



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

FACULTAD DE CIENCIAS EXACTAS Y NATURALES

CARRERA DE SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

**Propuesta de un plan mínimo de prevención de riesgos
laborales de la empresa jess market**

Trabajo de integración curricular previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

Autora: Macias Arteaga, Fabiola Carolina

Director: Lluquay Quispillo, Danny Javier

SANTO DOMINGO

2024



Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NC-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

2024

Aprobación del director del Trabajo de Integración Curricular

Loja, 9 de octubre del 2024

Magíster

Casar Octavio Ramírez García

Director de la carrera de seguridad y salud ocupacional

Ciudad. -

De mi consideración:

Me permito comunicar que, en calidad de director del presente Trabajo de Integración Curricular denominado: Propuesta de un plan mínimo de prevención de riesgos laborales de la empresa Jess Market, realizado por Fabiola Carolina Macias Arteaga ha sido orientado y revisado durante su ejecución, así mismo ha sido verificado a través de la herramienta de similitud académica institucional, y cuenta con un porcentaje de coincidencia aceptable. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Autor: Danny Javier Lluquay Quispillo

C.I.: 0604776005

Correo electrónico: djquispillo@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

Yo, Fabiola Carolina Macias Arteaga, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:

Ser autora del Trabajo de Integración Curricular denominado: Propuesta de un plan mínimo de prevención de riesgos laborales de la empresa Jess Market, de carrera de Seguridad y Salud Ocupacional, específicamente de los contenidos comprendidos en: Resumen, Introducción, Marco Teórico, Metodología, Resultados, Conclusiones y Recomendaciones, siendo Danny Javier Lluguay Quispillo, director del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

Que la presente obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: "Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad", en tal virtud, cedo a favor de la Universidad Técnica Particular de Loja la titularidad de los derechos patrimoniales que me corresponden en calidad de autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia.

La Universidad Técnica Particular de Loja queda facultada para ingresar el presente trabajo al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

.....

Autora: Fabiola Carolina Macias Arteaga

C.I.: 1350897466

Correo electrónico: fmacias@utpl.edu.ec

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios, quien me ha dado vida y oportunidades, y quien me ha dado la paciencia y sabiduría para enfrentar estos desafíos con mucha fortaleza.

También quiero dedicar esto a mis padres y hermanas, quienes de una u otra manera me han apoyado.

¡Con infinito agradecimiento, esta tesis esta dedicada a ustedes!

Agradecimiento

Agradezco a Dios, cuya gracia y dirección han iluminado mi sendero en todo momento, dándome fuerzas en los momentos complicados y compartiendo mi gozo en los momentos felices. Su compañía ha sido mi amparo y mi consuelo durante este recorrido académico.

Me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento mi familia, cuyo amor y apoyo han sido mi mayor fortaleza a lo largo de este viaje. A mi mamá y papá por su dedicación, sacrificios y sabios consejos. A mi hermana Jessica, quien ha estado a mi lado en cada paso de este largo camino, brindándome apoyo incondicional y confianza inquebrantable. También me gustaría agradecer a todos mis amigos y familiares que han sido parte de este proceso y me han brindado aliento, consuelo y felicitaciones en cada paso del camino. Sus gestos de amistad y aliento fueron un sedante contra el cansancio y una fuente de alegría en los momentos de victoria.

Me gustaría agradecer a mis profesores y mentores por su orientación profesional, paciencia y dedicación para ayudarme a alcanzar mis metas académicas. Sus enseñanzas y consejos fueron invaluable para mi crecimiento profesional y personal.

¡Agradezco sinceramente a todos aquellos que, de una forma u otra, han contribuido para alcanzar este logro!

Índice de contenido

Carátula	I
Aprobación del director del Trabajo de Integración Curricular	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria	V
Agradecimiento	VI
Índice de contenido.....	VII
Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo uno	5
Marco teorico	5
1.1 Concepto de prevención de riesgos laborales	5
1.1.1 <i>Importancia en el entorno laboral</i>	5
1.1.1.1 Estadísticas de accidentes laborales y enfermedades profesional.....	6
1.2 Riesgos laborales	6
1.2.1 <i>Riesgo Físico</i>	6
1.2.2 <i>Riesgo Mecánico</i>	6
1.2.3 <i>Riesgo Químico</i>	7
1.2.4 <i>Riesgo Biológico</i>	7
1.2.5 <i>Riesgo Ergonómico</i>	7
1.2.6 <i>Riesgo Psicosocial</i>	7
1.2.7 <i>Riesgo Antrópico</i>	7
1.3 Leyes y regulaciones en Ecuador sobre seguridad y salud ocupacional	8
1.3.1 <i>Ley Organica de Salud</i>	8
1.3.2 <i>Reglamento General de la Ley Organica de la Salud</i>	8
1.3.3 <i>Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores</i>	8

1.4	Influencia de las normativas en la implementación de planes de	
	prevención.....	8
1.4.1	<i>Identificación y Evaluación de Riesgos.....</i>	8
1.4.2	<i>Programas de Prevención.....</i>	9
1.4.3	<i>Formación y Capacitación</i>	9
1.4.4	<i>Participación de los Trabajadores.....</i>	9
1.5	¿Qué es la evaluación de riesgos?	9
1.5.1	<i>Métodos de evaluación de riesgo.....</i>	9
1.5.2	<i>Importancia de la Evaluación de Riesgos</i>	10
1.6	Matriz de riesgos laboral	11
1.6.1	<i>¿Cómo se elabora una matriz?</i>	11
1.7	¿Qué es un plan de prevención?	12
1.8	¿Qué tiene que contener un plan de prevención?	13
1.8.1	<i>Identificación de la Organización</i>	13
1.8.2	<i>Estructura Organizativa</i>	13
1.8.3	<i>Organización de la Producción.....</i>	13
1.8.4	<i>Gestión de la Prevención</i>	13
1.8.5	<i>Política de la Organización</i>	13
1.9	¿Cómo poner en marcha el plan de prevención de riesgos laborales?	13
1.10	¿Qué es la cultura de seguridad?	14
1.10.1	<i>Aspectos que incluye la cultura de seguridad</i>	14
1.10.2	<i>¿Cómo implementar una cultura de seguridad en una organización?.....</i>	15
	Capítulo dos	17
	Metodología.....	17
	Capítulo tres	20
	Resultados	20
3.1	Evaluación inicial de las condiciones laborales en la empresa Jess Market	20
3.1.1.	<i>Análisis de Gestión de Talento Humano.....</i>	21

3.1.2. <i>Análisis de Gestión Documental</i>	22
3.1.3. <i>Análisis de prevención de riesgos laborales</i>	23
3.1.4. <i>Análisis de cumplimiento e incumplimiento de riesgos</i>	24
3.2 Evaluación de los riesgos laborales de la empresa Jess Market	27
3.2.1. <i>Para el puesto de administrador</i>	28
3.3 Plan de acción y seguimiento	34
3.4 Establecimiento de un plan de capacitación en prevención de riesgos laborales	45
3.4.1. <i>Plan de capacitación para todos los puestos de Jess Market</i>	45
3.5 Desarrollo de la matriz de equipo de protección personal para los trabajadores de Jess Market	48
3.6 Prevención de amenazas naturales y riesgos antrópicos	50
3.7 Propuesta del Plan integral	53
Conclusiones	57
Recomendaciones	59
Referencias	61

Índice de tablas

Tabla 1 Diagnóstico inicial de cumplimiento de obligaciones de Seguridad y Salud en Jess Market.....	20
Tabla 2 Evaluación de riesgos para el puesto de Administrador en Jess Market	28
Tabla 3 Evaluación de riesgos para el puesto de Bodeguero en Jess Market.....	29
Tabla 4 Evaluación de riesgos para el puesto de Cajero en Jess Market	30
Tabla 5 Evaluación de riesgos para el puesto de Chofer-Repartidor en Jess Market .	31
Tabla 6 Plan de acción para el puesto de Administrador en Jess Market	35
Tabla 7 Plan de acción para el puesto de Bodeguero en Jess Market.....	36
Tabla 8 Plan de acción para el puesto de Cajero en Jess Market	38
Tabla 9 Plan de acción para el puesto de Chofer-Bodeguero en Jess Market.....	39
Tabla 10 Plan de acción general en Jess Market	41
Tabla 11 Plan de acción para mejorar las condiciones laborales en Jess Market.....	44
Tabla 12 Plan de capacitación en prevención de riesgos laborales, amenazas naturales y riesgos antrópicos en Jess Market	46
Tabla 13 Matriz de equipos de protección personal (EPP) en Jess Market	48
Tabla 14 Prevención de amenazas naturales y riesgos antrópicos	51

Índice de figuras

Figura 1 Lista de verificación talento humano	21
Figura 2 Lista de verificación de Gestión documental	22
Figura 3 Lista de verificación de prevención de riesgos laborales	23
Figura 4 Cumplimiento/incumplimiento de amenazas naturales y riesgos antrópicos	24
Figura 5 Cumplimiento/incumplimiento de Gestión en salud en el Trabajo	25
Figura 6 Cumplimiento/incumplimiento de servicios permanentes	25
Figura 7 Cumplimiento/incumplimiento de inspección o reinspección	26
Figura 8 Cumplimiento/incumplimiento de obligaciones de la empresa Jess Market	27
Figura 9 Frecuencia de riesgos por puesto en Jess Market	33
Figura 10 Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión de Talento Humano	53
Figura 11 Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión Documental.....	54
Figura 12 Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión de prevención en riesgos laborales	54
Figura 13 Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión en Salud de Trabajo.....	55
Figura 14 Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Servicios Permanentes.....	56

Resumen

La seguridad y la salud laboral son aspectos fundamentales para el bienestar de los empleados de una empresa. El objetivo del estudio fue desarrollar un plan mínimo de prevención de riesgos laborales para la empresa Jess Market a fin de mejorar la protección de empleados, clientes, activos y propiedades y reducir los riesgos de seguridad. La metodología fue cualitativa, de diseño no experimental y de tipo descriptivo. Se diseñaron sesiones presenciales y virtuales centradas en ergonomía, gestión del estrés y prevención de riesgos específicos para los puestos evaluados. La evaluación inicial de las condiciones laborales reveló deficiencias significativas en la gestión de talento humano, gestión documental, prevención de riesgos laborales, salud en el trabajo y servicios permanentes, con niveles de cumplimiento entre 0% y 5%. Los principales riesgos identificados fueron movimientos repetitivos, sobreesfuerzo, iluminación inadecuada y amenaza delincuencia, con el 10.8% cada uno del total de riesgos. Se concluye que la propuesta del plan, resultó en mejoras significativas para la seguridad y salud laboral en donde las medidas adoptadas incrementaron los niveles de cumplimiento y redujeron los incumplimientos.

Palabras clave: Salud laboral, prevención de riesgos, capacitación empresarial.

Abstract

Occupational safety and health are fundamental aspects for the well-being of a company's employees. The aim of this study was to develop a minimum occupational risk prevention plan for Jess Market to enhance the protection of employees, clients, assets, and properties, and to reduce safety risks. The methodology was qualitative, with a non-experimental and descriptive design. Both in-person and virtual sessions were designed, focusing on ergonomics, stress management, and specific risk prevention for the evaluated positions. The initial assessment of working conditions revealed significant deficiencies in human resource management, document management, occupational risk prevention, workplace health, and permanent services, with compliance levels ranging from 0% to 5%. The main risks identified were repetitive movements, overexertion, inadequate lighting, and criminal threats, each accounting for 10.8% of the total risks. It was concluded that the proposed plan resulted in significant improvements in occupational safety and health, where the measures adopted increased compliance levels and reduced non-compliance.

Keywords: Occupational health, risk prevention, business training.

Introducción

En el contexto actual, donde la seguridad y la salud laboral son aspectos fundamentales para el bienestar de los empleados, Jess Market, una empresa ecuatoriana líder en su sector, reconoce la importancia de priorizar la protección y el cuidado de su equipo humano. Consciente de los desafíos inherentes a los entornos laborales, Jess Market ha asumido un compromiso firme con la mejora continua de las condiciones laborales y la prevención de riesgos. Este enfoque está alineado con estudios como los Garavito et al. (2022) quien destacó la importancia de la cultura de seguridad en las organizaciones, y Álvarez et al. (2022) que enfatizó la necesidad de sistemas de gestión de la seguridad para prevenir incidentes laborales.

La presente investigación surge como respuesta a la necesidad de identificar y abordar los riesgos específicos asociados con los diferentes puestos de trabajo en Jess Market. Desde el administrador que coordina las operaciones diarias hasta el chofer-repartidor que garantiza la distribución eficiente de productos, cada empleado enfrenta una serie de desafíos y exposiciones que requieren atención y acción. Este enfoque se sustenta en los hallazgos de Mella (2020) quien subrayó la importancia de adaptar las medidas de seguridad a los contextos específicos de cada puesto de trabajo.

A través de un plan integral de capacitación, se buscó proporcionar a los empleados las habilidades y conocimientos necesarios para prevenir lesiones y promover un entorno laboral seguro y saludable. Estudios como los de Chuquihuanga y Lachira (2023) han demostrado que los programas de capacitación en seguridad son efectivos para reducir las tasas de accidentes y mejorar la percepción de seguridad entre los empleados.

El alcance de los objetivos se definió en función de identificar y mitigar los riesgos específicos asociados con los puestos de Administrador, Bodeguero, Cajero y Chofer-Repartidor. En la propuesta del plan mínimo de prevención, se priorizó la participación del personal y se establecieron sesiones tanto presenciales como virtuales para garantizar la adaptabilidad y la máxima efectividad.

Durante esta investigación, se identificaron facilidades y oportunidades, como el compromiso proactivo de la empresa con la seguridad laboral y el respaldo financiero de la alta dirección. Sin embargo, surgieron desafíos significativos, como la necesidad de coordinar las sesiones de capacitación sin interrumpir las operaciones diarias y garantizar la asistencia del personal, lo que representó un desafío logístico considerable.

La metodología utilizada se basó en un enfoque participativo, que involucró la colaboración activa de los empleados en la identificación de riesgos y la propuesta de medidas preventivas. Además, se llevaron a cabo evaluaciones periódicas para medir el impacto de la capacitación y realizar ajustes según fuera necesario.

Los capítulos de este trabajo comprenden una revisión exhaustiva de la literatura relacionada con la salud y seguridad laboral, seguida de una descripción detallada de la metodología utilizada y los resultados obtenidos en la evaluación de riesgos y la propuesta del plan de capacitación. Finalmente, se presentan conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones y prácticas en el campo de la salud ocupacional.

La importancia de esta investigación trasciende los límites de Jess Market y se proyecta hacia un impacto más amplio en el ámbito laboral y social. En primer lugar, al enfocarse en mejorar las condiciones laborales y la seguridad de los trabajadores en Jess Market, esta investigación no solo beneficia directamente a los empleados de la empresa, sino que también establece un precedente importante para otras organizaciones. Al destacar la importancia de la capacitación y la prevención de riesgos laborales, se proporciona un modelo ejemplar para otras empresas que buscan mejorar sus propias prácticas de seguridad laboral.

