



**PLAN DE CAPACITACIÓN PARA REDUCIR LOS RIESGOS  
LABORALES EN EL RESTAURANTE PLATAFORMA  
GUBERNAMENTAL UBICADA EN QUITO.**

---

Jeimmy Lleseña Pacheco Falcón

Director  
Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores

Proyecto Integrador de Grado para optar por el título de  
Tecnólogo Superior en Gestión del Talento Humano

Instituto Superior Tecnológico Internacional ITI  
Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano

D.M Quito, 15 de septiembre de 2024

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a mi madre Sra. Martha Falcón, a mis hijos Jeimmy y Nahin Padilla Pacheco, cuyo amor y apoyo incondicional ha sido fundamental para mi perseverancia, sin su constante aliento este logro no hubiera sido posible.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios por permitirme estudiar luego mi más sincero agradecimiento a la Psic. GRACE LIZBETH ENRÍQUEZ FLORES, mi directora de tesis, por su guía y apoyo constante durante todo el proceso de investigación su experiencia y paciencia han sido clave para llevar a cabo este trabajo.

También quiero agradecer a mis queridos y estimados docentes MSc. Noemy Sandoval y MSc. David Lema Ordóñez por sus valiosos comentarios y recomendaciones, que han sido esenciales para mejorar la calidad de esta tesis.

Mi agradecimiento sincero va para mi familia y amigos por su comprensión, paciencia y apoyo constante. Sin su respaldo emocional y moral, este proyecto no habría sido posible, quiero agradecer a Virginia, Geoconda, Mabel por su valiosa amistad apoyo y colaboración durante todo el proceso de investigación. Sus ideas y perspectivas han sido de gran utilidad.

## AUTORÍA

Yo, Jeimmy Lleseña Pacheco Falcón, autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente,

Jeimmy Lleseña Pacheco Falcón

Quito, 15 de septiembre de 2024

**Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores**

**Directora de trabajo de titulación**

### **CERTIFICA**

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Internacional Universitario "ITI", por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

---

Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores

### **Declaración de cesión de Derechos de trabajo fin de carrera**

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito a los 15 días del mes de septiembre de 2024, firmo conforme: Conste por el presente documento la cesión de los derechos del trabajo de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: Yo, Jeimmy Lleseña Pacheco Falcón, bajo la dirección de Psic. GRACE LIZBETH ENRÍQUEZ FLORES declaro ser el autor del trabajo de fin de carrera con el tema Plan de capacitación para reducir los riesgos laborales en el Restaurante Plataforma Gubernamental, como requisito fundamental para optar por el título de Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano, a su vez autorizo a la biblioteca del Tecnológico Superior Internacional ITI, para que pueda registrar en el repositorio digital y difunda esta investigación con fines netamente académicos, pues como política del Tecnológico Superior Internacional ITI, los trabajos de fin de carrera se aplican, materializan y difunden en beneficio de la comunidad.

SEGUNDA: Los comparecientes Psic, Grace Lizbeth Enríquez Flores, en calidad de director del trabajo fin de carrera y el/la Sr./Srta. Jeimmy Lleseña Pacheco Falcón, como autor/a del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos del trabajo fin de carrera y conceden la autorización para que el ITI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna. El Tecnológico Superior Internacional ITI no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

TERCERA: Las partes declaradas aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

---

Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores

---

Jeimmy Lleseña Pacheco Falcón

Quito, 15 de septiembre de 2024

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA .....	1
AGRADECIMIENTO .....	2
AUTORÍA.....	3
CERTIFICA.....	4
Declaración de cesión de Derechos de trabajo fin de carrera .....	5
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	6
Índice de figuras.....	12
Índice de Tablas .....	13
RESUMEN .....	14
Introducción .....	15
Nombre del proyecto.....	15
Antecedentes .....	15
Marco Contextual.....	18
Análisis Macro .....	19
Análisis Meso.....	20
Análisis Micro.....	20
Problema de investigación .....	21
Definición del problema .....	21
Idea a defender.....	21
Sujeto de estudio .....	22
Campo de acción.....	22
Justificación .....	22
Objetivos .....	23
General.....	23
Específicos .....	23
CAPÍTULO I .....	25
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	25
Antecedentes Históricos.....	25
Filosofía Organizacional .....	25
Misión .....	25
Visión.....	26
Propósito .....	26
Valores .....	26
Responsabilidad familiar: .....	26
Compromiso con la calidad.....	26
Atención Personalizada.....	26

Integridad: .....	26
Innovación.....	27
Sostenibilidad.....	27
Responsabilidad Social .....	27
Crecimiento Continuo .....	27
Eficiencia Operativa.....	27
Seguridad .....	27
Foda Empresarial .....	27
Análisis de la zona de estudio .....	28
Fundamentación Conceptual.....	31
Riesgos laborales .....	31
Riesgo .....	32
Factor de riesgo en la salud.....	33
Entorno de trabajo.....	33
Organización del trabajo .....	34
Tipo de actividad.....	34
Materia prima.....	34
Gestión de riesgos laborales en la empresa.....	35
Organización.....	35
Planificación e implantación.....	36
Identificación de los factores de riesgo.....	36
Evaluación de los riesgos.....	36
¿Qué se debe evaluar?.....	37
Peligros físicos .....	37
Peligros químicos.....	38
Peligros biológicos.....	38
Condiciones ergonómicas .....	38
Riesgos psicosociales.....	38
Las características de los espacios de trabajo. ....	38
Mejora continua .....	39
Tipos de riesgos laborales .....	40
Riesgos Físicos.....	40
Ruido.....	40
Vibraciones .....	40
Iluminación .....	40
Temperatura y Humedad.....	40
Radiaciones Ionizantes.....	40
Riesgos Químicos: .....	40

Riesgos Biológicos: .....	41
Riesgos de Saneamiento: .....	41
Riesgos Ambientales:.....	41
Seguridad y Salud .....	42
Riesgos ergonómicos .....	42
Posiciones incómodas .....	43
Sobreesfuerzos físicos.....	43
Fatiga.....	43
Ubicación inapropiada del puesto de trabajo .....	43
Riesgos psicosociales.....	43
Estrés laboral.....	43
Conflictos en el equipo .....	44
Sobrecarga de trabajo.....	44
Falta de reconocimiento .....	44
Riesgos mecánicos .....	44
Riesgo ocupacional .....	45
Riesgo profesional .....	45
Acto inseguro.....	46
Condición peligrosa .....	46
Riesgos que causan patologías traumáticas .....	46
Riesgos que causan patologías no traumáticas .....	46
Riesgos del ambiente o microclima de trabajo .....	47
Riesgos contaminantes.....	47
Factores de inseguridad.....	47
Sobrecarga muscular.....	47
Sobrecarga mental.....	48
Del sistema o procedimiento en la prevención .....	48
Investigación de accidentes y enfermedades profesionales .....	48
Recomendaciones para prevenir riesgos laborales.....	49
Asegurar condiciones laborales adecuadas .....	49
Establecer protocolos de seguridad.....	49
Capacitar al personal en seguridad laboral.....	49
Exigir a los contratistas que sigan las normativas de seguridad .....	49
Almacenar productos químicos de forma segura .....	50
Cambiar de postura y hacer pausas .....	50
Levantar correctamente las cargas .....	50
Prevenir accidentes como resbalones y caídas.....	50
Evitar riesgos eléctricos .....	50

