

# INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



## TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GESTIÓN DE TALENTO HUMANO

“PLAN DE BUENAS PRACTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO MIRADOR  
CENTRO EN EL AÑO 2021”

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE  
TECNÓLOGO EN LA TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GESTIÓN DEL TALENTO  
HUMANO

### AUTOR

Vera Vera Andrea Fernanda

### DIRECTORA

Ing. Karina Alexandra Castillo Castillo

Loja, Octubre 2021

**CERTIFICACIÓN**

Ing.

Karina Alexandra Castillo Castillo

**DIRECTORA DE INVESTIGACIÓN**

**CERTIFICA:**

Que ha supervisado el presente proyecto de investigación titulado, PLAN DE BUENAS PRACTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE RIEGOS LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO MIRADOR CENTRO EN EL AÑO 2021; el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano: por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, Octubre 2021

f. \_\_\_\_\_

**Karina Alexandra Castillo Castillo**

**1104858616**

**DECLARACIÓN JURAMENTADA**

Loja, Octubre de 2021

**Nombres:** Andrea Fernanda**Apellidos:** Vera Vera**Cédula de Identidad:** 1105754327**Carrera:** Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano**Semestre de ejecución del proceso de titulación:** abril – septiembre 2021**Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación:**

“PLAN DE BUENAS PRACTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE RIEGOS LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO MIRADOR CENTRO EN EL AÑO 2021”

En calidad de estudiante del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.

2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentado no atenta contra derechos de terceros.

4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.


5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



.....  
ANDREA FERNANDA VERA VERA

C.I.: 1105754327

## DEDICATORIA

Al culminar una etapa más de mi vida quiero agradecer infinitamente a quienes hicieron posible este sueño, aquellos que me acompañaron en todo este proceso de superación y cambio.

Esta mención la hago especialmente a mis padres María y José que siempre han sido mi soporte para seguir adelante, sin ustedes nada de esto sería posible, le doy gracias a la vida y a Dios por dejarme compartir un logro más con ustedes, son mi orgullo y mi inspiración. “Doy gracias a mi Dios cada vez que me acuerdo de ustedes. En todas mis oraciones por todos ustedes, siempre oro con alegría” (Filipenses 1:3-4)

Su amor y sabiduría siempre serán mi motor para cada decisión de mi vida, para ustedes mi proyecto de titulación, cariño y admiración.

Para mis queridos hermanos Karina, María José y Camilo, muchas gracias por estar en todo este proceso, le agradezco a la vida tenerlos, son mi orgullo y fuerza, para ustedes mi proyecto de titulación y mi amor infinito.

Para mi Eduardito, por siempre ser mi alegría y mi luz en cada paso que doy en la vida.

A mi cuñado por brindarme su mano y apoyo cuando lo necesité.

A mi abuelita, mi Katy, tíos, tías, primos y sobrinos muchas gracias por brindarme su amor y cariño.

A mis amigos queridos Valeria, Anita, Víctor y Daniel gracias por siempre brindarme su cariño en mis mejores y peores días, estoy agradecida por tener una amistad como la suya, mi cariño y amor siempre para ustedes.

Con todo mi amor

Andrea Vera

## AGRADECIMIENTO

Mi gratitud para el Instituto Superior Sudamericano y a la carrera de Gestión del Talento Humano por acogerme y hacerme parte de la familia Sudamericana gracias por formarme como estudiante y profesional.

Mi más sincero agradecimiento al “Carbonero Mirador Centro” a Cristian, Joselyn y Anita por brindarme su espacio, tiempo y cariño, es gracias a ustedes que puedo cumplir una meta más.

Este trabajo se lo agradezco a mi asesor de proyecto de titulación la Mgs María Dolores Arboleda, gracias por dejarme recurrir a su conocimiento como también a su paciencia y entrega en todo este tiempo, mi cariño y admiración a su persona.

A mis queridos compañeros especialmente a Diego, Mishel, y Álvaro que fueron parte de mi vida como estudiante, grandes amigos que siempre los guardaré con mucho amor y cariño, gracias por formar parte de mi crecimiento personal y brindarme una mano cuando más lo necesité.

De igual forma agradezco a mis profesores que en el transcurso de estos años se volvieron una parte fundamental, gracias por sus consejos y sabiduría, siempre los tendré presente.

Con cariño y admiración

Andrea Vera

## ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos del proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA. - Por sus propios derechos; Ing. Karina Alexandra Castillo Castillo. en calidad de directora del proyecto de investigación de fin de carrera; y, Andrea Fernanda Vera Vera, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayor de edad emite la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – Andrea Fernanda Vera Vera, realizó la Investigación titulada: “PLAN DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO MIRADOR CENTRO EN EL AÑO 2021.”

para optar por el título de Tecnólogo en la Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Ing. Karina Alexandra Castillo Castillo.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA. - Los comparecientes Ing. Karina Alexandra Castillo Castillo, en calidad de directora del proyecto de investigación de fin de carrera y Andrea Fernanda Vera Vera, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en proyecto de investigación de fin de carrera titulado: “PLAN DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO MIRADOR CENTRO EN EL AÑO 2021.”

a favor del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

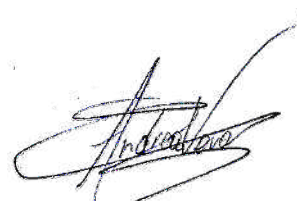
QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de noviembre del año 2021.

Ing. Karina Alexandra Castillo Castillo

DIRECTORA

C.I.: 1104858616



Andrea Fernanda Vera Vera

AUTOR

C.I.:1105754327



## ÍNDICE

CERTIFICACIÓN .....	II
DECLARACIÓN JURAMENTADA.....	III
DEDICATORIA .....	V
AGRADECIMIENTO .....	VI
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS .....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS .....	4
ÍNDICE DE TABLAS .....	6
1 RESUMEN .....	7
2 ABSTRACT .....	9
3 PROBLEMATIZACIÓN .....	10
4 TEMA.....	12
5 JUSTIFICACIÓN .....	13
6 OBJETIVOS .....	14
6.1 OBJETIVO GENERAL .....	14
6.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	14
7 MARCO TEÓRICO .....	15
7.1 MARCO INSTITUCIONAL.....	15
MISIÓN.....	15
VISIÓN.....	15
VALORES .....	16
POLÍTICAS DEL ESTABLECIMIENTO .....	16
7.2 MARCO CONCEPTUAL.....	17
7.2.1 El hombre y la Seguridad.....	17
7.2.2 Los inicios de la Seguridad y Salud .....	17

7.2.3	Concepto de Trabajo .....	18
7.2.4	El trabajo y su influencia en la salud mental .....	18
7.2.5	Responsabilidad Social .....	18
7.2.6	Responsabilidad Social y Seguridad.....	19
7.2.7	Situación de riesgo .....	19
7.2.8	Exposición.....	20
7.2.9	Riesgos.....	20
7.2.10	Los riesgos en el trabajo .....	20
7.2.11	Cambios recientes en el entorno social y económico en el trabajo.....	21
8	<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>22</b>
8.1	<i>Métodos.....</i>	<i>22</i>
8.1.2	Método Hermenéutico.....	22
8.1.3	Método práctico proyectual.....	23
8.2	<i>Técnicas de recolección de datos.....</i>	<i>23</i>
8.2.1	Entrevista .....	23
8.2.2	Encuesta .....	24
8.2.3	Visitas de campo.....	24
8.3	<i>DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA .....</i>	<i>25</i>
9	<b>ÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>26</b>
9.1	<i>OBSERVACIÓN DIRECTA.....</i>	<i>26</i>
9.2	<i>ENTREVISTA .....</i>	<i>27</i>
9.2.1	Entrevistados.....	27
9.3	<i>ENCUESTA .....</i>	<i>31</i>
10	<b>PROPUESTA DE ACCIÓN.....</b>	<b>41</b>
10.1	<i>INTRODUCCIÓN.....</i>	<i>41</i>
10.2	<i>PRESENTACIÓN.....</i>	<i>41</i>
10.3	<i>BENEFICIARIOS.....</i>	<i>42</i>
1.1	<i>ESTRUCTURA.....</i>	<i>43</i>
1.2	<i>DOCUMENTO PRESENTADO.....</i>	<i>44</i>
5.1	<i>Procedimientos preventivo-correctivos.....</i>	<i>62</i>
14.	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>81</b>

15.	RECOMENDACIONES .....	81
1.3	MEDIO DE SOCIALIZACIÓN.....	82
1.4	MATERIAL VISUAL UTILIZADO.....	82
1.5	ENTREGA DE RESULTADOS.....	84
2	CONCLUSIONES.....	85
3	RECOMENDACIONES .....	86
4	BIBLIOGRAFÍA .....	87
5	ANEXOS .....	90
5.1	PRESUPUESTO.....	90
14.2	CRONOGRAMA.....	91
14.3	CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN – VICERRECTORADO.....	92
14.4	CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN .....	93
14.5	CERTIFICADO DE SOCIALIZACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO.....	94
14.6	ENCUESTA APLICADA .....	95
14.7	ENTREVISTA APLICADA.....	98
14.8	PLAN DE SOCIALIZACIÓN.....	99
14.9	CERTIFICADO DE ABSTRACT .....	100
14.10	EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL PROCESO .....	101

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> <i>Procedimiento de seguridad en caso de percances en las instalaciones.....</i>	31
<b>Figura 2.</b> <i>Se han aplicado normativas de seguridad y mantenimiento de equipos .....</i>	32
<b>Figura 3.</b> <i>Actividades diarias, equipos y herramientas de protección. ....</i>	33
<b>Figura 4.</b> <i>Inspecciones de seguridad en el sitio de trabajo .....</i>	34
<b>Figura 5.</b> <i>Accidentes en el lugar de trabajo .....</i>	35
<b>Figura 6.</b> <i>Causas más frecuentes por la cual se origina accidentes .....</i>	36
<b>Figura 7.</b> <i>Causas más frecuentes por la cual se origina accidentes por tiempo .....</i>	37
<b>Figura 8.</b> <i>Capacitaciones de seguridad .....</i>	38
<b>Figura 9.</b> <i>Consecuencias más comunes de los accidentes sufridos .....</i>	39
<b>Figura 10.</b> <i>Partes del cuerpo se lastima con más frecuencia .....</i>	40
<b>Figura 11.</b> <i>Manual de Procesos .....</i>	43
<b>Figura 12.</b> <i>Medida de precaución 1- Medidas para evitar cortes.....</i>	66
<b>Figura 13.</b> <i>Medidas de precaución 1, Medidas para evitar quemaduras.....</i>	67
<b>Figura 14.</b> <i>Medidas de precaución 2, Medidas para evitar caídas, golpes y choques..</i>	69
<b>Figura 15.</b> <i>Medidas de precaución 3, Medidas para evitar riesgos al manipular productos químicos</i>	71
<b>Figura 16.</b> <i>Medidas de precaución 3, Medidas para evitar los contactos eléctricos....</i>	72
<b>Figura 17.</b> <i>Medidas de precaución 4 y 5, Medidas para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en las tareas de cocina P1 .....</i>	74
<b>Figura 18.</b> <i>Medidas de precaución 4 y 5, Medidas para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en las tareas de cocina P2 .....</i>	75
<b>Figura 19.</b> <i>Medidas de precaución, Pautas de actuación en caso de emergencia.....</i>	79
<b>Figura 20.</b> <i>Presentación de la socialización .....</i>	82
<b>Figura 21.</b> <i>Presentación de la investigación del Manual de Procesos.....</i>	82
<b>Figura 22.</b> <i>Socialización de resultados de encuestas y entrevistas .....</i>	83
<b>Figura 23.</b> <i>Socialización del plan anual para los colaboradores del Carbonero Mirador Centro</i>	83
<b>Figura 24.</b> <i>Certificación de aprobación .....</i>	92
<b>Figura 25.</b> <i>Certificado de la Institución Carbonero .....</i>	93
<b>Figura 26.</b> <i>Certificado de implementación del proyecto .....</i>	94
<b>Figura 27.</b> <i>Certificado de Abstrac .....</i>	100
<b>Figura 28.</b> <i>Documento de Socialización .....</i>	101
<b>Figura 29.</b> <i>Indicaciones el proyecto de titulación. ....</i>	102

<b>Figura 30.</b> <i>Revisión de anteproyecto</i> .....	102
<b>Figura 31.</b> <i>Proceso final de la elaboración</i> .....	103
<b>Figura 32.</b> <i>Entrevista 1</i> .....	103
<b>Figura 33.</b> <i>Encuestas a los trabajadores del Carbonero</i> .....	104
<b>Figura 34.</b> <i>Indicaciones de Encuestas</i> .....	104
<b>Figura 35.</b> <i>Entrega de documentos</i> .....	105
<b>Figura 36.</b> <i>Socialización por secciones</i> .....	106
<b>Figura 37.</b> <i>Socialización por secciones 2</i> .....	106
<b>Figura 38.</b> <i>Explicación de Manual en la cocina</i> .....	107
<b>Figura 39.</b> <i>Socialización del correcto uso de los equipos de cocina</i> .....	107
<b>Figura 40.</b> <i>Portada Carbonero</i> .....	108
<b>Figura 41.</b> <i>Manual la forma digital y física para el Carbonero</i> .....	108

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> <i>Población de la empresa “Carbonero Mirador Centro”</i> .....	25
<b>Tabla 2.</b> <i>Resultados de la entrevista 1</i> .....	27
<b>Tabla 3.</b> <i>Resultados de la entrevista 2</i> .....	28
<b>Tabla 4.</b> <i>Resultados de la entrevista 3</i> .....	29
<b>Tabla 5.</b> <i>Procedimiento de seguridad en caso de percances en las instalaciones</i> .....	31
<b>Tabla 6.</b> <i>Se han aplicado normativas de seguridad y mantenimiento de equipos</i> .....	32
<b>Tabla 7.</b> <i>Actividades diarias, equipos y herramientas de protección</i> .....	33
<b>Tabla 8.</b> <i>Inspecciones de seguridad en el sitio de trabajo</i> .....	34
<b>Tabla 9.</b> <i>Accidentes en el lugar de trabajo</i> .....	35
<b>Tabla 10.</b> <i>Causas más frecuentes por la cual se origina accidentes</i> .....	36
<b>Tabla 11.</b> <i>Frecuencia de accidentes</i> .....	37
<b>Tabla 12.</b> <i>Capacitaciones de seguridad</i> .....	38
<b>Tabla 13.</b> <i>Consecuencias más comunes de los accidentes sufridos</i> .....	39
<b>Tabla 14.</b> <i>Partes del cuerpo se lastima con más frecuencia</i> .....	40
<b>Tabla 15.</b> <i>Número de colaboradores</i> .....	53
<b>Tabla 16.</b> <i>Propuesta, Plan Anual</i> .....	54
<b>Tabla 17.</b> <i>Plan emergente. Material de prevención de Riesgos</i> .....	56
<b>Tabla 18.</b> <i>Listado de implementos de cocina</i> .....	58
<b>Tabla 19.</b> <i>Valoración del daño en los colaboradores</i> .....	60
<b>Tabla 20.</b> <i>Valoración de riesgos y acciones identificadas</i> .....	61
<b>Tabla 21.</b> <i>Método para estimar los niveles de riesgo de acuerdo con su probabilidad y consecuencias esperadas.</i> .....	62
<b>Tabla 22.</b> <i>Modelo de evaluación y revisión de las actividades realizadas por los colaboradores</i> 63	63
<b>Tabla 23.</b> <i>Factores de riesgos más frecuentes</i> .....	64
<b>Tabla 24.</b> <i>Hoja de supervisión</i> .....	76
<b>Tabla 25.</b> <i>Presupuesto</i> .....	90
<b>Tabla 26.</b> <i>Cronograma</i> .....	91
<b>Tabla 27.</b> <i>Plan de socialización</i> .....	99

## 1. RESUMEN

El factor humano es esencial para toda empresa y la necesidad de seguridad es primaria en cualquier sistema de trabajo que se quiera desarrollar, por lo que, el conocimiento que tengan los colaboradores sobre los riesgos laborales que puedan presentarse durante las horas de trabajo, es un factor determinante. Es necesario que cada entidad o empresa realice una identificación y evaluación de estos, para tomar las acciones preventivas y correctivas pertinentes. Es por ello por lo que el presente proyecto de investigación pretende analizar, recopilar e investigar los riesgos laborales que presentan el personal del Carbonero Mirador Centro.

El objetivo planteado fue la elaboración de un Plan de Seguridad para la Prevención de Riesgos Laborales y este a su vez ser expuesto mediante una socialización con todos los colaboradores. Para poder cumplir dicho objetivo se utilizó el método fenomenológico, hermenéutico y práctico proyectual, los mismos que permitieron cumplir con cada una de las fases de investigación. Para la recopilación de información se utilizó encuestas y entrevistas que permitió indagar y diagnosticar los riesgos a los que están expuestos los colaboradores.

Para la presente investigación cabe resaltar que para proponer el Plan de Seguridad se analizó e investigó temas como: Seguridad y Salud Ocupacional, ergonomía, ambiente laboral, mantenimiento de equipo de trabajo, con el fin de brindar un plan plenamente equipado para los problemas que puedan surgir en todo el año.

Finalmente se concluye que gracias a la socialización realizada a los colaboradores del Carbonero Mirador Centro se logró brindar todas las herramientas necesarias para su correcto funcionamiento, acompañado de una retroalimentación y capacitación donde trajo consigo múltiples beneficios, como el mejor rendimiento laboral, bajos costos por lesiones y accidentes y un ambiente saludable y seguro, y un correcto

mantenimiento de los utensilios y herramientas con las que se trabaja a diario, evitando así, posibles riesgos e inconvenientes que tenían anteriormente.



## 2. ABSTRACT

The human factor is essential for any company and the need for safety is primary in any work system to be developed, therefore, the knowledge that employees have about occupational hazards that may occur during working hours is a determining factor. It is necessary for each entity or company to identify and evaluate these risks in order to take the pertinent preventive and corrective actions. That is why this research project aims to analyze, collect and investigate the occupational risks presented by the staff of the Carbonero Mirador Centro.

The objective set was the development of a Safety Plan for the Prevention of Occupational Risks and this, in turn, is exposed through socialization with all collaborators. To accomplish this objective, the phenomenological, hermeneutical and practical project method was used, which allowed to fulfill each of the research phases.

For the collection of information, surveys and interviews were used, which allowed to investigate and diagnose the risks to which the collaborators are exposed. Additionally, for this research, it should be noted that to propose the Safety Plan, topics such as Occupational Safety and Health, ergonomics, work environment, maintenance of work equipment were analyzed and investigated, to provide a fully equipped plan for problems that may arise throughout the year.

Finally, it is concluded that thanks to the socialization carried out to the employees of the Carbonero Mirador Centro, it was possible to provide all the necessary tools for its correct operation, accompanied by feedback and training where it brought multiple benefits, such as, better work performance, low costs for injuries and accidents, and a healthy and safe environment, and proper maintenance of the utensils and tools with which they daily work, thus avoiding possible risks and inconveniences that they previously had.

### 3. PROBLEMATIZACIÓN

Según Cortés (2016), nombra a los riesgos laborales, mecánicos, ergonómicos y psicosociales como los principales causantes de la disminución en la calidad laboral de los trabajadores, provocando en ellos, cuadros como, síndrome de quemado, estrés laboral, acoso, depresión, entre otros. Visto de esta manera, los riesgos laborales se convierten en una amenaza continua frente a la disponibilidad y entrega que tengan los trabajadores en el desempeño de sus actividades, dañando su salud física, social y mental en distintos niveles.

A lo largo de los años se han identificados efectos causados por la deficiente organización sobre las condiciones y requerimientos laborales aplicados en las empresas, y que han afectado paralelamente a la salud física, psíquica o social de sus empleados, reflejando un peligro dentro de las mismas tanto para los empleadores como para sus trabajadores y el ambiente laboral en el cual desempeñan sus actividades diarias. Este desempeño de labores por parte de los seres humanos puede traer consigo dos extremos específicos, como pueden ser la excelencia o el deterioro de su salud en el trabajador, tanto física, psicológica como mental. (Jiménez, 2011)

Es así, que, dentro del contexto mundial, se destaca datos de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2011) donde manifiesta que en la Unión Europea (UE) cada año fallecen 5.580 personas como resultado de accidentes laborales; por otra parte, la Organización Internacional del Trabajo (OIT) refleja que 159.500 trabajadores fallecen cada año en consecuencia de enfermedades profesionales. Según la (OIT), cada año, cerca de 337 millones de individuos son víctimas de accidentes en sus trabajos y consecuentemente a esto, más de 2,3 millones mueren debido a accidentes o enfermedades profesionales. La cifra de individuos que padecen enfermedades profesionales se acerca a dos millones.

Desde 2010, Ecuador emplea una normativa que propicia la incorporación y registro de datos sobre siniestrabilidad laboral a nivel nacional, además de otras

disposiciones reglamentarias. En el año 2011 se notificaron en Ecuador un total de 9.338 accidentes de trabajo y 13.657 en 2012, suponiendo un incremento de 4.319. El índice de incidencia en accidentes para el período de 2011 fue de 419,76 y 550,53 en 2012, aumentándose en 130,77.

En cuanto a la ciudad de Loja las estadísticas del Seguro Social, refleja que la mayor parte de accidentes se presentan en establecimientos financieros, de seguros y en empresas de construcción con un total de 1330 casos, frente a estas cifras se comprueba que existe un significativo problema de salud y pública, privada y laboral, que incumple con las leyes en materia de seguridad laboral.

Cabe señalar que las por malas prácticas de salud y seguridad perjudican la imagen del 85% de las empresas, catalogándolas como dañinas, presentando un principal riesgo dado al trabajo mal distribuido, como también propuestas de liderazgo no adecuadas, violencia laboral toxico, ambiente laboral mal equipado a las necesidades de los empleados y malas prácticas ergonómicas como lo explica Erika Villavicencio Ayub, de la Facultad de Psicología (FP)

Es por lo expuesto que, para el desarrollo del presente trabajo investigativo, se aplicara diferentes herramientas proyectuales los trabajadores del Restaurante “Carbonero Mirador Centro”, con la finalidad de identificar los factores que causan los riesgos laborales y que los colaboradores.