Finalmente, esta investigación impacta significativamente a la sociedad, ya que la seguridad laboral afecta tanto a empleados como a empleadores, mejorando el bienestar económico y social. Reducir lesiones y enfermedades laborales fomenta la productividad y minimiza costos médicos y de compensación, contribuyendo a una economía más sólida y una sociedad más saludable.

Capítulo uno

Marco teorico

1.1 Concepto de prevención de riesgos laborales

La noción de "prevención" se refiere al conjunto de acciones o medidas adoptadas o planificadas en todas las etapas de la actividad empresarial, con el propósito de evitar o reducir los riesgos asociados al trabajo, garantizando así la seguridad y salud de los trabajadores. En concordancia con la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud, se concibe la "salud" como un estado de completo bienestar físico, mental y social, no limitándose únicamente a la ausencia de afecciones o enfermedades.

La prevención de riesgos laborales engloba estrategias, medidas y prácticas implementadas en el entorno laboral con el fin de identificar, evaluar y controlar posibles riesgos que puedan afectar la seguridad, salud y bienestar de los trabajadores. Este enfoque proactivo tiene como objetivo prevenir accidentes laborales, enfermedades profesionales y cualquier otro perjuicio vinculado a las condiciones de Trabajo.

La normativa en materia de prevención de riesgos laborales se encuentra establecida por la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, junto con sus disposiciones de desarrollo o complementarias, así como cualquier otra norma, legal o convencional, que contenga prescripciones relativas a la adopción de medidas preventivas en el ámbito laboral o que sean susceptibles de producirse en dicho ámbito (BOE-A-1995-24292 Ley 31/1995. Prevención de riesgos laborales., 1995).

1.1.1 Importancia en el entorno laboral

La importancia de la prevención de riesgos laborales radica en salvaguardar la integridad física y mental de los trabajadores, promoviendo entornos laborales seguros y saludables. Un programa efectivo de seguridad y salud ocupacional no solo protege a los empleados, sino que también contribuye a la eficiencia organizacional, la retención del talento y la mejora de la productividad.

1.1.1.1 Estadísticas de accidentes laborales y enfermedades profesional. En el ámbito actual, las estadísticas de accidentes laborales y enfermedades profesionales destacan la urgencia de abordar los riesgos laborales. Según datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) **revela que diariamente más de 20 personas fallecen en todo el mundo debido a accidentes laborales o enfermedades vinculadas con el trabajo, generando un total anual de más de 2,78 millones de decesos. Asimismo, se documenta anualmente un total de 374 millones de lesiones asociadas al ámbito laboral. Se estima que los costos asociados para hacer frente a estas adversidades, así como las prácticas deficientes en materia de seguridad y salud laboral, representan aproximadamente el 3,94% del Producto Interno Bruto (PIB) global de diversos países en cada año.** Estas estadísticas respaldan la premisa de que la seguridad y salud ocupacional no solo son responsabilidades éticas y legales, sino también imperativos para el éxito sostenible de las organizaciones y el bienestar general de la sociedad (Karol, 2020).

1.2 Riesgos laborales

Los riesgos laborales surgen durante las actividades realizadas por los trabajadores en los siguientes puntos veremos cuales son estos riesgos.

1.2.1 Riesgo Físico

Constituyen riesgos generados por condiciones extremas de temperatura, tanto altas como bajas, así como por la exposición a radiación ionizante o no ionizante, niveles de ruido, vibraciones, condiciones inadecuadas de iluminación, ventilación y corriente eléctrica (Comunicación, 2023).

1.2.2 Riesgo Mecánico

Abarca situaciones como atrapamientos entre máquinas, superficies u objetos, caídas de objetos, tanto desde alturas como al mismo o diferente nivel, contacto con corriente eléctrica, superficies de trabajo, proyección de partículas y fluidos, así como riesgos de pinchazos, cortes, y posibles atropellamientos por vehículos o colisiones (Comunicación, 2023).

1.2.3 Riesgo Químico

Engloba peligros derivados de sólidos, polvos, humos, líquidos, vapores, aerosoles, neblinas o gases (Comunicacion, 2023).

1.2.4 Riesgo Biológico

Se refiere a la exposición a riesgos biológicos como virus, hongos, bacterias, parásitos, así como la posibilidad de entrar en contacto con vectores o animales selváticos (Comunicacion, 2023).

1.2.5 Riesgo Ergonómico

Estos riesgos se originan por la manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos, adopción de posturas forzadas y actividades con pantallas de visualización de datos (Comunicacion, 2023).

1.2.6 Riesgo Psicosocial

Se manifiestan en situaciones como la monotonía en el trabajo, carga laboral excesiva, minuciosidad en las tareas, alta responsabilidad, autonomía en la toma de decisiones, supervisión y estilos de dirección deficientes, conflictos de roles, falta de claridad en las funciones, distribución incorrecta del trabajo, turnos rotativos, relaciones interpersonales problemáticas y la inestabilidad laboral (Comunicacion, 2023).

1.2.7 Riesgo Antrópico

Un riesgo antrópico es un tipo de riesgo que se origina a partir de las acciones, actividades o influencia humana en el entorno o en sistemas naturales. Estos riesgos son causados directa o indirectamente por la intervención humana en la naturaleza, la tecnología, la sociedad o el medio ambiente. Los riesgos antrópicos pueden incluir eventos como accidentes industriales, contaminación ambiental, cambios en el uso del suelo, degradación del ecosistema, y otros factores relacionados con las acciones humanas (Clasificación de los riesgos, 2021)

1.3 Leyes y regulaciones en Ecuador sobre seguridad y salud ocupacional

En Ecuador, la seguridad y salud ocupacional están reguladas por varias leyes y normativas que buscan garantizar ambientes de trabajo seguros y saludables (Seguridad y Salud en el Trabajo – Ministerio del Trabajo, s. f.). Algunas de las principales leyes relacionadas incluyen:

1.3.1 Ley Orgánica de Salud

La Ley Orgánica de Salud en Ecuador establece los principios y normas para la promoción, prevención, y recuperación de la salud en el país. Contiene disposiciones específicas relacionadas con la salud ocupacional (Registro Oficial 53, 2022).

1.3.2 Reglamento General de la Ley Orgánica de la Salud

Este reglamento detalla las normas específicas para la aplicación de la Ley Orgánica de Salud. Incluye disposiciones específicas sobre seguridad y salud ocupacional (Decreto Ejecutivo 1395, 2012).

1.3.3 Reglamento de Seguridad y Salud de los trabajadores

El Ministerio de Trabajo emite reglamentos específicos para la seguridad y salud ocupacional. Estos reglamentos abordan aspectos como la identificación de riesgos, la prevención de accidentes y enfermedades laborales, y los requisitos para la implementación de planes de seguridad (Decreto Ejecutivo 2393, 2003).

1.4 Influencia de las normativas en la implementación de planes de prevención

Las normativas en Ecuador tienen un impacto directo en la implementación de planes de prevención. Estas leyes establecen requisitos y estándares que las empresas deben cumplir para garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores. Algunas formas en que estas normativas influyen en la implementación de planes de prevención.

1.4.1 Identificación y Evaluación de Riesgos

Las leyes exigen que los empleadores realicen evaluaciones de riesgos en los lugares de trabajo para identificar peligros potenciales. Esta información es esencial para la creación de planes de prevención.

1.4.2 Programas de Prevención

La Ley Orgánica de Seguridad y Salud en el Trabajo establece la obligación de implementar programas de prevención que incluyan medidas específicas para controlar y mitigar los riesgos identificados. Estos programas forman la base de los planes de prevención.

1.4.3 Formación y Capacitación

Las normativas requieren que los empleadores proporcionen formación y capacitación adecuadas a los trabajadores sobre riesgos laborales y medidas de prevención. Esto influye directamente en la ejecución efectiva de los planes.

1.4.4 Participación de los Trabajadores

La legislación fomenta la participación activa de los trabajadores en la identificación y gestión de riesgos. La inclusión de los empleados en la elaboración y ejecución de planes mejora su efectividad. Las normativas en Ecuador proporcionan el marco legal necesario para la creación y ejecución de planes de prevención de riesgos laborales, estableciendo responsabilidades claras y promoviendo un entorno de trabajo seguro y saludable.

1.5 ¿Qué es la evaluación de riesgos?

Es un proceso crucial en la gestión de la seguridad y salud ocupacional. Se centra en la identificación y eliminación de peligros en el entorno laboral, siendo una responsabilidad de la empresa. A través de esta evaluación, se busca prevenir posibles daños a la salud y la seguridad de los empleados. Durante este proceso, se analizan todos los factores que pueden causar perjuicios en el lugar de trabajo. Si bien muchos de los criterios de riesgo se basan en regulaciones, también pueden ser discutidos y abordados colectivamente con el objetivo de prevenirlos, su propósito es detectar los riesgos originados por las condiciones laborales (Evaluación de riesgos laborales, s. f.).

1.5.1 Métodos de evaluación de riesgo

Aquí te explico los métodos comunes utilizados y la importancia de realizar estas evaluaciones.

Identificación de Peligros

Este paso implica identificar todos los elementos en el lugar de trabajo que podrían causar daño. Pueden ser físicos, químicos, biológicos, ergonómicos o psicosociales.

Análisis de Riesgos

Después de identificar los peligros, se procede a evaluar la probabilidad de que ocurra un incidente y la gravedad de las posibles consecuencias. Esto ayuda a determinar el nivel de riesgo.

Matriz de Riesgos

Una herramienta común es la matriz de riesgos, que clasifica los riesgos en función de su probabilidad e impacto. Esto permite priorizar y abordar los riesgos más significativos.

Observación Directa

Implica observar directamente las actividades laborales para identificar riesgos. Es útil para comprender cómo se llevan a cabo las tareas y si existen prácticas inseguras.

Entrevistas y Consulta a Trabajadores

Los empleados son una fuente invaluable de información. Consultarlos sobre sus experiencias y preocupaciones puede revelar riesgos que podrían pasar desapercibidos de otra manera.

Revisión de Incidentes Anteriores

Analizar incidentes pasados proporciona información sobre los riesgos que han llevado a situaciones peligrosas. Esto ayuda a prevenir la repetición de eventos similares.

1.5.2 Importancia de la Evaluación de Riesgos

La evaluación de riesgos es un proceso fundamental en la gestión de la seguridad y la salud ocupacional en cualquier entorno laboral.

Prevención de Accidentes

La evaluación de riesgos permite identificar y abordar situaciones peligrosas antes de que ocurran accidentes, previniendo lesiones y daños a la salud.

Cumplimiento Normativo

Muchas normativas requieren evaluaciones de riesgos como parte de la implementación de programas de seguridad y salud ocupacional. Cumplir con estos requisitos es esencial para evitar sanciones y asegurar un entorno laboral seguro.

Mejora Continua

La evaluación de riesgos es un proceso dinámico. Permite a las organizaciones revisar y mejorar constantemente sus prácticas de seguridad en respuesta a cambios en las operaciones o nuevos riesgos identificados.

Participación de los Trabajadores

Involucrar a los trabajadores en la evaluación de riesgos fomenta una cultura de seguridad participativa, donde los empleados se sienten responsables de su propia seguridad y la de sus compañeros.

Optimización de Recursos

Identificar los riesgos más significativos ayuda a asignar recursos de manera eficiente, centrándose en áreas críticas y minimizando el desperdicio de tiempo y dinero en medidas que no son prioritarias.

1.6 Matriz de riesgos laboral

La matriz de riesgos laborales es una herramienta de gestión que permite identificar objetivamente los riesgos priorizados para la seguridad y salud de los trabajadores que enfrenta su empresa.

Analizar el nivel de riesgo en el lugar de trabajo y comparar diferentes tareas según el nivel de riesgo. De esta forma, podemos reducir los accidentes laborales priorizando medidas preventivas que eliminen o reduzcan los riesgos asociados. Esto significa que la matriz de evaluación de riesgos permite la formación colectiva de estrategias y tácticas de prevención (Addingplus, 2022).

1.6.1 ¿Cómo se elabora una matriz?

Una vez que hemos identificado todos los riesgos asociados con el trabajo y las tareas relacionadas, completamos la llamada matriz de riesgos para evaluar el nivel de riesgo. Para clasificarlo como riesgo bajo, medio o alto es necesario determinar los parámetros de probabilidad y gravedad (Addingplus, 2022).

1.7 ¿Qué es un plan de prevención?

Un plan de prevención de riesgos laborales debe ser integral y abordar diversos aspectos para garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales define claramente el plan de prevención como una herramienta que integra la prevención en el sistema general de la organización, abarcando todas sus actividades y niveles jerárquicos mediante su implementación y aplicación.

Asimismo, la ley establece que cualquier plan de prevención de riesgos debe comenzar por detallar la estructura organizativa de la entidad, especificando las responsabilidades, funciones, prácticas, procedimientos, procesos y recursos necesarios. Todo ello tiene como objetivo llevar a cabo acciones preventivas específicas en los lugares de trabajo.

Cada organización, sin importar su tamaño, tiene la responsabilidad de elaborar un plan de prevención. Para hacerlo, se deben considerar factores como la naturaleza de la actividad productiva, la plantilla, los factores de riesgo existentes y la estructura organizativa en general.

Las variaciones entre empresas implican que, al diseñar un plan de prevención, es necesario determinar las actividades esenciales para su desarrollo y definir su alcance, dependiendo de parámetros específicos. En este sentido, cada organización debe contar con un plan de prevención de riesgos adaptado a sus particularidades, ya que no es apropiado elaborar un plan genérico que sirva para todas las organizaciones de un mismo sector, dada la variabilidad de parámetros que pueden influir en la necesidad de incluir distintas actividades (Toro, 2021).

1.8 ¿Qué tiene que contener un plan de prevención?

El documento que materializa el plan de prevención de riesgos de una entidad debe incluir los siguientes puntos.

1.8.1 Identificación de la Organización

Debe detallar la actividad productiva de la entidad, la cantidad y características de sus centros de trabajo, el número de empleados y una descripción centrada en la prevención de riesgos laborales (Romeral, 2012).

1.8.2 Estructura Organizativa

Se debe esbozar la estructura organizativa de la empresa, delineando las funciones y responsabilidades de cada empleado de acuerdo con la jerarquía establecida. Asimismo, es necesario especificar los canales de comunicación relativos a la prevención de riesgos (Romeral, 2012).

1.8.3 Organización de la Producción

En este apartado, se debe detallar los diversos procesos, prácticas y procedimientos organizativos presentes en la entidad, siempre enfocándose en la prevención de riesgos laborales (Romeral, 2012).

1.8.4 Gestión de la Prevención

Se deberá indicar la modalidad preventiva elegida por la organización y los órganos de representación que puedan existir en este ámbito (Romeral, 2012).