Fundamentación Legal.....	50
Constitución de la República del Ecuador .....	51
Ley de Seguridad Social .....	51
Reglamento del Seguro General de Riesgos del Trabajo (IESS).....	51
Normas Técnicas de Seguridad y Salud Ocupacional.....	51
Acuerdo Ministerial No. 361 .....	52
Reglamento para el Manejo de Sustancias Químicas Peligrosas .....	52
Reglamento para la Implementación de la Evaluación de Riesgos Laborales .....	52
Reglamentos de la gestión de la calidad .....	52
Reglamento Turístico de Alimentos y Bebidas.....	53
El artículo 1.....	53
El artículo 2.....	53
El artículo 3.....	53
El artículo 12.....	53
Los requisitos incluyen .....	54
El artículo 13.....	54
El artículo 15.....	54
El artículo 24.....	54
El artículo 25.....	55
La Ley Orgánica de Defensa del Consumidor de 2015 .....	55
Artículo 23 numeral 7 .....	55
El Artículo 244.....	55
Normativa Técnica de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito .....	56
Pequeños .....	56
Medianos:.....	56
Grandes: .....	56
Reglamento de Seguridad Contra Incendios .....	56
Reglamento del Cuerpo de Bomberos .....	56
Licencia de Funcionamiento (Municipal).....	57
Normativa de Salud Pública.....	57
Reglamento Sanitario para Establecimientos de Alimentos .....	57
Ministerio de Salud Pública (MSP) .....	57
Seguridad Social .....	58
Objetivo: .....	58
CAPÍTULO II.....	59
DIAGNÓSTICO .....	59
Descriptiva .....	59
Métodos de investigación .....	60

Cualitativo.....	60
Cuantitativo.....	60
Técnicas e Instrumentos de Investigación .....	60
Encuesta .....	60
Universo y muestra .....	61
Presentación Gráfica de Resultados .....	61
Cargos .....	61
Análisis de resultados .....	62
Riesgos específicos .....	62
Análisis de resultados .....	63
Capacitación en seguridad .....	63
Análisis de resultados .....	64
Ultima capacitación .....	64
Análisis de resultados .....	65
¿Cuáles son los riesgos comunes? .....	65
Análisis de resultados .....	66
Riesgos laborales .....	66
Análisis de resultados .....	67
Protección personal.....	68
Análisis de resultados .....	68
Condiciones de trabajo.....	69
Análisis de resultados .....	69
Capacitación adicional .....	70
Análisis de resultados .....	70
Primeros Auxilios .....	71
Uso de Equipos de Protección .....	71
Procedimientos de Emergencia.....	71
Uso de Extintores.....	71
Como manejan los accidentes.....	71
Análisis de resultados .....	72
Tipo de equipo de protección.....	72
Análisis de resultados .....	73
Evaluación efectividad.....	73
Análisis de resultados .....	74
Análisis e interpretación de resultados.....	74
CAPÍTULO III.....	76
PROPUESTA.....	76
Descripción de la propuesta .....	76

Objetivos de la Propuesta.....	76
Objetivo General.....	76
Objetivos Específicos.....	76
Viabilidad.....	76
Impacto .....	77
Desarrollo de la Propuesta .....	77
Presupuesto .....	80
CONCLUSIONES .....	82
RECOMENDACIONES .....	83
Anexo1.....	85
Espina de pescado .....	85
Anexo 2.....	85
Encuesta realizada a los colaboradores del Restaurante Plataforma Gubernamental ...	85
Referencias.....	89

## Índice de figuras

<i>Figura 1. Foda.....</i>	<i>28</i>
<i>Figura 2. Mapa de ubicación del Restaurante Plataforma Gubernamental.....</i>	<i>29</i>
<i>Figura 3. Cargo de los encuestados.....</i>	<i>61</i>
<i>Figura 4. Riesgos específicos.....</i>	<i>63</i>
<i>Figura 5. Capacitación en seguridad y salud laboral.....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 6. Última capacitación.....</i>	<i>65</i>
<i>Figura 7. Riesgos más comunes.....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 8. Riesgos laborales que enfrentan los colaboradores.....</i>	<i>67</i>
<i>Figura 9. Equipo de protección.....</i>	<i>68</i>
<i>Figura 12. Manejo de accidentes o incidentes.....</i>	<i>72</i>
<i>Figura 13. Equipo de protección.....</i>	<i>73</i>
<i>Figura 14. Evaluar la efectividad de las medidas.....</i>	<i>74</i>

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> <i>¿Seleccione el cargo que pertenece dentro del Restaurante Plataforma Gubernamental?</i> -----	61
<b>Tabla 2.</b> <i>¿Ud. sabe qué riesgos específicos hay en su puesto de trabajo?</i> -----	62
<b>Tabla 3.</b> <i>¿Ud. ha recibido capacitación en seguridad y salud laboral dentro del restaurante?</i> -----	63
<b>Tabla 4.</b> <i>¿Si respondió afirmativamente a la pregunta anterior, ¿Cuándo fue la última vez que recibió capacitación?</i> -----	64
<b>Tabla 5.</b> <i>¿Cuáles de los siguientes riesgos considera que son más comunes en su área de trabajo? (Marque todos los que correspondan):</i> -----	65
<b>Tabla 6.</b> <i>¿Conoce los riesgos laborales que enfrentan los colaboradores en el restaurante?</i> -----	66
<b>Tabla 7.</b> <i>¿Qué equipo de protección personal utiliza en su trabajo diario? (Por favor, marque todos los que utilice).</i> -----	68
<b>Tabla 8.</b> <i>¿Considera qué las condiciones de trabajo en el restaurante son seguras?</i> -----	69
<b>Tabla 10.</b> <i>¿Cómo se reportan y manejan los accidentes o incidentes en el restaurante?</i> -----	71
<b>Tabla 11.</b> <i>¿Qué tipo de equipo de protección personal tienen disponible para los empleados?</i> -----	72
<b>Tabla 12.</b> <i>¿Cómo evalúa la efectividad de las medidas de seguridad que se han implementado en el restaurante?</i> -----	73

## RESUMEN

El proyecto consiste en desarrollar e implementar un Plan de Capacitación en Riesgos Laborales para el Restaurante Plataforma Gubernamental ubicado en Quito, con el objetivo de mejorar la seguridad y salud laboral, reducir accidentes y enfermedades, y fomentar una cultura de prevención entre los empleados. La capacitación abarcará áreas clave como el uso correcto de Equipos de Protección Personal (EPP), manejo de extintores, primeros auxilios, y el uso seguro de utensilios y equipos de cocina.

