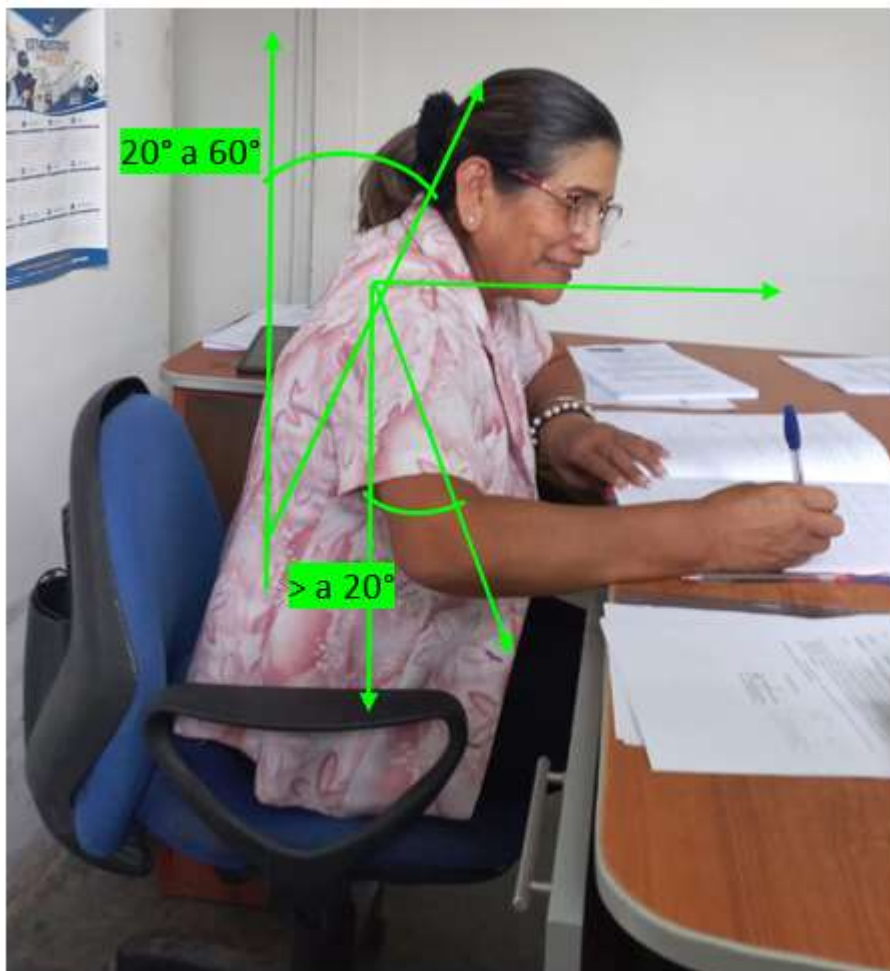
- Puntuación del cuello ¹³⁻¹⁵: 1
- Puntuación del tronco ¹³⁻¹⁵: 1
- Puntuación de piernas ¹³⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻¹⁹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻²¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹³⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹³⁻¹⁵: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁶¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹²⁻⁹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹²⁻³¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹²⁻⁹¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹²⁻³¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁹¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻⁸¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁹¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁰⁻⁰¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁰⁻³¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

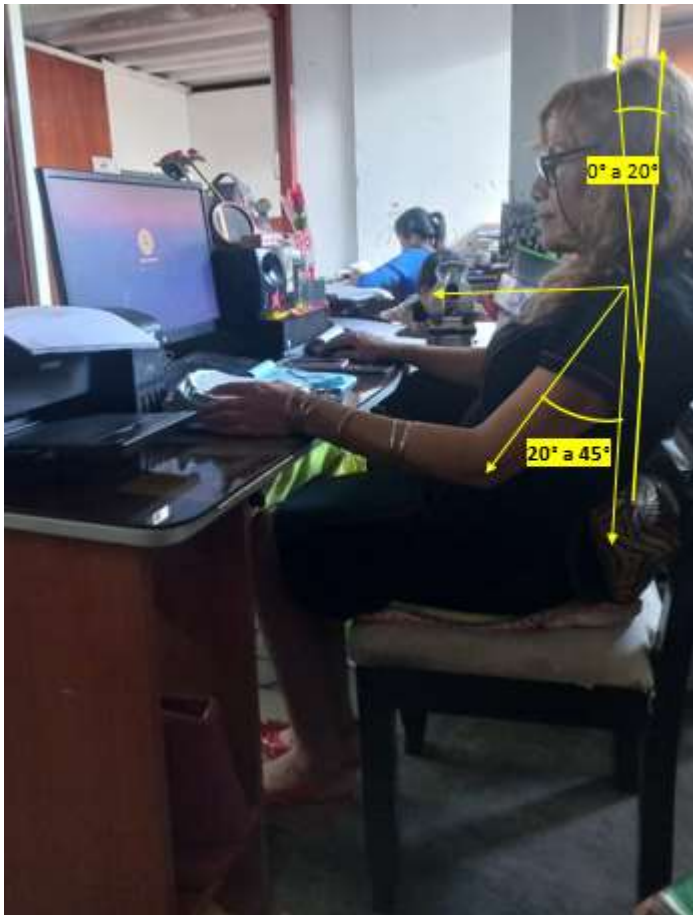
- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁸¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁸¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁰⁻⁰¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁰⁻³¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁰¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹⁴⁻¹⁵: 1
- Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻¹⁵: 1
- Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻¹⁵: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻¹⁵: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻¹⁹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻¹⁹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

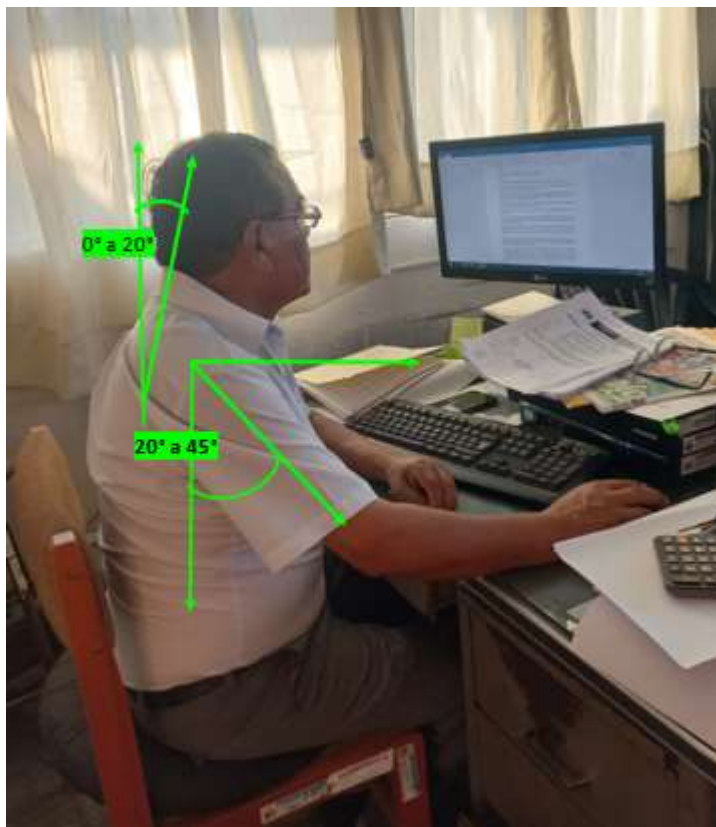
- Puntuación del cuello ¹⁴⁻¹⁵: 1
- Puntuación del tronco ¹⁴⁻¹⁵: 1
- Puntuación de piernas ¹⁴⁻¹⁵: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻¹⁹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻¹⁹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹⁴⁻¹⁵ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻⁸¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁹¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁰⁻⁰¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁰⁻³¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁸¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁸¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁰⁻⁰¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁰⁻³¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁰¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