1.8.5 Política de la Organización

Se incluirán los objetivos y metas establecidos por la entidad en materia preventiva. Asimismo, se enumerarán los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos que la organización pondrá a disposición para la prevención de riesgos (Romeral, 2012).

1.9 ¿Cómo poner en marcha el plan de prevención de riesgos laborales?

Los elementos esenciales para administrar y ejecutar el plan de prevención de riesgos incluyen la evaluación de riesgos laborales y la planificación de la actividad preventiva.

Gracias a estos instrumentos, como el plan de prevención, puede ser implementado efectivamente dentro de la entidad.

Asimismo, una vez que se haya elaborado el plan de prevención de riesgos laborales, este debe permanecer siempre disponible en los diversos lugares de trabajo de la entidad. El documento deberá ser accesible y puesto a disposición de la autoridad laboral, las autoridades sanitarias o los representantes de los empleados, su alcance dependerá de las características el tamaño de la organización (Toro, 2021).

1.10 ¿Qué es la cultura de seguridad?

Crear una cultura de seguridad en el entorno laboral es fundamental para garantizar la seguridad y la salud en el trabajo. Esta cultura implica la adopción de valores, actitudes y comportamientos compartidos por todos los miembros de la organización con respecto a la seguridad. Al fomentar esta cultura, se logra una prevención proactiva, aumenta la conciencia de los riesgos laborales, se promueve la participación activa de los trabajadores y se mejora el comportamiento en general. Esto conduce a una reducción de incidentes, una mayor cohesión organizacional, un clima laboral más saludable y una mejora del cumplimiento normativo. Además, la conciencia y la participación activa de los empleados son esenciales para la efectividad del plan de prevención, ya que aseguran la implementación adecuada de las medidas preventivas, proporcionan retroalimentación constructiva, permiten la detección temprana de problemas y fomentan una cultura de mejora continua. En última instancia, una cultura de seguridad sólida contribuye a la sostenibilidad a largo plazo del plan de prevención de riesgos laborales (Proavance, 2022).

1.10.1 Aspectos que incluye la cultura de seguridad

La cultura de seguridad engloba los aspectos que se detallaran a continuación

Concienciación de los empleados

La sensibilización se presenta como el aspecto central. Es esencial desarrollar políticas que motiven a los trabajadores a ejecutar sus funciones de manera adecuada y a evitar prácticas incorrectas. Se debe promover la comunicación y la colaboración entre el personal, destacando la importancia de informar sobre posibles errores en lugar de ocultarlos, ya que la detección rápida de un error puede resultar en ahorros significativos de tiempo y dinero para la empresa.

Compromiso de la dirección

Para cultivar una cultura de seguridad efectiva, la participación activa de la dirección es imperativa. La dirección debe liderar y servir como ejemplo en temas de prevención y buenas prácticas, siendo responsable de reconocer y premiar los comportamientos positivos, así como de sancionar las negligencias.

Capacitación

La manera más eficaz de garantizar que las actividades se realicen de manera correcta y segura es proporcionar formación a los empleados. Estos deben adquirir competencias, sentir que tienen responsabilidades y comprender las repercusiones de sus acciones.

Control de actividades

Es necesario supervisar las actividades para asegurarse de que se llevan a cabo correctamente. Este seguimiento es crucial para obtener una visión general de si las personas han comprendido adecuadamente cómo realizar sus tareas y para identificar posibles dificultades o prácticas incorrectas.

1.10.2 ¿Cómo implementar una cultura de seguridad en una organización?

Para instaurar una cultura de seguridad en la empresa, es esencial comprender que no es algo que se pueda adquirir mediante recursos financieros o simplemente plasmar en documentos; más bien, se trata de una cuestión educativa. Por lo tanto, no es suficiente simplemente indicar lo que se debe hacer, sino que se debe lograr que las personas internalicen los principios de seguridad, de modo que realicen sus tareas correctamente por convicción propia, no solo porque alguien las esté supervisando (Proavance, 2022).

Algunas medidas que se pueden implementar para fortalecer la cultura de seguridad incluyen:

- ✓ Ofrecer cursos de formación.
- ✓ Generar conciencia entre los trabajadores sobre la importancia de seguir procedimientos y adoptar buenas prácticas.

- ✓ Suministrar el equipo y material adecuado, como maquinaria, herramientas, procedimientos de trabajo, guías técnicas, entre otros.

- ✓ Comunicar los aspectos clave y los comportamientos esperados mediante pósteres, boletines, y otros medios.

- ✓ Reconocer y premiar las buenas prácticas.

- ✓ Establecer un ejemplo por parte de la dirección, supervisores y coordinadores.

- ✓ Supervisar los procesos clave y buscar maneras de minimizar dificultades, riesgos y puntos críticos.

- ✓ Estimular la comunicación, participación y colaboración entre los empleados.

Capítulo dos

Metodología

2.1. Enfoque y diseño de investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo. Este enfoque se evidencia en la descripción detallada de los riesgos laborales identificados en diferentes puestos de trabajo, así como en la propuesta de un plan de capacitación integral. Acorde a Hernández (2014) se centra en comprender fenómenos sociales, culturales o humanos desde una perspectiva holística y contextual, en lugar de buscar generalizaciones numéricas o estadísticas, como lo haría un enfoque cuantitativo.

Por otra parte, la investigación se ajusta a un diseño no experimental. Es no experimental ya que no hay intervención directa en la situación laboral ni se realizan cambios controlados en las condiciones de trabajo, en lugar de eso, se centra en comprender y describir los riesgos existentes y desarrollar estrategias para mitigarlos. Según Zúñiga et al. (2023), en la investigación no experimental, el investigador observa y recopila datos sin manipular deliberadamente variables o introducir intervenciones controladas.

2.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación es descriptiva dado que se enfoca en proporcionar una descripción detallada de los riesgos laborales específicos para cada puesto, así como en una propuesta y evaluación de un programa de capacitación para prevenir lesiones y promover un entorno laboral seguro y saludable. Según Ramirez y Callegas (2020), la investigación descriptiva tiene como objetivo principal describir y caracterizar fenómenos o situaciones tal como son, sin manipular variables ni establecer relaciones causales. Este tipo de investigación es adecuado cuando se busca comprender un fenómeno en profundidad y obtener una visión detallada de las características y prácticas existentes.

2.3. Población y muestra

Según Pastor (2019), una población se define como el conjunto de elementos que poseen ciertas características específicas que son objeto de estudio en la investigación. En este contexto, se establece una relación inductiva entre la población y la muestra, donde se

busca que la porción observada (muestra) represente de manera fiel la realidad de los empleados de Jess Market, transitando de lo particular a lo general.

La población objetivo de este estudio consistió en todos los empleados de Jess Market que ocupaban los puestos de Administrador, Bodeguero, Cajero y Chofer-Repartidor. La empresa cuenta con un total de 6 empleados distribuidos en estos cuatro roles laborales.

La muestra para este estudio se seleccionó utilizando un enfoque de muestreo aleatorio estratificado. Se estratificó la población según el puesto laboral, y luego se seleccionaron aleatoriamente participantes de cada estrato para formar la muestra. Se decidió que una muestra representativa de tamaño significativo sería adecuada para capturar la diversidad de riesgos laborales presentes en la empresa.

Finalmente, se logró reclutar a los 6 empleados para participar en el estudio, distribuidos equitativamente entre los cuatro puestos de trabajo (1 para Administrador, 1 para Bodeguero, 3 para Cajero y 1 para Chofer-Bodeguero). Esta muestra proporcionó una representación adecuada de la diversidad de funciones laborales dentro de Jess Market, permitiendo así una evaluación de los riesgos laborales y las necesidades de capacitación asociadas con cada puesto.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recopilar datos sobre los riesgos laborales en los diferentes puestos de trabajo en Jess Market, se emplearon las siguientes técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Observación directa: Se realizó una observación directa en el lugar de trabajo para evaluar las condiciones físicas, así como las prácticas laborales relacionadas con la seguridad y la salud. Esta técnica permitió una comprensión de los riesgos laborales en situaciones reales.

Revisión documental: Se revisaron documentos internos de la empresa, como registros de accidentes laborales, políticas de seguridad y salud ocupacional, y evaluaciones de riesgos previas, en donde esta revisión proporcionó información adicional sobre los riesgos laborales existentes y las medidas de prevención implementadas.

Estas técnicas e instrumentos de recolección de datos fueron seleccionados para proporcionar una visión de los riesgos laborales en Jess Market y permitir el desarrollo de un plan de capacitación efectivo y adaptado a las necesidades específicas de cada puesto de trabajo.

2.5. Procesamiento de la información

Una vez recopilados los datos mediante observaciones directas y revisión documental, se procedió al procesamiento de la información siguiendo los siguientes pasos:

Clasificación de datos: Se clasificaron los datos recopilados según los diferentes riesgos laborales identificados en los puestos de trabajo de Administrador, Bodeguero, Cajero y Chofer-Repardidor. Esta clasificación permitió organizar la información de manera sistemática para su análisis posterior.

Comparación entre puestos de trabajo: Se compararon los datos recopilados entre los diferentes puestos de trabajo para identificar similitudes y diferencias en los riesgos laborales. Esta comparación permitió destacar las necesidades específicas de capacitación para cada puesto.

Identificación de prioridades: Se priorizaron los riesgos laborales en función de su impacto potencial en la seguridad y salud de los trabajadores, así como de la viabilidad de su mitigación. Esta identificación de prioridades orientó la elaboración del plan de capacitación.

En síntesis el procesamiento de la información se llevó a cabo de manera rigurosa y sistemática, con el objetivo de obtener resultados claros y relevantes que fundamentaran el diseño del plan de capacitación para la prevención de riesgos laborales en Jess Market.

Capítulo tres

Resultados

3.1 Evaluación inicial de las condiciones laborales en la empresa Jess Market

Para evaluar el cumplimiento de las obligaciones de seguridad y salud en Jess Market, se utilizó la lista de verificación para empleadores con 1 a 10 trabajadores propuesto por el Ministerio de Trabajo. La lista de chequeo está diseñada para identificar el grado de cumplimiento en aspectos críticos de la gestión de la seguridad y salud ocupacional dentro de la empresa. Los criterios evaluados se distribuyen en las siguientes categorías: Gestión de Talento Humano, Gestión Documental, Gestión en Prevención de Riesgos Laborales, Amenazas Naturales y Riesgos Antrópicos, Gestión en Salud en el Trabajo y Servicios Permanentes. A continuación se muestran los resultados del diagnóstico inicial (Tabla 1).

Tabla 1

Diagnóstico inicial de cumplimiento de obligaciones de Seguridad y Salud en Jess Market

	Total %	Cumple	No cumple	No aplica
Gestion de talento humano	15%	5%	10%	0%
Gestion documental	10%	0%	10%	0%
Gestión en prevención de riesgos laborales	30%	1,88%	28,13%	0%
Amenazas naturales y riesgos antrópicos	15%	15%	0%	0%
Gestión en Salud en el Trabajo	15%	0%	15%	0%
Servicios Permanentes	15%	0%	15%	0%
Total	100%	21.88%	78.13%	0%

Nota. Macías, F., 2024. Resultados obtenidos a partir de la aplicación de la lista de verificación

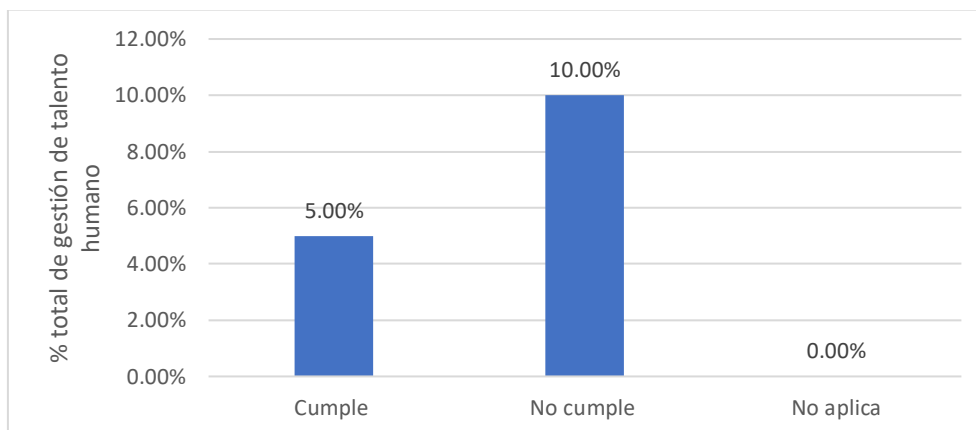
A través de la lista de verificación el diagnóstico inicial muestra que Jess Market tiene varias áreas críticas donde no se están cumpliendo las obligaciones de seguridad y salud laboral. Excepto por la gestión de amenazas naturales y riesgos antrópicos, la empresa debe realizar mejoras significativas en gestión de talento humano, gestión documental, prevención de riesgos laborales, gestión de salud en el trabajo y servicios permanentes.

3.1.1. Análisis de Gestión de Talento Humano

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis de Gestión de Talento Humano basados en la lista de verificación para la empresa Jess Market la cual se visualiza en la Figura 1.

Figura 1

Lista de verificación talento humano



Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial.

En la sección de Gestión de Talento Humano, Jess Market presenta deficiencias importantes. En particular, no cuenta con un responsable de la Gestión de Seguridad, Salud en el Trabajo y Gestión Integral de Riesgos, lo que indica una falta de liderazgo y dirección en este ámbito crucial. Sin una figura centralizada encargada de coordinar las políticas de seguridad, es posible que se pasen por alto aspectos importantes de prevención de riesgos y se dificulte la implementación de medidas correctivas. Esto se refleja en un bajo nivel de cumplimiento con solo un 5%, lo que sugiere que la empresa necesita mejorar significativamente sus prácticas para garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores.

Además, la empresa tampoco cumple con los requisitos de certificación de competencias laborales en prevención de riesgos laborales. Esto puede ser problemático, especialmente para sectores como la construcción o los trabajos eléctricos, donde es esencial contar con personal capacitado y certificado para minimizar los riesgos laborales.

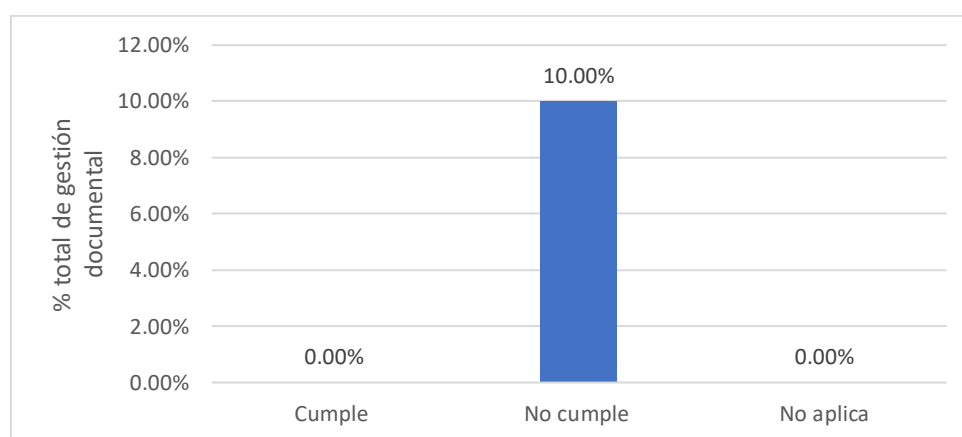
Por otro lado, en el ámbito de las licencias para el personal que opera vehículos, Jess Market sí muestra cumplimiento. Esto significa que los empleados que necesitan licencias para operar vehículos como motorizados, automóviles, equipo pesado, o montacargas las tienen, lo cual es un buen indicio de cumplimiento normativo en esta área específica.