#### **4. TEMA**

“PLAN DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO MIRADOR CENTRO EN EL AÑO 2021.”

## 5. JUSTIFICACIÓN

La elaboración del presente proyecto de investigación es un requisito fundamental para la obtención de la Tecnología Superior en Gestión de Talento Humano, el cual nos permitirá llevar a la práctica todo el conocimiento adquirido, para la creación e implementación de nuevas alternativas en seguridad y salud ocupacional, así como los procesos óptimos en las organizaciones, que permitan el planteamiento de soluciones de carácter académico, que la academia brinda en respuesta a las necesidades y problemas del Carbonero Mirador Centro.

Es así como el presente proyecto de investigación permitirá conocer las barreras existentes en la gestión del talento humano, es por ello que tecnológicamente las organizaciones están innovando principalmente en la seguridad y salud de sus trabajadores, es así la importancia de brindar una herramienta tecnológica integral que ayude a analizar e identificar diversos problemas o posibles errores que pueda tener la empresa.

Así mismo dando un aporte social con el fin de fortalecer y aplicar los conocimientos adquiridos como estudiante del ISTS, para brindar una orientación sobre las buenas prácticas de seguridad y salud laboral, que garantice un ambiente propicio para el correcto funcionamiento de las labores diarias de sus empleados.

Actualmente considerar el tema "Riesgos Laborales" dentro y fuera de la empresa ayuda a generar beneficios y fortalezas en el desempeño diario de los trabajadores, aportando un ambiente óptimo enfocado en una cultura preventiva frente a los riesgos laborales que pueda enfrentar la empresa en cualquier momento.

## **6. OBJETIVOS**

### **6.1 OBJETIVO GENERAL**

Elaborar un Plan de Buenas Prácticas enfocado a la Prevención de Riesgos Laborales mediante una investigación a través de la aplicación de herramientas investigativas para ser aplicado en el restaurante “Carbonero Mirador Centro”, con el fin de prevenir los que puedan causar un riesgo en la salud de los empleados.

### **6.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Recopilar información sobre los riesgos laborales por medio de investigaciones con objetivo específico de modo que proporcione una visión sobre el estado del tema de forma bibliográfica.

2. Realizar el levantamiento de la información de manera ordenada y sistemática a través de la aplicación de métodos y técnicas de investigación, con el fin de conocer los posibles factores de riesgos laborales a los cuales están expuestos los trabajadores.

3. Desarrollar un plan de seguridad y salud a través de la evaluación de los riesgos laborales y acciones específicas, para la prevención de riesgos laborales con el fin de dar respuesta a las necesidades de los trabajadores y de la empresa.

4. Socializar el plan de seguridad y salud para el manejo óptimo de su desempeño laboral, mediante la exposición por medio de herramientas virtuales con el propósito de dar a conocer el plan de acción y riesgos laborales

## **7. MARCO TEÓRICO**

### **7.1 MARCO INSTITUCIONAL**

Carbonero Mirador Centro es un Bar/Restaurante, que se caracteriza por su ambiente familiar, y al mismo tiempo ofrece un espacio para disfrutar de eventos sociales y amigos, inaugurado en el mes de septiembre del 2011, bajo la propiedad de Cristian Espinoza junto a su esposa Joselyn Molina, en su local inicial ubicado en la calle 24 de mayo y Miguel Riofrio, brindando su servicio para la ciudadanía en general.

El 15 de Noviembre del 2016 el local realiza una nueva apertura a un local más amplio ubicado en las calles 24 de mayo y Azuay, este nuevo proyecto hace un cambio de 360 grados pero manteniendo su idea principal que es mantener la esencia familiar, donde se decide crear un ambiente más rustico, el nuevo local cuenta una historia mediante sus paredes y decoración, con un toque elegante, Las instalaciones cuentan con amplios salones para celebraciones, bodega, bar donde también se prioriza crear un nuevo menú con diferentes cortes de carne, con una variedad de bebidas y cocteles, priorizando también un compromiso ambiental y con los emprendedores de nuestra querida ciudad.

### **MISIÓN**

“Brindar un servicio eficiente, eficaz y de la más alta calidad a nuestros comensales, con gran versatilidad de platos para todo tipo de grupos, ofreciendo un espacio hogareño y apoyando a los pequeños emprendedores de nuestra ciudad”

### **VISIÓN**

“Somos una empresa familiar dedicada a brindar momentos inolvidables y dar un servicio gastronómico de alta calidad, manteniendo su esencia y mejorando continuamente para ser un lugar emblemático para la ciudadanía”

## **VALORES**

- Servicio: Somos unos verdaderos anfitriones eficientes de calidad.
- Calidad: Excelencia y actitud en todo lo que hacemos.
- Pasión: Comprometidos con nuestros principios y ética profesional.
- Integridad: Honestidad, humildad.
- Respeto: Nuestros clientes y trabajadores son lo más importante.
- Honestidad: Saber apreciar las críticas y mejorar.

## **POLÍTICAS DEL ESTABLECIMIENTO**

- Dar un servicio rápido y eficiente, cuidando todos los detalles para dar la mejor experiencia al cliente
- Llevar a cabo un correcto uso de utensilios y equipo del personal.
- Asistir a las capacitaciones y charlas brindadas por la empresa.
- Responder a las consultas y quejas de los clientes de manera justa y cuidadosa de acuerdo con los procedimientos establecidos.
- Todos los miembros de la empresa deben mantener un comportamiento ético y adecuado.
- Mantener el sistema de información de la empresa sobre funcionalidades, proyectos y actividades realizadas en base a planes
- Garantizar que nuestros procesos se ejecuten de manera clara, eficiente.



## **7.2 MARCO CONCEPTUAL**

### **7.2.1 El hombre y la Seguridad**

Desde sus inicios el hombre se ha aprendido a preocuparse por su seguridad y prevención ya que realizaban diversas actividades rusticas, los cazadores en la edad de piedra tuvieron que hacer frente a diversos peligros relacionados con la caza, pesca y supervivencia, es por lo que la necesidad les hace crear diversos implementos para protegerse utilizando huesos y piel de animales, piedra e incluso barro, que unidos proporcionaban protección en las piernas, brazos o simplemente hacían que el impacto sea menos doloroso.

Al pasar el tiempo y mediante la evolución, dieron prioridad al bien colectivo, empezando por las familias y después al todo el grupo. Esto marco una parte importante ya que se dieron cuenta que, si todos los individuos se mantenían protegidos y saludables, la probabilidad de reproducción y supervivencia era más grande.

### **7.2.2 Los inicios de la Seguridad y Salud**

Según los estudios mediante una recopilación de historia se encuentra: las primeras notas medicas a los peligros de la ocupación que fueron atribuidos a Hipócrates (460-377 acá) donde diagnostica a un trabajador que trabajaba o manipula con metales, como un individuo que sufría de indoloras inflamaciones de la ingle, la región púbica, y el cuello e hizo notar, además, que los bataneros eran muy susceptibles a las fiebres y a la tos (Salud Ocupacional. Conceptos Basicos, pág. 3). Este autor médico del siglo XVII plasmo sus intereses en los problemas de salud relacionados principalmente con las condiciones del trabajo en una obra pionera ese campo.

Su obra describe problemas de salud en más de 50 labores, por ejemplo: las

intoxicaciones de los farmacéuticos por el mercurio, los efectos por el uso de antimonio en quienes coloreaban vidrios, las enfermedades que producía el plomo en los pintores, así como los problemas no tóxicos, pero sí causados por prolongadas posturas inadecuadas, por sedentarismo o por hacer movimientos desgastantes o con exceso de peso. También estudió molestias producidas por el calor, el frío, la humedad y el ruido. (Fresquet, 2011).

### **7.2.3 Concepto de Trabajo**

Según Vértice (2012) enuncia que la obtención organizada de los medios técnicos y la mano de obra humana, permiten el logro de un producto o servicio que al final de todo el proceso lo llama trabajo. Por su parte Gómez (2016), exterioriza que el trabajo es toda actividad social organizada que permite alcanzar objetivos y satisfacer las necesidades de una empresa, en las que intervienen diferentes recursos.

### **7.2.4 El trabajo y su influencia en la salud mental**

Los efectos del trabajo en la salud mental son complejos. Por un lado, el trabajo es una fuente de satisfacción y ejecución personal por medio de las relaciones y la seguridad financiera que proporciona, aspectos que son circunstancias necesarias para una buena salud mental. La falta de trabajo o la pérdida de este, por otro lado, pueden tener efectos negativos sobre la salud mental. Los desempleados tienen un riesgo de depresión que es el doble del de las personas que tienen empleo.

Por otra parte, cuando el trabajo está mal organizado, aparecen los riesgos psicosociales, que pueden tener efectos negativos sobre la salud mental y el bienestar de las personas que trabajan.

### **7.2.5 Responsabilidad Social**

Para Schvarstein (2003) el término responsabilidad se refiere a “aquello por lo cual uno se siente internamente responsable, e involucra el juzgarse a sí mismo con relación a los propios ideales y conciencia, y a su vez, plantea que el carácter social se refiere en general a una característica de las relaciones humanas”.

### **7.2.6 Responsabilidad Social y Seguridad**

Durante los últimos años el tema de la responsabilidad social empresarial ha estado evolucionando de manera progresiva y cobrando una fuerte importancia a nivel internacional, dados los impactos ambientales, sociales y económicos que el sector productivo ha venido generando en el mundo.

Un ejemplo de ello son las cifras y estadísticas mundiales que presenta la Red de Responsabilidad Social Empresarial de la Comunidad Andina (2006, p. 12), es así como parte la Responsabilidad Social Empresarial (RSE), como una forma de contrarrestar los efectos sociales, ambientales y económicos que causa el sector empresarial en las sociedades.

Asimismo, la Seguridad y la Salud en el Trabajo ha venido tomando importancia, desde la (RSE), toda vez que; los beneficios de ser una empresa socialmente responsable contribuyen en todos los aspectos que intervienen en la ejecución de una actividad económica, donde se busca satisfacer todas las partes interesadas o que están involucradas. Por medio de plantear estrategias que beneficien la productividad, el medio ambiente y la protección de recurso humano.

Es claro que no se puede ser socialmente responsable, si no se cuenta con condiciones de trabajo seguras para los trabajadores, como los ambientes laborales adecuados, lo cual permite que la responsabilidad social sea un complemento de las estrategias a corto y largo plazo, para el seguimiento del cumplimiento de estas mismas.

### **7.2.7 Situación de riesgo**

Caracterizada por la presencia simultánea de una serie de factores de riesgo. Precisando más, se puede decir que es el conjunto específico de factores de riesgo al que puede asignarse un solo nivel de exposición y un único nivel de consecuencias.

Por tanto, llamaremos situación de riesgo a aquellas situaciones de trabajo en la que, por estar presentes algunos factores de riesgo, el riesgo no puede considerarse controlado.

### **7.2.8 Exposición**

Se dice que un trabajador está expuesto a un agente ambiental (químico, físico o biológico), si está en contacto con una vía apropiada de penetración en el organismo. Llamamos exposición a la medida conjunta de la intensidad de ese contacto y su duración.

### **7.2.9 Riesgos**

Se denomina riesgo a la probabilidad de que un objeto material, sustancia o fenómeno pueda, potencialmente, desencadenar perturbaciones en la salud o integridad física del trabajador, así como en materiales y equipos.

### **7.2.10 Los riesgos en el trabajo**

Según Sanchiz (2004) sostiene que la vida no se entiende sin trabajo y es que el trabajo ocupa un gran porcentaje de la vida diaria de una persona.

El trabajo no siempre beneficia a la salud, en algunos casos éste la deteriora de forma importante, es por ello por lo que cuando hablamos de trabajo también se habla de riesgos y este engloba varios tipos.

Se entiende por riesgo laboral el conjunto de factores físicos, psíquicos, químicos, ambientales, sociales y culturales que actúan sobre el individuo; la interrelación y los efectos que producen esos factores dan lugar a la enfermedad ocupacional. Pueden identificarse riesgos laborales relacionados globalmente con el trabajo en general, y además algunos riesgos específicos de ciertos medios de producción.

### **7.2.11 Cambios recientes en el entorno social y económico en el trabajo**

La globalización de la economía, la internacionalización de los mercados, la diversificación de las demandas y preferencias de los consumidores y la fuerte competencia plantean exigencias cada vez mayores a las empresas en su productividad, calidad, reducción de costos, innovación, distribución, comercialización y otros aspectos relevantes.

Estas exigencias requieren a su vez actuaciones de las empresas en diversos ámbitos y, muy particularmente, en las formas de organizar el trabajo. Además, los cambios tecnológicos, cada vez más fuertes y frecuentes, también tienen importantes consecuencias para la reorganización del trabajo y las actividades que lo configuran. Todos estos cambios requieren una gran capacidad de adaptación de los trabajadores y una gestión mucho más flexible de los recursos humanos por parte de la empresa

## **8. METODOLOGÍA**

Se denomina metodología a la serie de métodos y técnicas de rigor científico que se aplican sistemáticamente durante un proceso de investigación para alcanzar un resultado teóricamente válido. En este sentido, la metodología funciona como el soporte conceptual que rige la manera en que aplicamos los procedimientos en una investigación también orienta la forma en que vamos a enfocar una investigación y la representación en la que vamos a recolectar, analizar y clasificar los datos, con el objetivo de que nuestros resultados tengan validez y pertinencia, y cumplan con los estándares de exigencia científica.

### **8.1 Métodos**

#### **8.1.1. Método Fenomenológico**

Según Husserl (1998), es un paradigma que pretende explicar la naturaleza de las cosas, la esencia y la veracidad de los fenómenos. El objetivo que persigue es la comprensión de la experiencia vivida en su complejidad; esta comprensión, a su vez, busca la toma de conciencia y los significados en torno del fenómeno.

A través de este método, se conoció las vivencias por medio de relatos, historias y anécdotas, este fue fundamental porque permitió comprender la naturaleza de la dinámica del contexto e incluso transformarla, el cual se logró obtener información relevante del tema investigativo a través de la realización de las técnicas de la encuesta y la entrevista con los gerentes o representantes del Carbonero Centro Mirador, y logrando así, la recolección de datos.

#### **8.1.1 Método Hermenéutico**

Según Rivas y Briceño (2012) La hermenéutica representa el fundamento del paradigma cualitativo y se define como la ciencia que basa su arte en interpretar desde nuestros referentes teóricos-conceptuales, en nuestro entorno, en nuestra cultura, lo escrito, lo sentido, lo dicho y hecho por los otros seres sociales en ese entorno y/o en otro espacio temporal y social, donde se destaca su versatilidad, dada la posibilidad de interpretar y comprender la realidad en sus diversas manifestaciones.

Por medio de este método, se permitió conocer las experiencias de los colaboradores, desde conceptos previos ya analizados, como también la confirmación y refutación de nuevos conceptos y evidencias, en esta etapa se tomaron en cuenta todos los textos usados, incluyendo las redacciones que se hicieron en el procesos antiguos e investigaciones, con el fin de fortificar la creatividad, la narrativa, creando nuevas teorías que ayudaron a la investigación, brindando así un ambiente idóneo para que los colaboradores pudieran expresarse de manera libre, formando así un concepto claro para trabajar sobre las carencias y cambios que necesita la empresa Carbonero en base a su seguridad y salud.

### **8.1.2 Método Práctico proyectual**

Según Empresa UEF (2021) Definimos metodología proyectual como el conjunto de procedimientos utilizados durante un proceso de trabajo para resolver un problema de diseño. Requiere habilidades y conocimientos específicos; según los distintos autores podemos reconocer distintas etapas en las cuales se emplean herramientas que permiten un desarrollo lógico y creativo en la toma de decisiones

Mediante este método, se identificó el problema principal, consecuentemente mediante la propuesta técnica, observaciones y análisis de resultados y examinando las encuestas realizadas en la empresa, se brindó un plan y propuesta de mejora logrando eliminar posibles factores de riesgos laborales a los cuales están expuestos los trabajadores, acompañado de la aplicación de un plan de seguridad.

## **8.2 Técnicas de recolección de datos**

### **8.2.1 Entrevista**

Según Morgan (1975) "Una entrevista es una conversación con propósito. Es un proceso interactivo que involucra muchos aspectos de la comunicación que el simple hablar o escuchar, como ademanes, posturas, expresiones faciales y otros comportamientos comunicativos" también es un diálogo entablado entre dos o más personas. En el presente caso investigativo se mantuvo constante dialogo con el personal que conforma el restaurante Carbonero Mirador Centro.

### **8.2.2 Encuesta**

La encuesta es una técnica que se lleva a cabo mediante la aplicación de un cuestionario a una muestra de personas.

La encuesta se aplicó ante la necesidad de probar una hipótesis y descubrir una solución a un problema como también identificar e interpretar, de la manera más metódica posible, acompañado de un conjunto de testimonios que puedan cumplir con el propósito establecido. Mediante este proceso se analizó información sobre las opiniones, actitudes y comportamientos de los trabajadores.

### **8.2.3 Visitas de campo**

Visitas in situ consiste en realizar un estudio de campo en el que los investigadores entran en contacto directo con la gente, los lugares y los hechos que están estudiando, esto proceso nos ayudó principalmente a determinar los riesgos en el Carbonero Centro Mirador, fue necesario investigar personalmente las problemáticas en torno a la seguridad y salud ocupacional de los empleados y la realización de las estrategias, creado así la realización de un primer diagnóstico.



### 8.3 DETERMINACIÓN DE LA MUESTRA

#### Determinación del universo y de la muestra

Delimitación: El universo de estudio de la presente investigación está conformada por directivos y colaboradores de la empresa “Carbonero Mirador Centro” de la ciudad de Loja.

La empresa “Carbonero Mirador Centro” cuenta con tres departamentos, Departamento de Administración, Departamento de Cocina y Departamento de Recursos Humanos por ende no existe aplicación de fórmula. De acuerdo con el caso sólo se podrá delimitar únicamente población.

**Tabla 1.** Población de la empresa “Carbonero Mirador Centro”

POBLACIÓN	MUESTRA.	%
COLABORADORES.	5	76%
DIRECTIVOS.	2	24%

**Fuente1:** Andrea Vera, trabajo de investigación 2021

Para la presente investigación se aplicó encuestas enfocadas en la seguridad y salud de los trabajadores del establecimiento y en base a la información ya recopilada, entregar el plan de buenas prácticas para la prevención de riesgos laborales.

## 9. ÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

### 9.1 OBSERVACIÓN DIRECTA

Actualmente la empresa que brinda el servicio de restaurante, enfocado en ofrecer un ambiente familiar y diferentes platos a la carta.

#### **Misión**

“Brindar un servicio eficiente, eficaz y de la más alta calidad a nuestros comensales, con gran versatilidad de platos para todo tipo de grupos, ofreciendo un espacio hogareño y apoyando a los pequeños emprendedores de nuestra ciudad”

#### **Visión**

“Somos una empresa familiar dedicada a brindar momentos inolvidables y dar un servicio gastronómico de alta calidad, manteniendo su esencia y mejorando continuamente para ser un lugar emblemático para la ciudadanía”

#### **Valores**

Servicio	Integridad
Calidad	Respeto
Pasión	Honestidad

En la empresa Carbonero, se detectó diferentes problemas y accidentes bajos y medianos, algo común en la toda empresa, pero es importante brindar un seguimiento continuo y ofrecer mejoras y correcciones como también una guía para poder evitar y minimizar posibles riesgos o eventualidades, y así obtener un mejor ambiente laboral.

## 9.2 ENTREVISTA

Las entrevistas fueron elaboradas con 5 preguntas correctamente analizadas y estructuradas, con el fin de conocer a profundidad las carencias, vivencias y exigencias que tiene el establecimiento Carbonero, permitiendo analizar opiniones, actitudes, estados de ánimo y el conocimiento que tienen sobre la empresa y su puesto de trabajo, se las realizó a los jefes departamentales para conocer información relevante sobre la seguridad y salud, misma que nos ayudó para poder realizar la propuesta de acción con el fin de mejorar la salud física y mental de los colaboradores.

### 9.2.1 Entrevistados

#### Entrevista 1

**Nombre:** Abg. Cristian Espinoza  
Gerente General

#### TABLA RESUMEN DE RESULTADOS

Tabla 2. Resultados de la entrevista 1

1. ¿Dentro de la organización se han realizado evaluaciones de seguridad y prevención de riesgos?	Si se realiza, se hace énfasis en garantizar un espacio y ambiente óptimo no solo para los empleados, sino también para los clientes.
2. ¿Cuáles son las medidas que toman al momento de un accidente laboral?	En primera instancia se verifica el motivo que ocasionó el accidente, posteriormente se procede a verificar lo que desencadena este inconveniente, es decir el daño que pueda ocasionar inclusive a otros empleados, y de forma inmediata se procede a la remediación de este. Por otro lado, dependiendo del accidente se procede si el caso lo amerita a una revisión médica.
3. ¿Con qué frecuencia se les brinda un programa o curso de prevención de riesgos laborales a sus empleados?	Anualmente, se realiza un curso de prevención de riesgos laborales, que es dictado por un especialista en el tema, pero siempre que el caso lo amerite, retroalimentamos y actualizamos dichos conocimientos, ya sea por la llegada de un nuevo empleado o considerando las situaciones de riesgo.
4. ¿Cada cuánto tiempo realizan una inspección sobre las instalaciones y equipo de trabajo?	Cada mes, se realiza una revisión o inspección de las instalaciones de forma general, que estén en óptimo funcionamiento, de forma periódica también se revisa que el personal tenga los equipos de trabajo en buen estado, y el constante el mantenimiento de los mismo.