El proyecto es viable desde los puntos de vista técnico, económico y operativo, ya que se adapta a las necesidades del restaurante y se espera que reduzca costos por accidentes y ausentismo, además de mejorar la seguridad y la eficiencia en el trabajo.

Las actividades de capacitación se llevarán a cabo entre septiembre de 2024 y enero de 2025, con un enfoque práctico y teórico para asegurar que los colaboradores comprendan y apliquen las medidas preventivas en su entorno de trabajo.

El proyecto tiene como fin crear un ambiente laboral más seguro y eficiente mediante una capacitación adecuada. La viabilidad del plan está asegurada y se incluye un sistema de evaluación continua para garantizar que las prácticas de seguridad se apliquen correctamente.

Este plan de capacitación contribuirá a reducir los riesgos laborales, mejorar la seguridad en el trabajo y aumentar la productividad en el Restaurante Plataforma Gubernamental.

## **Introducción**

### **Nombre del proyecto**

Plan de Capacitación para Reducir los Riesgos Laborales en el  
Restaurante Plataforma Gubernamental ubicada en Quito.

### **Antecedentes**

El riesgo laboral se refiere a la posibilidad de que un trabajador sufra daños a su salud debido a su trabajo o al entorno laboral. Este riesgo abarca una combinación de factores físicos, psicológicos, químicos, ambientales, sociales y culturales que afectan al individuo en su lugar de trabajo. Para evaluar el riesgo en el Restaurante Plataforma Gubernamental, es necesario considerar tanto la probabilidad de que ocurra un daño como la gravedad de dicho daño. La interacción de estos factores puede llevar a enfermedades relacionadas con el trabajo, y estos riesgos pueden ser generales, es decir, aplicables a cualquier tipo de trabajo. (Roberto, 2008).

En el contexto del marco legal comunitario, la Constitución ecuatoriana garantiza que el trabajo en el país se realice en condiciones que no pongan en riesgo la salud ni la integridad de los trabajadores. Específicamente, el artículo 326 establece que toda persona tiene derecho a trabajar en un entorno que asegure su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar. Además, el artículo 332 obliga al Estado a proteger los derechos reproductivos de los trabajadores, eliminando los riesgos laborales que puedan afectar dichos derechos. El restaurante debe mantener todo limpio y desinfectado, desde la cocina hasta las áreas de almacenamiento y los espacios para los clientes. También es esencial que tenga un plan para el control de plagas, evitando que insectos o roedores pongan en riesgo

la salud de los empleados y los clientes.

Instructivo para el cumplimiento de las obligaciones de empleadores. El numeral 9 del artículo 11 de la Constitución de la República del Ecuador dice que la principal responsabilidad del Estado es respetar y hacer que se respeten los derechos que la Constitución garantiza.

Además, el artículo 33 de la misma Constitución afirma que el trabajo es un derecho, un deber social y una necesidad económica. Es esencial tanto para el crecimiento personal como para la economía. El Estado debe asegurar que los trabajadores sean tratados con respeto, vivan con dignidad, reciban un salario justo y trabajen en condiciones saludables que hayan elegido o aceptado libremente. (Carillo, 2023)

En el artículo 410 del Código del Trabajo exige que los empleadores aseguren condiciones de trabajo libres de riesgos para la salud y vida de los trabajadores, y que los trabajadores sigan las medidas de prevención y seguridad establecidas en los reglamentos. Aunque se impone la obligación de garantizar un entorno laboral seguro, no se especifica claramente cómo deben cumplir los empleadores con esta responsabilidad. (Sierra, 2016).

La tesis de Gabriela Escobar llamada Propuesta de Implementación de un Manual de Seguridad y Salud Ocupacional dirigido a reducir riesgos físicos para el restaurante San Telmo ubicado en la Av. Portugal 440 y Av. Eloy Alfaro, en la ciudad de Quito, sugiere que la falta de capacitaciones ha llevado a una deficiente comprensión de la seguridad y los riesgos laborales, resultando en un alto índice de accidentes entre los trabajadores de la empresa. (Escobar, 2014).

Es importante crear un programa de capacitación constante para todos los

empleados en seguridad y salud laboral, no es suficiente con entrenarlos al inicio de la contratación, sino que es importante hacer actualizaciones regulares para mantenerlos informados sobre las mejores prácticas y posibles nuevos riesgos.

También es crucial realizar simulacros y prácticas para que el personal se sienta preparado para manejar emergencias y usar correctamente el equipo de seguridad.

La tesis de Fuad Nassir, llamada Diseño de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales para el Restaurante La Parrilla de Alex, sugiere que en la identificación y evaluación de peligros y riesgos para las áreas operativas y administrativas del restaurante “La Parrilla de Alex”, se concluyó que el 30,7% de los riesgos están relacionados con peligros de condiciones de seguridad. Estos peligros están vinculados a la distribución de los espacios, el diseño de la infraestructura para el movimiento del personal, y la interacción con los equipos, cargas y el entorno en general. (Fuad, 2021)

La tesis de Andrea Cruz, llamada Diseño de programa de capacitación de seguridad y salud en el trabajo en el Restaurante Milanys del corregimiento del Caguán Huila para el primer semestre del año 2022, sugiere la participación y la relevancia de adquirir conocimientos a través de capacitaciones sobre riesgos, peligros y enfermedades laborales se reflejan en la creciente concientización e interés de los trabajadores. Estos están motivados a implementar el programa de capacitación como un primer paso en la estructuración y aplicación del sistema de seguridad y salud en el trabajo. (Cruz, 2022).

Una capacitación sólida en riesgos laborales es fundamental para que los colaboradores del Restaurante Plataforma Gubernamental comprendan y manejen

mejor su entorno laboral, lo que ayuda a prevenir accidentes y enfermedades laborales, y crear un lugar de trabajo más seguro y eficiente.