3.1.2. Análisis de Gestión Documental

En la Figura 2, se muestran los resultados obtenidos del análisis de Gestión Documental con base en la lista de verificación para la empresa Jess Market.

Figura 2

Lista de verificación de Gestión documental



Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial

Jess Market no tiene un delegado de Seguridad y Salud en el Trabajo registrado en el Sistema Único de Trabajo (SUT), ni ha realizado un acta de elección de dicho delegado. Esto indica que la empresa no cumple con la normativa que exige la designación y registro de un delegado para supervisar y coordinar las actividades relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo. Entre las normativas que no cumple están la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (Ley N°29783), el Reglamento de la Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo (Decreto Supremo N° 005-2012-TR) y las Normas sobre el SUT. Además, Jess Market carece de un Plan Integral de Prevención de Riesgos Laborales. La ausencia de este plan, junto con la falta de su registro y socialización con los trabajadores, sugiere que no hay un enfoque sistemático para abordar y prevenir riesgos en el lugar de trabajo.

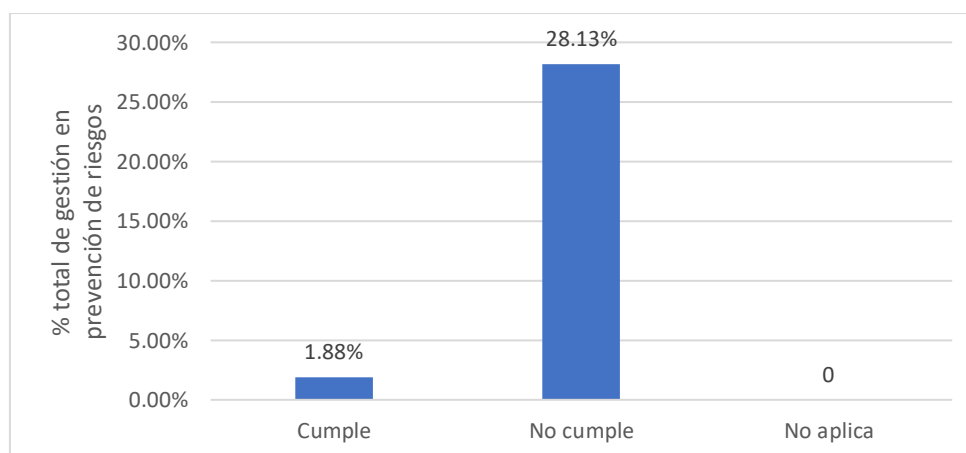
Este bajo nivel de cumplimiento documental, del 0%, evidencia que la empresa necesita desarrollar y mantener una estructura documental sólida para la seguridad y salud en el trabajo. Sin estos documentos esenciales, es difícil implementar y seguir un proceso coherente de prevención de riesgos. Estos resultados sugiere que Jess Market tiene deficiencias significativas tanto en la gestión del talento humano como en la gestión documental relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo. El bajo nivel de cumplimiento en áreas clave, como la designación de responsables, certificaciones de competencias, y la falta de planes integrales, indica la necesidad de tomar acciones correctivas inmediatas.

3.1.3. Análisis de prevención de riesgos laborales

Los resultados logrados del análisis de Gestión del Análisis de prevención de riesgos laborales para la empresa Jess Market se evidencian en la Figura 3.

Figura 3

Lista de verificación de prevención de riesgos laborales



Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial

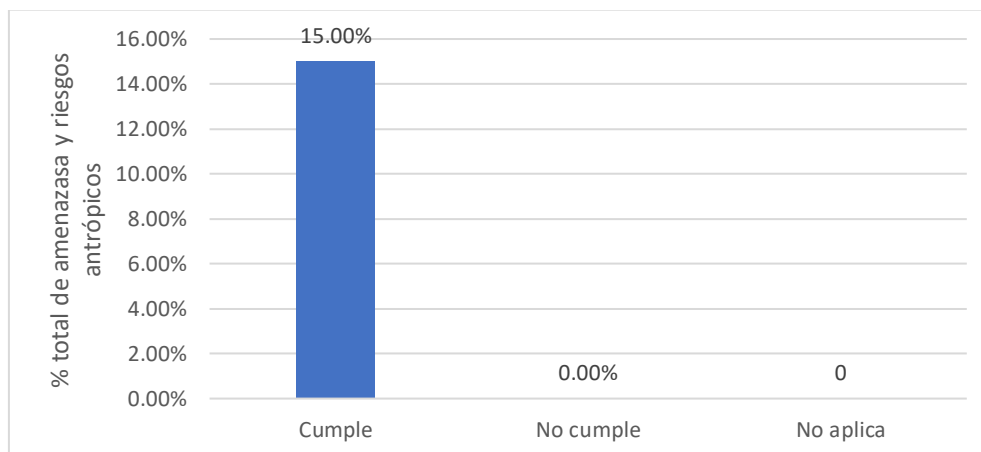
La evaluación general muestra un bajo nivel de cumplimiento en la gestión de prevención de riesgos laborales, con solo un 1,88% de cumplimiento, mientras que el restante 28,13% no cumple con la prevención de riesgos laborales. Estos resultados indican la necesidad urgente de mejorar las prácticas de seguridad laboral en la empresa.

3.1.4. Análisis de cumplimiento e incumplimiento de riesgos

A continuación, se puede observar los resultados obtenidos para el análisis de Cumplimiento/incumplimiento de amenazas naturales y riesgos antrópicos de la empresa Jess Market (Figura 4).

Figura 4

Cumplimiento/incumplimiento de amenazas naturales y riesgos antrópicos



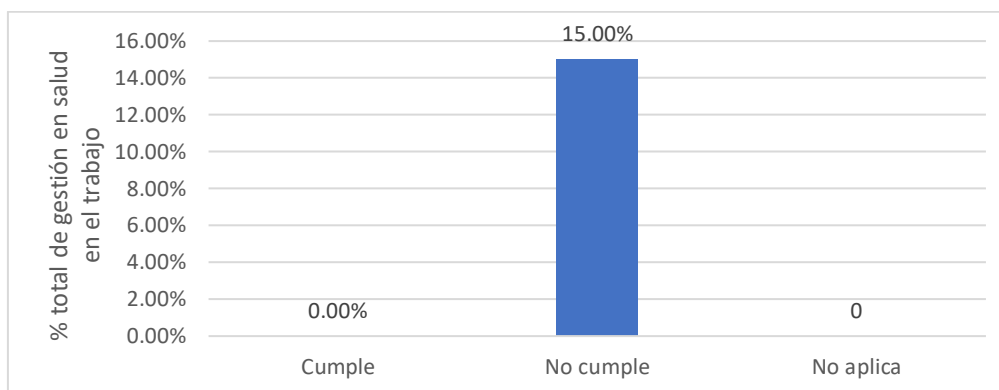
Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial

La inspección reveló que Jess Market tiene un porcentaje total de cumplimiento del 15.00% en las áreas críticas evaluadas, lo cual, aunque positivo, es insuficiente en términos de asegurar la seguridad y salud de los trabajadores. No se identificaron incumplimientos directos en las áreas específicas evaluadas, lo que puede indicar una falta de detección precisa de problemas o una posible omisión en el reporte de no conformidades.

Por su parte, en la Figura 5, se reflejan los resultados en cuanto al análisis del cumplimiento o incumplimiento de la Gestión en salud en el Trabajo para la empresa.

Figura 5

Cumplimiento/incumplimiento de Gestión en salud en el Trabajo



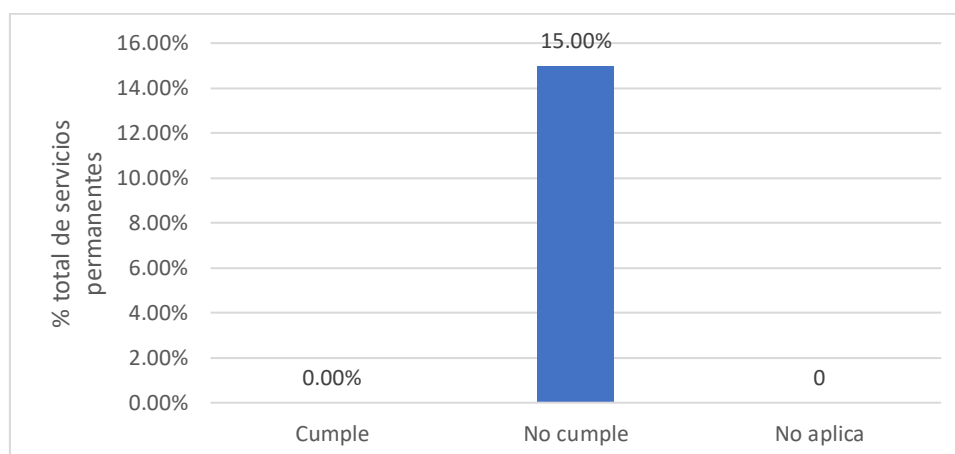
Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial

Los resultados de la inspección/reinspección indican que el 15.00% de los aspectos evaluados en la gestión de salud en el trabajo cumplen con las normativas y requisitos establecidos. No se registraron incumplimientos ni aspectos que no aplican, lo que sugiere que la evaluación se enfocó en áreas específicas donde se pudo verificar el cumplimiento.

Por otra parte, en la Figura 6 se observan los resultados logrados para el cumplimiento o incumplimiento de servicios permanentes de Jess Market.

Figura 6

Cumplimiento/incumplimiento de servicios permanentes



Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial

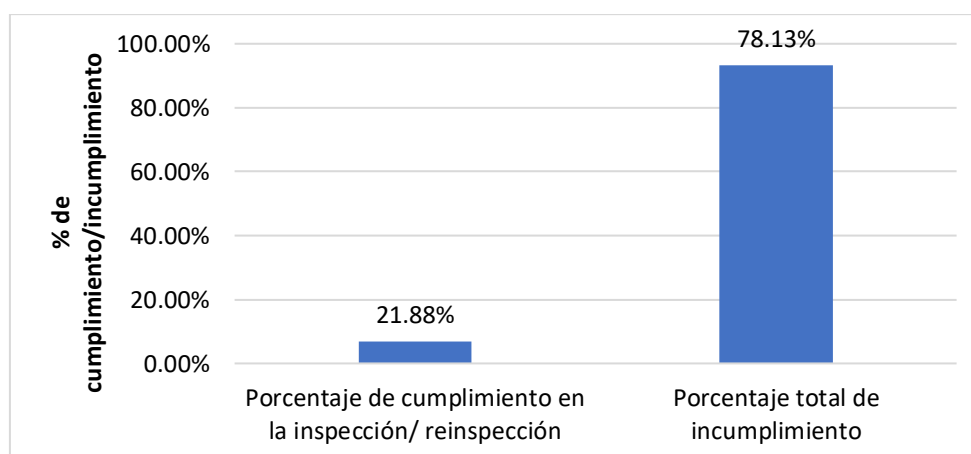
Los resultados de la inspección/reinspección indican que no se ha cumplido con ningún aspecto de los servicios permanentes evaluados, representando un 0.00% de

cumplimiento. Por otro lado, un 15.00% de los aspectos evaluados no cumplen con las normativas y requisitos establecidos. No se identificaron áreas donde las normativas no aplican.

Finalmente, en la Figura 7, se visualiza el total de porcentaje de cumplimiento e incumplimiento de inspección o reinspección para la empresa Jess Market.

Figura 7

Cumplimiento/incumplimiento de inspección o reinspección



Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial

La revisión de los resultados de la inspección/reinspección en Jess Market arroja un preocupante panorama respecto a la seguridad y salud en el trabajo. Con un porcentaje total de cumplimiento de apenas el 21,88% y un porcentaje de incumplimiento de un alarmante 78,13%, se puede deducir que la empresa tiene graves deficiencias en la implementación de medidas de prevención de riesgos laborales.

Estos resultados sugieren que Jess Market no está cumpliendo con la mayoría de las obligaciones legales y regulatorias relativas a la seguridad y salud en el trabajo. Un porcentaje de incumplimiento tan alto indica la posible falta de políticas y procedimientos para identificar y mitigar riesgos laborales, así como la falta de formación y recursos necesarios para proteger a los trabajadores.

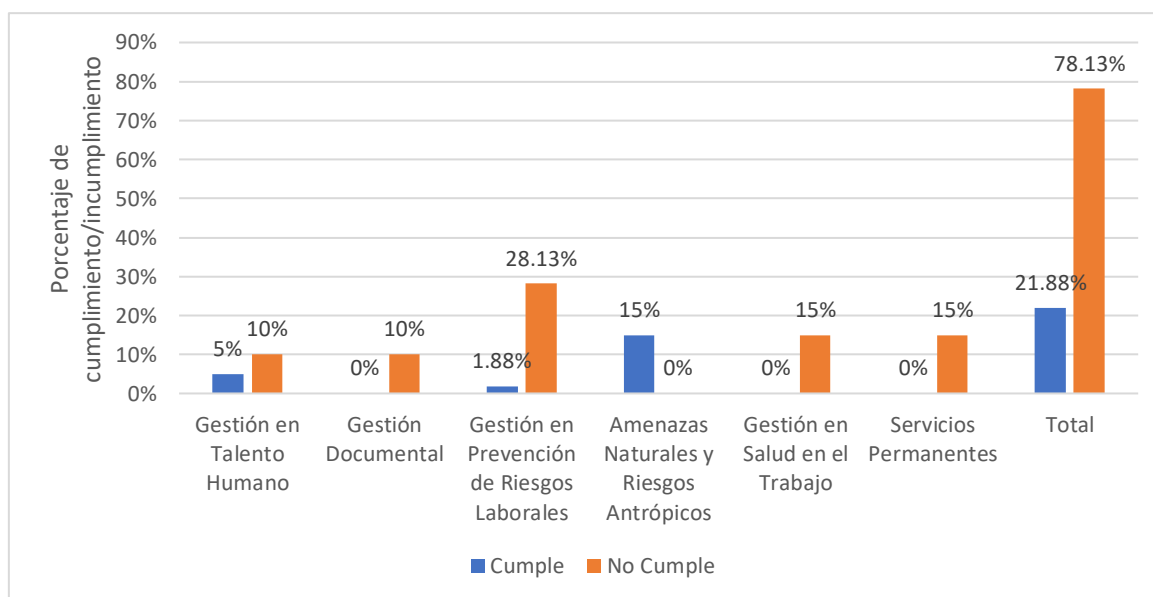
El nivel de incumplimiento puede tener serias repercusiones para la empresa. Por un lado, puede exponerse a sanciones legales y multas por parte de las autoridades de trabajo

y seguridad laboral. Por otro, el incumplimiento generalizado pone en riesgo la seguridad y bienestar de los trabajadores, aumentando la probabilidad de accidentes, lesiones y enfermedades laborales.