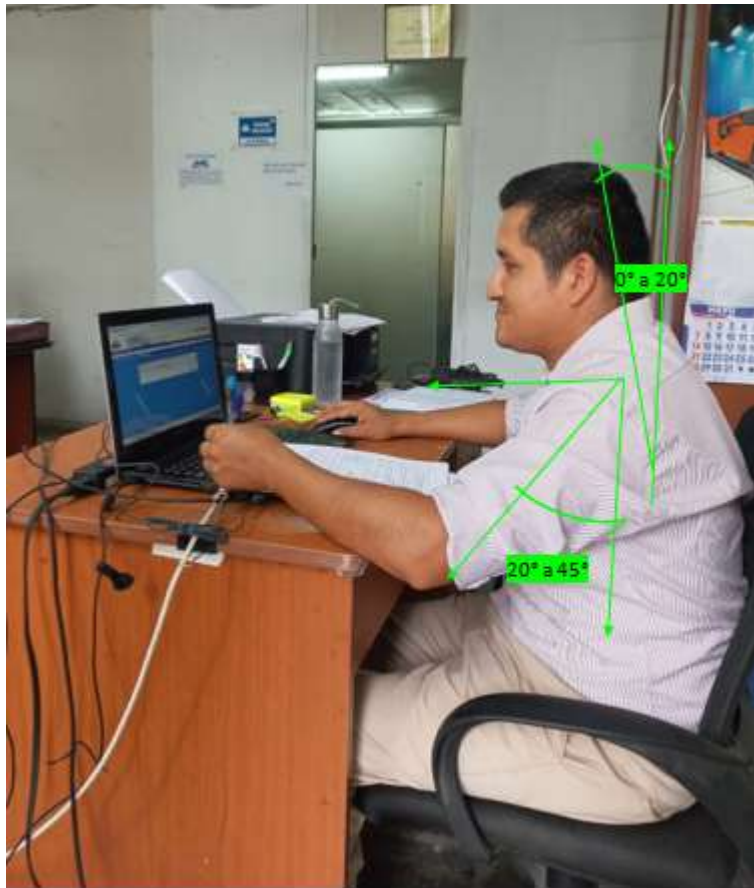
- Puntuación del cuello ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻¹¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

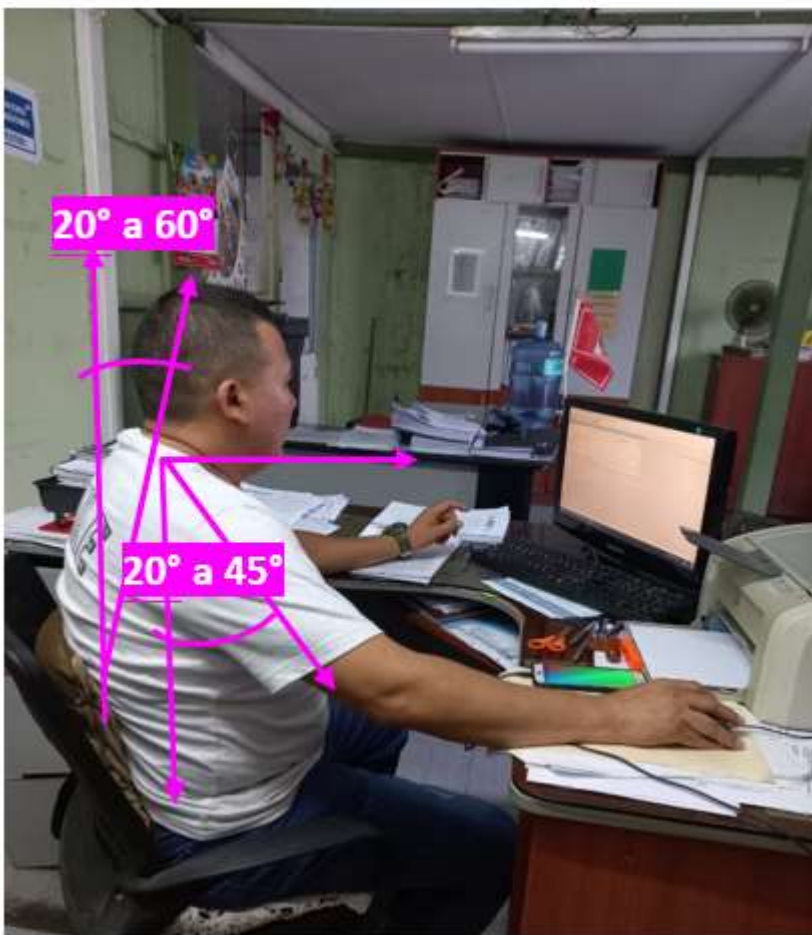
Puntuación del cuello ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación del tronco ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación de piernas ¹⁸⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁸⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹⁸⁻²¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁹⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del tronco ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación de piernas ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁹⁻²¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁹⁻²¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹⁹⁻²¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁰⁻⁴¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁰⁻³¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁰⁻⁴¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁰⁻³¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁴⁻¹⁵ :	1
Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻¹⁵ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻¹⁵ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻¹⁹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁴⁻¹⁵ :	1
Puntuación del tronco ¹⁴⁻¹⁵ :	1
Puntuación de piernas ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻¹⁹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹⁴⁻¹⁵: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹³: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