En la presente investigación se analizó como referencia los trabajos de los siguientes autores: (Escobar, 2014) en la Facultad de Turismo y Hospitalidad de la Universidad de las Américas con el tema Propuesta de Implementación de un Manual de Seguridad y Salud Ocupacional dirigido a Reducir Riesgos Físicos para el Restaurante San Telmo ubicado en la av. Portugal 440 y av. Eloy Alfaro, en la ciudad de Quito. (Fuad, 2021) En la Universidad de Antonio Nariño Sede Puerto Colombia con el tema Diseño de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales para el Restaurante La Parrilla de Alex. (Cruz, 2022) en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia- UNAD Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios-ECACEN con el tema Diseño de programa de capacitación de seguridad y salud en el trabajo en el Restaurante Milanys del corregimiento del Caguán Huila para el primer semestre del año 2022.

### **Marco Contextual**

La propuesta de capacitación tiene como finalidad disminuir el riesgo laboral en el Restaurante Plataforma Gubernamental, que ha estado brindando servicios alimenticios a sus clientes desde 2023. Esta formación está diseñada para dotar a los empleados de las herramientas y conocimientos necesarios para optimizar la seguridad en el trabajo, promoviendo así un entorno más seguro y saludable para todos.

## **Análisis Macro**

En 2024, la economía está enfrentando una alta inflación, lo que ha llevado a un aumento notable en los precios de los ingredientes y servicios, este fenómeno afecta a todos los sectores, pero los restaurantes son particularmente vulnerables esto se debe a que dependen de productos frescos y mano de obra, lo que hace que sus costos sean más difíciles de manejar, el aumento de los precios ha afectado gravemente la economía de muchas familias. La inflación ha hecho que las personas, sobre todo las más vulnerables, tengan menos dinero para gastar, lo que impacta directamente en su calidad de vida.

El estado de la economía global afecta los costos de operación de los restaurantes, lo que impacta su rentabilidad. Factores como la inflación y el aumento de precios de insumos y mano de obra pueden elevar significativamente los gastos. En este contexto, cada gasto extra, incluidos los accidentes laborales, puede reducir las ganancias.

Por eso, la capacitación en riesgos laborales es fundamental, esta formación ayuda al personal a prevenir accidentes y a reducir costos relacionados, como gastos médicos. Un ambiente de trabajo seguro también mejora el bienestar de los empleados y puede llevar a un mejor servicio al cliente, lo que a su vez puede aumentar los ingresos.

En tiempos económicos difíciles, invertir en capacitación de seguridad laboral es una estrategia inteligente para mantener la viabilidad del negocio. Esto no solo ayuda a controlar los costos, sino que también fomenta una cultura de seguridad que beneficia a todos. Cada vez más ecuatorianos entienden lo

importante que es la seguridad y la salud en el trabajo. Sin embargo, en algunos sectores, la capacitación en prácticas de seguridad sigue siendo insuficiente.

### **Análisis Meso**

El Restaurante Plataforma Gubernamental está rodeado de muchas instituciones gubernamentales y tiene una gran población cerca. Esto trae tanto ventajas como desventajas.

Por un lado, estar cerca de estas instituciones puede atraer a muchos clientes, lo cual es bueno para el negocio. Pero, por otro lado, la gran afluencia de personas aumenta el riesgo de accidentes laborales. El alto volumen de trabajo y la complejidad del entorno pueden hacer que la seguridad sea un desafío.

Por eso, es muy importante que la capacitación en riesgos laborales se ajuste a esta situación. Debe tener en cuenta los riesgos específicos que enfrenta un restaurante en una zona tan activa, para asegurar la seguridad de los empleados y ofrecer un buen servicio

### **Análisis Micro**

En el Restaurante Plataforma Gubernamental, el mayor problema es la falta de conocimiento y capacitación en riesgos laborales. El equipo que está formado por familiares, no ha recibido capacitación sobre cómo prevenir accidentes esto hace que aumente el riesgo de lesiones y enfermedades en el trabajo.

Además, esta falta de capacitación también conduce a descuidos en el cumplimiento de normativas de seguridad y en la implementación de prácticas adecuadas para la gestión de riesgos laborales. Sin protocolos claros y una formación adecuada, se agrava la situación, poniendo en riesgo tanto la seguridad

de los empleados como la viabilidad del negocio. Es crucial abordar estas deficiencias para garantizar un ambiente de trabajo seguro y cumplir con las regulaciones necesarias.

Las normativas municipales y los permisos necesarios para operar un restaurante son muy estrictos. Cumplir con estas regulaciones es esencial para poder funcionar legalmente en la ciudad.

Los empleados se enfrentan a riesgos significativos, como altas temperaturas, quemaduras, cortes e incendios. La falta de formación y conocimiento en estos aspectos es un problema grave.

### **Problema de investigación**

Evitar que los trabajadores enfrenten peligros, sufran incidentes o accidentes en el entorno laboral, asegurando que su salud y seguridad no se vean comprometidas, mediante la implementación de un plan de capacitación adecuado.

### **Definición del problema**

El principal problema del restaurante es el riesgo laboral durante las jornadas de trabajo, por la falta de conocimiento y capacitación. El personal, compuesto por familiares, no ha recibido formación en prevención de riesgos, lo que aumenta los accidentes y enfermedades en el trabajo.

### **Idea a defender**

Es fundamental garantizar que los colaboradores del restaurante estén debidamente capacitados para prevenir peligros, incidentes y accidentes en el entorno laboral, lo cual se logra a través de un plan de capacitación estructurado y

continuo. Este plan no solo debe enfocarse en informar a los empleados sobre los riesgos específicos asociados con su entorno de trabajo, sino también en desarrollar una cultura de seguridad que sea parte integral de su rutina diaria.

### **Sujeto de estudio**

Implementar un Plan de Capacitación en Riesgos Laborales dirigido a los empleados de este restaurante, con el fin de reducir los riesgos laborales y mejorar la seguridad y salud en el trabajo.

### **Campo de acción**

Al sur de la capital del Ecuador en la ciudad de Quito, en el sector de Quitumbe se encuentra el Restaurante Plataforma Gubernamental dando servicio a sus clientes con desayunos saludables y ricos almuerzos, actualmente no cuentan con la capacitación necesaria sobre los riesgos laborales.

El objetivo principal de este plan de capacitación es para prevenir accidentes laborales y además proporcionar la información necesaria sobre las medidas para saber cómo actuar frente a situaciones que conlleven riesgos físicos en el ambiente de trabajo.

Es por este motivo que el Restaurante Plataforma Gubernamental comprendiendo las necesidades de los trabajadores para precautelar la seguridad y salud de los mismos, y a su vez cumpliendo todo lo establecido por el reglamento de seguridad y salud ocupacional.