En la Figura 8, se muestra el resumen de los todas las obligaciones de la empresa Jess Market en cuanto a su cumplimiento o incumplimiento en seguridad y salud en el trabajo

Figura 8

Cumplimiento/incumplimiento de obligaciones de la empresa Jess Market



Nota. Macías, F., 2024. Información obtenida a partir de la lista de verificación para el diagnóstico inicial

La Figura 8 presenta el diagnóstico del cumplimiento de las obligaciones de seguridad y salud en Jess Market, desglosado en diferentes categorías clave. Cada categoría muestra el porcentaje de cumplimiento, no cumplimiento y no aplicabilidad de las obligaciones evaluadas.

3.2 Evaluación de los riesgos laborales de la empresa Jess Market

Se realizó una evaluación de riesgos laborales para la empresa Jess Market utilizando la metodología de la OIT (2013) con el objetivo de identificar y abordar posibles riesgos en los puestos de trabajo.

La evaluación consiste en seis pasos estructurados para asegurar una identificación y gestión efectiva de los riesgos. Primeramente la identificación y evaluación de riesgos, en

segundo lugar el plan de acción y seguimiento, en tercer lugar, el establecimiento de un plan de capacitación. Posteriormente la matriz de EPP, seguido de la prevención de amenazas naturales y riesgos antrópicos, y finalmente el plan integral. Todos estos pasos se detallan a continuación.

3.2.1. Para el puesto de administrador

La evaluación de riesgos laborales se realizó en diversos puestos de trabajo en Jess Market, entre ellos el Administrador que es el encargado de la gestión administrativa y operativa, con tareas que incluyen el uso prolongado de computadoras y la gestión de personal. El bodeguero que es el responsable de la manipulación y organización de mercancías en el almacén, lo que implica levantar y mover cargas, así como operar maquinaria de almacenamiento.

El cajero que es el encargado de manejar las transacciones de los clientes, trabajando largas horas en una posición estática y realizando movimientos repetitivos y el chofer-repartidor, responsable de la distribución de productos, lo que implica conducción prolongada, carga y descarga de mercancías, y enfrentarse a diversas condiciones de tráfico y seguridad vial.

En la evaluación, se identificaron varios peligros asociados al puesto de trabajo del Administrador, con diferentes niveles de riesgo y posibles efectos sobre la salud y bienestar del trabajador. A continuación se muestran las diferentes evaluaciones de riesgos para los diferentes puestos de Jess Market.

La tabla 2 identifica los peligros en el puesto de Trabajo de Administrador, especifica quién puede sufrir daños y de qué manera, y detalla las medidas adoptadas hasta el momento para mitigar estos riesgos.

Tabla 2

Evaluación de riesgos para el puesto de Administrador en Jess Market

Paso 1	Paso 2	Paso 3
--------	--------	--------

Peligros en el puesto de trabajo	¿Quién puede sufrir daños y de qué manera?	¿Qué medidas se han adoptado hasta ahora?
Exposición a la PVD	El trabajador puede experimentar ciertas molestias como fatiga visual, dolores de cabeza, etc.	Pausas activas
Posiciones forzadas	A lo largo del día el trabajador realiza una serie de actividades ya sea de pie, sentado o de forma alternativa esto conlleva a que sufra lesiones musculoesqueléticas debido a la adopción de posturas incómodas.	No se han tomado medidas
Estrés laboral	El trabajador puede sufrir de estrés emocional y mental debido a la carga de trabajo.	Rotación de actividades
Sobreesfuerzo	El trabajador podría sufrir fatiga física y mental debido a la carga excesiva de trabajo	No se aplica ninguna hasta el momento
Iluminación	El trabajador puede experimentar fatiga visual, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse debido a una inadecuada iluminación	No se aplica ninguna hasta el momento
Amenaza delincencial	El trabajador puede verse expuesto a violencia física, robo u otros incidentes relacionados con la seguridad mientras realiza sus tareas laborales.	Cámaras de seguridad y botón de pánico

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

La tabla 3 identifica los peligros en el puesto de Trabajo de Bodeguero, especifica quién puede sufrir daños y de qué manera, y detalla las medidas adoptadas hasta el momento para mitigar estos riesgos.

Tabla 3

Evaluación de riesgos para el puesto de Bodeguero en Jess Market

Paso 1	Paso 2	Paso 3
Peligros en el puesto de trabajo	¿Quién puede sufrir daños y de qué manera?	¿Qué medidas se han adoptado hasta ahora?
Manipulación de carga	El trabajador podría sufrir ciertas lesiones por el levantamiento incorrecto de la carga	Pausas activas

Movimientos repetitivos	El empleado puede sufrir molestias y tensión muscular.	Pausas activas
Caída de personas al mismo nivel	El trabajador podría sufrir lesiones por caídas, como fracturas o contusiones, si el suelo está resbaladizo o desordenado.	Mantener la bodega ordenada
Choque contra objetos inmóviles	El bodeguero podrían sufrir lesiones por golpes, como contusiones o cortes, si chocan contra estanterías mal colocadas o equipos en la bodega.	No se han adoptado medidas
Atrapamiento por o entre objetos	El empleado podría sufrir atrapamiento al manipular mercadería en la bodega	Mantener la bodega en orden
Iluminación	El trabajador puede experimentar fatiga visual, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse debido a una inadecuada iluminación	No se aplica ninguna hasta el momento
Ruido	El bodeguero podría sufrir daños en la audición debido a la exposición prolongada a niveles altos de ruido.	No se han adoptado medidas hasta el momento
Sobreesfuerzo	El trabajador podría sufrir fatiga muscular, lesiones musculoesqueléticas y agotamiento físico debido a levantar objetos pesados.	Pausas activas
Amenaza delincuencia	El trabajador puede verse expuesto a violencia física, robo u otros incidentes relacionados con la seguridad mientras realiza sus tareas laborales.	Cámaras de seguridad y botón de pánico

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

La tabla 4 identifica los peligros en el puesto de Trabajo de Cajero, especifica quién puede sufrir daños y de qué manera, y detalla las medidas adoptadas hasta el momento para mitigar estos riesgos.

Tabla 4

Evaluación de riesgos para el puesto de Cajero en Jess Market

Paso 1	Paso 2	Paso 3
Peligros en el puesto de trabajo	¿Quién puede sufrir daños y de qué manera?	¿Qué medidas se han adoptado hasta ahora?
Movimientos repetitivos	Los trabajadores pueden llegar a sufrir lesiones musculoesqueléticas en cuello, hombros y espalda debido a la manipulación repetitiva de productos.	Pausas activas

Trabajo monótono	Debido a tareas repetitivas los trabajadores pueden llegar a presentar fatiga mental y desmotivación en sus horarios laborales.	Reducción de las horas de trabajo.
Trato con clientes	Debido al constante flujo de clientes los empleados podrían sufrir ciertas agresiones verbales por parte de los clientes.	Apoyo por parte del gerente en caso de conflictos.
Trabajo a presión	Debido al aglomeramiento de clientes y tareas los trabajadores pueden llegar a sufrir de estrés laboral.	Apoyo por parte de otro compañero de trabajo.
Caída de personas al mismo nivel	El trabajador podría sufrir lesiones por caídas, como fracturas o contusiones, si el suelo está resbaladizo o desordenado.	Mantener el área ordenada
Choque contra objetos inmóviles	Los trabajadores podrían sufrir lesiones por golpes, como contusiones o cortes, si chocan contra estanterías mal colocadas o equipos.	No se han adoptado medidas
Exposición a la PVD	El trabajador puede experimentar ciertas molestias como fatiga visual, dolores de cabeza, etc.	Pausas activas
Sobreesfuerzo	El trabajador podría sufrir fatiga muscular, lesiones musculoesqueléticas y agotamiento físico debido a levantar objetos pesados.	Pausas activas
Ruido	El trabajador podría sufrir daños en la audición debido a la exposición prolongada a niveles altos de ruido.	No se han adoptado medidas hasta el momento
Amenaza delincidental	Los trabajadores pueden presentar violencia física y robos.	Se han instalado cámaras de seguridad en el área de caja también se han instalados dos botones de pánico.

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

La tabla 5 identifica los peligros en el puesto de Trabajo de Chofer-Repartidor, especifica quién puede sufrir daños y de qué manera, y detalla las medidas adoptadas hasta el momento para mitigar estos riesgos.

Tabla 5

Evaluación de riesgos para el puesto de Chofer-Repartidor en Jess Market

Paso 1	Paso 2	Paso 3
--------	--------	--------

Peligros en el puesto de trabajo	¿Quién puede sufrir daños y de qué manera?	¿Qué medidas se han adoptado hasta ahora?
Manipulación de carga	El trabajador podría sufrir ciertas lesiones por el levantamiento incorrecto de la carga	Pausas activas
Movimientos repetitivos	Debido a ciertos movimientos continuos, mantenidos durante las actividades realizadas por el trabajador podría provocar fatiga muscular, sobrecarga, dolor y por último lesiones.	Pausas activas
Caída de personas al mismo nivel	El trabajador podría sufrir lesiones por caídas, como fracturas o contusiones, si el suelo está resbaladizo o desordenado.	Mantener el área ordenada
Choque contra objetos inmóviles	El trabajador podría sufrir lesiones por golpes, como contusiones o cortes, si chocan contra estanterías mal colocadas o equipos.	No se han adoptado medidas
Sobreesfuerzo	El trabajador podría sufrir fatiga muscular, lesiones musculoesqueléticas y agotamiento físico debido a levantar objetos pesados.	Pausas activas
Ruido	El trabajador podría sufrir daños en la audición debido a la exposición prolongada a niveles altos de ruido.	No se han adoptado medidas hasta el momento
Amenaza delincuencia	El trabajador podría sufrir, riesgo de violencia física y robo durante las entregas a clientes.	Reducir las entregas a domicilio en un 65%
Conducción insegura	El trabajador podría sufrir accidentes de tráfico, lesiones personales y daños materiales.	No se han adoptado medidas hasta el momento

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

Riesgos comunes en todos los puestos

Movimientos repetitivos: Este riesgo está presente en todos los puestos evaluados, lo que puede llevar a lesiones musculoesqueléticas y fatiga muscular debido a actividades repetitivas.

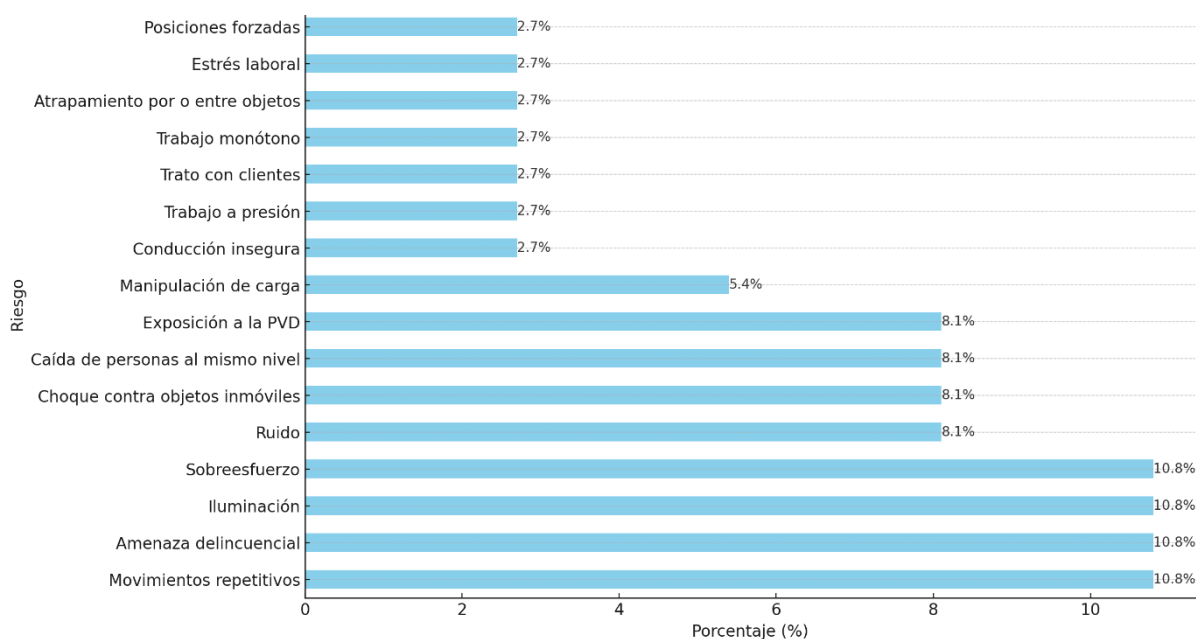
Amenaza delincencial: También es común en todos los puestos, con la posibilidad de violencia física, robo u otros incidentes relacionados con la seguridad durante las tareas laborales.

Exposición a la PVD: Presente en tres de los cuatro puestos, lo que puede causar fatiga visual, dolores de cabeza, entre otros.

La Figura 9 proporciona una visualización clara de los diferentes riesgos laborales presentes en los puestos de Administrador, Bodeguero, Cajero y Chofer-Repartinador en Jess Market, destacando los porcentajes de cada riesgo en relación al total de riesgos identificados.

Figura 9

Frecuencia de riesgos por puesto en Jess Market



Nota. Macías, F., 2024. Información basada en los riesgos comunes para todos los puestos.

Los movimientos repetitivos, sobreesfuerzo, iluminación y amenaza delincencial son los más comunes y representan cada uno el 10.8% del total de riesgos identificados. Los movimientos repetitivos son frecuentes en los puestos de Bodeguero, Cajero y Chofer-Repartinador, el sobreesfuerzo está presente en todos los puestos excepto en el de Bodeguero.

La iluminación inadecuada afecta a los puestos de Administrador, Bodeguero, Cajero y Chofer-Repardidor y la amenaza delincuencia es un riesgo común en todos los puestos.

La caída de personas al mismo Nivel, exposición a la PVD, choque contra objetos Inmóviles y ruido, representan el 8.1% del total. Las caídas al mismo nivel y choque contra objetos inmóviles son comunes en varios puestos, la exposición a la PVD afecta principalmente a los Administradores y Cajeros y el ruido es un riesgo para Bodegueros, Cajeros y Choferes-Repardidores.