<b>5. ¿Qué sanciones se aplican por incumplimiento del uso inadecuado de los equipos de seguridad?</b>	<p>De forma general las que estipula la ley, normalmente suelen ser amonestaciones de tipo verbal, especialmente considerando que hablar con el personal es fundamental para que se tomen los correctivos necesarios y eso suele ser suficiente, ya que se tiene la colaboración plena de los mismos.</p> <p>En caso de que los llamados de atención verbal no funcionaran se procedería a un llamado de atención escrito y pecuniaria en reincidencia, todo dependiendo del caso.</p>
--	--

Fuente2: Andrea Vera, trabajo de investigación 2021

## Entrevista 2

**Nombre:** Sr. Joselyn Molina

Administración del Local

**Tabla 3.** Resultados de la entrevista 2

<b>1. ¿Dentro de la organización se han realizado evaluaciones de seguridad y prevención de riesgos?</b>	Si se ejecuta, se ofrece un espacio y ambiente cómodo para los trabajadores y para los clientes.
<b>2. ¿Cuáles son las medidas que toman al momento de un accidente laboral?</b>	Como primera instancia se verifica el motivo del accidente, después se procede a verificar lo que desencadena o desencadenó el problema, y después se procede a la corrección de este.
<b>3. ¿Con qué frecuencia se les brinda un programa o curso de prevención de riesgos laborales a sus empleados?</b>	Este se realiza cada año, donde se realiza un curso de prevención de riesgos laborales, pero este se realiza si es necesario, donde buscamos que el personal antiguo y el nuevo obtengan nuevos conocimientos. Pero este año no se logro realizarlo ya que por tema de la nueva realidad que se está atravesando, se realizó un recorte de personal y este personal ya adquirió una capacitación sobre el tema a tratar.
<b>4. ¿Cada cuánto tiempo realizan una inspección sobre las instalaciones y equipo de trabajo?</b>	Se realiza cada mes, acompañado de una revisión e inspección de las instalaciones de forma general, se comprueba que estén en óptimo funcionamiento, como también se revisa de forma habitual que el personal tenga todos los equipos de trabajo en un buen mantenimiento.
<b>5. ¿Qué sanciones se aplican por incumplimiento del uso inadecuado de los equipos de seguridad?</b>	Se realiza como lo estipula la ley, habitualmente suelen ser reprimendas de tipo verbal, priorizando que la comunicación con el personal. Existen casos que el llamado de atención verbal no es suficiente, en ese caso se procede a un llamado de atención escrito y si se vuelve a presentar, se realiza una multa.

Fuente3: Andrea Vera, trabajo de investigación 2021

### Entrevista 3

**Nombre:** Sr. Milagros Colina

Jefe de cocina

**Tabla 4.** Resultados de la entrevista 3

<p><b>1. ¿Dentro de la organización se han realizado evaluaciones de seguridad y prevención de riesgos?</b></p>	<p>Si se realiza, se trata de siempre brindar un lugar seguro y tranquilo para nuestros trabajadores, donde se frecuenta mantener una comunicación con los mismo este con el fin de que los trabajadores se sientan escuchados y valorados por nuestra empresa.</p>
<p><b>2. ¿Cuáles son las medidas que toman al momento de un accidente laboral?</b></p>	<p>Como primera instancia se verifica el motivo del accidente o situación en la que se encuentran, después ayudamos a solucionar el problema y también se corrobora lo que está desencadenando este accidente. Los empleados están capacitados para realizar primeros auxilios, pero si el caso lo amerita se traslada al trabajador a un hospital.</p>
<p><b>3. ¿Con qué frecuencia se les brinda un programa o curso de prevención de riesgos laborales a sus empleados?</b></p>	<p>Se lo realiza anualmente, se realiza un curso o capacitación sobre riesgos laborales donde todos los trabajadores deben ir obligatoriamente.</p>
<p><b>4. ¿Cada cuánto tiempo realizan una inspección sobre las instalaciones y equipo de trabajo?</b></p>	<p>Lo realizamos cada mes, se lleva a cabo una inspección de las instalaciones de forma general, corroboramos que estén en óptimo funcionamiento, se revisa el equipo e implementos de trabajo para verificar que estén en buen estado.</p>
<p><b>5. ¿Qué sanciones se aplican por incumplimiento del uso inadecuado de los equipos de seguridad?</b></p>	<p>Se procede conforme estipula la ley, generalmente realizamos llamados de atención de forma verbal, existen casos donde suelen ocurrir las mismas incidencias, en ese caso se procesa a enviar un llamado de atención de forma escrita y si vuelve a incidir se realiza una multa.</p>

**Fuente4:** Andrea Vera, trabajo de investigación 2021

## **ANALISIS DE RESULTADOS**

Quienes se encuentran al mando de las labores realizadas por el restaurante Carbonero Mirador Centro, manifiestan su interés y empeño, por garantizar un espacio idóneo al personal que labora en dicho lugar, sin dejar de lado lo importante que es también la seguridad de sus clientes, por lo tanto están en constante verificación de los posibles riesgos a los que están expuestos su personal, de ser el caso que se determine algún peligro, es fundamental proceder de forma inmediata con la prevención del mismo.

De igual forma, quienes encabezan la empresa hacen énfasis en la importancia de capacitar de forma constante a todo su personal, para que conozcan los posibles riesgos ligados a la actividad laboral que desempeñan, y como pueden evitarlos, es por esta razón que de forma periódica los están capacitando, en especial cuando ingresa algún nuevo empleado.

Así mismo resulta indispensable para la empresa, realizar una constante inspección y mantenimiento de las instalaciones, de igual forma de todos los equipos utilizados para la prestación del servicio, esta forma garantiza la seguridad de los empleados y por ende un ambiente laboral óptimo, en la que los trabajadores se sienten seguros y protegidos al momento de realizar sus labores diarias.

Finalmente, se hace énfasis en la colaboración y predisposición de los empleados para acatar las órdenes que son fundamentales para su seguridad, manifestando que no son necesarias sanciones más fuertes, solamente con un llamado de atención verbal, automáticamente se toman las medidas correctoras por parte de los trabajadores, para no poner en peligro su seguridad, pero de ser el caso, que exista incumplimiento por parte del colaborador, se deberá proceder conforme la ley.

### 9.3 ENCUESTA

#### Pregunta 1.

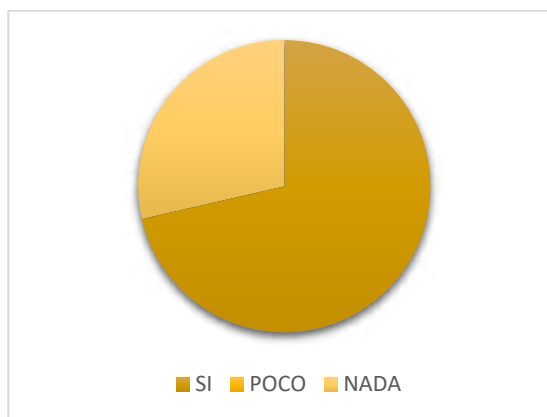
**Ud. Tiene conocimiento ¿Dónde debe acudir y que procedimientos de seguridad y salud debe seguir en caso de algún percance o eventualidad dentro de las instalaciones donde labora?**

**Tabla 5.** Procedimiento de seguridad en caso de percances en las instalaciones

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	71,4%
POCO	0	0 %
NADA	2	28,6%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

**Fuente 5:** Andrea Vera, trabajo de investigación 2021

**Figura 1.** Procedimiento de seguridad en caso de percances en las instalaciones



**Fuente 6-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

#### **Análisis Cuantitativo:**

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, una gran mayoría representada por el 71,4% manifestaron conocer a donde debe acudir y que procedimientos de seguridad y salud debe seguir en caso de algún percance o eventualidad, contrario a la minoría que representa el 28,6% que opinan lo opuesto.

#### **Análisis Cualitativo**

Un número significativo del personal del Carbonero Centro Mirador afirma que la gran mayoría manifestaron conocer donde se debe acudir y que procedimientos de seguridad y salud se debe seguir en caso de algún percance; por ello muestra que los colaboradores están correctamente capacitados al momento de un accidente, pero también no suelen seguir los protocolos en algunas ocasiones.

## Pregunta 2

**¿Cree Ud. que se han aplicado normativas de seguridad en las actividades de mantenimiento de las instalaciones y equipos?**

**Tabla 6.** *Se han aplicado normativas de seguridad y mantenimiento de equipos*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	7	100%
POCO	0	0 %
NADA	0	0%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

**Fuente 7:** Andrea Vera, trabajo de investigación 2021

**Figura 2.** *Se han aplicado normativas de seguridad y mantenimiento de equipos*



**Fuente 8-**Andrea Vera, trabajo de investigación 2021

### **Análisis cuantitativo:**

Del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, el total de todos los empleados respondieron que si han aplicado normativas de seguridad en las actividades de mantenimiento de las instalaciones y equipos, el cual representa 100% de los empleados.

### **Análisis cualitativo:**

El análisis demostró que todos los colaboradores del establecimiento afirman que se han aplicado normativas de seguridad en las actividades de mantenimiento de las instalaciones y equipos, lo que demuestra que la empresa siempre esta está en un constante seguimiento sobre las instalaciones de sus empleados.



### Pregunta 3

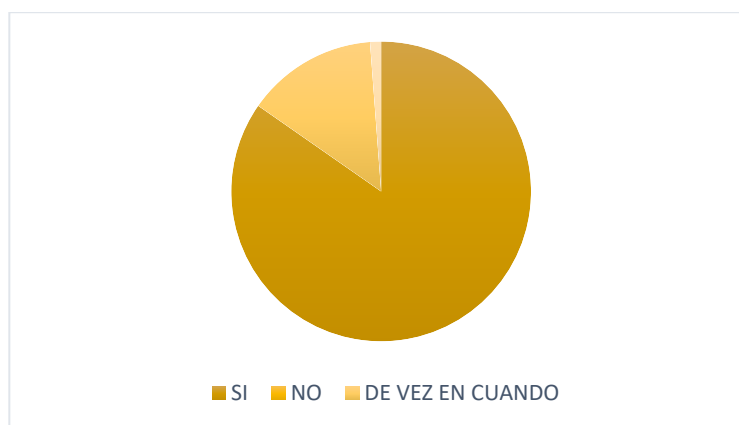
**¿Cuándo realiza las actividades diarias, la empresa les brinda los Equipos de protección personal adecuada para las tareas laborales?**

**Tabla 7.** *Actividades diarias, equipos y herramientas de protección*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	85,7%
NO	0	0 %
DE VEZ EN CUANDO	1	14,3%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

**Fuente 9**– Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

**Figura 3.** *Actividades diarias, equipos y herramientas de protección.*



**Fuente 10**- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

#### **Análisis cuantitativo:**

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, una gran mayoría representada por el 85,7% manifestaron que, si se les brinda los equipos de protección personal adecuado para las tareas laborales, contrario a la minoría que representa el 14,3% que opinan lo opuesto.

#### **Análisis cualitativo:**

Un número significativo del personal manifestó que efectivamente se brinda los equipos de protección personal adecuado para las tareas laborales, lo que demuestra que la empresa proporciona el material necesario para la protección de sus empleados.

#### Pregunta 4

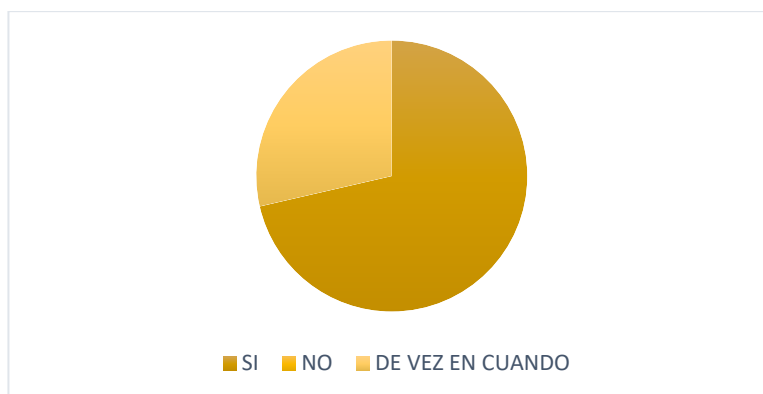
**¿Cuándo realizan las labores, el personal encargado de la seguridad realiza inspecciones en el sitio de trabajo?**

**Tabla 8.** *Inspecciones de seguridad en el sitio de trabajo*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	71,4%
NO	0	0 %
DE VEZ EN CUANDO	2	28,6%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente 11– Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

**Figura 4.** *Inspecciones de seguridad en el sitio de trabajo*



Fuente12- Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

#### **Análisis cuantitativo:**

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, una gran mayoría representada por el 71,4% manifestaron que, si se realiza inspecciones en el sitio de trabajo, contrario a la minoría que representa el 28,6% que opinan lo opuesto.

#### **Análisis cualitativo:**

Un número significativo del personal afirma que la empresa realiza constantemente inspecciones en el sitio de trabajo, lo que demuestra que la empresa está en un frecuente seguimiento para la seguridad de sus trabajadores.

### Pregunta 5

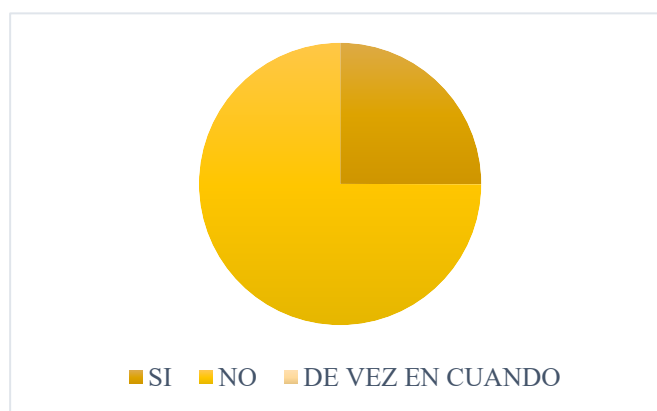
**¿Dentro de las tareas asignadas le han ocurrido accidentes en su lugar de trabajo?**

**Tabla 9.** Accidentes en el lugar de trabajo

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	28,6%
NO	5	85,7 %
DE VEZ EN CUANDO	0	0%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente 13– Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

**Figura 5.** Accidentes en el lugar de trabajo



Fuente 14- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

#### **Análisis cuantitativo:**

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, una gran mayoría representada por el 85,7% manifestaron que, si se realiza inspecciones en el sitio de trabajo, contrario a la minoría que representa el 28,6% que opinan lo opuesto.

#### **Análisis cualitativo:**

Un número significativo de colaboradores afirma que no existe accidentes en su trabajo dentro de sus tareas, lo que demuestra que la empresa tiene un seguimiento y constante cuidado con las tareas asignadas a sus colaboradores, reflejando así seguridad para sus colaboradores.

### Pregunta 6

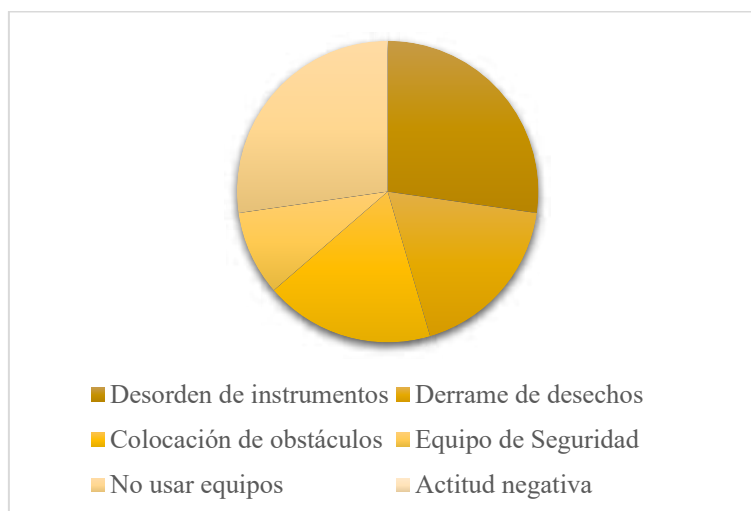
¿Según su criterio, cuáles considera que son las causas más frecuentes por la cual se origine un incidente?

Tabla 10. Causas más frecuentes por la cual se origina accidentes

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Desorden de los instrumentos y maquinaria de trabajo	3	42,9%
Derrame de desechos líquidos Grasosos en pisos	2	28,6%
Colocación de obstáculos en espacios transitables	2	28,6%
Equipo de Seguridad defectuosos	1	14,3%
No usar equipos de protección personal	3	42,9
Actitud negativa hacia su propia seguridad y la de los demás colaboradores	0	0%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente 15– Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

Figura 6. Causas más frecuentes por la cual se origina accidentes



Fuente 16- Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

### Análisis cuantitativo:

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, el 42,9 % afirma tener un desorden de los instrumentos y maquinaria de trabajo, el otro 28,6% afirma una colocación de obstáculos en espacios transitables.

### Análisis cualitativo:

Un número significativo de los colaboradores demuestra que existe diferentes causas frecuentes sobre el mantenimiento de sus equipos de seguridad, y resalta la carencia de protocolo al momento de tratar diferentes artículos de cocina.

### Pregunta 7

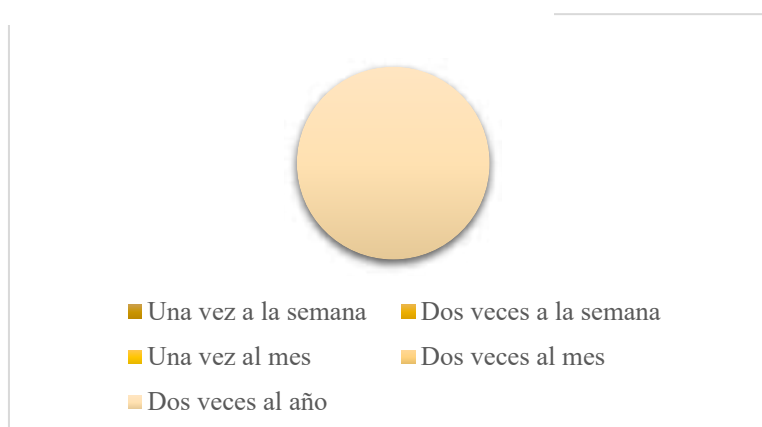
¿Con qué frecuencia han sucedido estos accidentes?

**Tabla 11.** *Frecuencia de accidentes*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Una vez a la semana	0	0%
Dos veces a la semana	0	0%
Una vez al mes	0	0%
Dos veces al mes	0	0%
Dos veces al año	7	100%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente 17– Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

**Figura 7.** *Causas más frecuentes por la cual se origina accidentes por tiempo*



Fuente18- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

### Análisis cuantitativo:

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, la

mayoría representada por el 100% manifestaron que si han sucedido accidentes dos veces al año.

### **Análisis cualitativo:**

Un número significativo de colaboradores afirman que estos accidentes solo ocurren dos veces al año, lo que demuestra que se obtiene resultados mediante las capacitaciones, lo que disminuye los accidentes.

### **Pregunta 8**

**¿En su trayectoria laboral, la empresa brinda continuamente capacitaciones de seguridad?**

**Tabla 12.** *Capacitaciones de seguridad*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	42,9%
NO	2	28,6%
DE VEZ EN CUANDO	2	28,6%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

**Fuente 19**– Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

**Figura 8.** *Capacitaciones de seguridad*



**Fuente 20**– Andrea Vera trabajo de campo 2021

### **Análisis cuantitativo:**

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, el 42,9 % afirma que, si se brinda continuamente capacitaciones de seguridad, mientras que el 28,6 menciona que de vez en cuando se realiza una capacitación de seguridad y finalmente el 28,6 afirma que no se realiza capacitaciones de seguridad.

### **Análisis cualitativo:**

Un gran número de trabajadores demuestra que, si se brinda capacitaciones de seguridad, lo que demuestra que los colaboradores están en un constante aprendizaje que ayuda al momento de laborar

## Pregunta 9

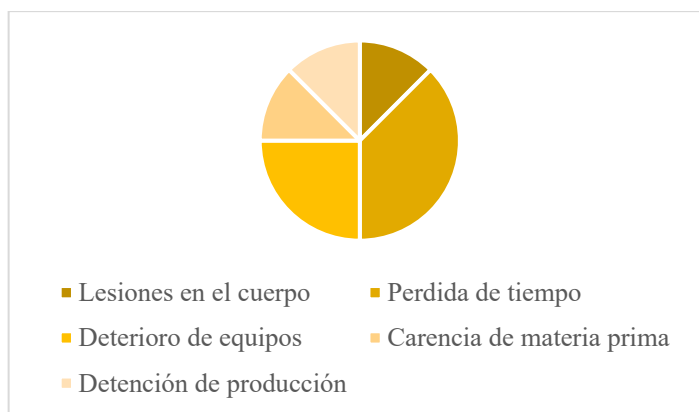
### ¿Cuáles son las consecuencias más comunes de los accidentes sufridos?

Tabla 13. Consecuencias más comunes de los accidentes sufridos

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Lesiones en el cuerpo	1	14,3%
Pérdida de tiempo	3	42,9%
Deterioro de equipos	2	28,6%
Carencia de materia prima	1	14,3%
Detención de producción	1	14,3%
<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>100%</b>

Fuente 21- Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

Figura 9. Consecuencias más comunes de los accidentes sufridos



Fuente 22- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

#### Análisis cuantitativo:

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, el 14,3 % afirma que, si existe una detención de producto, mientras que el 14,3 menciona que existe una carencia de materia prima, el 28,6 menciona que existe un deterioro de equipos, el 42,6 menciona que existe una pérdida de tiempo, y el 14,3 menciona que existe lesiones en el cuerpo.

#### Análisis cualitativo:

Un gran porcentaje de los trabajadores afirma que existe una gran pérdida de tiempo en consecuencia de los accidentes laborales, lo que demuestra es que no existe una organización o mediadas en este tipo de percance.