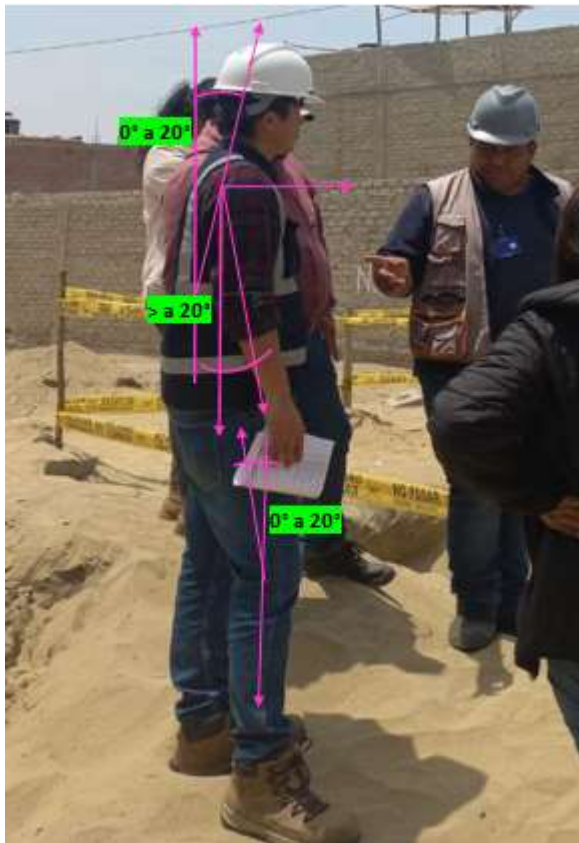
- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻⁷¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁹⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del tronco ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación de piernas ¹⁹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁹⁻²¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁹⁻²¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹⁹⁻²¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁰⁻⁰¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁰⁻²¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁰¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁰⁻⁰¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁰⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁰¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻³¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻³¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁶¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁴¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻³¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻⁷¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁹⁻²¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del tronco ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación de piernas ¹⁹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁹⁻²¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁹⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹⁹⁻²¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁴⁻¹¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁸⁻¹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁸⁻²¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁴⁻⁴¹ :	1
Puntuación del tronco ¹⁴⁻⁵¹ :	1
Puntuación de piernas ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁸⁻¹¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁸⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹⁴⁻⁴¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación del antebrazo ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁴¹ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹¹ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹¹⁻⁵¹ :	1
Puntuación del tronco ¹¹⁻⁵¹ :	1
Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹¹ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻⁴¹ : 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻⁰¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻⁰¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻⁰¹: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻⁰¹: 1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA¹¹⁻⁰¹: 2

Nivel de riesgo¹¹⁻⁰¹: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

Puntuación del brazo ¹⁴⁻¹⁵ :	1
Puntuación del antebrazo ¹⁴⁻¹⁶ :	1
Puntuación de la muñeca ¹⁴⁻¹⁷ :	1
Puntuación giro de muñeca ¹⁴⁻²¹ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹⁴⁻¹⁸ :	1
Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹⁴⁻²⁰ :	0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

Puntuación del cuello ¹⁴⁻¹⁹ :	1
Puntuación del tronco ¹⁴⁻²² :	1
Puntuación de piernas ¹⁴⁻²³ :	1
Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹⁴⁻²⁴ :	0
Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹⁴⁻²⁵ :	1

NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹⁴⁻²⁶: 2

Nivel de riesgo ¹⁴⁻²⁷: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.



Grupo A: análisis de brazo, antebrazo y muñeca:

- Puntuación del brazo ¹¹⁻¹³: 1
- Puntuación del antebrazo ¹¹⁻¹³: 1
- Puntuación de la muñeca ¹¹⁻¹³: 1
- Puntuación giro de muñeca ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo A) ¹¹⁻¹³: 1
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo A) ¹¹⁻²¹: 0

Grupo B: análisis de cuello, tronco y piernas:

- Puntuación del cuello ¹¹⁻¹³: 1
- Puntuación del tronco ¹¹⁻¹³: 1
- Puntuación de piernas ¹¹⁻²¹: 1
- Puntuación del tipo de actividad muscular (Grupo B) ¹¹⁻¹³: 0
- Puntuación de carga / fuerza (Grupo B) ¹¹⁻²¹: 1

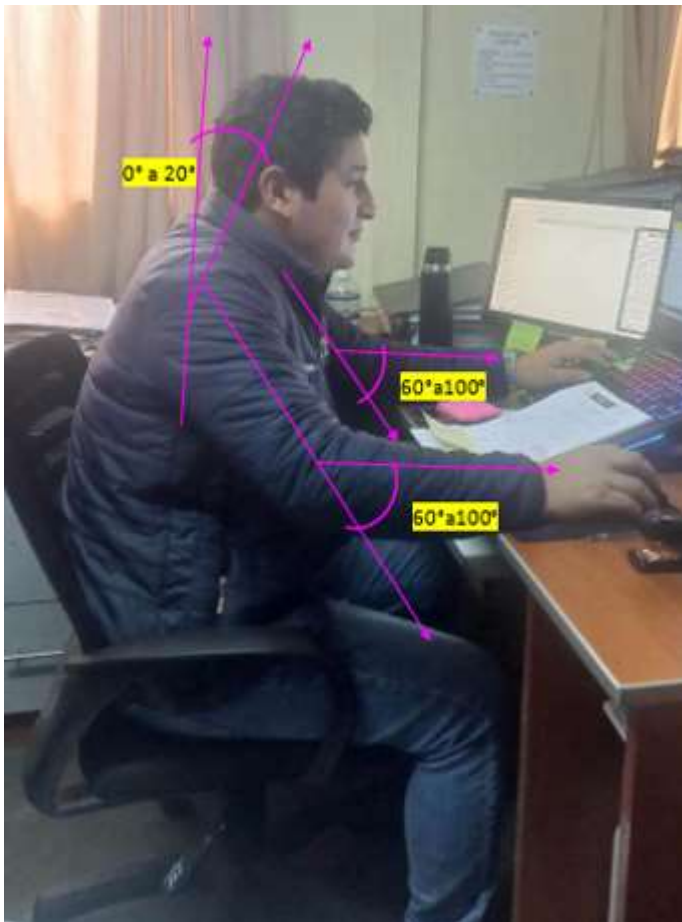
NIVELES DE RIESGO Y ACTUACIÓN:

Puntuación final RULA ¹¹⁻²¹: 2

Nivel de riesgo ¹¹⁻¹³: 1

Actuación: Postura aceptable si no se repite o se mantiene durante largos periodos de tiempo.

Anexo 35. Análisis de la evaluación del método REBA final.



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹¹⁻²¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

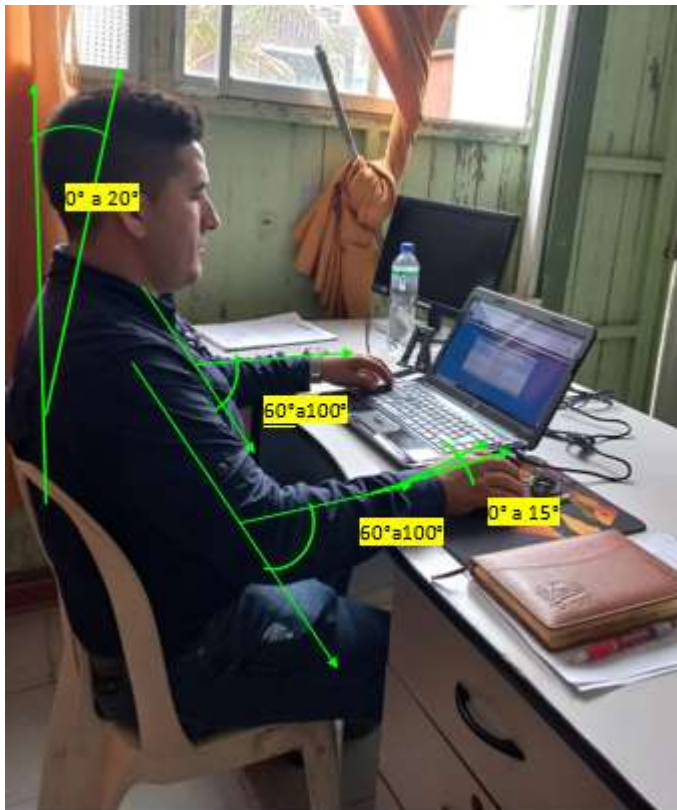
PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹¹⁻²¹ :	0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA ¹¹⁻²¹ :	1
Nivel de acción ¹¹⁻²¹ :	0
Nivel de riesgo:	Inapreciable
Actuación:	No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁴⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁴⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN TRONCO¹⁴⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁴⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁴⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN AGARRE¹⁴⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁴: 1
Nivel de acción¹⁴⁻²¹: 0
Nivel de riesgo: Inapreciable
Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁵⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁵⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN TRONCO¹⁵⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁵⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁵⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁵⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁵⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN AGARRE¹⁵⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