La manipulación de cargas representa un 5.4% del total y afecta principalmente a Bodegueros y Choferes-Repardidores. Los riesgos restantes representan solamente el 2.7% en donde las posiciones forzadas y estrés laboral son específicos del puesto de Administrador, el trabajo monótono, trato con clientes y trabajo a presión son específicos del puesto de Cajero y la conducción insegura es un riesgo particular para los Choferes-Repardidores.

3.3 Plan de acción y seguimiento

La empresa Jess Market ha propuesto un plan de acción para abordar los riesgos identificados. La implementación de las medidas recomendadas está programada para Mayo de 2024, con seguimiento y actualización de los resultados en febrero de 2025. El Gerente y el Responsable de prevención de riesgos laborales son responsables de aplicar estas medidas y asegurarse de su cumplimiento. Para cada riesgo, se recomienda adoptar las medidas sugeridas, así como monitorear el progreso y ajustar las estrategias según sea necesario para garantizar la seguridad y el bienestar del trabajador.

Las tablas de la 6 a la 9 detallan las medidas necesarias para abordar los peligros identificados en el lugar de Trabajo de cada puesto evaluado, asignando responsabilidades para la implementación de estas medidas, estableciendo fechas previstas para su aplicación y realizando un seguimiento de su cumplimiento.

Tabla 6*Plan de acción para el puesto de Administrador en Jess Market*

	Paso 3	Paso 4	Paso 5
¿Qué medidas sería necesario adoptar?	Responsable de la aplicación de medidas	Fecha prevista de la aplicación de medidas	¿Se efectuó en la fecha prevista?
Implementar el uso de filtros, ajustar el brillo y contraste del ordenador.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si
Proporcionar información sobre ergonomía laboral para enseñar a los trabajadores técnicas de posturas corporales para prevenir lesiones musculoesqueléticas.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si
Proponer medidas para gestionar la carga de trabajo.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si
Adoptar estrategias para distribuir la carga de trabajo	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si
Se recomienda realizar una evaluación detallada de la iluminación en el lugar de trabajo y tomar medidas correctivas, como instalar iluminación adecuada, eliminar reflejos molestos y proporcionar pantallas antideslumbrantes si es necesario	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si
			Resultados, seguimiento y actualización
			02 de febrero del 2025
			02 de febrero del 2025
			02 de febrero del 2025
			02 de febrero del 2025

Sería necesario una capacitación en procedimientos de seguridad y colaboración con las autoridades locales para reducir el riesgo de amenazas delincuenciales en el lugar de trabajo.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
---	--	---	------------	----	------------------------

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

Tabla 7

Plan de acción para el puesto de Bodeguero en Jess Market

	Paso 3		Paso 4		Paso 5
¿Qué medidas sería necesario adoptar?	Responsable de aplicación de medidas	de la	Fecha prevista de aplicación de medidas	¿Se efectuó en la fecha prevista?	Resultados, seguimiento y actualización
Proporcionar equipo de protección personal (EPP) como guantes y fajas lumbares. Realizar capacitaciones sobre técnicas de levantamiento seguro.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Realizar rotación de tareas para distribuir la carga física entre los trabajadores y reducir la exposición a movimientos repetitivos.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar un programa de limpieza y mantenimiento más riguroso para garantizar que el suelo esté siempre limpio y seco.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Revisar y ajustar la disposición de las estanterías y otros equipos para garantizar que haya suficiente espacio de paso y que no representen un riesgo de	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025

colisión. Además, se podrían instalar espejos o dispositivos de advertencia para mejorar la visibilidad en áreas de riesgo.

Inspeccionar y mantener la bodega libre de obstáculos y objetos sueltos. Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales. y Abril de 2024 Si 02 de febrero del 2025

Se recomienda realizar una evaluación detallada de la iluminación en el lugar de trabajo y tomar medidas correctivas, como instalar iluminación adecuada, eliminar reflejos molestos y proporcionar pantallas antideslumbrantes si es necesario Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales. y Abril de 2024 Si 02 de febrero del 2025

Realizar un monitoreo regular de los niveles de ruido en la bodega y tomar medidas adicionales, como aislar las fuentes de ruido o instalar barreras acústicas, para reducir la exposición del bodeguero a niveles dañinos de ruido.

Realizar un monitoreo regular de los niveles de ruido en la bodega y tomar medidas adicionales, como aislar las fuentes de ruido o instalar barreras acústicas, para reducir la exposición del bodeguero a niveles dañinos de ruido. Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales. y Abril de 2024 Si 02 de febrero del 2025

Revisar y ajustar los procedimientos de trabajo para reducir la necesidad de levantar objetos pesados o realizar actividades físicas extenuantes. Además, se podrían implementar programas de ejercicio y estiramientos para ayudar a prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover la salud física del bodeguero.

Revisar y ajustar los procedimientos de trabajo para reducir la necesidad de levantar objetos pesados o realizar actividades físicas extenuantes. Además, se podrían implementar programas de ejercicio y estiramientos para ayudar a prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover la salud física del bodeguero. Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales. y Abril de 2024 Si 02 de febrero del 2025

Además, se podrían implementar programas de ejercicio y estiramientos para ayudar a prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover la salud física del bodeguero.

Además, se podrían implementar programas de ejercicio y estiramientos para ayudar a prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover la salud física del bodeguero.

Sería necesario una capacitación en procedimientos de seguridad y colaboración con las autoridades locales para reducir el riesgo de Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales. y Abril de 2024 Si 02 de febrero del 2025

amenazas delincuenciales en el lugar de trabajo.

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

Tabla 8

Plan de acción para el puesto de Cajero en Jess Market

		Paso 3	Paso 4		Paso 5
¿Qué medidas necesario adoptar?	sería	Responsable de la aplicación de medidas	Fecha prevista de la aplicación de medidas	¿Se efectuó en la fecha prevista?	Resultados, seguimiento y actualización
Proporcionar información sobre ergonomía laboral para enseñar a los trabajadores técnicas de posturas corporales para prevenir lesiones musculoesqueléticas.		Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar la rotación de tareas entre el personal para evitar la monotonía.		Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Capacitar al personal que labora en las cajas con técnicas de manejo de conflictos y atención al cliente.		Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Proponer medidas para gestionar la carga de trabajo y reducir la presión sobre los empleados.		Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar un programa de limpieza y mantenimiento más riguroso para garantizar que el suelo esté siempre limpio y seco.		Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025

Revisar y ajustar la disposición de las estanterías y otros equipos para garantizar que haya suficiente espacio de paso y que no representen un riesgo de colisión.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar el uso de filtros, ajustar el brillo y contraste del ordenador.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar un programa de ejercicio y estiramientos para ayudar a prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover la salud física del chofer.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Realizar un monitoreo regular de los niveles de ruido y tomar medidas adicionales.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Capacitar al personal en procedimientos de emergencia.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

Tabla 9

Plan de acción para el puesto de Chofer-Bodeguero en Jess Market

Paso 3			Paso 4		Paso 5
¿Qué medidas sería necesario adoptar?	Responsable de la aplicación de medidas	de	Fecha prevista de la aplicación de medidas	¿Se efectuó en la fecha prevista?	Resultados, seguimiento y actualización

Proporcionar formación sobre técnicas seguras de manipulación de carga y uso del equipo adecuado de protección personal.	Gerente y Responsable de	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar la rotación de tareas y pausas activas para lograr reducir la fatiga muscular y prevenir lesiones por movimientos repetitivos.	Gerente y Responsable de	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar un programa de limpieza y mantenimiento más riguroso para garantizar que el suelo esté siempre limpio y seco.	Gerente y Responsable de	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Revisar y ajustar la disposición de las estanterías y otros equipos para garantizar que haya suficiente espacio de paso y que no representen un riesgo de colisión. Además, se podrían instalar espejos o dispositivos de advertencia para mejorar la visibilidad en áreas de riesgo.	Gerente y Responsable de	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Implementar un programa de ejercicio y estiramientos para ayudar a prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover la salud física del chofer.	Gerente y Responsable de	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Realizar un monitoreo regular de los niveles de ruido y tomar medidas adicionales.	Gerente y Responsable de	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025

Establecer protocolos de seguridad para minimizar el riesgo de robos, como realizar entregas en áreas seguras.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025
Proporcionar formación continua sobre seguridad vial y técnicas de conducción defensiva.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	y	Abril 2024	Si	02 de febrero del 2025

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

La tabla 10 describe un plan de acción general para la empresa Jess Market, detallando medidas específicas para mejorar las condiciones laborales y de seguridad para diferentes puestos de trabajo (Administrador, Bodeguero, Cajero, y Chofer-Bodeguero).

Tabla 10

Plan de acción general en Jess Market

Puesto	Medidas	Responsable	Fecha prevista	¿Se efectuó en fecha prevista?	Resultados, seguimiento y actualización
Administrador	- Implementar el uso de filtros, ajustar el brillo y contraste del ordenador.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Proporcionar información sobre ergonomía laboral para enseñar técnicas de posturas corporales.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Proponer medidas para gestionar la carga de trabajo.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025

	- Adoptar estrategias para distribuir la carga de trabajo.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	
	- Realizar una evaluación detallada de la iluminación y tomar medidas correctivas.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Capacitar en procedimientos de seguridad y colaboración con autoridades locales para reducir el riesgo de amenazas delincuenciales.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
Bodeguero	- Proporcionar EPP y realizar capacitaciones sobre técnicas de levantamiento seguro.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Realizar rotación de tareas para distribuir la carga física entre los trabajadores.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Implementar un programa de limpieza y mantenimiento riguroso.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Revisar y ajustar la disposición de las estanterías y otros equipos.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Inspeccionar y mantener la bodega	Gerente y Responsable	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025

	libre de obstáculos y objetos sueltos.	de prevención de riesgos laborales			
	- Realizar un monitoreo regular de los niveles de ruido y tomar medidas adicionales.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
Cajero	- Proporcionar información sobre ergonomía laboral y técnicas de posturas corporales.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Implementar la rotación de tareas entre el personal.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Capacitar al personal en manejo de conflictos y atención al cliente.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Proponer medidas para gestionar la carga de trabajo y reducir la presión sobre los empleados.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Implementar un programa de limpieza y mantenimiento riguroso.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Revisar y ajustar la disposición de las estanterías y otros equipos.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Implementar el uso de filtros, ajustar el brillo y	Gerente y Responsable	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025

	contraste del ordenador.	de prevención de riesgos laborales			
	- Implementar un programa de ejercicio y estiramientos.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Realizar un monitoreo regular de los niveles de ruido.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Capacitar al personal en procedimientos de emergencia.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
Chofer-Bodeguero	- Proporcionar formación sobre técnicas seguras de manipulación de carga.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Implementar la rotación de tareas y pausas activas.	Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales	Abril 2024	Sí	02 de febrero del 2025
	- Implementar un programa de limpieza y mantenimiento riguroso.	Gerente y Responsable			

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

Finalmente, la Tabla 11 describe un plan de acción específico para mejorar las condiciones laborales en Jess Market, organizado en pasos para cada puesto de trabajo.

Tabla 11

Plan de acción para mejorar las condiciones laborales en Jess Market

Puesto	Paso 4	Paso 5
---------------	---------------	---------------

Administrador	Proporcionar información sobre ergonomía laboral.	Adoptar estrategias para distribuir la carga de trabajo.
Bodeguero	Revisar y ajustar la disposición de las estanterías y otros equipos.	Realizar un monitoreo regular de los niveles de ruido.
Cajero	Proponer medidas para gestionar la carga de trabajo.	Implementar un programa de ejercicio y estiramientos.
Chofer-Bodeguero	Implementar la rotación de tareas y pausas activas.	Capacitar al personal en procedimientos de emergencia.

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

3.4 Establecimiento de un plan de capacitación en prevención de riesgos laborales

3.4.1. Plan de capacitación para todos los puestos de Jess Market

Dado el resultado de la evaluación de riesgos laborales en Jess Market, se propone un plan de capacitación para abordar las áreas identificadas como de alto riesgo para todos los puestos evaluados. El objetivo del plan fue proporcionar a los empleados la información y las habilidades necesarias para prevenir lesiones y garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable.

Tabla 12

Plan de capacitación en prevención de riesgos laborales, amenazas naturales y riesgos antrópicos en Jess Market

Tema general	Temas Específicos	Puesto(s) de trabajo	Número de trabajadores	Planificación anual (meses)												Responsable	Observación
				En	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic		
Prevención de Riesgos Laborales	<i>Riesgos físicos y psicosociales</i>	<i>Oficinista</i>	1					X									<i>Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.</i>
	<i>Riesgos mecánicos y ergonómicos.</i>	<i>Bodeguero</i>	1					X									<i>Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.</i>
	<i>Riesgos ergonómicos, psicosociales.</i>	<i>Cajeros</i>	3					X									<i>Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.</i>
	<i>Riesgos mecánicos y psicosociales.</i>	<i>Chofer – Repartidor</i>	1					X									<i>Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.</i>
Prevención de amenazas naturales y riesgos antrópicos	<i>Prevención ante terremotos y sismos.</i>	<i>Todos</i>	6						X								<i>Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.</i>
	<i>Plan de emergencias y evaluación.</i>	<i>Todos</i>	6						X								<i>Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.</i>
	<i>Prevención de incendios y uso de extintores.</i>	<i>Todos</i>	6						X								<i>Gerente y Responsable de prevención de</i>

Otras capacitaciones	<i>Primeros auxilios</i>	<i>Todos</i>	6	X	<i>riesgos laborales. Gerente y Responsable de prevención de riesgos laborales.</i>
-----------------------------	--------------------------	--------------	---	---	---

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

3.5 Desarrollo de la matriz de equipo de protección personal para los trabajadores de Jess Market

Para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores, se desarrolló una matriz de EPP (ver Tabla 13) con el objetivo de identificar las necesidades de protección para cada puesto de trabajo. La matriz fue creada considerando las tareas que desempeñan los empleados y los riesgos asociados a esas tareas.

Tabla 13

Matriz de equipos de protección personal (EPP) en Jess Market

EQUIPOS DE PROTECCIÓN PERSONAL Y ROPA DE TRABAJO (EPP)*								
Puesto de Trabajo	Actividad	Peligros en el puesto de trabajo	Guantes de látax o vinilo desechables	Mascarilla N – 95	Chaleco reflectante	Faja sacrolumbar	Calzado de seguridad SB	Ropa de trabajo
Administrador	Preparación de pedidos, mantenimiento de la limpieza y orden en la bodega, colaboración en labores de carga y descarga.	Manipulación de carga, movimientos repetitivos.	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	x	x
Bodega			x	No aplica	x	x	x	x
Cajeros	Limpieza y organización del área de la caja y perchas.	Manipulación de productos de limpieza	x	x	No aplica	No aplica	No aplica	x
Chofer – repartidor	Cargar y descarga de productos del vehículo.	Manipulación de carga, movimientos repetitivos	No aplica	No aplica	x	x	x	x

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

Esta tabla detalla los EPP y la ropa de trabajo necesarios para cada puesto de trabajo en función de las actividades realizadas y los peligros asociados. Se especifica el uso de guantes desechables de látex o vinilo, mascarillas N-95, chalecos reflectantes, fajas sacrolumbares, calzado de seguridad y ropa de trabajo.