## Pregunta 10

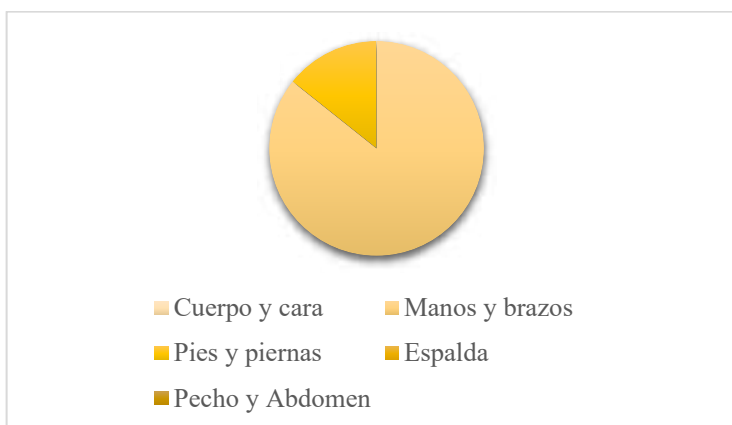
**¿Cuándo sufre accidentes por trabajo ¿Qué partes del cuerpo se lastima con más frecuencia?**

**Tabla 14.** Partes del cuerpo se lastima con más frecuencia

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Cuerpo y cara	0	0%
Manos y brazos	6	85,7%
Pies y piernas	1	14,3%
Espalda	0	0%
Pecho y Abdomen	0	0%
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Fuente 23– Andrea Vera, trabajo de campo, 2021

**Figura 10.** Partes del cuerpo se lastima con más frecuencia



Fuente 24- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

### **Análisis cuantitativo:**

Del 100% del personal encuestado que labora en el Carbonero Mirador Centro, el 85,7 % afirma que tiene accidentes en manos y brazos, mientras que el 14,3 afirma tener en pies y piernas.

### **Análisis cuantitativo:**

Un gran porcentaje de los colaboradores afirma que la mayoría de sus accidentes laborales ocurre en manos y brazos, lo que demuestra que se debe tener un mayor control en la seguridad de esa zona.



## **10. PROPUESTA DE ACCIÓN**

### **10.1 INTRODUCCIÓN**

En la actualidad la prevención de riesgos laborales es la prioridad de toda empresa ya que mediante una correcta implantación y la ejecución de esta ayuda a descartar accidentes laborales y enfermedades, lo que permite facilitar el trabajo de los colaboradores, como también aporta a las condiciones seguras y con el fin de dar cumplimiento de las normas vigentes para evitar posibles sanciones, nos ayuda a mejorar continuamente el clima laboral e integral de la empresa.

Por ello, es importante saber identificar adecuadamente futuros riesgos laborales que puedan existir; en diversas empresas que ofrecen el servicio de Restaurante llegan a ser un factor principal para posibles riesgos labores en sus empleados, porque implica estar constantemente expuestos a diferentes tipos de riesgos, como cortadas, quemaduras, intoxicaciones, golpes o incluso enfermedades de desarrollo lento, la zona de trabajo es muy importante, esta debe ser segura, limpia y debe cumplir con todas las normas para garantizar un trabajo seguro.

Finalmente, en vista de las diferentes respuestas transmitidas por los trabajadores se planteará un plan de prevención de riesgos laborales para brindar un correcto funcionamiento y seguridad a los trabajadores.

### **10.2 PRESENTACIÓN**

El manejo y prevención de riesgos laborales, se desarrolla mediante, un plan de acción, que trae consigo múltiples beneficios para la empresa, como lo son el aumento de las condiciones de seguridad y con ello la protección de la salud de los trabajadores. Una empresa que garantiza la seguridad de sus trabajadores obtiene beneficios como: excelente clima laboral, menores costos en accidentes, minimiza lesiones derivadas en el trabajo y a la vez reduce el absentismo derivado por diferentes accidentes y enfermedades.

Por lo tanto, promover un plan de prevención de riesgos en la compañía, resulta fundamental ya que este impulsa a un trabajo sano y seguro a través de múltiples acciones preventivas lo que también conlleva un aumento en la confianza de sus empleados y por ende mejora la productividad.

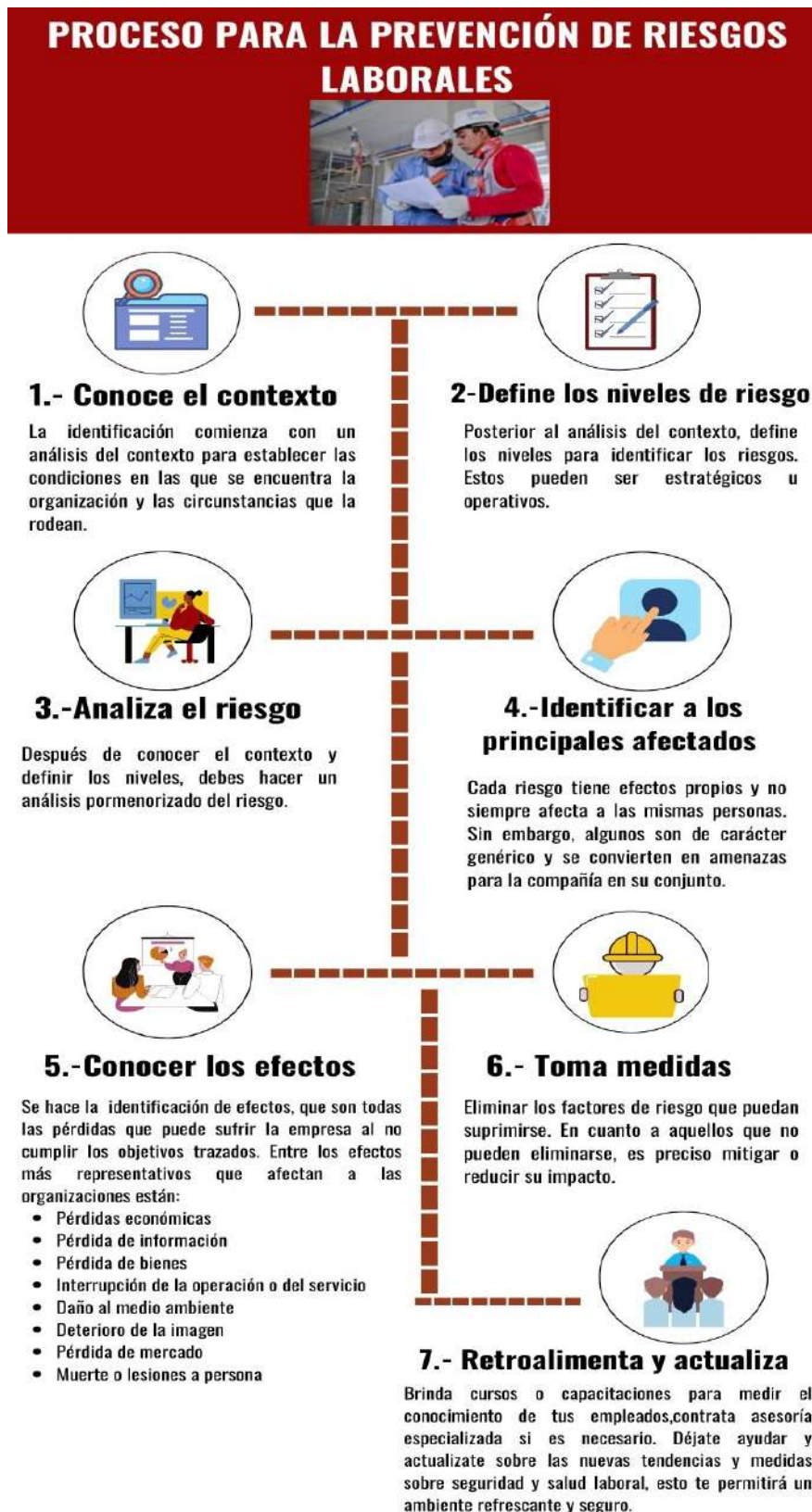
A través del manual se pretende obtener satisfactoriamente todos estos beneficios derivados de la aplicación de medidas orientadas a la salud y bienestar de los trabajadores para brindar un lugar de trabajo apropiado y que cumpla con las condiciones necesarias.

### **10.3 BENEFICIARIOS**

Los beneficiarios de este programa para la prevención de riesgos laborales es la empresa Carbonero Mirador Centro la misma que está conformada por el jefe departamental, jefe de cocina, administrador del local y sus colaboradores

## 10.4 ESTRUCTURA

Figura 11. Manual de Procesos



Fuente 25- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

# CARBONERO

MIRADOR CENTRO

## PLAN DE SEGURIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
**SUDAMERICANO**  
*Hacemos gente de talento!*



**TALENTO HUMANO**  
TECNOLOGÍA SUPERIOR

**INDICE**

INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVO .....	7
GLOASARIO .....	9
PROPUESTA .....	25
CONCLUSIONES.....	27

## 5. INTRODUCCIÓN

Existen diferentes factores que pueden influir de forma negativa y positiva en el desarrollo de un trabajo; dichas condiciones pueden ser de diferente naturaleza. Debemos conocer que no es necesario establecer condiciones de trabajo extremas que ponen en peligro la integridad y seguridad de los trabajadores, pues varios de estos riesgos están relacionados con el dónde y cómo se desarrollan las actividades y no directamente con el uso de productos o equipos

Cabe destacar que los programas de seguridad son fundamentales porque permiten utilizar una serie de actividades planeadas que sirven para crear un ambiente y actitudes psicológicas que promuevan la seguridad.

Es por lo que el presente estudio tiene como finalidad brindar Plan de seguridad para la prevención de los riesgos laborales que nos permita prevenir y minimizar los posibles accidentes, situaciones laborales que pueda tener.

## **7.OBJETIVO**

Proponer una propuesta de estrategias de prevención de riesgos laborales, mediante un plan de seguridad, por medio de una capacitación donde se procure establecer normas y lineamientos que permitan reducir o eliminar posibles riesgos y peligros laborales que puedan sufrir los colaboradores al momento de trabajar y de esta manera mejorar y cuidar su salud física y mental

## 9.GLOSARIO

**1. Accidente de trabajo:** Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

**2. Accidente “in itinere”:** El que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo.

**3. Acoso laboral:** Exposición a conductas de violencia psicológica, dirigidas de forma reiterada y prolongada en el tiempo hacia una o más personas por parte de otra/s que actúa/n frente aquella/s desde una posición de poder (no necesariamente jerárquica). Dicha exposición se da en el marco de una relación laboral y supone un riesgo importante para la salud

**4. Acoso sexual:** Cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo. Constituye acoso por razón de sexo cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo. Se considerarán en todo caso discriminatorio el acoso sexual y el acoso por razón de sexo. ’

El condicionamiento de un derecho o de una expectativa de derecho a la aceptación de una situación constitutiva de acoso sexual o de acoso por razón de sexo se considerará también acto de discriminación por razón de sexo.

Actividades, operaciones, equipos o productos potencialmente peligrosos  
Aquellos que, en ausencia de medidas preventivas específicas, originen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores que los desarrollan o utilizan.

**5. Adicción al trabajo:** Trastorno grave, con consecuencias físicas y psicológicas caracterizado por una implicación progresiva, excesiva y desadaptativa a la actividad laboral con pérdida de control respecto a los límites del trabajo y que afecta a otros



ámbitos de la vida cotidiana. La sobre implicación responde a ansia o necesidad personal más que a necesidades del entorno laboral. Se distingue por su actitud normalmente acompañada de ideas sobrevaloradas.

**6. Agotamiento emocional:** Es un estado de agotamiento físico y psicológico crónico, resultado de un exceso de exigencias personales y un estrés mental continuado. Es la sensación de estar emocionalmente exhaustos y agotados por las situaciones que nos rodean.

**7. Ambigüedad de rol:** Se refiere a la situación que vive la persona cuando no tiene suficientes puntos de referencia para desempeñar su labor o bien éstos no son adecuados. En definitiva, dispone de una información inadecuada para hacerse una idea clara del rol que se le asigna, bien por ser incompleta, bien por ser interpretable de varias maneras, o bien por ser muy cambiante. Tal información debería tratar sobre el propósito u objetivos de su trabajo, su autoridad y sus responsabilidades, su estilo de relación y comunicación con los demás, etc.

**8. Amotivación laboral:** Estado de depresión laboral donde el trabajador/a suele atravesar tres fases: en la primera, predomina la ilusión por la actividad laboral; en la segunda, el desánimo con el trabajo y en la tercera, la amotivación, caracterizada por la falta de voluntad para cumplir las tareas y funciones propias del puesto. Es un término íntimamente relacionado con la Insatisfacción Laboral.

**9. Ansiedad:** Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

**10. Carga de trabajo:** Nivel de demanda de trabajo a la que el trabajador ha de hacer frente, es decir, el grado de movilización requerido para resolver lo que exige la actividad laboral, con independencia de la naturaleza de la carga de trabajo (cognitiva o emocional). Se entiende que la carga de trabajo es elevada cuando hay mucha carga (componente cuantitativo) y es difícil (componente cualitativo). Se valora a partir de las siguientes cuestiones: Presiones de tiempos, esfuerzo de atención y cantidad y dificultad de la tarea.

**10. Carga mental:** Conjunto de requerimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral, es decir, nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo.

**11. Comunicación en el trabajo:** Es el conjunto de acciones, procedimientos y tareas que se llevan a cabo para transmitir o recibir información a través de diversos medios, métodos y técnicas de comunicación interna y externa con la finalidad de alcanzar los objetivos de la empresa u organización.

**12. Comunicación verbal:** Es un proceso por el que los individuos interaccionan entre sí, mediante la palabra transmitiendo información, ideas, actitudes y emociones con el fin de influirse mutuamente.

**13. Condición de trabajo:** Cualquier aspecto del trabajo con posibles consecuencias negativas para la salud de los trabajadores, incluyendo, además de los aspectos ambientales y los tecnológicos, las cuestiones de organización y ordenación del trabajo.

**14. Conflictividad de rol:** Se produce cuando hay demandas, exigencias en el trabajo que son entre sí incongruentes o incompatibles para realizar el trabajo. Se ha demostrado que el conflicto de rol está relacionado con la insatisfacción, disminución de la implicación con el trabajo y deterioro del rendimiento. Entre los trabajadores industriales sometidos a algún conflicto de roles se ha encontrado una mayor tensión a causa del trabajo, menor satisfacción con él y menor confianza en la organización. La situación de conflicto de rol puede originarse de diversas formas.

Se entiende que una persona sufrirá un conflicto de roles si percibe que una o más personas o grupos de la organización, con quienes está vinculada (dentro de un sistema de roles), tienen expectativas divergentes sobre qué ha de hacer y/o cómo ha de conducirse, que son incompatibles o incongruentes entre sí o bien con la realización del trabajo.

**15. Daños derivados del trabajo:** Las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

**16. Ergonomía:** Es la disciplina científica que trata de las interacciones entre los seres humanos y otros elementos de un sistema, así como, la profesión que aplica teoría, principios, datos y métodos al diseño con objeto de optimizar el bienestar del ser humano y el resultado global del sistema.

**17. Estrés laboral:** Surge como consecuencia de la percepción, por parte del trabajador, de un desequilibrio sustancial entre la demanda y la capacidad de respuesta del propio individuo, bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda tiene importantes consecuencias.

**18. Identificación de riesgos:** El proceso mediante el cual se reconoce que existe un riesgo y se definen explícitamente sus causas y características

**19. Intoxicación:** Se denomina intoxicación a aquella situación en la que una sustancia produce efectos nocivos en el individuo.

**20. Jefe de emergencia:** Es el máximo responsable jerárquico en caso de emergencia. Su misión será decidir en cada momento que acciones han de ejecutarse cuando se desencadene un siniestro.

**21. Lesión:** Daño o detrimento corporal causado por una herida, un golpe o una enfermedad.

**22. Medidas de emergencias:** Las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento. El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado, en función de las circunstancias antes señaladas.

**23. Medidas preventivas:** Son aquellas que surgen como consecuencia de la evaluación de los riesgos laborales que no hayan podido evitarse.

**24. Paro de emergencia:** Dispositivo de seguridad necesario en determinado tipo de maquinaria que permite, en situaciones críticas, desactivar su funcionamiento.

**25. Pictograma (de peligro):** Composición gráfica que contiene un símbolo más otros elementos gráficos, como un contorno, un motivo o un color de fondo, y que sirve para transmitir una información específica sobre el peligro en cuestión.

**26. Plan de Evacuación:** Es un plan de actuación que exige a los trabajadores dirigirse, de forma ordenada y controlada, hacia lugares seguros interiores o exteriores al centro de trabajo. Puede darse una evacuación total o parcial. Este plan trata de proteger a las personas.

**27. Plan de Prevención de riesgos laborales:** Es la herramienta a través de la cual se integra la actividad preventiva de la empresa en su sistema general de gestión y se establece su política de prevención de riesgos laborales. El Plan de prevención de riesgos laborales debe ser aprobado por la dirección de la empresa, asumido por toda su estructura organizativa, en particular por todos sus niveles jerárquicos, y conocido por todos sus trabajadores.

**28. Planificación de las de Actividades preventivas:** Cuando el resultado de la evaluación pusiera de manifiesto situaciones de riesgo, se planificará la actividad preventiva que proceda con objeto de eliminar o controlar y reducir dichos riesgos, conforme a un orden de prioridades en función de su magnitud y número de trabajadores expuestos a los mismos, en el que se recogen los objetivos, los recursos y el control de las distintas acciones abordadas en materia de Prevención de Riesgos Laborales.

**29. Prevención:** Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

**DISTRIBUCIÓN DEL PERSONAL****Tabla 15.** *Número de colaboradores*

<b>Colaboradores de la Empresa "CARBONERO MIRADOR CENTRO "</b>	
<b>Área Administrativa</b>	2
<b>Área Cocina</b>	4
<b>Área Bodega</b>	1
<b>TOTAL</b>	7

**Fuente 26** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021



		Capacitar al personal sobre las medidas preventivas necesarias para acceder a las zonas de riesgo grave y específico.	Técnico de Seguridad y Gerente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Capacitación dictada por el especialista de riesgos laborales (\$600) , salón para la exposición,	
4		Planificar un taller para la lectura adecuada de la señalización de seguridad para los trabajadores.	Gerente y jefe de Cocina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Taller y capacitación sobre señalética (\$300)	
5		Revisión del material de prevención de riesgos,	Todos los colaboradores	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Infografía de pausas activas, espacio libre para la oxigenación del personal, música relajante.	

Fuente 27 – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 6. MATERIAL DE PREVENCIÓN Y EVALUACIÓN DE MEDIDAS

Tabla 17. Plan emergente. Material de prevención de Riesgos

MATERIAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS							
<b>Tabla complementaria para medidas que se deben adoptar según ya lo identificado</b> <b>MOTIVO:</b> “Material de formación sobre evaluación, prevención y gestión de riesgos en el lugar de trabajo para el "CARBONERO CENTRO MIRADOR" <b>PUESTO DE TRABAJO :</b> Todos los colaboradores del Carbonero Mirador Centro (Gerente, Jefes de Departamentos, empleados de cocina y administración) <b>NUMERO DE TRABAJADORES EXPUESTOS :</b>							
PASO 1	PASO 2	PASO 3		PASO 4		PASO 5	
PELIGROS EN EL PUESTO DE TRABAJO	¿DE QUÉ MANERA PUEDE SUFRIR DAÑOS?	¿QUÉ MEDIADAS SE HAN ADOPTADO HASTA AHORA?	¿QUE MEDIDAS SERIA NECESARIO ADOPTAR?	RESPONSABLE DE LAS MEDIDAS DE APLICACION	FECHA PREVISTA DE LA APLICACION DE MEDIDAS	SE EFECTUO EN LA FECHA PREVISTA	RESULTADOS, SEGUIMIENTO Y ACTUALIZACION
<b>Posiciones forzadas de pies y sentadas</b>	Puede sufrir trastornos músculos esqueléticos.	Ninguna	Brindar pausas activas y realizar capacitaciones específicas sobre el tema.	Gerente y Recursos Humanos o trabajador experto en el tema	___/___/___	___/___/___	
<b>Carga y ritmo de trabajo</b>	Puede sufrir trastornos, entre los más comunes gastrointestinales, fatiga.	Descansos paulatinos	Organización del trabajo, pausas activas, reducir las exigencias del trabajo, seguimiento al trabajo de los colaboradores	Jefe de Cocina y Recursos Humanos	___/___/___	___/___/___	



<b>Incendio</b>	Riesgo de quedar atrapado, sufrir quemaduras, intoxicación, asfixia.	Despejar las salidas de emergencia y mantenerlas desbloqueadas.	Realizar capacitaciones para manejar correctamente una emergencia de incendios. Evaluación de los riesgos de incendio. Simulacros de incendio	Gerente y Capacitadores para Incendios	___/___/___	___/___/___	
<b>Fatiga mental</b>	Ritmo elevado de trabajo, estrés, falta de pausas o descanso.	Organización del trabajo, realizar pausas activas.	Espacios de socialización Comunicación Eventos y celebraciones para los trabajadores	Gerente y Recursos Humanos	___/___/___	___/___/___	
<b>Quemaduras</b>	Infección bacteriana, pérdida de líquidos, que incluye un volumen sanguíneo bajo (hipovolemia), problemas óseos y articulares	Equipo de trabajo	Termostato en cocina, charlas sobre el correcto uso del equipo de trabajo, capacitación para actuar ante un posible accidente y constante seguimiento por parte de los superiores.	Jefe de Cocina, Recursos Humanos y Trabajadores	___/___/___	___/___/___	

Fuente 28- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Tabla 18.** *Listado de implementos de cocina*

LISTADO DE IMPLEMENTOS DE COCINA					
NOMBRE Y CARGO:					
FECHA:					
EQUIPO		ESTADO	OBSERVACIÓN	MANTENIMIENTO SI/NO	FIRMA
Cocinas	Quemador 1				
	Quemador 2				
	Quemador 3				
	Quemador 4				
	Quemador 5				
	Plancha 1				
Bateria de Cocinas	Plancha 2				
	Sartenes				
	Cazo o zacuela				
	Ollas de presión				
	Cacillo				
Utensilios para la cocina	Cazo para salsas				
	Espátulas de metal				
	Espátulas de plástico				
	Pinzas				
	Batidores				
	Balanza para alimentos				
Utensilios para cocinar	Mortero				
	Escurreidor				
	Ralladores				
	Cuchillos del chef				
	Cucharas de palo				
	Espumadera				
	Tablas de cortar				
	Cucharones				
	Pinceles				
	Bandejas				
Horno	Horno 1				
	Horno 2				
Neveras y congeladores	Nevera 1				
	Nevera 2				
	Congelador 1				

Fuente 29- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 7. IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

Es el punto de partida dentro de la etapa de evaluación de riesgos, constituye un pilar inicial dentro de la prevención de riesgos laborales.