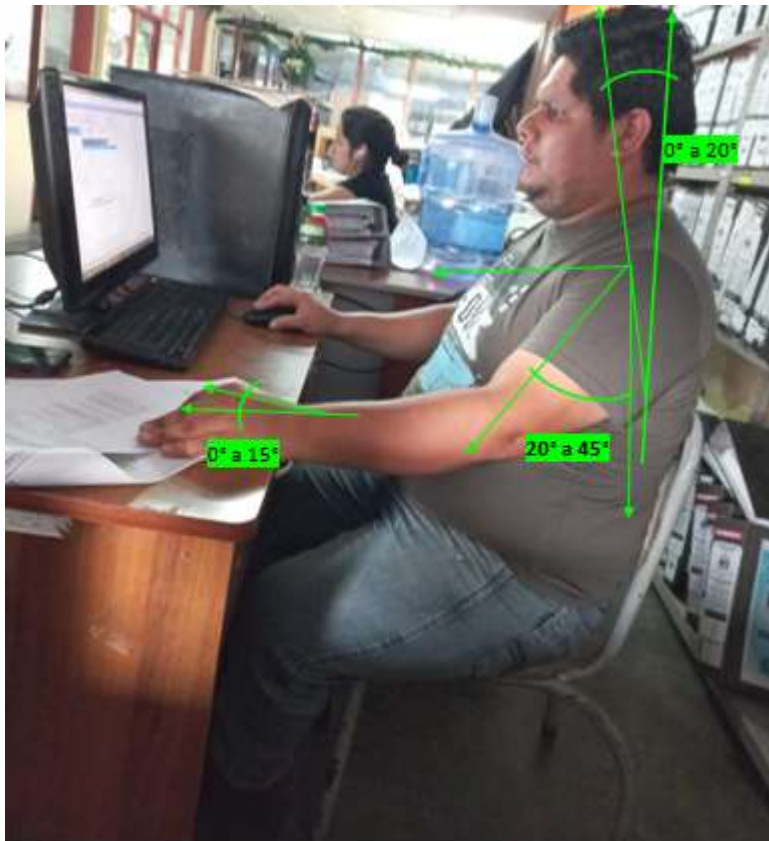
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁵: 1

Nivel de acción¹⁵⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁹⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁹⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁹: 1

Nivel de acción¹⁹⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

- PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 1**
- PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 1**
- PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 1**
- PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0**

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

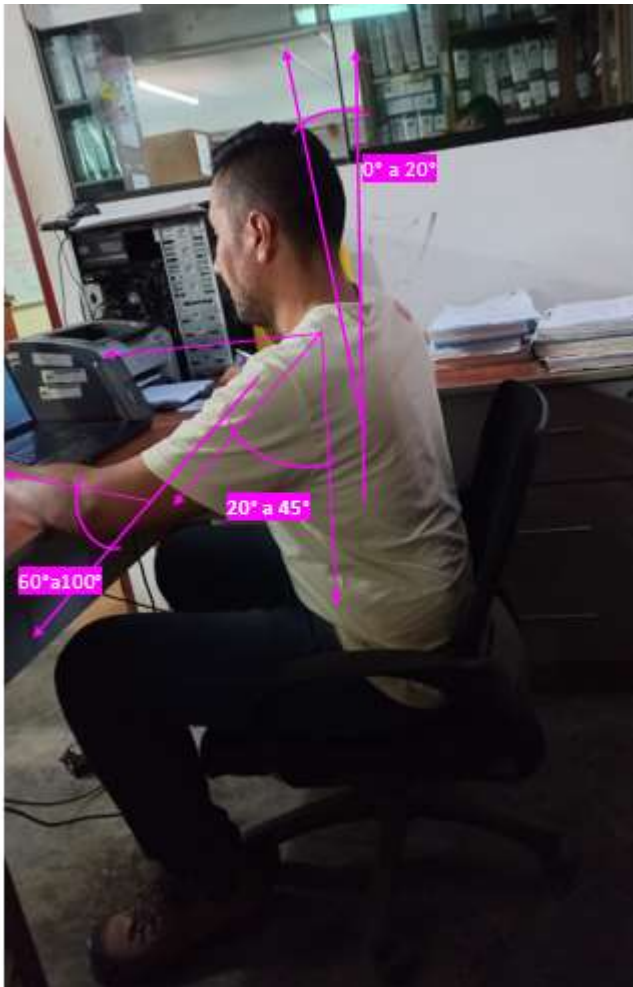
- PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 1**
- PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 1**
- PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 1**
- PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0**

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas**
- No existen movimientos repetitivos**
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas in**

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

- Puntuación final REBA¹⁸: 1**
- Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0**
- Nivel de riesgo: Inapreciable**
- Actuación: No es necesaria actuación**



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
 No existen movimientos repetitivos
 No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

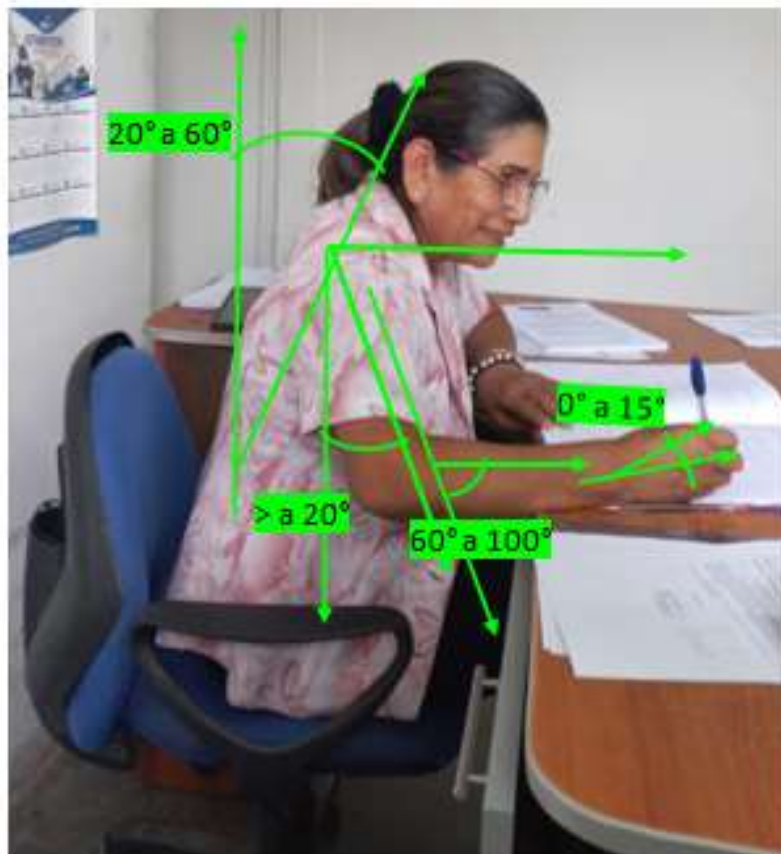
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: 1