Para el puesto de Administrador, no se identificaron peligros específicos relacionados con la manipulación física o la exposición a sustancias peligrosas. Por lo tanto, no aplica el uso de guantes, mascarilla N-95, chaleco reflectante ni faja sacrolumbar. Sin embargo el uso de calzado de seguridad y ropa de trabajo puede proporcionar una capa adicional de protección durante las actividades laborales.

Para los Bodegueros, la manipulación de carga y los movimientos repetitivos representan los principales peligros en el lugar de trabajo. Por lo tanto, si aplica el uso de guantes desechables de látex o vinilo para proteger las manos durante la manipulación de objetos y el calzado de seguridad para proteger los pies de posibles lesiones. El uso de una faja sacrolumbar sirve para brindar soporte adicional a la espalda durante las actividades que implican levantar objetos pesados.

Los Cajeros, a pesar de no estar directamente expuestos a peligros físicos relacionados con la manipulación de carga, pueden enfrentar riesgos asociados con la limpieza y organización del área de trabajo, así como la manipulación de productos químicos de limpieza. Por lo tanto, si aplica el uso de guantes desechables de látex o vinilo y mascarillas N-95 para protegerse de posibles irritantes químicos en el ambiente de trabajo.

Finalmente, los Choferes-Repartidores enfrentan peligros relacionados con la carga y descarga de productos del vehículo, lo que puede dar lugar a movimientos repetitivos y lesiones musculoesqueléticas. El uso de calzado de seguridad, guantes desechables de látex o vinilo y mascarillas N-95 es esencial para protegerse mientras realizan estas tareas. Además, el uso de una faja sacrolumbar puede ayudar a prevenir lesiones en la espalda baja debido a la manipulación de carga pesada.

3.6 Prevención de amenazas naturales y riesgos antrópicos

Jess Market instalará y aplicará sistemas de respuesta a emergencias derivadas de incendios, accidentes mayores, desastres naturales u otras contingencias de fuerza mayor. Jess Market capacitará a sus trabajadores sobre control de desastres, salvamento y socorrismo, designará un responsable de brigada de emergencia y realizará simulacros de forma periódica. Para la elaboración de los sistemas de respuesta se considerará:

Tabla 14

Prevencción de amenazas naturales y riesgos antrópicos

Aspecto clave	Características			Descripción		
1.	Superficie total:			100 m ²		
Características constructivas de la empresa/ institución/ centro de trabajo/ edificio	Superficie útil			100 m ²		
	Número de pisos:			No aplica		
	Describir las áreas de la empresa/ institución/ centro de trabajo /Edificio:	Número de trabajadores/servidores	Características constructivas del área de la empresa/ institución/centro de trabajo/edificio:	Piso (madera, baldosa, concreto, etc.)	Techo (cielo raso, madera, etc.)	Paredes (ladrillo, bloque, madera)
	<i>Oficina</i>	1	<i>Mármol</i>	<i>Loza</i>	<i>Bloque</i>	
	<i>Bodega</i>	1	<i>Mármol</i>	<i>Loza</i>	<i>Bloque</i>	
	<i>Área de caja</i>	3	<i>Mármol</i>	<i>Cielo raso</i>	<i>Bloque</i>	
2. Identificación de la situación de emergencia y recursos existentes	Situación de emergencia (sismo, incendio, explosión, derrame, entre otras)	Localización/área	Consecuencias potenciales	Recursos existentes (extintores, lámparas de emergencia, bocas de incendio, rociadores, camillas, absorbentes, vías de evacuación, señalización, botiquines, etc.)		
	<i>Incendio</i>	<i>Oficina y bodega</i>	<i>Daños materiales, riesgo para la vida humana.</i>	<i>Extintor PQS, señalización de salidas de emergencia.</i>		
	<i>Sismo</i>	<i>Toda el área</i>	<i>Daños estructurales, riesgo de colapso.</i>	<i>Señalización de salidas de emergencia.</i>		
3. Responsable de atender la emergencia	Tipo de emergencia (primeros auxilios, evacuación, incendio)	Funciones/responsabilidades				
	<i>Incendio</i>	Antes de la emergencia	Durante la emergencia	Después de la emergencia		
		<ul style="list-style-type: none"> Realizar simulacros 	<ul style="list-style-type: none"> Controlar la situación 	<ul style="list-style-type: none"> Inspeccionar el área afectada 		

		<ul style="list-style-type: none"> de <i>entrenamiento</i>. • <i>Hacer revisiones periódicas del estado de los extintores.</i> • <i>Revisar las señalizaciones.</i> • <i>Realizar simulacros de entrenamiento.</i> • <i>Revisar las señalizaciones.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> con el <i>extintor.</i> • <i>Apoyarse con entidades externas en caso de ser necesario</i> • <i>Dirigirse al punto de encuentro.</i> • <i>Verificar la seguridad de las personas.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Realizar un reporte de los daños si es el caso.</i> • <i>Inspeccionar el área afectada.</i> • <i>Realizar un conteo del personal.</i> • <i>Realizar un reporte de los daños estructurales si es el caso.</i>
	<i>Sismo</i>			
	Fecha del último simulacro realizado	Situación de emergencia simulada	Tiempo de evacuación en el simulacro	Observaciones
4. Simulacros	22/09/2023	<i>Incendio</i>	<i>Menos de 5 minutos</i>	
	28/09/2023	<i>Sismo</i>	<i>Menos de 3 minutos</i>	
	Fecha del próximo simulacro		Situación de emergencia a simular	
	09/12/2024		<i>Incendio</i>	
	16/12/2024		<i>Sismo</i>	

Nota. Información obtenida a partir de la construcción del Plan Integral

Esta tabla proporciona información detallada sobre las características constructivas del lugar de trabajo, la identificación de situaciones de emergencia y los recursos disponibles,

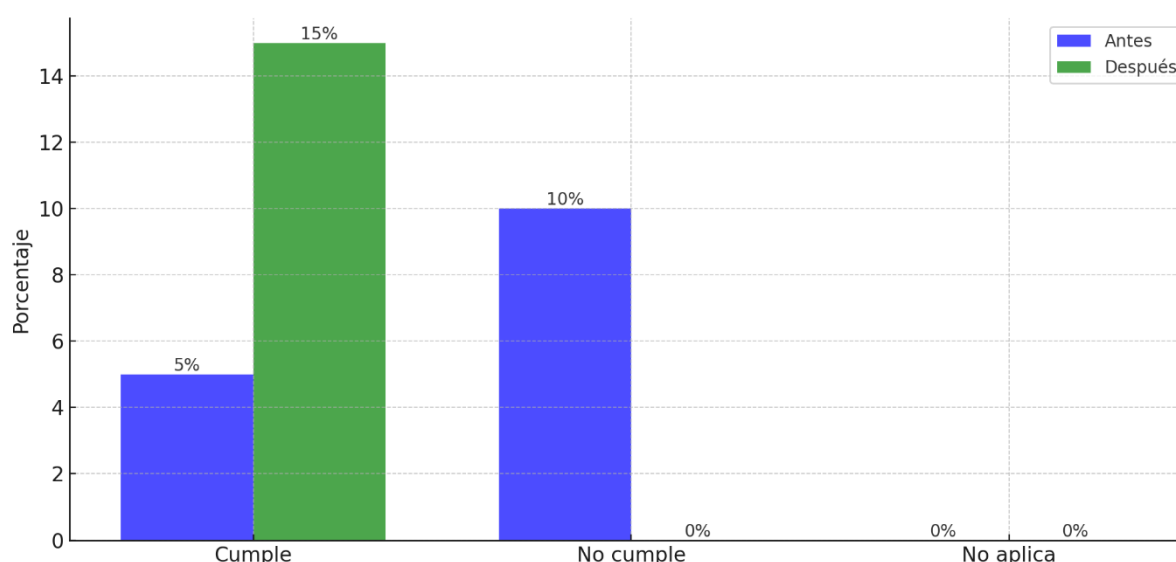
así como los responsables de atender cada tipo de emergencia y los procedimientos a seguir antes, durante y después de la emergencia

3.7 Propuesta del Plan integral

La propuesta del plan integral para Jess Market se diseñó en respuesta a las deficiencias significativas identificadas en diversas áreas clave de la organización, específicamente en la gestión de talento humano, gestión documental, prevención de riesgos laborales, salud en el trabajo y servicios permanentes. A continuación se muestran a manera comparativa el porcentaje de cumplimiento e incumplimiento antes y después de la propuesta de Plan Integral para cada uno de las obligaciones de Seguridad y Salud en el Trabajo.

Figura 10

Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión de Talento Humano



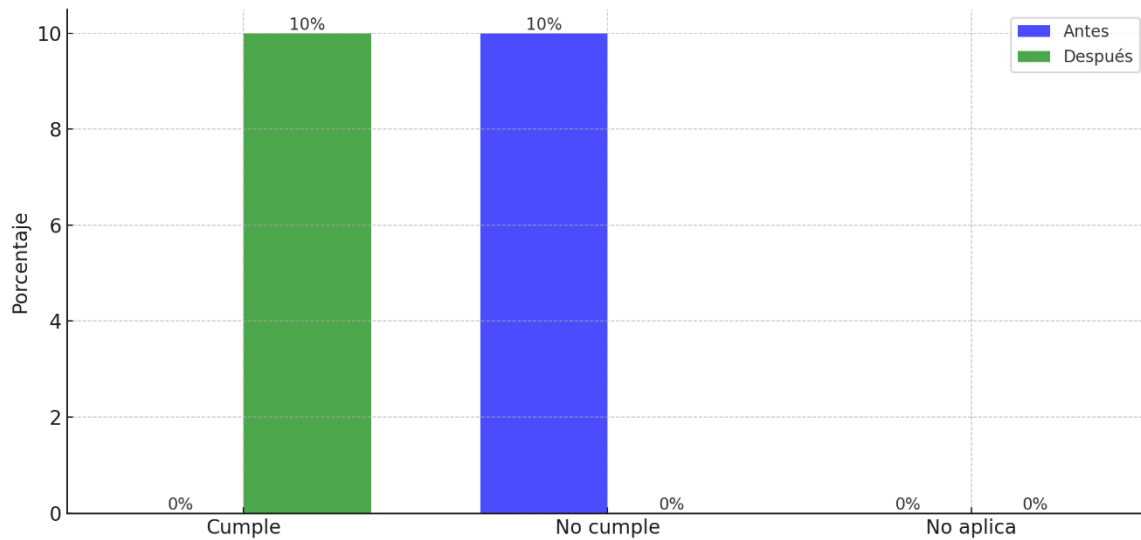
Nota. Macías, F., 2024.

La gráfica superior compara los porcentajes de cumplimiento, no cumplimiento y no aplica antes y después de la propuesta del plan integral. En el gráfico inferior, se muestra el incremento en el cumplimiento y la disminución en el no cumplimiento después del plan. Los resultados indican que el porcentaje de cumplimiento en Gestión de Talento Humano aumentó del 5% al 15%, lo que representa un incremento del 10%, mientras que el porcentaje de no cumplimiento disminuyó del 10% al 0%, lo que representa una disminución del 10%.

Estos cambios reflejan una mejora significativa en la gestión de talento humano tras la propuesta del plan integral.

Figura 11

Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión Documental

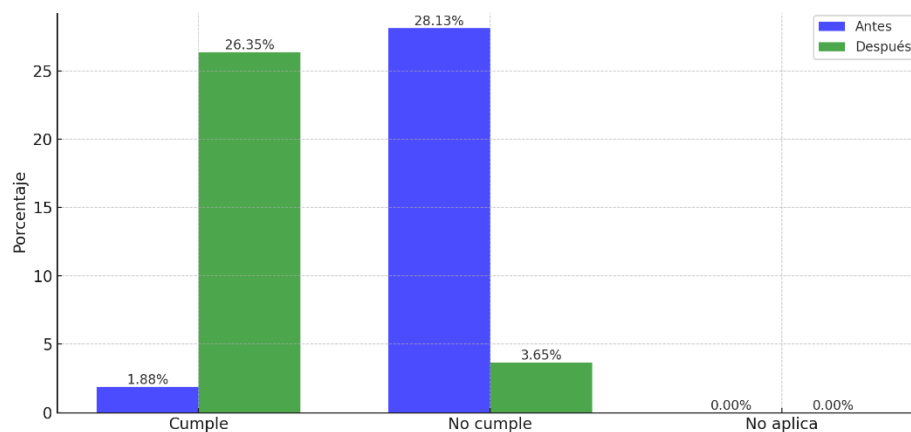


Nota. Macías, F., 2024.

Los resultados indican que el porcentaje de cumplimiento aumentó del 0% al 10%, lo que representa un incremento del 10%, mientras que el porcentaje de no cumplimiento disminuyó del 10% al 0%, lo que representa una disminución del 10%. Estos cambios reflejan una mejora significativa en la gestión documental tras la propuesta del plan integral.

Figura 12

Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión de prevención en riesgos laborales

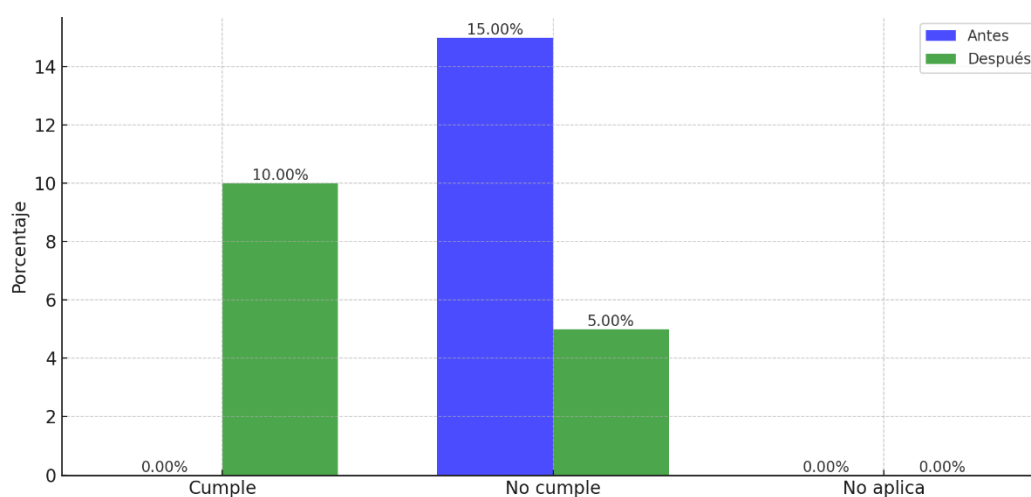


Nota. Macías, F., 2024.