Al identificar los peligros existentes en el lugar de trabajo, se logra evaluar los riesgos asociados a ellos, con el propósito de determinar las medidas que deben tomarse para proteger la salud y seguridad de los trabajadores.

Un paso preliminar a la evaluación de riesgos es preparar una lista de actividades de trabajo. Una posible forma de clasificar las actividades de trabajo es:

- Áreas externas a las instalaciones de la empresa.
- Trabajos planificados y de mantenimiento.
- Tareas definidas.
- Para cada actividad de trabajo puede ser preciso obtener información, entre

otros, sobre los siguientes aspectos:

- Tareas para realizar, duración y frecuencia.
- Lugares donde se realiza el trabajo.
- Quien realiza el trabajo, tanto permanente como ocasional.
- Otras personas que puedan ser afectadas por las actividades de trabajo.
- Formación que han recibido los trabajadores sobre la ejecución de sus tareas.
- Instalaciones, maquinaria y equipos utilizados.
- Instrucciones de fabricantes y suministradores para el funcionamiento y

mantenimiento de planta, maquinaria y equipos.

- Estado físico de las sustancias utilizadas (humos, gases, vapores, líquidos, polvo, sólidos).

Para llevar a cabo la identificación de peligros deben de surgir las siguientes interrogantes:

- ¿Existe una fuente de daño?
- ¿Quién (o qué) puede ser dañado?
- ¿Cómo puede ocurrir el daño?

Dentro del proceso de identificación de riesgos, es recomendable categorizarlos, los mismos se pueden resumir de la siguiente manera:

**Riesgos Mecánicos:** Derivados de la utilización de máquinas, herramientas;

incendios, riesgos eléctricos, superficies y lugares de trabajo, instalaciones, desorden, susceptibles de producir daños materiales o personales.

**Riesgos Físicos:** Comprende el medio ambiente físico que rodea al trabajador: ruido, iluminación, vibraciones, humedad, temperatura, presiones anormales.

**Riesgos Químicos:** Presencia de polvo, humo, gases, vapores, nieblas, aerosoles, líquidos.

**Riesgos Biológicos:** Presencia de microorganismos virus, bacterias, hongos, parásitos, vectores, plantas. Incluidos los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos (protozoos y helmintos) susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

**Riesgos Ergonómicos:** Resultado de posiciones forzadas, movimientos repetitivos, levantamiento manual de cargas.

**Riesgos Psicosociales:** Producto de la organización del trabajo, largas jornadas, turnos rotativos, trabajo nocturno, nivel y tipo de remuneración.

**Tabla 19.** *Valoración del daño en los colaboradores*

<b>EJEMPLOS DE ESTIMACION DE RIESGOS ASOCIADOS A LA MAGNITUD DEL DAÑO</b>	
<b>LEVEMENTE PERJUDICIAL</b>	Cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo. Molestias e irritación, (dolor de cabeza, disconfort).
<b>PERJUDICIAL</b>	Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores. Sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo-esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor.
<b>EXTREMADAMENTE PERJUDICIAL</b>	Amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones fatales. Cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

**Fuente 30-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

Además de la información sobre las actividades de trabajo, se debe considerar lo

siguiente:

- Trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos (características personales o estado biológico).
- Frecuencia de exposición al peligro.
- Fallos en el servicio. Por ejemplo: electricidad y agua.
- Fallos en los componentes de las instalaciones y de las máquinas, de igual manera en los dispositivos de protección.
- Exposición a los elementos.
- Actos inseguros de las personas (errores no intencionados y violaciones intencionadas de los procedimientos).

## 8. CATEGORIZACIÓN DE RIESGOS

La presente tabla indica los esfuerzos precisos para el control de los riesgos y la urgencia con la que deben adoptarse medidas de control, mismas que deberán ser proporcionales al riesgo.

**Tabla 20.** *Valoración de riesgos y acciones identificadas*

<b>CRITERIOS PARA LA VALORACION DE RIESGOS</b>	
<b>RIESGO</b>	<b>ACCION Y TEMPORIZACION</b>
<b>TRIVIAL (TV)</b>	No se requiere acción específica.
<b>TOLERABLE (TOL)</b>	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia.
<b>MODERADO (MOD)</b>	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
<b>IMPORTANTE (IMP)</b>	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
<b>INTOLERABLE (INT)</b>	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

**Fuente 31-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 9.MUESTRA PARA ESTIMAR LOS NIVELES DE RIESGO

**Tabla 21.** Método para estimar los niveles de riesgo de acuerdo con su probabilidad y consecuencias esperadas.

PROBABILIDAD	CONSECUENCIA			
	TIPOS	(LD) LIGERAMENTE DAÑINO	(D) DAÑINO	(ED) EXTREMADAMENTE DAÑINO
	BAJA	TRIVIAL (TV)	TOLERABLE (TOL)	MODERADO (MOD)
MEDIA	TOLERABLE (TOL)	MODERADO (MOD)	IMPORTANTE (IMP)	
ALTA	MODERADO (MOD)	IMPORTANTE (IMP)	INTOLERABLE (INT)	

Fuente 32- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

### 10.6 Procedimientos preventivo-correctivos.

Del resultado de la valoración realizada y de acuerdo con la estimación del riesgo encontrado en cada uno de los procesos analizados, para la realización de procedimientos que ayuden a evitar accidentes laborales y precautelar la salud de los trabajadores hay que intervenir de manera inmediata y a corto plazo en los siguientes riesgos clasificados en orden de importancia:

INTOLERABLE

IMPORTANTE

MODERADO

Para los riesgos TOLERABLES y TRIVIALES se deben diseñar y establecer procedimientos preventivo-correctivos a mediano y largo plazo.

Un programa preventivo-correctivo deberá ser constante con la finalidad de evitar que la causa corregida vuelva a repetirse.

**Tabla 22.** Modelo de evaluación y revisión de las actividades realizadas por los colaboradores

<b>EVALUACIÓN DE RIESGOS</b>				
<b>Peligro No</b>	<b>Acción requerida</b>	<b>Responsable</b>	<b>Fecha de finalización</b>	<b>Comprobación eficacia de la acción (Fecha –Firma)</b>
<b>Evaluación realizada por:</b>			<b>Firma:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Plan de acción realizado por:</b>			<b>Firma:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>FECHA PROXIMA EVALUACIÓN:</b>				

Fuente 33- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

### TABLA FACTOR DE RIESGO PARA EL PERSONAL

Tabla 23. Factores de riesgos más frecuentes

FACTOR DE RIESGO	FACTOR DE RIESGO	GERENTE	ADMINISTRACIÓN	COCINERO 1	COCINERO 2	COCINERO 3	COCINERO 4	BODEGUERO
<b>RIESGOS EN LA EMPRESA CARBONERO</b>	Atrapamiento por o entre objetos							
	Orden y limpieza							
	Mantenimiento de gas							
	Caídas manipulación de objetos							
	Contactos eléctricos indirectos							
	Desplome derrumbamiento							
	Manejo de productos inflamables							
	Proyección de pantallas (computadoras, celular)							
	Manejo de herramientas cortopunzantes							
	Caídas por piso mojado							
	Mantenimiento de utensilios de cocina							
	Equipo de seguridad en mal estado							
	Movimientos repetitivos							
	Posiciones forzadas							
	Manipulación de cargas							
	Turnos rotativos							
	Trabajo nocturno							
	Iluminación							
Ruido								
	<b>BAJA</b>	<b>MEDIA</b>			<b>ALTA</b>			

Fuente 34- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

La siguiente tabla deber ser llenada de acuerdo con la valoración y estimación de riesgos encontrados en los colaboradores, en el apartado anterior se explica detenidamente como se debe identificar, analizar y valorar cada uno de estos riesgos que han presentado los colaboradores, se recomienda llenar de manera mensual, ya que gracias a esto se puede hacer un análisis y consiguiente una interpretación para tomar nuevas medidas o brindar una retroalimentación para garantizar la seguridad.



## **MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 1**

**CONCEPTO:** Los elementos de protección personal (EPP) es la opción de protección de las personas ante los riesgos presentes en las diferentes tareas y áreas de trabajo. Por esto se debe conocer cuál es la utilidad de estos.

Los EPP pueden llegar a evitar o minimizar los accidentes o el contacto con elementos.

Es importante que los colaboradores del Carbonero Mirador Centro sepan cómo manejar sus utensilios y materiales de cocina y que identifiquen los que tengan algún daño o anomalía al momento de uso, ya que todos recursos en mal estado son un principal riesgo para el trabajo.

Esta lista debe ser comprendida y llenada por todos los colaboradores de cocina y posteriormente ser recogida por el jefe de cocina para su lectura y ser enviado al Gerente.

Mediante la aprobación del Gerente se verifica si se presenta daño, desgaste o alguna anomalía, si este es el caso es necesario remplazar el material lo antes posible ya que este representa un riesgo para el trabajador.

**RESPONSABLES:** Para esto se necesitan la participación del jefe de Cocina y Colaboradores.

**RECURSOS:** Es necesario un listado de todos los materiales o recursos utilizados en el lugar de trabajo para llevar a cabo el correcto seguimiento, valor 365\$ (costo unitario)

Figura 12. Medida de precaución 1- Medidas para evitar cortes.



## MEDIDAS PARA EVITAR CORTES

### CUCHILLOS

- UTILIZA SIEMPRE CUCHILLOS PERFECTAMENTE AFILADOS Y CON MANGOS ANTIDESLIZANTES.
- REALIZA EL RECORRIDO DE CORTE EN DIRECCIÓN CONTRARIA AL CUERPO.
- CUANDO LO DEPOSITES ENCIMA DE LA SUPERFICIE DE TRABAJO, VIGILA QUE EL FILO DE LA HOJA Y LA PUNTA ESTÉN ALEJADOS DEL CUERPO. SE DEBEN APOYAR EN UNA SUPERFICIE ESTABLE Y NO SE DEBEN COLOCAR COSAS ENCIMA QUE NOS IMPIDAN VERLO.
- CUANDO ACABES DE USARLO, INTRODUCE EL CUCHILLO EN SU FUNDA, SOPORTE U OTRO LUGAR SEGURO
- SECA LOS CUCHILLOS CON UN TRAPO, MANTENIENDO EL FILO HACIA FUERA DE LA MANO.
- TRANSPORTA LOS CUCHILLOS SUJETOS DEL MANGO Y CON LA HOJA HACIA AL SUELO.
- NO UTILICES LOS CUCHILLOS COMO ABRELATAS O DESTORNILLADORES.

## ¿Qué hacer en caso de heridas por corte?

### EN CASO DE CORTE SUPERFICIAL

- LAVAR LA ZONA DELA HERIDA CON ABUNDANTE AGUA DE LA LLAVE PARA LIMPIAR LA SUCIEDAD CON UN JABÓN NEUTRO Y ENJUAGARLA BIEN. NO USAR ALGODÓN, ALCOHOL, POLVOS O POMADAS.
- SECAR LA HERIDA CON GASAS, DANDO PEQUEÑOS TOQUES DE ADENTRO HACIA FUERA, SIN FROTARLA.
- APLICAR UNA SUSTANCIA DESINFECTANTE UNA VEZ QUE ESTÁ SECA.
- CUBRIR CON UNA GASA ESTÉRIL Y FIJARLA CON TELA ADHESIVA O CINTA DE GASA ESTERILIZADA Y EXAMINARLA. SI SE EMPAPA, CAMBIARLA POR UNA NUEVA.
- EN CUANTO LA HERIDA COMIENZA A CICATRIZAR FORMANDO UNA COSTRA, NO HACE FALTA CUBRIRLA MÁS.


### EN CASO DE CORTE PROFUNDO

- LAVAR CUIDADOSAMENTE CON AGUA CORRIENTE (PARA VER MEJOR LA HERIDA Y PODER APRECIAR SU TAMAÑO).
- CON LA PALMA DE LA MANO, PRESIONAR CON GASAS ESTÉRILES O UN PAÑO LIMPIO LA ZONA DURANTE CINCO MINUTOS, DE MANERA DIRECTA Y UNIFORME, PARA DETENER EL SANGRADO.
- CUANDO LA SANGRE EMPAPA LA GASA, NO HAY QUE RETIRARLA, SINO UTILIZAR OTRO TROZO ENCIMA DE LA ANTERIOR Y CONTINUAR EJERCIENDO PRESIÓN SOBRE ELLA.
- SI EXISTEN OBJETOS INCRUSTADOS, ESTOS NO SE DEBEN EXTRAER, YA QUE PUEDEN ESTAR CUBRIENDO LA HERIDA Y BLOQUEANDO EL SANGRADO. HAY QUE ACUDIR A UN CENTRO ASISTENCIAL.
- CUANDO LA HERIDA ES PROFUNDA Y ESTÁ MUY SUCIA, SIEMPRE CONSULTAR PARA EVALUAR LA NECESIDAD DEL USO DE ANTIBIÓTICOS Y VACUNA ANTITETÁNICA.

Fuente 35- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

Figura 13. Medidas de precaución 1, Medidas para evitar quemaduras

## MEDIDAS PARA EVITAR QUEMADURAS



### MANOPLAS

UTILIZA MANOPLAS O GUAANTES DE PROTECCIÓN CONTRA CONTACTOS TÉRMICOS PARA:

- MOVER SARTENES, CACEROLAS U OLLAS QUE SE ENCUENTREN EN LOS HORNOS O FOGONES.
- LEVANTAR LAS TAPAS DE LAS FREIDORAS Y MARMITAS.
- RETIRAR LOS PLATOS DEL LAVAVAJILLAS.

### FREIDORAS, MARMITAS, SARTENES Y CACEROLAS

- MANTÉN LA TAPA DE LAS FREIDORAS Y MARMITAS BAJADA MIENTRAS NO ESTÉS INTRODUCIENDO O RETIRANDO ALIMENTOS.
- NO LLENES HASTA ARRIBA LA FREIDORA O SARTÉN Y EVITA QUE EL ACEITE SE CALIENTE DEMASIADO.
- CONTROLA EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL TERMOSTATO DE LA FREIDORA.
- NO DEJES CAER LOS ALIMENTOS SOBRE EL ACEITE CALIENTE DE LA FREIDORA.
- DEPOSITÁLOS EN EL CESTILLO Y LUEGO BAJALO. EN LAS SARTENES, TEN PRECAUCIÓN
- AL INTRODUCIR ALIMENTOS HÚMEDOS.
- MANTÉN LOS MANGOS DE LOS RECIPIENTES ORIENTADOS HACIA EL INTERIOR.
- SI EL ACEITE SALE ARDIENDO, NO LO APAGUES CON AGUA.
- DEJA ENFRIAR EL ACEITE ANTES DE CAMBIARLO.

### ROPA

- NO UTILICES ROPA HOLGADA, ANILLOS, PULSERAS O RELOJES QUE PUEDAN ENGANCHARSE EN LOS MANGOS DE LAS SARTENES U OTROS UTENSILIOS DE COCINA.

### PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS EXTREMAS

EN LAS INMEDIACIONES DE LOS FOGONES, HORNOS O LAVAVAJILLAS LAS TEMPERATURAS SUELEN SER ELEVADAS AL MISMO TIEMPO. EN EL INTERIOR DE LAS CÁMARAS FRIGORÍFICAS O CONGELADORES PUEDES EXPONERTE A TEMPERATURAS MUY BAJAS.

#### MEDIDAS PARA EL CALOR:

- ACTIVA LAS CAMPANAS EXTRACTORAS CUANDO REALICES TRABAJOS EN LOS FOGONES U HORNOS. LIMPIA A MENUDO DICHAS CAMPANAS.
- EMPLEA LOS EQUIPOS DE CLIMATIZACIÓN, SI EXISTEN, O BIEN ABRE LAS VENTANAS CUANDO SEA POSIBLE PARA VENTILAR.
- PROCURA BEBER AGUA FRECUENTEMENTE PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.
- EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, ORGANIZA EL TRABAJO DE MANERA QUE ALTERNES TAREAS DE MAYOR RITMO O ESFUERZO
- FÍSICO CON OTRAS MÁS LIGERAS.

### CÁMARAS FRIGORÍFICAS

UTILIZA ROPA DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL CONTRA EL FRÍO CUANDO DEBAS REALIZAR OPERACIONES DURANTE UN CIERTO PERIODO DE TIEMPO EN EL INTERIOR DE LAS CÁMARAS FRIGORÍFICAS O CONGELADORES. PERMANECE EL TIEMPO ESTRICTAMENTE NECESARIO EN EL INTERIOR DE LA CÁMARA Y APLICA LAS MEDIDAS PREVENTIVAS DEFINIDAS POR EL CENTRO.

### PRIMEROS AUXILIOS PARA QUEMADURAS LEVES

EN PRIMER LUGAR, CALME Y TRANQUILICE A LA PERSONA QUE SE QUEMÓ.

- SI LA ROPA NO ESTÁ PEGADA A LA QUEMADURA, RETÍRELA.
- SI LA QUEMADURA ES CAUSADA POR PRODUCTOS QUÍMICOS, RETIRE TODA LA ROPA QUE CONTIENE DICHS QUÍMICOS.
- ENFRÍE LA QUEMADURA
- UTILICE AGUA FRÍA, NO HIELO. EL FRÍO EXTREMO DEL HIELO PUEDE LESIONAR AUN MAS EL TEJIDO.
- SI ES POSIBLE, ESPECIALMENTE SI LA QUEMADURA ES CAUSADA POR PRODUCTOS QUÍMICOS, MANTENGA LA PIEL QUEMADA BAJO AGUA CORRIENTE Y FRÍA DURANTE 10 A 15 MINUTOS HASTA QUE NO DUELA TANTO. UTILICE UN LAVABO, UNA DUCHA O UNA MANGUERA DE JARDÍN.
- SI ESTO NO ES POSIBLE, COLOQUE UN PAÑO HÚMEDO LIMPIO Y FRESCO SOBRE LA QUEMADURA, O SUMERJA LA QUEMADURA EN UN BAÑO DE AGUA FRÍA DURANTE 5 MINUTOS.

Fuente 36- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 2**

**CONCEPTO:** El propósito de analizar e interpretar datos es obtener información utilizable y útil.

Es importante que los colaboradores, el jefe de cocina y el supervisor de seguridad y salud conozcan donde están surgiendo fallas para así ser mejoradas y expuestas, porque este puede ser un posible factor de riesgo para los colaboradores.

Como también enseñar y corregir errores que están surgiendo al momento de manipular los recursos de cocina como también las instalaciones eléctricas.


Se debe realizar una exposición de lo analizado en el patio del Carbonero con la participación de un supervisor de seguridad que interpretara los resultados a los colaboradores.

**RESPONSABLES:** Es muy importante contar con un Supervisor de Seguridad que pueda examinar la información para proponer mejoras o correcciones a los empleados, como también el Gerente y jefe de Recursos Humanos para tener una constante retroalimentación.

**RECURSOS:** Listados aplicados, supervisor de seguridad 300\$ y patio Carbonero

Figura 14. Medidas de precaución 2, Medidas para evitar caídas, golpes y choques

## MEDIDAS PARA EVITAR CAÍDAS, GOLPES Y CHOQUES



EL DESORDEN, LA SUCIEDAD, LA POSIBLE PRESENCIA DE OBJETOS FUERA DE SU SITIO Y DE SUSTANCIAS RESBALADIZAS EN EL SUELO PUEDEN SER CAUSA DE RESBALONES, CAÍDAS O CHOQUES.

**ORDEN:**  
NO COLOQUES LOS DIFERENTES UTENSILIOS DE COCINA COMO OLLAS, SARTENES, BANDEJAS, ETC, EN EL BORDE DE LAS MESAS DE TRABAJO O ENCIMERAS. MANTÉN LAS ZONAS DE PASO LIBRES DE OBSTÁCULOS COMO CARROS AUXILIARES, CUBOS DE BASURA, ETC.

**LIMPIEZA:**  
RECÓGE INMEDIATAMENTE CUALQUIER DESPERDICIO DE COMIDA QUE CAIGA AL SUELO, SALPICADURA DE ACEITE O DERRAME DE LÍQUIDOS.

**CALZADO:**  
UTILIZA CALZADO QUE SUJETE BIEN EL PIE Y PROVISTO DE SUELA ANTIDESLIZANTE. NO UTILICES ZUECOS SIN SUJECIÓN EN EL TALÓN.