Nivel de acción¹¹⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹³⁻²¹: 1

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸⁻²¹: 1
Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0
Nivel de riesgo: Inapreciable
Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

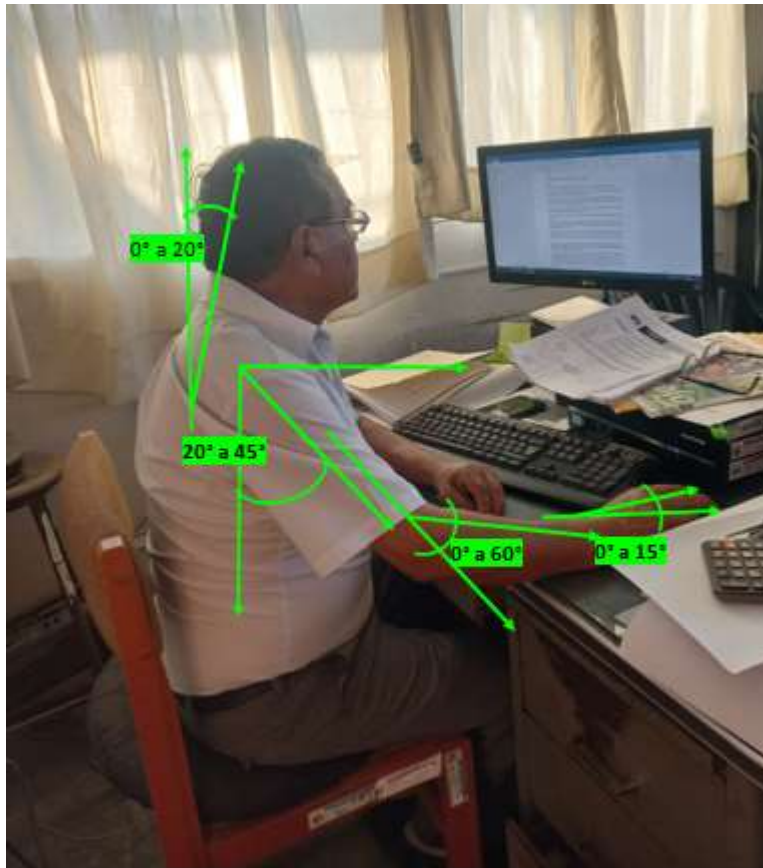
PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸: 1
Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0
Nivel de riesgo: Inapreciable
Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹⁸⁻²¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹⁸⁻²¹ :	0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA ¹⁸ :	1
Nivel de acción ¹⁸⁻²¹ :	0
Nivel de riesgo:	Inapreciable
Actuación:	No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹⁹⁻²¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

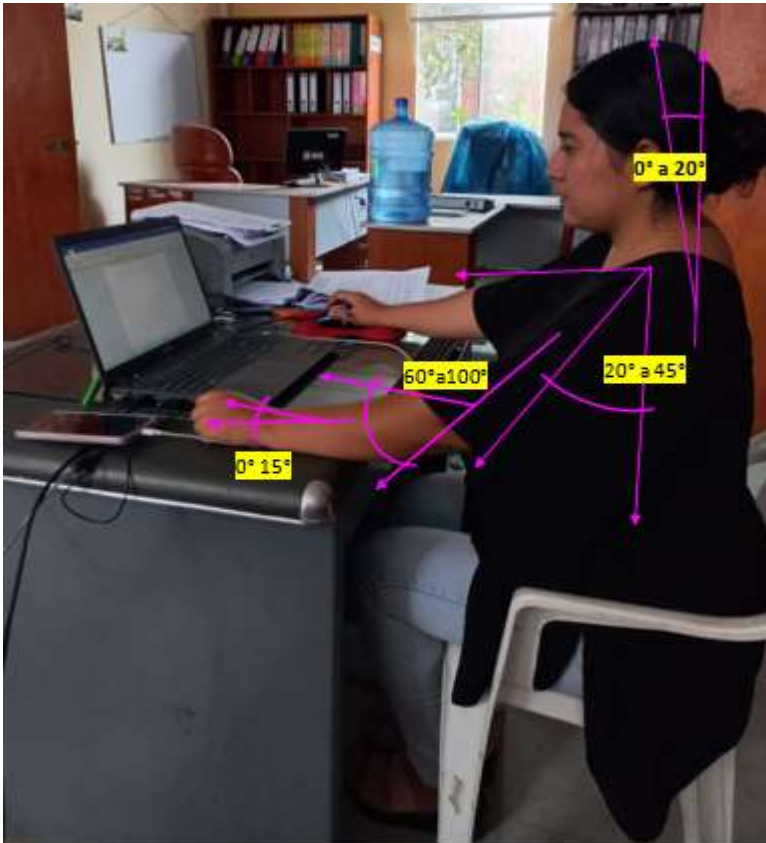
PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹⁹⁻²¹ :	0

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas
- No existen movimientos repetitivos
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA ¹⁹ :	1
Nivel de acción ¹⁹⁻²¹ :	0
Nivel de riesgo:	Inapreciable
Actuación:	No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁴⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁴⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

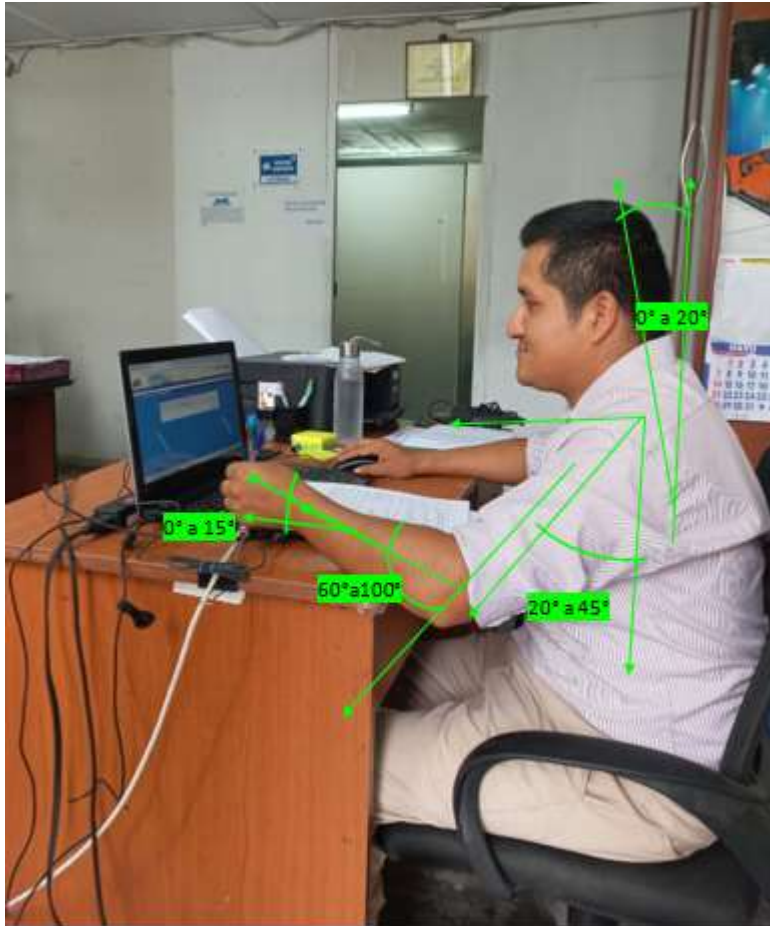
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁴: 1