La propuesta del plan integral en la Gestión de Prevención de Riesgos Laborales ha mostrado mejoras sustanciales. El porcentaje de cumplimiento aumentó notablemente de 1.88% a 26.35%, indicando que las medidas propuestas fueron efectivas en mejorar la gestión de riesgos laborales. Por otro lado, el porcentaje de no cumplimiento se redujo de 28.13% a 3.65%, lo que refleja una disminución significativa en las deficiencias de la gestión. Estos cambios demuestran que el plan integral ha tenido un impacto positivo considerable en la gestión de riesgos laborales, mejorando tanto la conformidad con los estándares como la reducción de incumplimientos.

Figura 13

Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Gestión en Salud de Trabajo



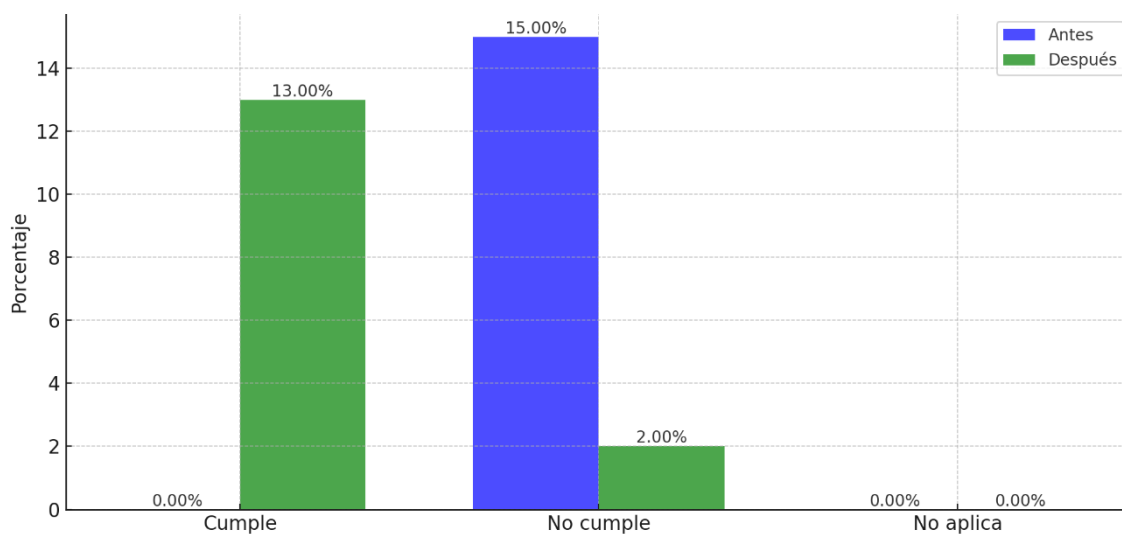
Nota. Macías, F., 2024.

La propuesta del plan integral en la Gestión en Salud en el Trabajo ha resultado en mejoras notables. El porcentaje de cumplimiento aumentó del 0% al 10%, lo que indica que las medidas implementadas fueron efectivas en mejorar la gestión de salud en el trabajo. Además, el porcentaje de no cumplimiento se redujo del 15% al 5%, lo que refleja una disminución significativa en las deficiencias de la gestión.

Estos resultados demuestran que el plan integral ha tenido un impacto positivo considerable en la gestión de salud en el trabajo, mejorando tanto la conformidad con los estándares como reduciendo los incumplimientos.

Figura 14

Comparación de cumplimiento antes y después del Plan Integral para Servicios Permanentes



Nota. Macías, F., 2024.

La propuesta del plan integral en los Servicios Permanentes ha mostrado mejoras notables. El porcentaje de cumplimiento aumentó del 0% al 13%, indicando que las medidas implementadas fueron efectivas en mejorar la gestión de los servicios permanentes. Además, el porcentaje de no cumplimiento se redujo del 15% al 2%, lo que refleja una disminución significativa en las deficiencias de la gestión.

Estos resultados demuestran que el plan integral ha tenido un impacto positivo considerable en la gestión de los servicios permanentes, mejorando tanto la conformidad con los estándares como reduciendo los incumplimientos.

Conclusiones

Basado en los resultados de la evaluación inicial de las condiciones laborales en Jess Market, se puede concluir que la empresa enfrenta deficiencias significativas en su gestión de talento humano, gestión documental, prevención de riesgos laborales, salud en el trabajo y servicios permanentes, todos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo con bajos niveles de cumplimiento que van desde 0% hasta 5%, lo que indicaba una falta de conformidad con los requisitos legales y una exposición considerable a riesgos laborales relacionados a la seguridad y salud en el trabajo.

El análisis de los riesgos laborales reveló que los movimientos repetitivos, sobreesfuerzo, iluminación inadecuada y amenaza delincencial son los más prevalentes, cada uno representando el 10.8% del total de riesgos identificados. Estos riesgos afectan a una variedad de puestos, destacando la necesidad de abordar múltiples factores de riesgo en diferentes áreas de trabajo. Los movimientos repetitivos son frecuentes en los puestos de Bodeguero, Cajero y Chofer-Repardidor, mientras que el sobreesfuerzo está presente en todos los puestos excepto en el de Bodeguero. La iluminación inadecuada afecta a los puestos de Administrador, Bodeguero, Cajero y Chofer-Repardidor, y la amenaza delincencial es un riesgo común en todos los puestos, subrayando la importancia de medidas de seguridad y vigilancia.

Además, otros riesgos significativos incluyen las caídas al mismo nivel, exposición a la PVD, choque contra objetos inmóviles y ruido, cada uno representando el 8.1% del total de riesgos. Estos riesgos afectan a múltiples puestos con variaciones específicas: las caídas al mismo nivel y choque contra objetos inmóviles son comunes en varios puestos, la exposición a la PVD afecta principalmente a Administradores y Cajeros, y el ruido es un riesgo para Bodegueros, Cajeros y Choferes-Repardidores.

Se realizó un plan de capacitación que se centró en varios aspectos clave, como la ergonomía laboral, prevención de riesgos específicos asociados con cada puesto, gestión del estrés laboral, seguridad contra amenazas delincenciales y la promoción de una cultura de seguridad en toda la empresa. Esta matriz, diseñada para cada puesto de trabajo,

proporcionó una visión de los riesgos asociados con las actividades diarias de los empleados, así como recomendaciones específicas para mitigar esos riesgos a través del uso adecuado de EPP.

A través de la implementación de este plan integral, se buscó mejorar la seguridad y salud en el trabajo, aumentar la eficiencia operativa y asegurar el cumplimiento de los estándares regulatorios. Las gráficas comparativas posteriores demostraron el éxito de las medidas adoptadas, reflejando incrementos significativos en los porcentajes de cumplimiento y reducciones notables en los porcentajes de no cumplimiento, evidenciando así el impacto positivo del plan integral en la creación de un entorno de trabajo más seguro y saludable.

Recomendaciones

Basado en los resultados de la evaluación inicial de las condiciones laborales en Jess Market es fundamental implementar programas de capacitación continua para todos los empleados, especialmente en áreas críticas como la seguridad y salud en el trabajo. Además, digitalizar los procesos documentales y utilizar sistemas automatizados para la gestión y seguimiento de los documentos relacionados con la seguridad y salud en el trabajo ayudará a mejorar la eficiencia y la conformidad. Es esencial asegurar la disponibilidad y el uso adecuado de EPP en todas las áreas de trabajo ayudará a reducir la exposición a peligros y a mejorar la seguridad general de los empleados.

Es fundamental implementar programas de bienestar que incluyan actividades físicas, asesoramiento psicológico y campañas de salud contribuirá a mejorar el bienestar de los empleados, y de igual manera, mejorar la infraestructura de seguridad en el lugar de trabajo, incluyendo sistemas de vigilancia y control de accesos, es esencial para proteger a los empleados y los activos de la empresa.

Para abordar los riesgos asociados con los movimientos repetitivos en los puestos de Bodeguero, Cajero y Chofer-Repardidor, es fundamental implementar soluciones ergonómicas, estas pueden incluir la reorganización de las estaciones de trabajo para reducir el alcance y la frecuencia de los movimientos repetitivos, así como la provisión de equipos ajustables que permitan a los empleados alternar entre diferentes posiciones y movimientos. Dado que el sobreesfuerzo está presente en todos los puestos excepto en el de Bodeguero, se deben implementar estrategias para reducir la carga física en el trabajo. Esto puede incluir la automatización de tareas pesadas, la provisión de equipos de asistencia para levantar y mover objetos pesados, y la capacitación en técnicas adecuadas de levantamiento y manejo de cargas.

Para mejorar la iluminación, se deben realizar evaluaciones de las condiciones actuales y realizar los ajustes necesarios para garantizar una iluminación adecuada en todas las áreas de trabajo. Esto puede incluir la instalación de luces adicionales, el uso de bombillas de mayor intensidad y la implementación de sistemas de iluminación que reduzcan el

deslumbramiento y mejoren la visibilidad. Finalmente se recomienda implementar sistemas de seguridad robustos, que incluyan cámaras de vigilancia, sistemas de alarma y control de acceso restringido.

Para el plan integral es fundamental consolidar las prácticas que han demostrado ser efectivas durante la propuesta, esto implica documentar los procesos exitosos, estandarizar las mejores prácticas y asegurar que se mantengan consistentes en toda la organización. La creación de manuales y guías operativas puede ayudar a preservar el conocimiento facilitando la capacitación de nuevos empleados. Para mantener y mejorar continuamente los estándares alcanzados, es crucial realizar evaluaciones y auditorías periódicas, estas evaluaciones deben incluir la revisión de los procedimientos, verificación del cumplimiento de las normativas y la identificación de nuevas áreas de mejora.

El plan integral debe ser un documento vivo que se revise y actualice regularmente, esto garantizará que las estrategias y medidas implementadas posteriormente se mantengan relevantes y efectivas ante los cambios en el entorno laboral, las normativas y las condiciones del mercado. La revisión periódica del plan permitirá a la empresa adaptarse rápidamente a nuevas circunstancias y mantener una postura proactiva en la gestión de riesgos.

Finalmente como futuras líneas de investigación se sugiere investigar cómo la adopción de tecnologías como la inteligencia artificial, automatización y la realidad virtual pueden afectar la salud y el bienestar de los trabajadores en diversos sectores industriales. Además explorar enfoques efectivos para identificar, prevenir y gestionar los riesgos psicosociales, como el estrés laboral, acoso y la carga emocional, con el fin de promover ambientes laborales más saludables y productivos. Por último se insta a investigar la eficacia de diferentes programas y políticas destinados a promover la salud mental de los empleados, incluyendo intervenciones como el mindfulness, el apoyo psicológico y la flexibilidad laboral.

Referencias

- Álvarez, D. E., Araque, E. A., y Jiménez, K. A. (2022). Sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo, MIPyMES de Sincelejo, Colombia. *Tendencias*, 23(2), 178-201. <https://doi.org/10.22267/rtend.222302.206>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2022, 29 de Mayo). Ley Orgánica de Salud.
- Addingplus, R. (2022, 20 julio). *Matriz de riesgos*. Coordinaplus. <https://www.coordinacae.com/blog/matriz-de-riesgos/#:~:text=La%20matriz%20de%20riesgos%20laborales,trabajadores%20que%20tiene%20una%20empresa.>
- Belén, F. (2023, 28 septiembre). *UN MINIMARKET: ¿Qué es en la actualidad?* Equipment 21. <https://equipment21.com/blog/minimarket-que-es-beneficios-y-caracteristicas/>
- Campos Ortiz, G. (2008). *Seguridad ocupacional*. Quito, Ecuador: Cámara Ecuatoriana del Libro - Núcleo de Pichincha
- Clasificación de los riesgos*. (2021, 15 julio). Zero Risk. <https://zerorisk2030.com/riesgos/>
- Comunicacion. (2023, 1 febrero). *Siete tipos de riesgos laborales*. Select Business School. <https://escuelaselect.com/siete-tipos-riesgos-laborales/>
- Chuquihuanga, S. T., y Lachira, A. B. (2023). *Gestión de seguridad para disminuir la accidentabilidad laboral en la empresa IMI del Perú S.A.C Piura 2023* [Tesis de Pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/134138>
- Evaluación de riesgos laborales*. (s. f.). Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud. <https://istas.net/salud-laboral/actividades-preventivas/evaluacion-de-riesgos-laborales>
- Gallo, K. (2020, 15 enero). *Accidentes laborales producen más de 2 millones de muertes al año*. Blog. <https://noticias.utpl.edu.ec/accidentes-laborales-producen-mas-de-2-millones-de-muertes-al-ano>

- Garavito, Y., Daza-Ríos, C. T., y Ramírez, W. E. (2022). Cultura organizacional y cultura de seguridad: Una revisión de la literatura. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 12(2), 66-76.
- Hernández, R. M. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: Su análisis mediante la teoría fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, 187-210.
- Lucena, P. (2023, 21 Mayo). *Clasificación de riesgos laborales | 2023*. Maestrías y MBA. <https://www.cesuma.mx/blog/clasificacion-de-riesgos-laborales.html>
- Mella, L. (2020). Reflexión crítica sobre la necesidad de adaptar la normativa de seguridad y salud al nuevo mercado de trabajo. *Iuslabor*, 1, 1-12.
- Pastor, B. F. R. (2019). Población y muestra. *PUEBLO CONTINENTE*, 30(1), 245-247
- Proavance. (2022, 12 enero). *Importancia de la cultura de seguridad en las organizaciones - ProAvance*. Proavance. <https://proavance.pe/2021/02/19/importancia-de-la-cultura-de-seguridad-en-las-organizaciones/>
- Ramirez, J. L. B., y Callegas, P. H. E. (2020). *Investigacion y Educacion Superior*. Lulu.com
- Reglamento de seguridad y salud de los trabajadores. (2003, 21 febrero). *Lexis Finder*. <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2012/10/DECRETO-EJECUTIVO-2393.-REGLAMENTO-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-DE-LOS-TRABAJADORES.pdf?x42051>
- Reglamento general de la ley orgánica de la salud. (2012, 8 mayo). *Lexis S.A.* <https://www.lexis.com.ec/noticias/decreto-ejecutivo-876-ejecutivo-expide-el-reglamento-para-la-aplicacion-del-decreto-ley-organica-para-el-fortalecimiento-de-la-economia-familiar>
- Romeral, J. (2012). Gestión de la seguridad y salud laboral, y mejora de las condiciones de trabajo: El modelo español. *Boletín mexicano de derecho comparado*, 45(135), 1325-1339. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0041-86332012000300012&lng=es&tlng=es.
- Romero, S. (2020, 2 enero). *Tipos de riesgos laborales*. El portal de la coordinación empresarial. <https://www.coordinacionempresarial.com/tipos-de-riesgos-laborales/>

Toro, R. (2021, 9 Mayo). *¿Qué contiene un plan de prevención de riesgos laborales?* HSE Software. <https://hse.software/2021/04/14/que-contiene-un-plan-de-prevencion-de-riesgos-laborales/>

Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., y Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658