**CÁMARAS FRIGORÍFICAS:**  
ENTRA Y SAL SIN PRISAS DE LAS CÁMARAS Y ENCIENDE LA LUZ ANTES DE ENTRAR EN ELLAS

**ALMACENAMIENTO:**

- COLOCA LAS LATAS Y PAQUETES DE ALIMENTOS EN LAS ESTANTERÍAS, SIN SOBRECARGAR LAS BALDAS NI QUE SOBRESALGAN DE LOS BORDES DE LAS MISMAS.
- RESERVA LA PARTE MÁS BAJA Y MÁS ALTA DE LAS ESTANTERÍAS PARA LOS PRODUCTOS MÁS LIGEROS.
- LOS PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS Y LOS MÁS PESADOS Y VOLUMINOSOS EN LAS BALDAS MÁS ACCESIBLES (A UNA ALTURA ENTRE LA CADERA Y LOS HOMBROS).
- GUARDA EN CAJAS O CONTENEDORES ADECUADOS LOS PAQUETES MÁS PEQUEÑOS Y LOS OBJETOS PUNZANTES.
- DEJA LIBRE DE CUALQUIER OBSTÁCULO LOS PASILLOS ENTRE LAS ESTANTERÍAS O ZONAS DE ALMACENAMIENTO.
- UTILIZA MEDIOS ADECUADOS, COMO ESCALERAS DE MANO, PARA ACCEDER A LOS PAQUETES SITUADOS EN LAS BALDAS MÁS ELEVADAS. NO TREPES POR LAS ESTANTERÍAS

**ESCALERAS MANUALES:**

- ASEGÚRATE DEL PERFECTO ESTADO DE LA ESCALERA ANTES DE SUBIRTE A ELLA. COLÓCALA SOBRE UNA SUPERFICIE LISA, ESTABLE Y SECA.
- ANTES DE SUBIRTE, COMPRUEBA QUE LA SUELA DE LOS ZAPATOS Y LOS PELDAÑOS SE ENCUENTRAN SECOS, LIMPIOS DE GRASA U OTRAS SUSTANCIAS.
- SUBE Y BAJA DE FRENTE (DE CARA A LOS PELDAÑOS), CON LAS MANOS LIBRES DE OBJETOS PARA SUJETARTE A LOS PELDAÑOS O LARGUEROS.
- MANTÉN SIEMPRE EL CUERPO DENTRO DE LOS LARGUEROS DE LA ESCALERA. NO MANIPULES OBJETOS MUY PESADOS O VOLUMINOSOS, NI MUEVAS LA ESCALERA SUBIDO A LA MISMA.
- EVITA SUBIR POR ENCIMA DEL TERCER PELDAÑO (CONTANDO DESDE ARRIBA EN LAS ESCALERAS SIMPLES), NI A CABALLO EN LAS DE TIJERA.
- NO DEPOSITES MATERIALES SOBRE LOS PELDAÑOS.
- VITA COLOCAR LA ESCALERA EN UNA ZONA DE PASO O FRENTE A UNA PUERTA. SI ES INDISPENSABLE, SE RECOMIENDA TRABAR LA PUERTA Y SEÑALIZAR LA ZONA

**MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 3**

**CONCEPTO:** Después de realizar la socialización con los colaboradores y ya comprendido el tema, es necesario realizar el cambio, sustitución o reparación de algunos recursos, materiales de cocina, también un análisis de los trabajadores que no están cumpliendo las normas preventivas ya que estos pueden afectar en algún momento a la seguridad de todos en la empresa.

Es necesario que la empresa tenga un presupuesto para este tipo de gastos ya que se debe contemplar que existen artículos, materiales eléctricos y de limpieza que se deben cambiar cada año o mensualmente.

Si se encuentra recursos que sólo necesita de reparación, es necesario que este artículo sea reparado por una persona experta en el tema y también tiene que ser contemplado en el presupuesto.

**RESPOSABLES:** Para la realización de los cambios de recursos el jefe de cocina entrega los listados de implementos al Supervisor de Seguridad para corroborar la información presentada y posteriormente ser entregada al Gerente para su aprobación.

**RECURSOS:** Hoja de listado de implementos, presupuesto para imprevistos y renovación de recursos según cada artículo.

Figura 15. Medidas de precaución 3, Medidas para evitar riesgos al manipular productos químicos

## MEDIDAS PARA EVITAR RIESGOS AL MANIPULAR PRODUCTOS QUÍMICOS



EN LAS COCINAS PUEDEN EMPLEARSE PRODUCTOS DE LIMPIEZA, ALGUNOS DE ELLOS CONTIENEN SUSTANCIAS QUÍMICAS QUE PUEDEN PRODUCIR INTOXICACIONES O ECZEMAS EN LA PIEL, ENTRE OTROS, SI NO SE MANIPULAN DE FORMA ADECUADA.

### ETIQUETAS:

- ANTES DE MANIPULAR CUALQUIER PRODUCTO DE LIMPIEZA LEE SU ETIQUETA. EN ELLA ENCONTRARÁS INFORMACIÓN DE LOS RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS QUE SE DEBEN ADOPTAR AL MANIPULAR DICHO PRODUCTO. PUEDES ENCONTRAR INFORMACIÓN MÁS DETALLADA EN LA FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD DEL PRODUCTO. SIGUE SIEMPRE LAS INDICACIONES DEL FABRICANTE.

### ENVASES:

- SIEMPRE QUE SEA POSIBLE CONSERVA LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA EN SUS ENVASES, ORIGINALES O EN ENVASES HOMOLOGADOS A TAL EFECTO, MANTIÉNDOLOS SIEMPRE BIEN CERRADOS. NO INTENTES AFLOJAR O QUITAR EL TAPON DEL ENVASE CON LA BOCA

### TRASVASES:

CUANDO HAGAS TRASVASES DE PRODUCTOS:

- ETIQUETA LOS NUEVOS ENVASES, INDICANDO LOS DATOS DE LA ETIQUETA ORIGINAL.
- ES PREFERIBLE NO REUTILIZAR LOS ENVASES PARA PRODUCTOS DISTINTOS A LOS QUE CONTENIAN ORIGINALMENTE, DADO QUE ALGUNOS PRODUCTOS AL MEZCLARSE PUEDEN REACCIONAR VIOLENTAMENTE O DESPRENDER GASES TÓXICOS.
- EN CASO CONTRARIO, ASEGÚRATE DE LIMPIAR EL ENVASE A DONDE VAS A REALIZAR EL TRASVASE PARA ELIMINAR CUALQUIER RESTO ANTERIOR.
- NO INTRODUCAS PRODUCTOS DE LIMPIEZA EN ENVASES DE BEBIDAS O ALIMENTOS.
- REALIZA EL TRASVASE EN LUGARES VENTILADOS, DE FORMA LENTA Y UTILIZANDO EMBUDOS PARA EVITAR DERRAMES.
- UTILIZA LOS EQUIPOS DE PROTECCIÓN ADECUADOS AL REALIZAR LOS TRASVASES (GUANTES, GAFAS O PANTALLAS FACIALES, DELANTALES DE PROTECCIÓN, ETC.), ESPECIALMENTE CUANDO SE TRATE DE LÍQUIDOS CORROSIVOS.

### MEZCLAS:

- UTILIZA LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA DE UNO EN UNO Y NO LOS MEZCLES, SALVO QUE EL FABRICANTE LO INDIQUE. NUNCA MEZCLES LEJÍA CON AMONÍACO, NI CON PRODUCTOS ÁCIDOS (SALFUMÁN, PRODUCTOS ANTICAL...).

### VENTILACIÓN:

- LOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA QUE SON TÓXICOS POR INHALACIÓN DEBEN MANIPULARSE EN LUGARES BIEN VENTILADOS. SI ES NECESARIO ABRE LAS VENTANAS. EN CASO CONTRARIO, Y CUANDO SE TRATE DE PRODUCTOS ETIQUETADOS COMO PELIGROSOS, DEBERÁS UTILIZAR MASCARILLA.

### GUANTES:

- UTILIZA GUANTES DE GOMA, QUE DISPONGAN DE LA CERTIFICACIÓN CE, PARA MANIPULAR PRODUCTOS IRRITANTES O CORROSIVOS

### HIGIENE:

- NO BEBAS O COMAS MIENTRAS MANIPULAS PRODUCTOS DE LIMPIEZA. LÁVATE LAS MANOS DESPUÉS DE UTILIZAR LOS PRODUCTOS, AUNQUE HAYAS UTILIZADO GUANTES.

### DERRAMES:

- RECOGE EL DERRAME CON MATERIALES ABSORBENTES (COMO ARENA). NO EMPLEES SERRIN PARA ABSORBER LÍQUIDOS INFLAMABLES, NI TPAPOS O PAPEL PARA RECOGER PRODUCTOS CORROSIVOS

Figura 16. Medidas de precaución 3, Medidas para evitar los contactos eléctricos



LA UTILIZACIÓN EN LA COCINA DE EQUIPOS ELÉCTRICOS COMO LAS PICADORAS, FREIDORAS, BATIDORAS, ETC., PUEDE REPRESENTAR UN RIESGO DE CONTACTO ELÉCTRICO.

#### **EQUIPOS ELÉCTRICOS:**

- ANTES DE UTILIZAR CUALQUIER EQUIPO ELÉCTRICO COMO BATIDORAS, CORTADORAS, ETC., REvisa su estado, en particular, el aislamiento de sus cables de alimentación, conexiones y carcasa.
- NO INTENTES REALIZAR NINGUNA REPARACIÓN PROVISIONAL EN LOS MISMOS, COMO EMPALMES EN LOS CABLES. EN CASO DE DETECTAR UN DEFECTO, COMUNICALO.
- DESCONECTA LOS EQUIPOS DE LA RED ELÉCTRICA PARA SU LIMPIEZA.

#### **ENCHUFES:**

- NO TIRES NUNCA DEL CABLE PARA DESCONECTAR LOS EQUIPOS ELÉCTRICOS DE LA TOMA DE CORRIENTE, DEBES HACERLO DESDE LA CLAVIJA DE ENCHUFE. NO CONECTES EQUIPOS O APARATOS A TOMAS DE CORRIENTE QUE PRESENTEN DEFECTOS Y NO SOBRECARGUES LOS ENCHUFES.
- NO CONECTES CABLES DESNUDOS DIRECTAMENTE EN LAS TOMAS DE CORRIENTE.

#### **HUMEDAD:**

- DESCONECTA LOS EQUIPOS ELÉCTRICOS DE LA RED ANTES DE LIMPIARLOS.
- NO LIMPIES CON TRAJOS HÚMEDOS, LÍQUIDOS O SPRAYS UN EQUIPO QUE NO SE ENCUENTRE DESCONECTADO DE LA CORRIENTE.
- EVITA PASAR TRAJOS MOJADOS O FREGONAS SOBRE ENCHUFES CONECTADOS.
- NO MANIPULES INTERRUPTORES DE LUZ, ENCHUFES, NI APARATOS ELÉCTRICOS CON LAS MANOS MOJADAS.

#### **AGUA:**

- EVITA QUE EL AGUA ENTRE EN CONTACTO CON LA ELECTRICIDAD. DESCONECTA Y SECA
- INMEDIATAMENTE LOS EQUIPOS ELÉCTRICOS SI SOBRE ELLOS CAE AGUA O ALGÚN OTRO LÍQUIDO.
- EN CASO DE INCENDIO DE UN EQUIPO ELÉCTRICO, NO INTENTES APAGARLO CON AGUA YA QUE EXISTE RIESGO DE ELECTROCUCIÓN.

#### **CUADROS ELÉCTRICOS:**

- NO MANIPULES EL INTERIOR DE LOS CUADROS ELÉCTRICOS. RESPETA LA SEÑAL DE ADVERTENCIA DE RIESGO ELÉCTRICO

Fuente 39- Andrea Vera, trabajo de campo 2021



**MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 4**

**RECURSOS:** Es importante que cada cierto tiempo se realice una reinducción a los trabajadores, como se lo indica en la actividad, los trabajadores deben conocer el significado de cada señalética para evitar posibles errores a futuro, la inducción también nos ayuda cuando llega un nuevo trabajador ya que esto favorece a que se adapte mejor en la empresa y vea las exigencias que pida la misma para su posterior adopción.

**RESPONSABLES:** Para esta actividad es necesario hacerlo en el patio carbonero y deber ser dirigida por el supervisor de seguridad y salud.

**RECURSOS:** Se debe contemplar el gasto del Supervisor de Seguridad que es alrededor de 300\$ y también los refrigerios para los colaboradores 3\$.

**MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 5**

**CONCEPTO:** Existen zonas donde se necesita un cuidado especial para acceder, estas por lo general son asignadas a ciertos empleados que cumplen con la capacitación necesaria, pero existen casos donde surge algún problema y puede que la persona asignada no se encuentre.


Es necesario realizar una capacitación para todo el personal para que tengan conocimiento de estas zonas y pueden actuar en caso de emergencia.

**RESPONSABLE:** Para esto se necesita un Capacitador de Riesgos y Salud y la supervisión del jefe de Talento Humano.

**RECURSOS:** Se debe tener previsto el gasto del Capacitador que son 300\$, el lugar de la exposición que es el patio carbonero y refrigerio para los colaboradores que es de 3\$.

Figura 17. Medidas de precaución 4 y 5, Medidas para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en las tareas de cocina PI

## MEDIDAS PARA PREVENIR LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN LAS TAREAS DE COCINA



ALGUNAS DE LAS TAREAS REALIZADAS POR EL PERSONAL DE COCINA Y RESTAURACIÓN PUEDEN IMPLICAR POSTURAS DE TRABAJO FORZADAS, LA APLICACIÓN DE FUERZAS MANUALES O LA REPETICIÓN DE MOVIMIENTOS, POR EJEMPLO EN LAS TAREAS DE CORTE, LAVADO DE LA VAJILLA, ETC. PARA PREVENIR LOS TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS ASOCIADOS A UNA EXPOSICIÓN CONTINUADA A ESTOS FACTORES DE RIESGO, TEN EN CUENTA LO SIGUIENTE:

¡CUENTA LO SIGUIENTE!

### EMPLEAR ADECUADAMENTE LOS EQUIPOS DE TRABAJO DISPONIBLES:

UN USO ADECUADO DE LOS ÚTILES DE TRABAJO Y EQUIPOS AUXILIARES AYUDARÁ A PREVENIR EL RIESGO DE LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS.

- SELECCIONA EL ÚTIL ADECUADO (CUCHILLOS, TIJERAS, ETC.) PARA CADA TAREA A REALIZAR EN LA COCINA.
- UTILIZA LOS CARROS O CARRITOS DE TRANSPORTE SI ES NECESARIO MANIPULAR CARGAS PESADAS O VOLUMINOSAS.
- AL HACER LOS ÚTILES DE TRABAJO MANTÉN LAS MUÑECAS EN POSICIÓN NEUTRA (MANOS ALINEADAS CON EL ANTEBRAZO), EVITANDO DESVIACIONES DE MUÑECA.
- CUANDO SEA NECESARIO, USAR GUAANTES, ASEGÚRATE QUE SON DE TU TALLA PARA TENER UN AGARRE ÓPTIMO Y MAYOR CONFORT.

### POSTURAS Y ESFUERZOS DURANTE LA UTILIZACIÓN DE HERRAMIENTAS DE CORTE:

- EMPLEA LOS CUCHILLOS ADECUADOS PARA CADA TAREA.
- MANTÉN LOS CUCHILLOS AFILADOS Y LOS MANGOS LIMPIOS Y SECOS.
- UTILIZA LAS MÁQUINAS CORTADORAS O PICADORAS CUANDO SE TENGA QUE CORTAR MUCHA CANTIDAD.
- EVITA CORTAR CON EL DEDO SOBRE EL LOMO DEL CUCHILLO, HACERLO ÚNICAMENTE CUANDO SEA UN CORTE DE PRECISIÓN.
- UTILIZA UNA SUPERFICIE ADECUADA PARA CORTAR, LA ALTURA DE TRABAJO DEBERÍA ESTAR LIGERAMENTE POR DEBAJO DEL NIVEL DE LOS CODO.
- CUANDO TENGAS QUE COLOCAR LAS FRUTAS O VERDURAS SOBRE EL BANCO DE TRABAJO, MESA O MÁQUINA DE PELAR, HAZLO CON LAS MANOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES

### POSTURAS Y ESFUERZOS DURANTE LA UTILIZACIÓN DE CACEROLAS, MARMITAS, ETC.:


- INTENTA NO UTILIZAR CACEROLAS DEMASIADO GRANDES. AJUSTA EL TAMAÑO DE LA CACEROLA A LA CANTIDAD DE COMIDA A PREPARAR Y EVITA LLENARLAS HASTA ARRIBA.
- CUANDO SE TENGAN QUE LLENAR LAS MARMITAS CON CUBOS DE AGUA, MANIPÚLALOS CON LAS DOS MANOS.
- COGE LAS CACEROLAS LLENAS DE LÍQUIDO CON LAS DOS MANOS, MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA Y FLEXIONANDO LAS PIERNAS. EVITA MOVIMIENTOS BRUSCOS Y VIGILA QUE NO SE DESPLACE SU CONTENIDO.
- CUANDO LAS CACEROLAS SEAN DE GRAN TAMAÑO, REALIZA LA MANIPULACIÓN O TRASPORTE DE LAS MISMAS ENTRE DOS PERSONAS.
- DURANTE LA LIMPIEZA DE LAS MARMITAS, EVITA CURVAR LA ESPALDA. SIEMPRE QUE SEA NECESARIO UTILIZA UN TABURETE ESTABLE Y CON PATAS ANTIDESLIZANTES.
- SI SE UTILIZA UN TABURETE, APOYA UNA MANO SOBRE LA SUPERFICIE DEL BANCO DE COCINA MIENTRAS REALIZAS LA TAREA DE LIMPIEZA DEL FONDO DE LA MARMITA PARA DESCARGAR EL PESO DE LA ESPALDA. VUELVE A LA POSICIÓN ERGUIDA HACIENDO FUERZA CON LA MANO APOYADA.

### POSTURAS Y ESFUERZOS DURANTE LA UTILIZACIÓN DEL HORNO Y ZONAS DE CALOR:

- SI ES POSIBLE, ACERCA LAS BANDEJAS DE COMIDA AL HORNO MEDIANTE CARRITOS TRANSPORTADORES.
- APROXÍMATE AL HORNO MANTENIENDO LA ESPALDA RECTA Y FLEXIONANDO LAS RODILLAS, NO DOBLES LA ESPALDA.
- PARA INCORPORARTE DESDE UNA POSTURA DE CUCLILLAS, IMPÚLSATE CON LA FUERZA DE LAS PIERNAS Y, SI ES POSIBLE, AYÚDATE APOYÁNDOTE CON UNA MANO SOBRE UNA SUPERFICIE ESTABLE (BANCO DE TRABAJO O MESA)

**Figura 18.** Medidas de precaución 4 y 5, Medidas para prevenir las lesiones musculoesqueléticas en las tareas de cocina P2

## MEDIDAS PARA PREVENIR LAS LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN LAS TAREAS DE COCINA PARTE 2



**POSTURAS Y ESFUERZOS DURANTE EL TRITURADO MANUAL DE LA COMIDA:**

- EVITA TRITURAR LA COMIDA DENTRO DE CACEROLAS DEMASIADO ALTAS.
- INTENTA BUSCAR UNA SUPERFICIE DE TRABAJO A LA ALTURA ADECUADA PARA EVITAR LEVANTAR LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LOS HOMBROS AL AGARRAR LA BATIDORA O EL TRITURADOR.
- SUJETA EL TRITURADOR MANUAL CON LAS DOS MANOS SI ES MUY PESADO.

**POSTURAS Y ESFUERZOS AL MANIPULAR BANDEJAS DE COMIDA Y PLATOS:**

- PARA PASAR LA COMIDA DE LAS CACEROLAS A LAS BANDEJAS DE COMIDA, ACÉRCALAS LO MÁXIMO POSIBLE. DE ESTA FORMA SE EVITAN DERRAMES Y POSTURAS FORZADAS.
- NO LLENES EXCESIVAMENTE LAS BANDEJAS Y PLATOS.
- LAS BANDEJAS DE COMIDA DEBEN COGERSE CON AMBAS MANOS Y POR LAS ASAS, ABARCÁNDOLAS CON TODA LA PALMA DE LA MANO EN LUGAR DE SÓLO CON LOS DEDOS (AGARRE EN 'PINZA' O EN 'GANCHO'). EN CASO DE BANDEJAS SIN ASAS O PLATOS, CÓGELAS FIRMEMENTE POR SU BASE INTENTANDO MANTENER LAS MUÑECAS LO MÁS RECTAS POSIBLE Y SIN TENSAR LOS DEDOS.
- MANTÉN LAS BANDEJAS Y PLATOS PRÓXIMOS AL CUERPO (SIN QUEMARSE) Y A LA ALTURA DE LA CINTURA.

**MANIPULACIÓN DE CAJAS, SACOS, BOLSAS DE BASURA, ETC.:**

- INTENTA MANIPULAR LAS CARGAS FRONTALMENTE Y CON AMBAS MANOS PARA REPARTIR EL PESO ENTRE LOS DOS LADOS DEL CUERPO.
- MANTÉN LA CARGA CERCA DEL CUERPO Y EVITA INCLINAR LA ESPALDA HACIA UN LADO O GIRAR EL TRONCO DURANTE SU TRANSPORTE. SI DEBES GIRAR HAZLO MOVIENDO LOS PIES.
- PROCURA ALMACENAR LOS PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS Y PESADOS EN ALTURAS COMPRENDIDAS ENTRE LA CADERA Y LOS HOMBROS. EVITA COLOCARLOS POR ENCIMA DE LOS HOMBROS Y POR DEBAJO DE LAS RODILLAS.
- CUANDO SEA POSIBLE, UTILIZA BOLSAS, CAJAS O CONTENEDORES PEQUEÑOS PARA EVITAR MANIPULAR PESOS EXCESIVOS, Y NO LOS LLENES HASTA ARRIBA.
- SIEMPRE QUE PUEDAS, AYÚDATE DE CARROS O CONTENEDORES CON RUEDAS PARA DESPLAZAR LAS CARGAS (SACOS DE PATATAS, CAJAS DE VERDURAS...), ACÉRCALOS PREVIAMENTE AL OBJETO A MANIPULAR PARA DISMINUIR EL ESFUERZO.
- SI EL PESO A MANIPULAR ES MUY ELEVADO, PIDE AYUDA A UN/A COMPAÑERO/A.

**OTRAS MEDIDAS A CONSIDERAR:**

UNA POSTURA MANTENIDA O LA REALIZACIÓN DE UNA MISMA TAREA REPETITIVA DURANTE LARGO TIEMPO PUEDEN SER PERJUDICIALES PARA LA SALUD. PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE FATIGA Y PREVENIR TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS SIGUE LOS SIGUIENTES CONSEJOS:

- CUANDO SEA POSIBLE, ALTERNA TAREAS DONDE LAS POSTURAS O MOVIMIENTOS SEAN DIFERENTES.
- SIEMPRE QUE PUEDAS, ALTERNA EL USO DEL BRAZO DERECHO E IZQUIERDO PARA DISTRIBUIR EL TRABAJO MUSCULAR ENTRE AMBAS EXTREMIDADES.
- REALIZA PEQUEÑAS PAUSAS CADA HORA O CADA MEDIA HORA, DONDE PUEDAS APROVECHAR PARA REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE HOMBROS, BRAZOS Y PIERNAS.

## MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 6

**CONCEPTO:** Después de la capacitación es necesario realizar un seguimiento que será llenado en la hoja de supervisión para los empleados y esto nos ayudará a saber si lo expuesto está siendo realizado por los colaboradores, si es necesario realizar un simulacro para ver el desempeño de los empleados y mantener un registro de este.

En caso de que el desempeño no sea el previsto se debe realizar una retroalimentación y corrección de las acciones ejecutadas en el simulacro.

**Tabla 24.** Hoja de supervisión

HOJA DE SUPERVISIÓN					
FECHA					
NOMBRE DEL SUPERVISOR					
NOMBRE DEL TRABAJADOR					
AREA TRABAJADA	TIEMPO REALIZADO	OBSERVACIONES	CALIFICACIÓN	RECOMENDACIONES	FIRMA

**Fuente 42-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**RESPONSABLES:** Se necesita al Supervisor de Seguridad y Salud, jefe de talento humano.

**RECURSOS:** Se debe contemplar el gasto del Supervisor de Seguridad 250\$ y la hoja de registro 3ctv.

**MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 7 y 8**

**CONCEPTO:** La señalización es un aspecto de mucha importancia en la seguridad e higiene en general. Símbolos de seguridad, advertencia o cualquier otro tipo de aviso abundan en la vida diaria, pero algunas de estas señales aparte de indicar información, pueden salvar vidas de la gente en el trabajo.

Es por lo que el personal del Carbonero requiere de una capacitación o taller sobre señalética laboral de todo el establecimiento, posteriormente a esto se debe realizar una evaluación para corroborar que se obtuvo los beneficios y conocimientos necesarios.

**RESPONSABLE:** Para esto se necesita un capacitador en señalética y evaluación a los empleados y la colaboración del jefe de Talento Humano.

**RECURSOS:** Capacitación 350\$, patio Carbonero y hojas para evaluación 0,03ctv.

**MEDIDAS DE PRECAUCIÓN- Nro. 9**

**CONCEPTO:** Para realizar un mejor proceso de las actividades y tomando en cuenta los riesgos más habituales en el establecimiento, es necesario contar con un material de prevención de riesgos laborales para analizar las actividades ya trabajadas y como mejorarlas.

Este material muestra peligros específicos ya estudiados que han sufrido los trabajadores en el transcurso de los años, el cual se tienen que llenar paulatinamente, también se debe tener un seguimiento para ser posteriormente ser analizado y proponer nuevas estrategias y mejoras con el fin de cuidar la salud e integridad mental y física de los trabajadores.

Este material debe ser llenado y analizado por el Jefe de Talento Humano y posteriormente ser expuesto a los colaboradores.

**RESPONSABLE:** Jefe de Talento Humano

**RECURSOS:** Material de prevención de riesgos 0,03 ctv (valor unitario), jefe de Talento Humano, patio carbonero.

Figura 19. Medidas de precaución, Pautas de actuación en caso de emergencia

## PAUTAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA



### ¿Cómo prevenir los incendios?

La forma más efectiva de luchar contra los incendios es, sin lugar a dudas, la prevención. La mayoría de los incendios se producen por descuidos o acciones puntuales que es necesario corregir.

- No fumes en el lugar de trabajo, la normativa lo prohíbe.
- No sobrecargues la instalación eléctrica conectando varios aparatos a una misma toma.
- No deposites materiales combustibles: papeles, cartones, plásticos, u otros, cerca de posibles focos de ignición como radiadores o calefactores portátiles; y no aproximes éstos a cortinas o tejidos.
- Mantén las vías de evacuación y salidas de emergencia libres de obstáculos; así como el acceso a los extintores, bocas de incendio y pulsadores de emergencia

### ¿Qué hacer en caso de incendio?

Para actuar de forma rápida y ordenada debes conocer las consignas de actuación que se recogen en el Plan de Emergencia de tu centro de trabajo, y que debe facilitarte tu empresa.

**Si descubres un incendio:**

- Es importante que mantengas la calma para evitar provocar el pánico.
- Comunica la situación de alarma según las instrucciones del Plan de Emergencia.
- Para limitar la propagación del incendio cierra sin llave puertas y ventanas, si te es posible, verificando que no quede ninguna persona dentro, y desaloja la zona.

**Si recibes la orden de evacuación:**

- Deja inmediatamente el trabajo que estás realizando, sin entretenerte o retroceder para recoger objetos personales.
- Colabora en el traslado de usuarios a las áreas seguras.
- Dirígete rápidamente, pero sin correr, al punto de reunión exterior o al espacio interior seguro más próximo (zona de confinamiento segura), por la vía de evacuación más cercana.
- Espera allí hasta que te comuniquen que puede reiniciarse la actividad con normalidad.
- No utilices ascensores o montacargas.
- En cualquier caso, sigue las instrucciones del Jefe de Emergencias.
- Si durante la evacuación debes atravesar un ambiente con humo, sitúate lo más próximo al suelo que puedas, colocándote un pañuelo húmedo sobre las vías respiratorias.

**Si te quedas atrapado:**

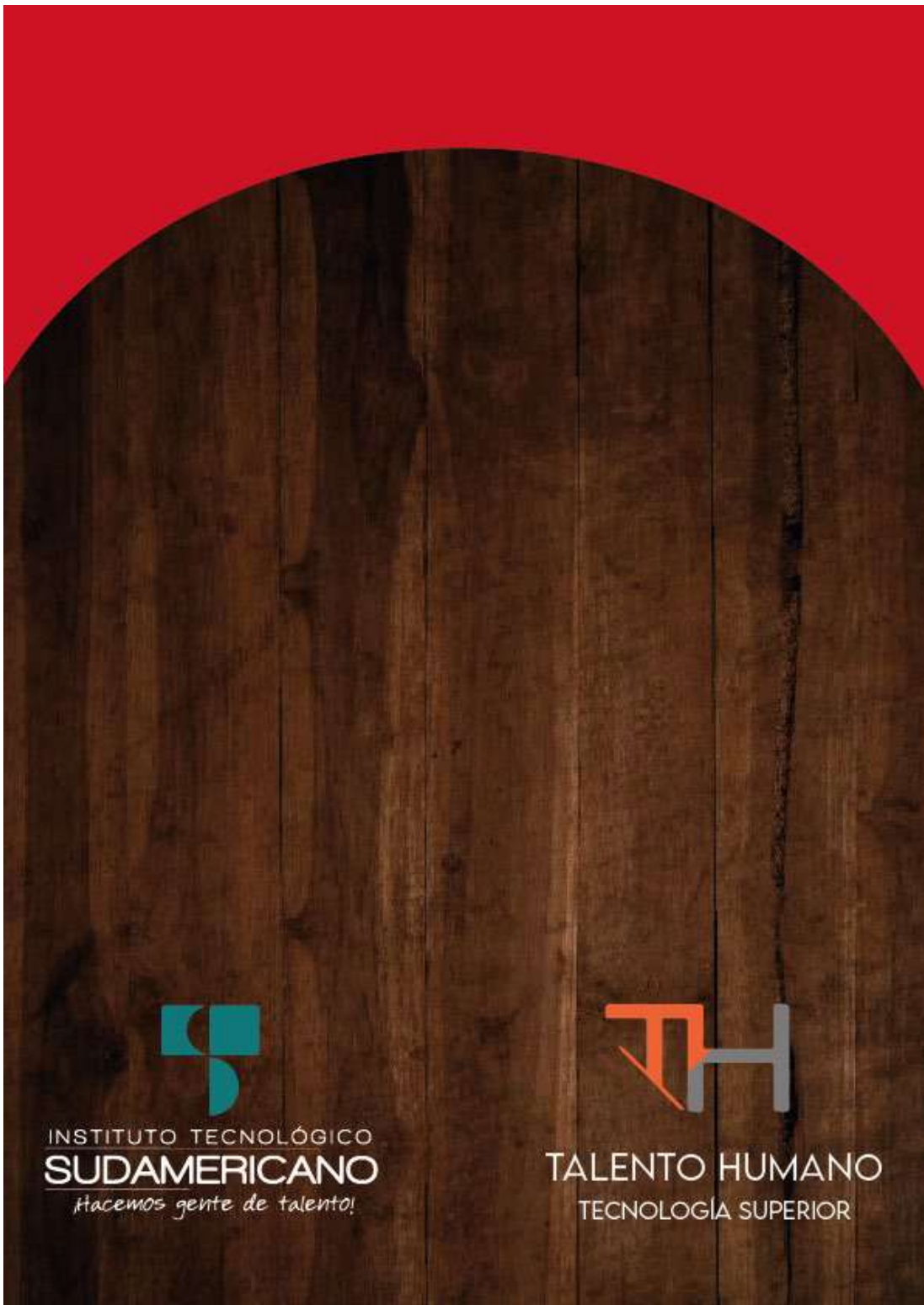
- Tapa con trapos todas las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz notar tu presencia hasta que seas rescatado.

### ¿Qué hacer en caso de accidente?

En los instantes inmediatamente posteriores a un accidente es importante saber reaccionar de forma adecuada. La rápida actuación ante un accidente puede salvar la vida de una persona o evitar el empeoramiento de las posibles lesiones que padezca.

Ante cualquier accidente debes recordar la palabra PAS (proteger, avisar, socorrer), que está formada por las iniciales de las tres actuaciones clave para empezar a atender al accidentado:

<b>P</b>	<b>A</b>	<b>S</b>
<b>PROTEGER</b>	<b>AVISAR</b>	<b>SOCORRER</b>
Antes de actuar, asegúrate que tanto el accidentado como el resto de personas, incluido tú mismo, se encuentran fuera de peligro.	Avisa al personal sanitario del centro (o al responsable) de la existencia del accidente	Actúa sobre el accidentado, reconociendo sus signos vitales: conciencia, respiración y pulso. Mantén al herido en las mejores condiciones hasta que llegue la ayuda sanitaria.



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
**SUDAMERICANO**  
*Hacemos gente de talento!*



**TALENTO HUMANO**  
TECNOLOGÍA SUPERIOR



## **10.7 CONCLUSIONES**

- La revisión de los equipos de seguridad y el mantenimiento es una parte primordial para que la zona de trabajo sea segura, ya que esta nos evitará posibles riesgos a largo plazo.
- La comunicación de los jefes a encargados es primordial para que estos sepan cómo reaccionar y desenvolverse ante posibles riesgos.
- El empleado debe ser estimulado para actuar en las situaciones de riesgo que lo envuelva, o que involucre para tener una mayor comprensión de los inconvenientes que puedan surgir.
- La capacitación permite a la organización enseñar al empleado en un idioma que comprenda los procedimientos que se deben adoptar antes, durante y después de la ejecución de su actividad laboral.
- Es importante cuidar y fomentar cultura de seguridad con el fin de que los empleados pasen a actuar de manera segura y de forma natural, es decir, sin que necesiten estar siendo vigilados por el líder inmediato, por el técnico de seguridad, o por los miembros del comité mixto de seguridad.

## **10.8. RECOMENDACIONES**

- Tener siempre despejado las vías de evacuación para evitar posibles aglomeraciones o accidentes al momento de algún percance laboral.
- Mantener siempre ordenadas y en perfecto estado las herramientas de seguridad ya que evitan posibles riesgos al momento de trabajar
- Mantener un sistema de registro y notificación de los accidentes de trabajo, incidentes y enfermedades profesionales, así como de los resultados de las evaluaciones de riesgos realizadas y las medidas de control propuestas
- Acudir y practicar las instrucciones o cursos brindados por la empresa, ya que estas se brindan para la salud y cuidado de sus empleados
- Revisar y actualizar el Plan de Prevención de Riesgos Laborales cada año conforme a las necesidades de la empresa y la normativa vigente.

## 10.9. MEDIO DE SOCIALIZACIÓN

La socialización de resultados se realizó de manera presencial (IN SITU) en la institución.

## 10.10. MATERIAL VISUAL UTILIZADO

Figura 20. Presentación de la socialización



Fuente 44- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

Figura 21. Presentación de la investigación del Manual de Procesos



Fuente 45- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 22.** Socialización de resultados de encuestas y entrevistas



**Fuente 46-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 23.** Socialización del plan anual para los colaboradores del Carbonero Mirador Centro



**Fuente 47-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## **10.11. ENTREGA DE RESULTADOS**

El sábado 28 de agosto se entregó el Plan Anual sobre los riesgos laborales para los colaboradores del Carbonero Mirador Centro, el cual fue recibido por el Abg Cristian Espinoza posterior a eso se realizó la socialización desde las 9 a 10 pm.

En la socialización se inició con una introducción sobre la importancia de la seguridad en el trabajo y los riesgos más comunes que suceden en las empresas en base a los resultados reflejados en las encuestas de manera general, como segundo punto se explicó el Plan Anual el cual está compuesto por dos tablas, la primera es la propuesta donde se explica las actividades que deben ser completadas en el transcurso de todo el año y la segunda tabla es un plan emergente se explica los accidentes y riesgos ya estudiados y sus causas, como también un seguimiento para los empleados para evitar posibles percances.

Las dos tablas van acompañadas de observaciones y tienen que ser llenadas de acuerdo las necesidades que vayan surgiendo.

Como tercer punto, se explicó la importancia de mantener el registro de los empleados y se mostró otras tablas complementarias y las actividades especificadas para su mejor manejo.

Como punto final se brindó infografías con tips para mantener la seguridad física y mental de los trabajadores.

## 11. CONCLUSIONES

Gracias a la recopilación de información, se pudo obtener referencias reales de los diferentes riesgos físicos y mentales que sufren los colaboradores en su jornada laboral, logrando hacer un diagnóstico completo para la empresa.

Por medio de los diferentes métodos de investigación como la encuesta y entrevista, se consiguió que los colaboradores pudieran expresarse de manera libre, logrando transmitir sus inseguridades y sugerencias sobre su estado personal en las instalaciones del Carbonero, gracias a esto, se pudo completar el plan de seguridad de una manera más específica ya que se tuvo en consideración todas las peticiones de los colaboradores.

Gracias al desarrollo del plan de seguridad, conjuntamente con el plan emergente y la participación de los colaboradores del Carbonero, se pudo ayudar a responder inquietudes e interrogantes que tenían al respecto del uso de herramientas y mantenimiento de equipos, también se le proporcionó a todo el personal nuevas alternativas para mantener el orden y la limpieza de sus áreas de trabajo.

Finalmente, el plan anual expuesto a la empresa facilitó y ayudó a realizar diferentes cambios para cuidar la salud física y mental de sus colaboradores, optando con nuevas medidas y protocolos de seguridad, como también manteniendo un registro claro y específico de todos los procesos que se pueden cambiar a presente y futuro, este con el fin de tener en cuenta todos los riesgos y exigencias que están expuestos todo el personal Carbonero a la hora de trabajar.

## **12. RECOMENDACIONES**

Es imprescindible que el empleador evalúe y monitoree el estado de salud de sus trabajadores diaria o semanalmente, especialmente por la nueva realidad que se está atravesando y llevar un registro pertinente, este ayudará y facilitará a futuras investigaciones que quiera hacer la empresa.

Se recomienda designar un área de vestuario para el personal, área que deberá limpiarse de manera constante. El espacio de la limpieza de estas áreas dependerá del nivel de afluencia que tenga en lugar a desinfectar y promover los buenos hábitos de higiene a todo nivel dentro del establecimiento.

Es necesario realizar retroalimentaciones y evaluaciones enfocadas a la seguridad y salud de los trabajadores, como también estar en constante capacitación en temas de prevención de accidentes, riesgos de incendios o conforme a las necesidades que surjan en la empresa.

La empresa debe actualizar y completar las tablas conforme a las indicaciones que brinda el Plan Anual con el fin de llevar un registro claro y específico.

Brindar a los empleados espacios donde puedan realizar cómodamente pausas activas, es importante también mejorar la comunicación con los trabajadores, esta nos ayudará a mantener un ambiente laboral sano y mejorar las relaciones de jefe a colaborador.

### 13. BIBLIOGRAFÍA

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (2011) Estadísticas. En: <http://osha.europa.eu/es/statistics>. Consulta 14-12- 2011. Copyright 1998-2008 European Agency for Safety and Health at Work

Badía Montalvo, R. (1985). Salud Ocupacional y riesgos laborales. Boletín de la oficina sanitaria panamericana.

Cabanilla, E., & Garrido, C. (2017). El turismo comunitario en el Ecuador.

Quito: UIDE.

Creswell JW, (1998), Qualitative inquiry and reaserch design. Chossing among five traditions. Thousand Oaks, CA. Sage publications.

Cruz, C., Olivares, S., & González, M. (2014). Metodología de la Investigación. Grupo Editorial Patria.

Dittmer, P. (2002). Dimensión of the Hospitality Industry. New York. Obtenido de [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lhr/corro\\_a\\_gf/capitulo2.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/corro_a_gf/capitulo2.pdf)

De la Empresa, U. (2021, 5 marzo). Visualizando la Metodología Proyectual.

UDE Universidad de la Empresa. <https://ude.edu.uy/metodologia-proyectual/>

Ecuador. Ministerio del Trabajo y Seguridad Social-Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. Acuerdo No. 1404 Reglamento para el Funcionamiento de los Servicios Médicos de Empresa. Quito: MTSS-IESS; 1978.

Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo. En <http://www.mtas.es/publica/enciclo/default.htm>

Fresquet, J. (2011). Instituto de Historia de la Medicina y de la Ciencia.

Universidad de ValenciaCSIC

Gallego, J. F. (2012). Gestión de alimentos y bebidas para hoteles, bares y restaurantes. Madrid: Paraninfo.

Gálvez Toro, A. (2001). Enfermería Basada en la Evidencia. Cómo incorporar la investigación a la práctica de los cuidados. Granada: Fundación Index.

García, A. G. R. (2015, 5 abril). Incidencia de accidentes de trabajo declarados en Ecuador en el período 2011–2012. SCIELO. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492015000100010&script=sci\\_arttext&tlng=e](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492015000100010&script=sci_arttext&tlng=e)

Gilbert, S. (2008). The Story of McDonald's. Mankato. Creative Education.

Gómez, B. (2016). Manual de prevención de riesgos laborales. Colombia:

Gómez García, Antonio R. & Suasnavas Bermúdez, Pablo R. (2012). Incidencia de Accidentes de Trabajo Declarados en Ecuador en el Período 2011-2012. Quito

Marge Books. Obtenido de <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uileamecsp/detail.action?docID=5045321>.

Henao Robledo, F. (2010). Salud Ocupacional. Conceptos Basicos. Ecoe Ediciones.

HARNOIS, G., y GABRIEL, P. (2000). Mental Health and Work: Impact, Issues and Good Practices. Ginebra: WHO

ISO, S. C. (03 de 2018). Modelo Normas ISO. Obtenido de Norma Internacional ISO

45001: [http://ergosourcing.com.co/wp-content/uploads/2018/05/iso-](http://ergosourcing.com.co/wp-content/uploads/2018/05/iso-45001-norma-internacional.pdf)

45001- norma-Internacional.pdf



J. (2020, 10 abril). ▷Método hermenéutico, características y ejemplos. PorLaEducacion. <https://www.porlaeducacion.mx/metodo-hermeneutico-caracteristicas-y-ejemplos/>

Phillips, & Peterson. (2007). Multi-unit management key success factors in the casual dining restaurant industry.

Quintana Tejera, Luis, Métodos y técnicas de investigación 1, México, McGrawHill, 2007.

Sanchiz, D. C. (2004). Introducción a la prevención de riesgos laborales. Manual para el alumno. Paraleleo Edición S.A.

Obtenido de <http://www.istas.ccoo.es/descargas/manualtprp.pdf>

Sparks, B., Bowen, J., & Klag, S. (2013). Restaurants and the tourist market. *Internacional Journal of Comtemporary Hospitality Management*.

OIT. Informe III. Estadísticas de lesiones profesionales. Decimosexta Conferencia Internacional de Estadísticos del Trabajo; 6-15 oct 1998, Ginebra, Suiza. Ginebra: OIT; 1999.

Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles  
2010

O.M.S. Organización mundial de la salud 2006

Vértice, P. (2012). Prevención de riesgos laborales en hostería. Málaga: Publicaciones Vértice.