Nivel de acción¹⁴⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

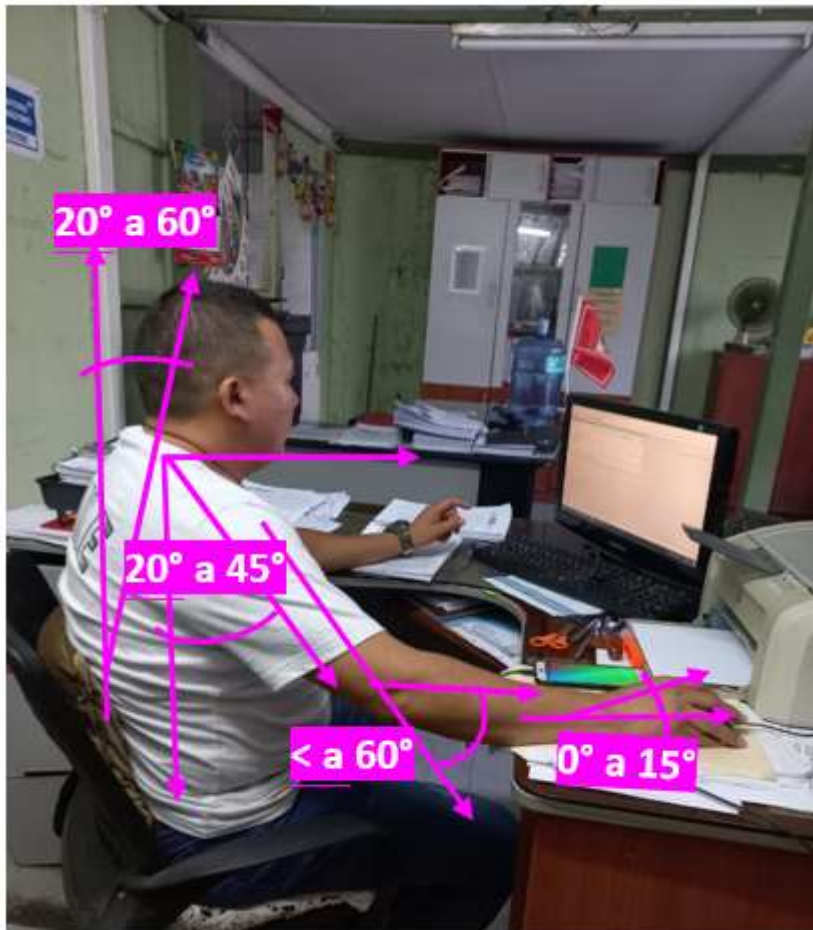
PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸: 1
 Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0
 Nivel de riesgo: Inapreciable
 Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

- PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹:** 1
- PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹:** 1
- PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹:** 1
- PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹:** 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

- PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹:** 1
- PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹:** 1
- PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹:** 1
- PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹:** 0

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas**
- No existen movimientos repetitivos**
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas in**

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

- Puntuación final REBA¹⁸:** 1
- Nivel de acción¹⁸⁻²¹:** 0
- Nivel de riesgo:** Inapreciable
- Actuación:** No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹³⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹³⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹³⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

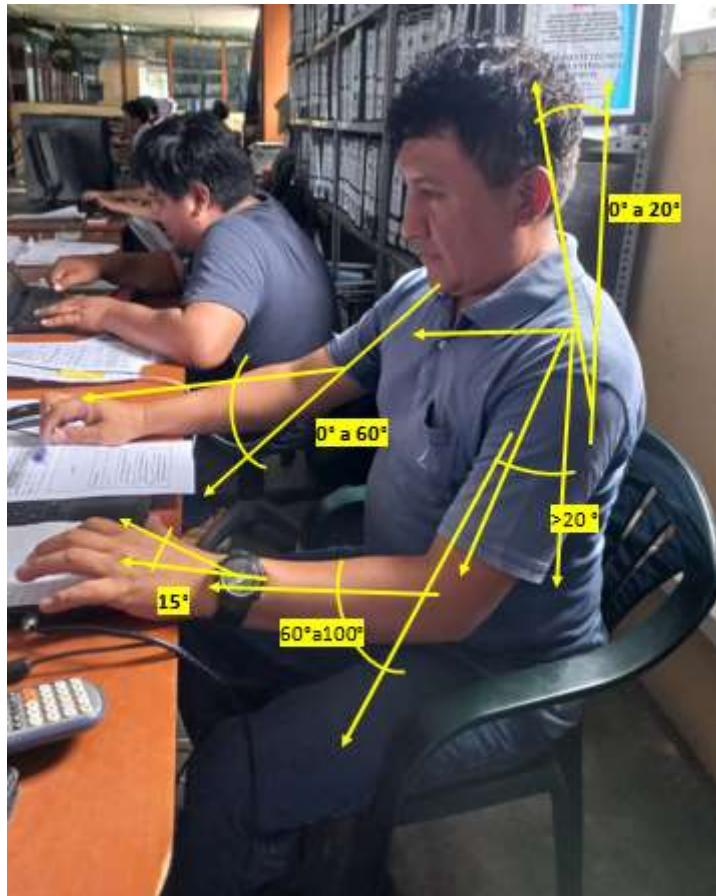
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹³⁻²¹: 1

Nivel de acción¹³⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸: 1
 Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0
 Nivel de riesgo: Inapreciable
 Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹¹⁻⁴¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹¹⁻⁵¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹¹⁻³¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹¹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹¹⁻³¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹¹⁻⁴¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹¹⁻⁵¹ :	0

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas
- No existen movimientos repetitivos
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