### **Justificación**

La implementación de un Plan de Capacitación en Riesgos Laborales en el Restaurante Plataforma Gubernamental ubicada en Quito es fundamental para mejorar la seguridad y la salud en el trabajo. Este proyecto nace de la necesidad

de reducir los riesgos laborales comunes en el restaurante y garantizar un entorno seguro para los empleados, minimizando así los accidentes y enfermedades ocupacionales.

Los riesgos laborales pueden afectar gravemente la salud física y mental de los empleados, y si no se gestionan adecuadamente, impactan negativamente en el bienestar de los trabajadores y en la productividad del restaurante. La capacitación es esencial para brindar a los empleados las herramientas necesarias para identificar, prevenir y manejar los riesgos.

El plan de capacitación también permite cumplir con las normativas de seguridad laboral, reduciendo riesgos legales para la empresa y fomentando una cultura de seguridad que crea un ambiente de trabajo saludable, lo que aumenta la motivación y productividad de los empleados. Además, este proyecto destaca la importancia de que la capacitación sea continua, para mantener a los empleados actualizados en las mejores prácticas de seguridad y estar preparados para manejar nuevos riesgos a medida que surjan.

## **Objetivos**

### **General**

Diseñar un Plan de capacitación para reducir los riesgos laborales en el Restaurante Plataforma Gubernamental, ubicada en Quito.

### **Específicos**

Identificar los riesgos laborales en el Restaurante Plataforma Gubernamental para diseñar capacitación enfocada en su prevención y manejo.

Elaborar un programa de capacitación que incluya estrategias prácticas y protocolos de seguridad para prevenir accidentes laborales en el restaurante.

Evaluar la efectividad del plan de capacitación implementado a través de encuestas y simulaciones, para asegurar su impacto en la reducción de riesgos laborales.

## **CAPÍTULO I**

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **Antecedentes Históricos**

El Restaurante Plataforma Gubernamental fue fundado el 12 de julio de 2023 por la Srta. Samanta Girón Torres y la Sra. Janeth Torres. Se encuentra en el sector Quitumbe, al sur de Quito, en la intersección de la calle principal Amauta y la calle secundaria Tamia. Está ubicado frente a la Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social, un complejo que alberga diversas instituciones gubernamentales, incluyendo el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social, el Ministerio de Inclusión Económica y Social, y otros organismos relevantes. Este complejo atiende a aproximadamente 1470 empleados y sirve a una población local de 39,458 habitantes (Sopa, 2023).

La iniciativa del restaurante surgió a raíz de la preocupación de la hija por la estabilidad económica de su madre. Surgió la idea de crear un restaurante familiar, que ofreciera comida casera con un toque especial; llevando a cabo a la obtención de un crédito bancario de \$8,000 en Produbanco en el año 2021.

Tras conseguir el préstamo, la búsqueda de un local adecuado y los preparativos para su apertura se llevaron a cabo con éxito. Se realizó una encuesta para definir el menú basado en las preferencias locales, y el restaurante fue inaugurado con su madre Janeth en la cocina, Samanta en el servicio al cliente, y Mateo, el hermano menor, manejando el servicio de mesas y el lavado de platos.

#### **Filosofía Organizacional**

##### **Misión**

Satisfacer las necesidades gastronómicas de nuestros clientes, preparando y ofreciendo alimentos frescos y deliciosos con una atención personalizada que asegure su satisfacción.

### **Visión**

Lograr crecer, conservando siempre nuestra calidad y una excelente atención y servicio. Además de llegar a más personas cada día mediante un servicio más accesible.

### **Propósito**

El propósito de este proyecto es establecer un entorno laboral seguro y en cumplimiento con las normativas vigentes, al tiempo que se garantiza la continuidad y la rentabilidad del Restaurante Plataforma Gubernamental.

### **Valores**

Los valores del Restaurante Plataforma Gubernamental son los siguientes:

***Responsabilidad familiar:*** En el restaurante implica el compromiso de los miembros de la familia que están involucrados en el negocio, asegurándose de que funcione bien y tenga éxito.

***Compromiso con la calidad:*** Es crucial para crear una buena reputación, cultivar la lealtad de los clientes y garantizar el éxito del restaurante a largo plazo.

***Atención Personalizada:*** Se refiere a la habilidad del personal para brindar un servicio que se ajuste a las necesidades y gustos particulares de cada cliente.

***Integridad:*** Preservar la integridad contribuye a formar una buena reputación y a crear lazos de confianza con los clientes y colaboradores, lo cual es fundamental

para el éxito sostenible del restaurante.

***Innovación:*** No solo permite sobresalir en un mercado competitivo, sino que también puede atraer a una variedad de clientes y fortalecer la lealtad de los que ya están.

***Sostenibilidad:*** Adoptar prácticas sostenibles no solo ayuda a proteger el medio ambiente, sino que también puede atraer a clientes responsables y realzar la reputación del restaurante.

***Responsabilidad Social:*** Al comprometerse activamente con la responsabilidad social, un restaurante no solo realza su reputación, sino que también ayuda al bienestar de la comunidad y del entorno en el que se encuentra.

***Crecimiento Continuo:*** El crecimiento constante no solo garantiza la viabilidad del restaurante, sino que también lo coloca en una buena posición dentro de un mercado competitivo.

***Eficiencia Operativa:*** Optimizar la eficiencia operativa no solo incrementa la rentabilidad, sino que también crea un entorno laboral más ágil y agradable para todos.

***Seguridad:*** Al dar prioridad a la seguridad, un restaurante no solo cuida a sus colaboradores y clientes, sino que también refuerza su reputación y eficiencia operativa.

Estos valores muestran el compromiso del Restaurante Plataforma Gubernamental con la excelencia en cada aspecto de su operación, desde la calidad de la comida hasta la satisfacción del cliente.

### **Foda Empresarial**

El análisis FODA es una herramienta que ayuda a identificar y evaluar las

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas de una organización, proyecto o situación. Se utiliza comúnmente para la planificación estratégica y para tomar decisiones informadas.