## 14. ANEXOS

### 14.1. PRESUPUESTO

**Tabla 25.** *Presupuesto*

Rubros	Unidad de medidas	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Costo de matricula	Mensual	6	\$785,00	\$785,00
Director de proyecto de titulación.	Unidad	1	\$20,00	\$20,00
Laptop	Unidad	1	\$500,00	\$500,00
Celular	Unidad	1	\$200,00	\$200,00
Anillado	Unidad	2	\$1,00	\$2,00
Empastado	Unidad	2	\$20,00	\$40,00
Impresiones	Hojas	80	\$0,25	\$20,00
Flash memory	Unidad	1	\$10,00	\$10,00
Internet	Mensual	6	\$20,00	\$120,00
Luz	Mensual	6	\$10,00	\$60,00
Otros gastos	Unidad	1	\$20,00	\$10,00
Total egresos				\$1.767,00

**Fuente 48-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 14.2 CRONOGRAMA


Tabla 26. Cronograma

N°	Actividades	Semanas																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Taller de investigación y formulación del proyecto de investigación de fin de carrera	X																			
2	Identificación del problema		X																		
3	Planteamiento del tema			X																	
4	Elaboración de la justificación				X																
5	Planteamiento de objetivos generales y específicos					X															
6	Elaboración del marco institucional y marco teórico						X														
7	Elaboración del diseño metodológico							X													
8	Determinar la muestra, recursos y bibliografía								X												
9	Presentación del ante proyecto al Vicerrectorado									X											
10	Aprobación de temas de proyectos de la investigación fin de carrera										X										
11	Desarrollo de investigación y propuesta de acción										X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12	Elaboración de conclusiones y recomendaciones y levantamiento del documento final del borrador del proyecto de investigación																				X
13	Entrega de borradores de proyectos de titulación																				X

Fuente 49- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

### 14.3 CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN – VICERRECTORADO

Figura 24. Certificación de aprobación



VICERRECTORADO ACADÉMICO

---

Loja, 07 de julio del 2021  
Of. N° 185-V-ISTS-2021

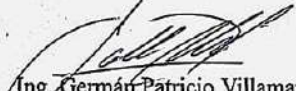
Srta. Vera Vera Andrea Fernanda  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TALENTO HUMANO DEL ISTS**  
Ciudad


De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el proyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **“PLAN DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO CENTRO MIRADOR EN EL AÑO 2021”**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/la) Lic. María Dolores Arboleda Guerrero Mgs.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
Ing. Germán Patricio Villamarín Coronel Mgs.  
**VICERRECTOR ACADEMICO DEL ISTS**  
c/c. Estudiante, Archivo



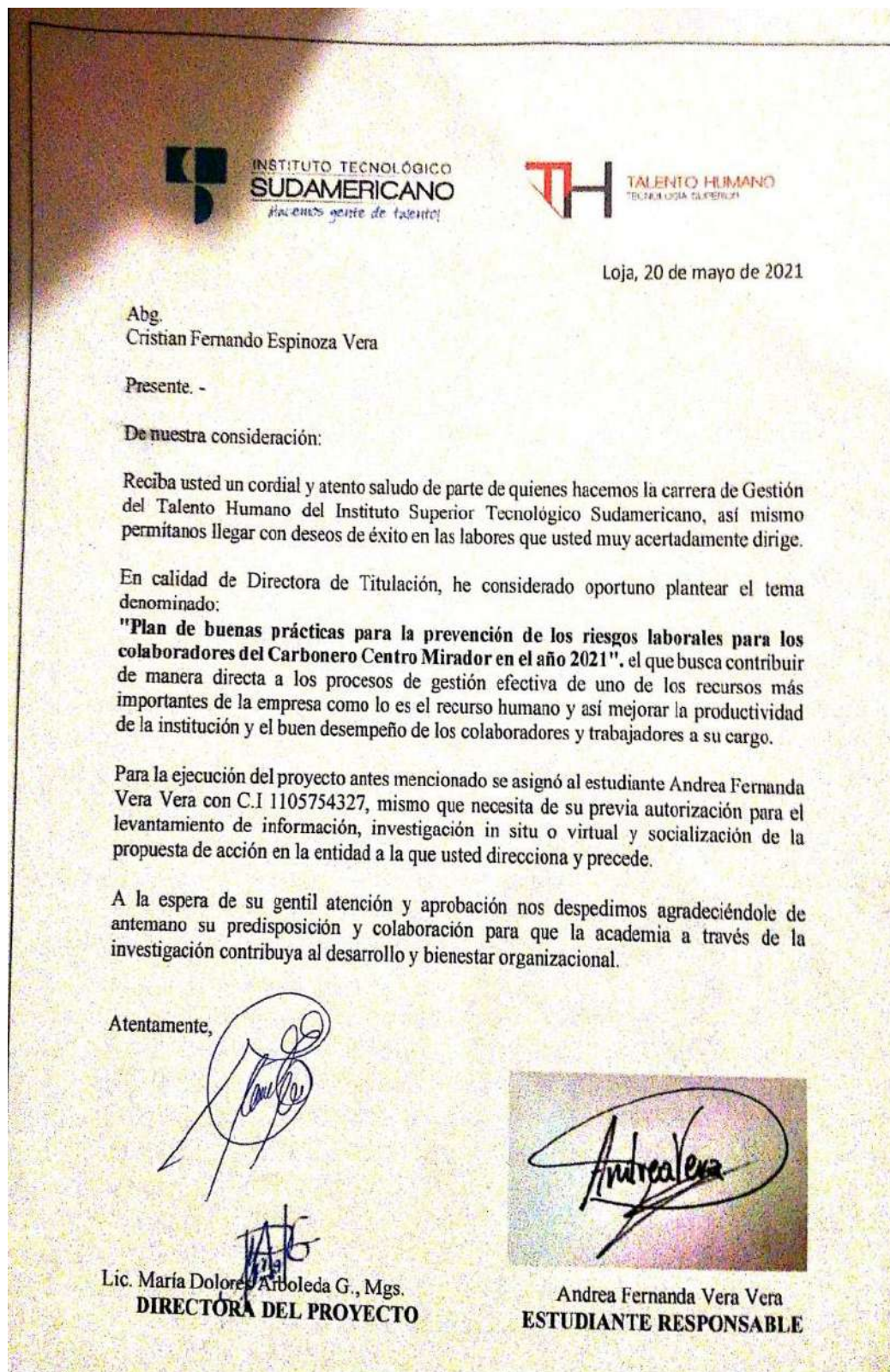
---

Matriz: Miguel Riofrío 156-25 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587258 / 07-2587210 Pagina Web:  
[www.tecnologicosudamericano.edu.ec](http://www.tecnologicosudamericano.edu.ec)

Fuente 50- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 14.4 CERTIFICADO DE APROBACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Figura 25. Certificado de la Institución Carbonero



Fuente 51- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 14.5 CERTIFICADO DE SOCIALIZACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO

Figura 26. Certificado de implementación del proyecto



Fuente 52- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 14.6 ENCUESTA APLICADA



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
**SUDAMERICANO**  
*Hacemos gente de talento!*



**TALENTO HUMANO**  
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Estimado/a colaborador,

Se solicita de la manera más comedida su colaboración en esta encuesta elaborada por los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de sexto período para el Proyecto de Titulación, con motivo de realizar un estudio sobre “PLAN DE BUENAS PRACTICAS PARA LA PREVENCION DE RIEGOS LABORALES PARA LOS COLABORADORES DEL CARBONERO CENTRO MIRADOR EN AL AÑO 2021”, lo que permitirá plantear acciones de mejora para bienestar y seguridad laboral de los trabajadores y, consecuentemente, la implementación de una propuesta de prevención de riesgos laborales. El cuestionario es anónimo de manera que el nombre/razón social de la empresa y el suyo no aparecerá en ningún momento en el estudio.

- Lea por favor, adecuadamente las preguntas y opciones de respuesta. Para ello, el cuestionario tiene 11 preguntas y de 3 opciones de respuesta, escoja solo una de ellas.
- En las opciones múltiples, escoja la que sean necesarias.
- En caso de equivocarse, por favor tache o realice un círculo en la opción incorrecta y proceda a escoger la opción correcta.

1. Ud. Tiene conocimiento ¿Dónde debe acudir y que procedimientos de seguridad y salud debe seguir en caso de algún percance o eventualidad dentro de las instalaciones donde labora?

SI  POCO  NADA

2. ¿Cree Ud. que se han aplicado normativas de seguridad en las actividades de mantenimiento de las instalaciones y equipos?

SI  NO  DE VEZ EN CUANDO

3. ¿Cuándo realiza las actividades diarias la empresa les brinda los Equipos de protección personal adecuada para las tareas laborales?

SI  NO  DE VEZ EN CUANDO

4. ¿Cuándo realizan las labores, el personal encargado de la seguridad realiza inspecciones en el sitio de trabajo?

SI  NO  DE VEZ EN CUANDO

5. ¿Dentro de las tareas asignadas le han ocurrido accidentes en su lugar de trabajo?

SI  NO

Si su respuesta es SÍ, indique los tipos de accidentes que ha sufrido:

Quemaduras

Cortadas

Caídas o resbalones

Tropezos

Atascamiento en maquinaria  
(Amasadora, licuadora, horno, etc.)

Otros

Especifique: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. ¿Con qué frecuencia han sucedido estos accidentes?

Una vez a la semana

Dos veces a la semana

Una vez al mes

Dos veces al mes

Una vez al año

Dos veces al año

7. ¿En su trayectoria laboral la empresa brinda continuamente capacitaciones de seguridad?

SI  NO  DE VEZ EN CUANDO

8. ¿Según su criterio, cuáles considera que son las causas más frecuentes por la cual se origine un incidente en los restaurantes?

Desorden en los instrumentos y maquinaria de trabajo



- Derrame de desechos líquidos y grasosos en pisos
- Colocación de obstáculos en espacios transitables
- Equipo de Seguridad defectuosos
- No usar equipos de protección personal
- Falta de conocimiento en las normas de seguridad
- Actitud negativa hacia su propia seguridad y la de los demás colaboradores

9. ¿Cuáles son las consecuencias más comunes de los accidentes sufridos?

- Lesiones en el cuerpo
- Pérdida de tiempo
- Deterioro de equipos
- Carencia de materia prima
- Detención de producción

10. ¿Cuándo sufre accidentes por trabajo ¿Qué partes del cuerpo se lastima con más frecuencia?

- Cabeza y cara
- Manos y brazos
- Pies y piernas
- Espalda
- Pecho y abdomen

**¡GRACIAS POR SU TIEMPO Y COLABORACIÓN!**

## 14.7 ENTREVISTA APLICADA



INSTITUTO TECNOLÓGICO  
**SUDAMERICANO**  
*Hacemos gente de talento!*



**TALENTO HUMANO**  
TECNOLOGÍA SUPERIOR

Estimado Gerente General.

Se solicita de la manera más comedida su colaboración en esta entrevista en la cual le realizaremos un banco de preguntas para conocer el nivel de prevención de riesgos. El propósito de esta entrevista tiene un fin educativo, la cual está dirigida a recopilar información sobre la seguridad y salud en los colaboradores para nuestro proyecto de titulación.

NOMBRE:

CARGO:

DEPARTAMENTO:

ENTREVISTADORA: Andrea Fernanda Vera Vera

- ¿Dentro de la organización se han realizado evaluaciones de seguridad y prevención de riesgos?
  - En caso de que la respuesta sea SI. ¿Qué resultados se obtuvo si fueron satisfactorios o preocupantes?
  - En caso de que la respuesta sea NO. ¿Qué acciones realizaron o evaluaciones similares aplicaron para la prevención de riesgos?
    - ¿Usted como jefe como organiza a sus colaboradores respecto a tareas?
    - ¿Cuáles son las medidas que toman al momento de un accidente laboral?
    - ¿Con qué frecuencia se les brinda un programa o curso de prevención de riesgos laborales a sus empleados?
    - ¿Qué resultados se obtuvo si fueron satisfactorios o preocupantes?
    - ¿Cada cuánto tiempo realizan una inspección sobre las instalaciones y equipo de trabajo?
    - ¿Qué sanciones se aplican por incumplimiento del uso inadecuado de los equipos de seguridad?
      - ¿Qué resultados se obtuvo si fueron satisfactorios o preocupantes?
      - ¿Con qué frecuencia renueva los equipos de seguridad de sus empleados

## 14.8 PLAN DE SOCIALIZACIÓN

**Tabla 27.** *Plan de socialización*

<b>Fecha</b>	<b>Herramienta utilizada</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Contenido socializado</b>	<b>Día</b>	<b>Hora</b>	<b>Observaciones</b>
28/08/2021	Computadora	Socialización	Socializar los resultados sobre las encuestas y entrevistas y exponer el Plan Anual	Resultados.	Sábado 28 de agosto del 2021	9:00pm a 10:00pm	Ninguna
	Plan Anual Diapositivas	Entrega del programa		Programa.			

**Fuente 53-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 14.9 CERTIFICADO DE ABSTRACT

Figura 27. Certificado de Abstrac

 INSTITUTO TECNOLÓGICO  
SUDAMERICANO  
*el centro que de futuro*

 EA ENGLISH AREA  
SUDAMERICANO INSTITUTE

 CIS CENTRO  
DE IDIOMAS  
SUDAMERICANO

CERTF. N° 017-KC-ISTS-2021  
Loja, 06 de octubre de 2021

La suscrita, Lic. Karla Juliana Castillo Abendaño, **DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

**C E R T I F I C A:**

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de la señorita estudiante **ANDREA FERNANDA VERA VERA**, en proceso de titulación periodo abril – noviembre 2021 de la carrera de **TALENTO HUMANO**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

*English is a piece of cake.*

Checked by:  
  
Lic. Karla Juliana Castillo Abendaño  
ENGLISH TEACHER  
Lic. Karla Juliana Castillo Abendaño  
**DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS**

Fuente 54- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## 14.10 EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DEL PROCESO

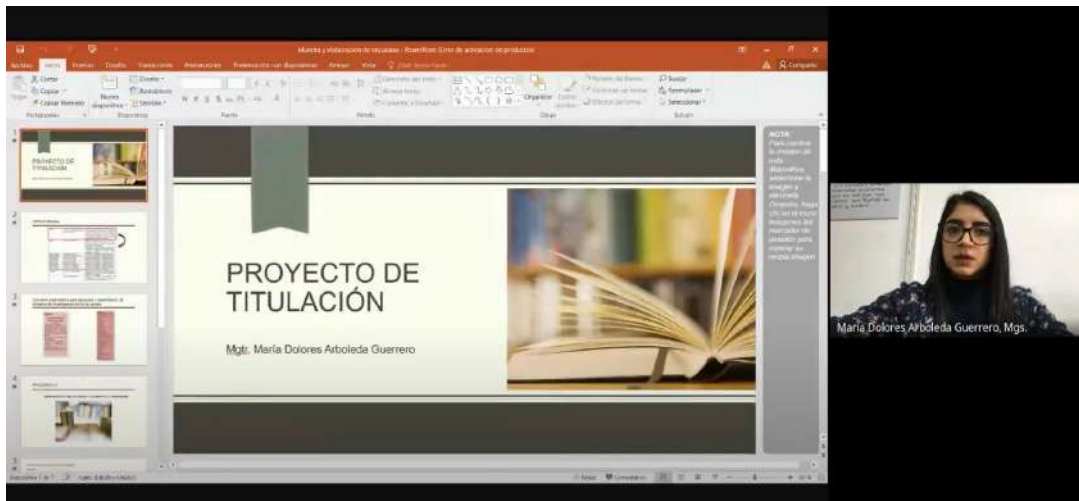
### FASE 1

Figura 28. Documento de Socialización



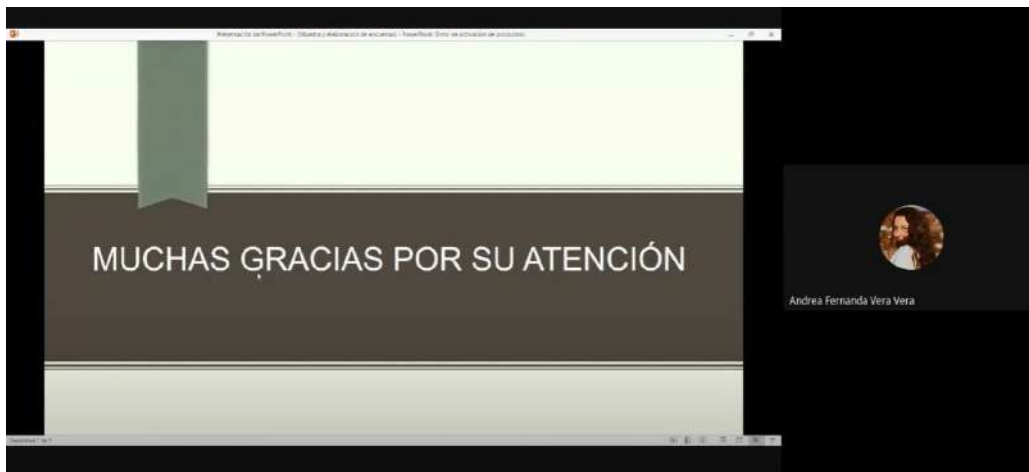
Fuente 55- Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 29.** *Indicaciones el proyecto de titulación.*



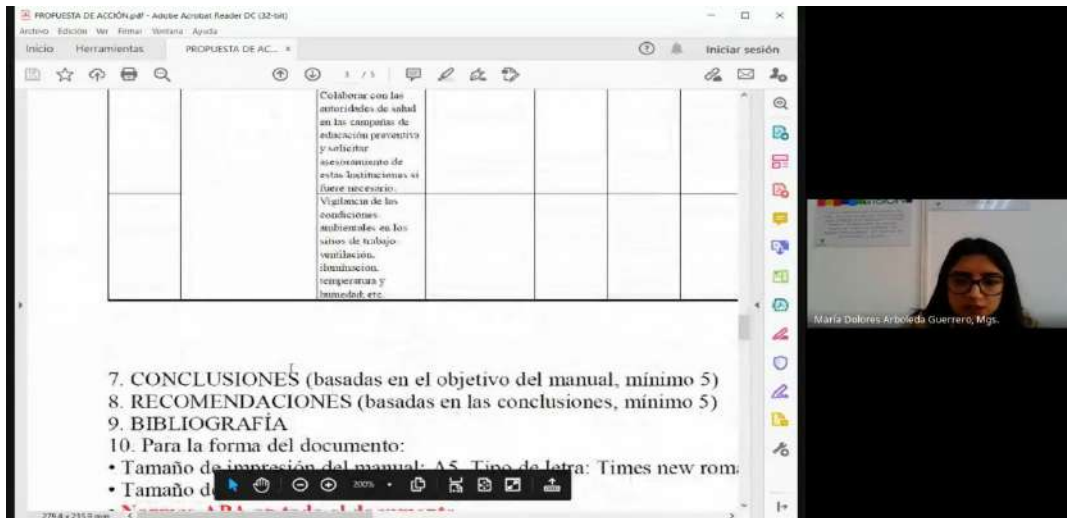
**Fuente 56-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 30.** *Revisión de anteproyecto*



**Fuente 57-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 31.** *Proceso final de la elaboración*



**Fuente 58** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## **FASE 2**

**Figura 32.** *Entrevista 1*



**Fuente 59-** Andrea Vera, trabajo de campo 2021

## ENCUESTAS

**Figura 33.** Encuestas a los trabajadores del Carbonero



**Fuente 60** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 34.** Indicaciones de Encuestas



**Fuente 61** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021



## SOCIALIZACIÓN

Figura 35. Entrega de documentos



Fuente 62 – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 36.** *Socialización por secciones*



**Fuente 63** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 37.** *Socialización por secciones 2*



**Fuente 64** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 38.** *Explicación de Manual en la cocina*



**Fuente 65** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 39.** *Socialización del correcto uso de los equipos de cocina*



**Fuente 66**– Andrea Vera, trabajo de campo 2021

Figura 40. Portada Carbonero



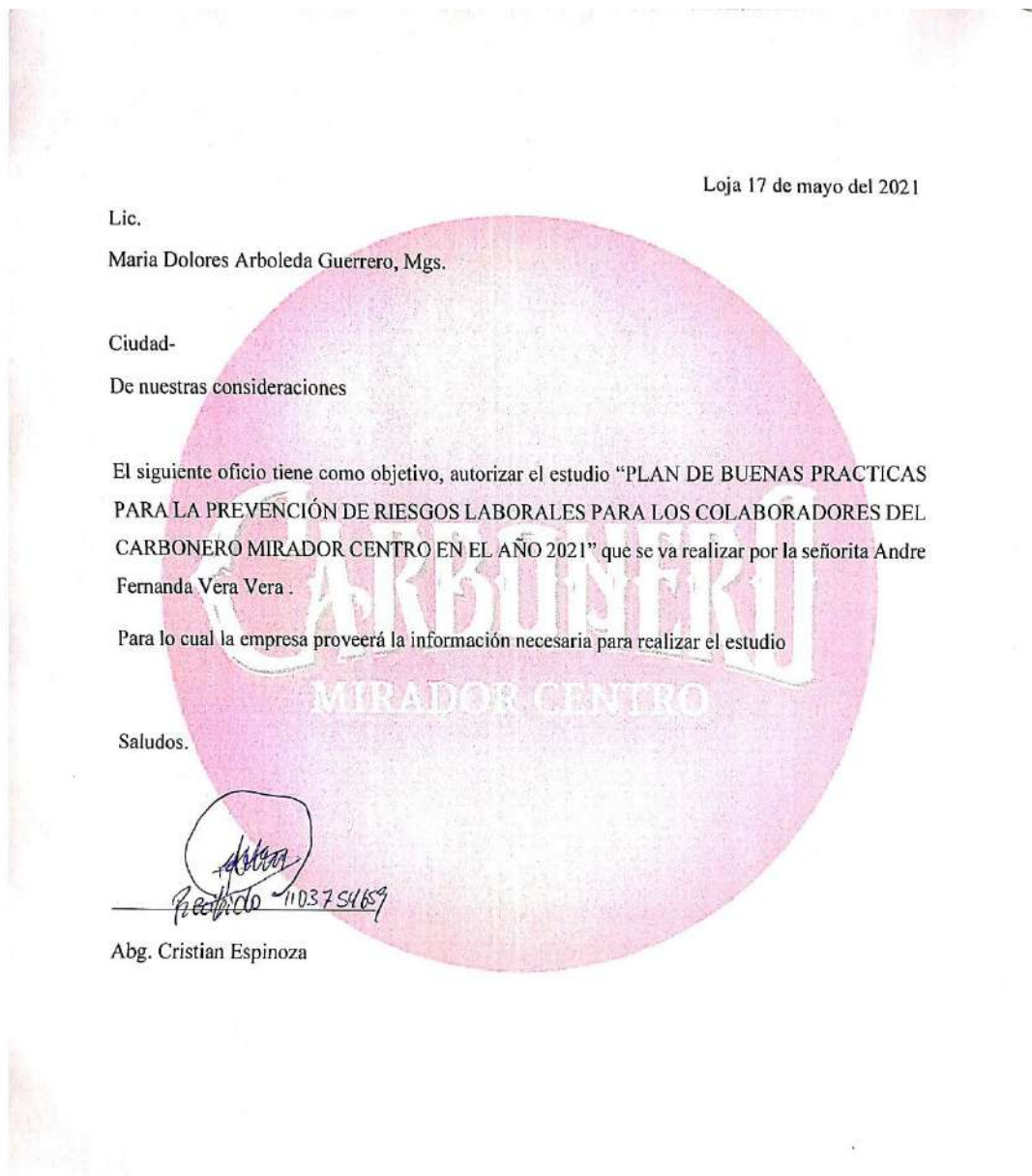
Fuente 67 – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

Figura 41. Manual la forma digital y física para el Carbonero



Fuente 68 – Andrea Vera, trabajo de campo 2021

**Figura 42.** Aceptación de ejecución de proyecto



**Fuente 69** – Andrea Vera, trabajo de campo 2021