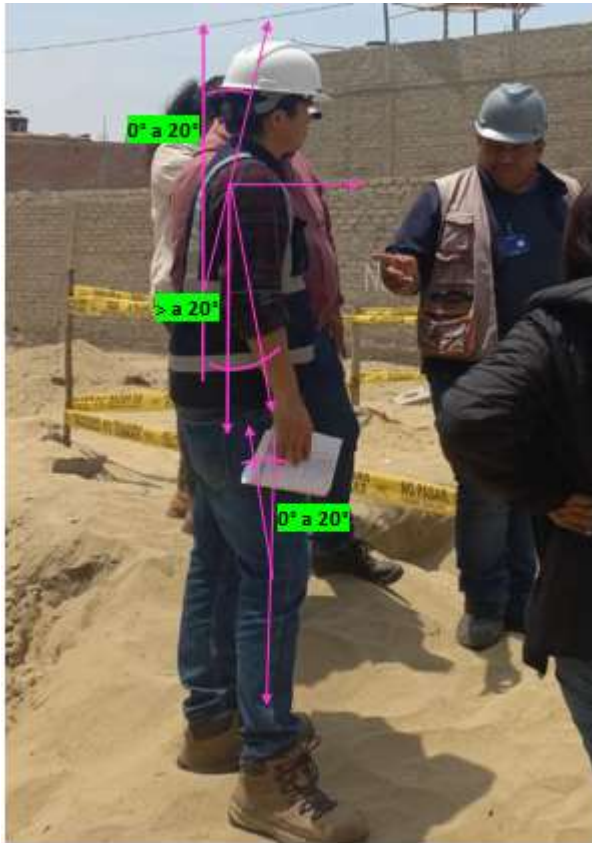
NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: 1

Nivel de acción¹¹⁻⁴¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹⁸⁻²¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

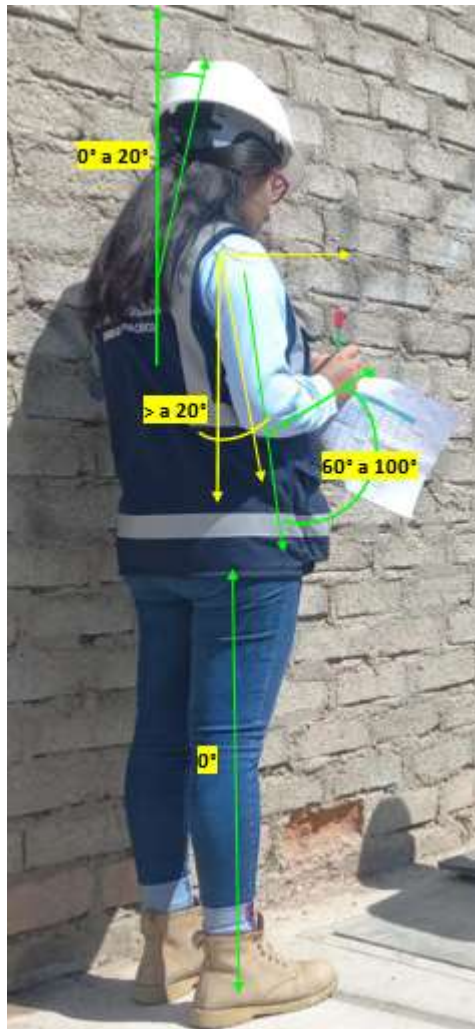
PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹⁸⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹⁸⁻²¹ :	0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
 No existen movimientos repetitivos
 No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA ¹⁸ :	1
Nivel de acción ¹⁸⁻²¹ :	0
Nivel de riesgo:	Inapreciable
Actuación:	No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹³⁻²¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹³⁻²¹ :	0

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas
- No existen movimientos repetitivos
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA ¹³⁻²¹ :	1
Nivel de acción ¹³⁻²¹ :	0
Nivel de riesgo:	Inapreciable
Actuación:	No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁴: 1
 Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0
 Nivel de riesgo: Inapreciable
 Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸⁻²¹: 1

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹³⁻²¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹³⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹³⁻²¹ :	0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas

No existen movimientos repetitivos

No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹³⁻²¹: 1

Nivel de acción¹³⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN TRONCO¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁸⁻²¹: 1
PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁸⁻²¹: 1
Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0
Nivel de riesgo: Inapreciable
Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹¹⁻⁴¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹¹⁻⁵¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹¹⁻³¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹¹⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹¹⁻³¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹¹⁻⁴¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹¹⁻⁵¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹¹: 1

Nivel de acción¹¹⁻⁴¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁴: 1

Nivel de acción¹⁸⁻²¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁴⁻⁴¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁴⁻⁵¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁸⁻³¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁴⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁴⁻³¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁴⁻⁴¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁸⁻³¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁴: 1

Nivel de acción¹⁸⁻⁴¹: 0

Nivel de riesgo: Inapreciable

Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO¹⁵⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN PIERNAS¹⁵⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN TRONCO¹⁵⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA¹⁵⁻²¹: 0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS¹⁵⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN MUÑECAS¹⁵⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN BRAZOS¹⁵⁻²¹: 1
 PUNTUACIÓN AGARRE¹⁵⁻²¹: 0

Actividad muscular:

No hay partes del cuerpo estáticas
No existen movimientos repetitivos
No se producen cambios posturales importantes ni posturas in

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA¹⁵: 1
 Nivel de acción¹⁵⁻²¹: 0
 Nivel de riesgo: Inapreciable
 Actuación: No es necesaria actuación



RESUMEN DE DATOS:

Grupo A: Análisis de cuello, piernas y tronco

PUNTUACIÓN CUELLO ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN PIERNAS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN TRONCO ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN CARGA/FUERZA ¹⁹⁻²¹ :	0

Grupo B: Análisis de brazos, antebrazos y muñecas

PUNTUACIÓN ANTEBRAZOS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN MUÑECAS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN BRAZOS ¹⁹⁻²¹ :	1
PUNTUACIÓN AGARRE ¹⁹⁻²¹ :	0

Actividad muscular:

- No hay partes del cuerpo estáticas**
- No existen movimientos repetitivos**
- No se producen cambios posturales importantes ni posturas in**

NIVELES DE RIESGO Y ACCIÓN:

Puntuación final REBA ¹⁹ :	1
Nivel de acción ¹⁹⁻²¹ :	0
Nivel de riesgo:	Inapreciable
Actuación:	No es necesaria actuación

Anexo 36. Cuestionario del desempeño laboral final.

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 28 años
 Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>
3	Desarrolla y asume desafíos.				<input checked="" type="checkbox"/>
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.				<input checked="" type="checkbox"/>

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 28 años
 Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				<input checked="" type="checkbox"/>
3	Desarrolla y asume desafíos.				<input checked="" type="checkbox"/>

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					✓
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					✓
3	Desarrolla y asume desafíos.				✓	
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					✓

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					✓
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					✓
3	Desarrolla y asume desafíos.					✓
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					✓

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 31 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1					<input checked="" type="checkbox"/>
2					<input checked="" type="checkbox"/>
3					<input checked="" type="checkbox"/>
4					<input checked="" type="checkbox"/>

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 33 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1					<input checked="" type="checkbox"/>
2					<input checked="" type="checkbox"/>
3					<input checked="" type="checkbox"/>
4					<input checked="" type="checkbox"/>

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 33 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					X
3	Desarrolla y asume desafíos.					X
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.				X	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 36 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					X
3	Desarrolla y asume desafíos.					X
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.				X	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 33 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					<input checked="" type="checkbox"/>
3	Desarrolla y asume desafíos.					<input checked="" type="checkbox"/>
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					<input checked="" type="checkbox"/>