**Figura 1.** Foda



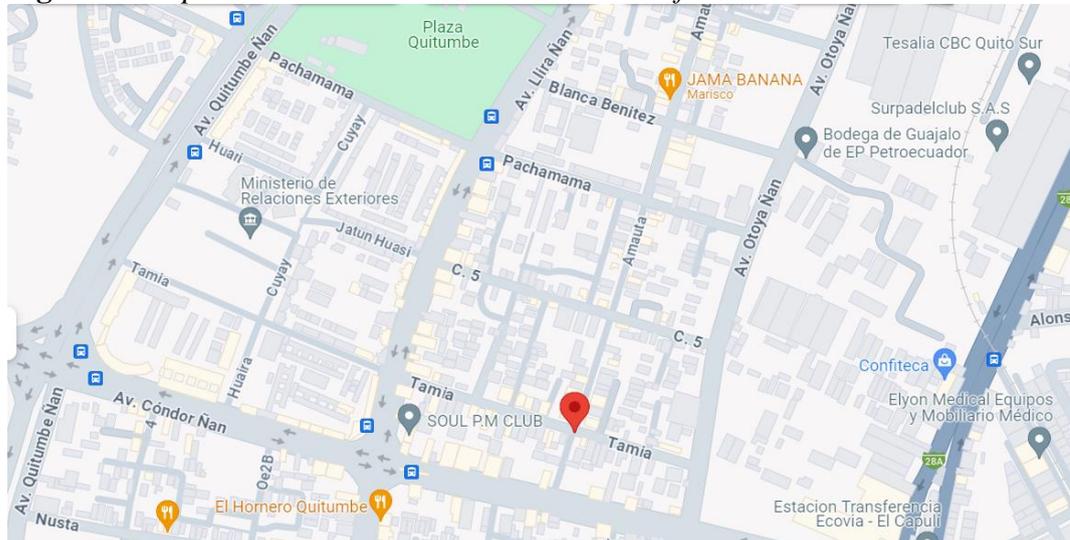
*Nota.* (Pacheco J. , Foda, 2024)

### **Análisis de la zona de estudio**

El Restaurante Plataforma Gubernamental está ubicada estratégicamente

en el sector de Quitumbe en Quito. Ubicado en la calle Amauta Oe1M y calle Tamia.

**Figura 2.** Mapa de ubicación del Restaurante Plataforma Gubernamental



*Nota.* (Google Maps, 2022)

En el Restaurante son tres miembros de la familia que trabajan en equipo cada día para brindar la mejor alimentación y un buen servicio al cliente, con la preparación de sus mejores platos con productos frescos. El sector Quitumbe es una de las áreas más pobladas del sur de Quito, caracterizada por una mezcla de zonas residenciales y comerciales. La zona abarca una amplia gama de niveles socioeconómicos.

La intersección de Amauta y Tamia está conectada mediante transporte público, como buses y taxis, lo que facilita el movimiento de personas. La cercanía a la Plataforma Gubernamental de Desarrollo Social mejora aún más la conectividad y facilita que los clientes lleguen al restaurante, también brinda ventajas importantes al estar en una zona activa con buen acceso a transporte y servicios. Esto ayuda a atraer más clientes, hace que el trabajo sea más eficiente y ofrece más oportunidades para el crecimiento del negocio. La zona cuenta con

calles pavimentadas y servicios básicos como agua, electricidad y saneamiento.

La combinación de áreas comerciales y servicios públicos contribuye al dinamismo del entorno.

El área aloja una variedad de comercios, incluyendo tiendas, restaurantes y servicios profesionales. La proximidad a la Plataforma Gubernamental impulsa una demanda constante de productos y servicios.

Evaluar la competencia es esencial para comprender las oportunidades y desafíos para nuevos negocios. La competencia puede incluir otros restaurantes y comercios similares. El sector suele ser un lugar de encuentro para eventos comunitarios y actividades locales. Esto puede influir en la demanda de servicios y productos, así como en la necesidad de adaptarse a las características culturales de la población.

La percepción de seguridad es un factor clave que puede impactar la atracción de negocios y el bienestar de los residentes. La cercanía a la Plataforma Gubernamental ofrece una oportunidad para atraer a empleados de las instituciones gubernamentales cercanas. La creciente demanda de productos y servicios en la zona presenta una excelente oportunidad para que nuevos negocios crezcan y se expandan. Sin embargo, la competencia con otros comercios similares puede dificultar la tarea de destacarse y ganar una clientela leal. Para enfrentar este reto, es fundamental resolver cualquier problema de seguridad que los clientes puedan percibir, ya que un entorno seguro es esencial para atraer y mantener a los clientes.

Además, es clave implementar estrategias de marketing eficaces. Recalcar la cercanía a la Plataforma Gubernamental puede ser una excelente manera de

atraer a los potenciales clientes de las instituciones cercanas, quienes representan un mercado potencial importante. También es crucial ajustar los productos y servicios para que se alineen con las necesidades y gustos de la comunidad local. Conocer bien a los clientes locales y adaptar la oferta a sus preferencias fortalecerá la posición del negocio en el mercado.

Finalmente, participar en eventos y actividades comunitarias, así como colaborar con otros negocios locales, puede aumentar la visibilidad y la presencia en la comunidad. Este enfoque integral no solo atraerá a más clientes, sino que también ayudará a consolidar el negocio en un entorno competitivo.

Este análisis proporciona un panorama general del sector Quitumbe en la intersección de las calles Amauta y Tamia, resaltando los factores importantes que podrían afectar el éxito y las oportunidades para los negocios en esta zona.

### **Fundamentación Conceptual**

#### **Riesgos laborales**

Son factores a los que está expuesto el personal en su entorno o lugar de trabajo sobre todo en los restaurantes, y que pueden causar accidentes, incidentes o cualquier tipo de siniestro, afectando la salud de quienes están en contacto con ellos. (Morales, 2017).

Es importante que los trabajadores del restaurante estén bien protegidos para reducir al mínimo el riesgo de sufrir daños o lesiones en el trabajo. Dado que los trabajadores llevan a cabo las tareas asignadas bajo la supervisión de sus jefes y con las condiciones que estos asignan, es responsabilidad de los jefes asegurarse de que dichas tareas se realicen con el menor riesgo posible. (Concha, 2008).

El riesgo laboral incluye un conjunto de factores, medidas y herramientas

destinadas a prevenir o minimizar desastres en los restaurantes que puedan poner en peligro la salud de las personas, asegurando su bienestar durante el desempeño de sus funciones diarias. (Ampuero, 2018)

Las medidas para prevenir o reducir los riesgos laborales en los restaurantes, están diseñadas para proteger la salud de los trabajadores de las condiciones que podrían causarles daños, ya sea como resultado directo, en relación con su trabajo o durante el mismo. Es responsabilidad de los empleadores implementar estas acciones para cumplir con sus obligaciones. (Sierra, 2016).

El riesgo laboral se refiere al conjunto de factores físicos, psicológicos, químicos, ambientales, sociales y culturales que afectan al individuo en el entorno laboral de los restaurantes. (Badía, 2024).

Los peligros en el entorno laboral pueden llevar a accidentes o incidentes que podrían causar heridas, daños físicos o psicológicos, y traumatismos, afectando negativamente nuestra salud. Los factores de riesgo varían según el tipo de trabajo y no siempre provocan el mismo grado de daño. La gravedad del riesgo depende del lugar y de las tareas que se realicen dentro del restaurante. Por ejemplo, en un comercio, los riesgos pueden incluir accidentes eléctricos, escapes de gas e inhalaciones, caídas desde escaleras o heridas por vidrios rotos. (Pantoja, 2017).

### **Riesgo**

El concepto de riesgo es tan antiguo como la humanidad misma. Se refiere a la posibilidad de enfrentar pérdidas o resultados negativos y peligrosos. El riesgo de una actividad depende de dos factores clave: la probabilidad de que ocurra un mal resultado y la gravedad de ese resultado. Es decir, cuanto mayor sea

la probabilidad y la posible pérdida, mayor será el riesgo. Al tomar decisiones y evaluar sus costos y beneficios, estamos manejando constantemente riesgos, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Por lo tanto, el concepto de riesgo no es nuevo para nosotros; desde siempre, hemos lidiado con riesgos de manera natural. (Echemendía, 2011)

### **Factor de riesgo en la salud**

Un factor de riesgo es cualquier rasgo o circunstancia que se puede identificar en una persona o grupo y que eleva la probabilidad de sufrir una enfermedad o problema de salud. Estos factores, que pueden causar un daño particular, pueden encontrarse en individuos, familias, comunidades o en el entorno en general. (Echemendía, 2011)

### **Entorno de trabajo**

Abarca instalaciones eléctricas, sistemas de gas, medidas contra incendios, ventilación, temperatura, y otros elementos similares. (Pantoja, 2017).

Para mantener un entorno seguro, es crucial que las instalaciones eléctricas estén bien mantenidas. Esto significa verificar regularmente cables, enchufes e interruptores, además de asegurarse de que los sistemas de protección contra sobrecargas estén funcionando correctamente para prevenir problemas como cortocircuitos o descargas eléctricas. Es fundamental que las instalaciones eléctricas cumplan con las normativas y estándares locales de seguridad para asegurar un entorno laboral seguro.

Los sistemas de gas deben ser instalados y mantenidos de manera correcta para evitar fugas que puedan provocar incendios o explosiones. Esto incluye inspeccionar regularmente las tuberías, conexiones y los dispositivos de control.

Es clave asegurar una ventilación adecuada para que cualquier gas que se escape se disipe y así mantener el entorno seguro. Instalación de extintores, rociadores automáticos y sistemas de alarma para prevenir y controlar incendios.

Una buena ventilación es fundamental para mantener el aire limpio y prevenir la acumulación de contaminantes. Es importante tener sistemas que proporcionen aire fresco y eliminen el aire viciado.

### **Organización del trabajo**

En el contexto actual, donde el conocimiento es fundamental, las empresas deben organizar el trabajo de manera que fomente el aprendizaje y el desarrollo de habilidades. Para ser verdaderas generadoras de conocimiento, las empresas deben promover el aprendizaje interno, facilitar la interacción entre sus empleados y estimular su participación en diversas áreas. Al aplicar una organización del trabajo centrada en el aprendizaje y la integración de conocimientos en un restaurante, no solo se mejora la competitividad e innovación, sino también se mitigan los riesgos laborales, lo que lleva a un ambiente de trabajo más seguro y saludable para los empleados. (Erbes, 2024).

### **Tipo de actividad**

Se refiere al uso de equipos como ordenadores, máquinas y herramientas, así como al almacenamiento y manejo de cargas.

***Materia prima:*** Comprende materiales inflamables, productos químicos peligrosos, entre otros. (Pantoja, 2017). Trabajar en un restaurante puede ser físicamente exigente y agotador.

Es esencial evaluar cómo estas demandas afectan la salud de los empleados y asegurarse de que se tomen medidas para minimizar la fatiga y

prevenir lesiones. Además, es importante considerar la presión y el estrés que provienen del ritmo rápido y la necesidad de brindar un servicio excelente. Un entorno de trabajo estresante puede impactar la salud mental y disminuir la productividad.

### **Gestión de riesgos laborales en la empresa**

Para gestionar los riesgos laborales en una empresa o restaurante, es crucial tener lineamientos claros y bien organizados que aseguren una gestión efectiva. El compromiso del dueño o empleador con esta gestión es fundamental.

Este compromiso debe reflejarse en una declaración de intenciones, elaborada junto con los empleados, que se formaliza mediante una política escrita de prevención de riesgos. Dicha política debe ser adecuada al tamaño y las características del restaurante, adaptándose a sus necesidades y actividades específicas. (Oiss, 2024)

### **Organización.**

La organización en un restaurante implica establecer objetivos y una estrategia para alcanzarlos, lo cual requiere una estructura adecuada. Para gestionar los riesgos laborales de manera efectiva, es fundamental definir responsabilidades claras, proporcionar capacitación y habilidades necesarias a los empleados, tener la documentación adecuada y asegurar una buena comunicación.

Una estructura organizativa bien definida ayuda a gestionar los riesgos laborales en el restaurante de manera más eficiente. Definir responsabilidades garantiza que cada empleado conozca sus tareas y los riesgos asociados a ellas. La capacitación es crucial para que los trabajadores aprendan a identificar y prevenir riesgos, como accidentes en la cocina o caídas. Además, tener la documentación

adecuada asegura que las normas de seguridad estén claras y sean seguidas, mientras que una buena comunicación facilita que todos los empleados estén informados sobre los riesgos y las medidas preventivas a tomar.(Oiss, 2024)

### **Planificación e implantación**

En la fase de planificación e implantación, el empleador debe asegurarse de que los riesgos laborales en el restaurante estén bajo control. Esto incluye informar a los empleados sobre los riesgos a los que están expuestos y mantener condiciones sanitarias adecuadas en los lugares de trabajo.

En esta fase, el restaurante debe tomar medidas para controlar los riesgos laborales que pueden afectar a los empleados, como caídas, quemaduras o enfermedades relacionadas con la higiene. Es fundamental que el empleador informe a todo el personal sobre los riesgos específicos del trabajo en la cocina, el manejo de equipos o el contacto con alimentos. Además, mantener un ambiente limpio y seguro, con prácticas adecuadas de higiene, es esencial para prevenir enfermedades y accidentes. El control efectivo de estos riesgos contribuye a un entorno de trabajo más seguro y saludable. (Oiss, 2024).

### **Identificación de los factores de riesgo**

#### **Evaluación de los riesgos**

En esta etapa, el restaurante debe garantizar que cuente con métodos efectivos para evaluar los resultados de la planificación preventiva y monitorear cualquier factor que pueda poner en riesgo el cumplimiento de los objetivos fijados. En la etapa de identificación y evaluación de los riesgos, el restaurante debe asegurarse de tener métodos eficaces para evaluar los riesgos laborales y monitorear cualquier factor que pueda poner en peligro la seguridad y el

cumplimiento de los objetivos. Tras completar la evaluación de riesgos, se debe diseñar e implementar un plan preventivo basado en la información obtenida. (Oiss, 2024).