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 36 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					<input checked="" type="checkbox"/>
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					<input checked="" type="checkbox"/>
3	Desarrolla y asume desafíos.					<input checked="" type="checkbox"/>
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					<input checked="" type="checkbox"/>

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 36 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				
3	Desarrolla y asume desafíos.				
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 46 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				
3	Desarrolla y asume desafíos.				
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 44 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1				X	
2					X
3					X
4					X

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: () Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1				X	
2				X	
3				X	
4				X	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 50 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1				X	
2				X	
3				X	
4				X	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1				X	
2			X		
3				X	
4				X	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 52 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA					
	TD	D	NDNA	DA	TA	
	1	2	3	4	5	
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					(X)
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					(X)
3	Desarrolla y asume desafíos.			(X)		
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					(X)

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 55 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.		(X)		
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.			(X)	
3	Desarrolla y asume desafíos.		(X)		
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.			(X)	

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino () Femenino: (X) Edad: 55 años
 Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				
3	Desarrolla y asume desafíos.				
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino (X) Femenino: () Edad: 55 años
 Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS	ESCALA				
	TD	D	NDNA	DA	TA
	1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral					
D2: Calidad					
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				
3	Desarrolla y asume desafíos.				
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.				

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 55 años

Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.				X	
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.					X
3	Desarrolla y asume desafíos.			X		
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					X

ENCUESTA

Por la presente te saludamos y a la vez te hacemos saber que los datos rellenos en este instrumento de evaluación solo servirán para fines de investigación académica, guardando absoluta reserva en la información. El presente cuestionario servirá para conocer sobre el Desempeño laboral, para ello le pedimos que responda a las siguientes preguntas, marcando con la mayor sinceridad posible. Llenar con lapicero color azul y no dejar ningún ítem sin marcar.

Género: Masculino Femenino: Edad: 59 años


Área: _____

Nivel	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Mnemónico	TD	D	NDNA	DA	TA
Puntaje	1	2	3	4	5

PREGUNTAS		ESCALA				
		TD	D	NDNA	DA	TA
		1	2	3	4	5
V1: Desempeño Laboral						
D2: Calidad						
1	Promueve valores de respeto, responsabilidad y honestidad.					X
2	Cumple con su horario de trabajo establecido.				X	
3	Desarrolla y asume desafíos.			X		
4	Presenta a tiempo la información requerida por su jefe inmediato.					X

Anexo 37. Lista del personal por área

Anexo 11. Lista del personal de la Sub Región Pacífico


	LISTA DE CONTROL DEL PERSONAL DE TRABAJO EN LA SUB REGION PACIFICO	Fecha: Hora: Página: 1
Nº	Nombres y Apellidos	Área de trabajo
1	MARÍA GLADYS BELTRÁN FAVIAN	UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS
2	ELISEO YUSTO MIRANZO	ASIST. ADMINISTRACIONES
3	Luis Lopez Jaimes	Remuneraciones
4	ELISEO PISCOYA CAJUSOL.	JEFE ESCOLAFON.
5	Mariani Helly Reilly de Lopez	Asist. Fiscal
6	ROBERT MAXIMO VASQUEZ CARRILLO	SECRETARÍA TÉCNICA PROCESOS ADMINISTRATIVOS
7	Alex J Alegre Colonia	PATRIMONIO
8	Esther Santos Alvi	A. Jurídico
9	Laudes G. Beltrán Bouldsmann	Asesoría Jurídica
10	Victor G. Gsteves Castañeda	Asesoría Jurídica
11	Rosa Linda NEPONACENO SOLÍS	UASA.
12	Luzmy Romagosa Muehica	Almacén
13	pepe w. jara Delgado.	ASIST. CONTABLE
14	Gloris Hen Garcia	Secretaría General
15	JAN ROBERT ALUAMOS (HANOUVI	SUB GERENCIA PRESUPUESTO

16	Angela Zuloaga Estada.	Planeamiento. Estratégico
17	PEDRO STEVEN ULLANDEVA ENRIQUETA	SUPERVISION Y LIQUIDACIONES DE OBRAS
18	JOHANNA SOTELU URBANO	SUPERVISION Y LIQUIDACIONES DE OBRAS
19	Michael Diego Angelis Bernal de	Supervisión y Liquidación de obra
20	Edwin Guillermo Ishikane Gumpu	Supervisión y Liquidación de obra
21	Katherine Elizabeth Villaca Terrones	Supervisión y Liquidaciones.
22	Audy Javier Martinez Ruiz	ESTUDIOS Y PROYECTOS
23	JOEL QUISPE CIRILO	ESTUDIOS Y PROYECTOS
24	Pilar Campana Durand	Estudios y Proyectos
25	DOIMER QUISPE VILCA	MONITOR DE CAMPO
26	Sergio Aguirre Castro	Evaluador de Proyectos
27	VIVAL LUCIO DIANA	ESTUDIOS Y PROYECTOS
28	Naysha Alejandra Matamoros Delgado	Supervisión y Liquidaciones



Elaborado por:

Valeria Ghiumally Robles Medina



Elaborado por:

Luis Miguel Tavera Grau



Revisado por:

Ing. Sebastian Adriano Kemper Valverde

Anexo 38. Análisis de la contrastación de la hipótesis de investigación

	<i>Desempeño laboral inicial</i>	<i>Desempeño laboral final</i>
Media	0.7269	0.9534
Varianza	0.0234	0.0018
Observaciones	32.0000	32.0000
Coefficiente de correlación de Pearson	0.0439	
Diferencia hipotética de las medias	0.0000	
Grados de libertad	31.0000	
Estadístico t	-8.1600	
P(T<=t) una cola	0.0000	
Valor crítico de t (una cola)	1.6955	
P(T<=t) dos colas	0.0000	
Valor crítico de t (dos colas)	2.0395	

Anexo 39. Certificado de validez del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo



CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL COMITE DE SEGURIDAD Y SALUD

EL JEFE DEL COMITE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO DE LA SUB
REGION PACIFICO- GOBIERNO REGIONAL DE ANCASH

CERTIFICA

Que los estudiantes Robles Medina Valeria y Tavera Grau Luis Miguel, han implementado el programa ergonómico dentro de nuestra institución con la finalidad de mejorar el desempeño laboral de los trabajadores, el cual se muestra a continuación:

#	Actividades	Ene-23				Feb-23				Mar-23			
		S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
1	Implementación de un plan ergonómico y talleres de sensibilización sobre temas ergonómicos	■	■	■	■								
2	Pausas activas laborales												
3	Folleto informativos relacionados con la ergonomía disponibles			■	■								
4	Implementar folletos informativos en la sección de la pared de carteles			■	■								
5	Coordinar con la gerencia para autorizar la compra de recursos ergonómicos en el diseño del lugar de trabajo			■	■	■	■						
6	Comprar recursos ergonómicos para trabajadores						■	■	■	■			
7	Entrega de recursos ergonómicos										■	■	
8	Plan de incentivos y reconocimiento											■	■

Nvo. Chimbote, 18 de mayo del 2023

Ing. Sebastián Adriano Kemper Valverde