La evaluación de riesgos laborales es el proceso de analizar cuán graves son los riesgos que no se han podido eliminar. Su propósito es ofrecer al empresario la información necesaria para determinar si se deben adoptar medidas preventivas y, de ser así, cuáles serían las más adecuadas. (Pantoja, 2017).

La Evaluación de Riesgos es un documento clave en un restaurante que identifica y evalúa los riesgos a los que están expuestos los empleados, y establece las medidas preventivas necesarias para gestionarlos. Su objetivo es proporcionar al empleador la información necesaria para tomar decisiones informadas sobre qué acciones implementar para proteger a los trabajadores y asegurar un entorno laboral seguro. (Mutua Universal, 2017)

### **¿Qué se debe evaluar?**

La evaluación de riesgos en un restaurante tiene como objetivo determinar si las condiciones de trabajo son seguras. Este proceso se divide en dos etapas principales: análisis del riesgo, donde se identifican los peligros y se estima el riesgo teniendo en cuenta la probabilidad y las consecuencias, y valoración del riesgo, que permite medir la magnitud del riesgo para tomar decisiones informadas.

En un restaurante, se deben evaluar los siguientes aspectos para identificar los riesgos laborales:

***Peligros físicos:*** Como quemaduras, cortes, caídas o lesiones relacionadas con el

uso de utensilios y equipos (hornos, cuchillos, pisos resbalosos).

***Peligros químicos:*** Exposición a productos de limpieza, detergentes o sustancias tóxicas que pueden ser peligrosas si no se manejan adecuadamente.

***Peligros biológicos:*** Riesgos asociados con la manipulación de alimentos, como la contaminación por bacterias (salmonella), o enfermedades transmitidas por alimentos mal almacenados o cocidos.

***Condiciones ergonómicas:*** Evaluar la postura y el esfuerzo físico necesario en el trabajo, como las tareas repetitivas o las posturas incómodas que pueden causar lesiones musculoesqueléticas.

***Riesgos psicosociales:*** Estrés laboral, sobrecarga de trabajo o malas relaciones laborales que pueden afectar la salud mental de los empleados.

(Espluga, 2024)

### **Las características de los espacios de trabajo.**

En un restaurante, las características de los espacios de trabajo son fundamentales para garantizar la seguridad y el bienestar de los empleados. A continuación, se describen los aspectos más relevantes: Las condiciones físicas de los espacios como la cocina, el comedor, los baños, los almacenes y los pasillos son clave para prevenir accidentes. Es esencial que las instalaciones estén bien diseñadas, sean accesibles, cuenten con suficiente iluminación, ventilación y estén libres de obstáculos para evitar caídas o accidentes.

Los equipos de cocina, como hornos, freidoras, cuchillos, batidoras, entre otros, deben estar en buen estado y ser utilizados correctamente. Un mal uso o equipos defectuosos pueden causar quemaduras, cortes o lesiones. Además, los empleados deben recibir capacitación adecuada para manejar estos equipos de

forma segura.(Pantoja, 2017).

### **Mejora continua**

La mejora continua en un restaurante implica un proceso de revisión y ajuste constante para garantizar un entorno laboral seguro y eficiente. Después de la etapa de evaluación de riesgos, el restaurante debe actuar sobre la información obtenida para implementar acciones correctivas y preventivas que aborden cualquier deficiencia o peligro identificado.

Esto significa que, tras evaluar los riesgos laborales, el restaurante debe tomar medidas para corregir cualquier problema inmediato (acciones correctivas) y prevenir futuros riesgos (acciones preventivas). Por ejemplo, si durante la evaluación se identifican riesgos relacionados con la manipulación incorrecta de los equipos de cocina, se deben establecer procedimientos más seguros o capacitar a los empleados de manera más efectiva. La mejora continua también implica la actualización regular de las evaluaciones de riesgos, la revisión de las condiciones de trabajo y la implementación de nuevas soluciones para optimizar la seguridad laboral. A través de este enfoque, el restaurante no solo mejora las condiciones laborales, sino que también garantiza un servicio de calidad y un ambiente de trabajo más saludable y seguro para los empleados. (Oiss, 2024).

En un restaurante, la mejora continua abarca todas las áreas del negocio: la calidad de los alimentos, la eficiencia del servicio, la gestión de recursos y la seguridad en el trabajo. Aunque no se puede lograr la perfección, la constante búsqueda de mejora ayuda al restaurante a mantenerse competitivo y adaptarse a las nuevas demandas. Esto incluye optimizar los procesos de cocina, capacitar mejor al personal para reducir riesgos laborales, actualizar equipos y

herramientas, y ofrecer una experiencia mejorada al cliente. Al ser un proceso continuo, permite identificar y corregir problemas de manera constante, asegurando un entorno de trabajo seguro y un servicio de mayor calidad. (Asturias Corporación Universitaria, 2024)

### **Tipos de riesgos laborales**

En un restaurante, los empleados pueden estar expuestos a diversos riesgos laborales que afectan su salud y seguridad. Estos se dividen en varios tipos, entre los más comunes están:

#### **Riesgos Físicos**

**Ruido:** La exposición prolongada a ruidos fuertes, como los que se generan en la cocina, puede dañar la audición. Es importante usar protección auditiva en ambientes ruidosos.

**Vibraciones:** El uso de maquinaria como batidoras y cortadoras puede causar molestias en la columna vertebral y dolores.

**Iluminación:** Una iluminación inadecuada puede causar deslumbramiento y fatiga, aumentando el riesgo de accidentes.

**Temperatura y Humedad:** Las altas temperaturas y humedad en la cocina pueden afectar la salud, por lo que se recomienda mantener condiciones óptimas.

**Radiaciones Ionizantes:** Aunque poco comunes, ciertos equipos pueden emitir radiación, lo que puede ser dañino a largo plazo si no se controla.

#### **Riesgos Químicos:**

Los trabajadores pueden estar en contacto con productos químicos como gases, vapores o detergentes, que pueden causar intoxicaciones o quemaduras.

**Riesgos Biológicos:**

Exposición a bacterias, virus o parásitos presentes en los alimentos, superficies o el aire, lo que puede provocar infecciones o alergias.

**Riesgos de Saneamiento:**

La falta de higiene en el restaurante, como la acumulación de basura o servicios sanitarios deficientes, puede generar un ambiente insalubre y poner en riesgo la salud de los trabajadores.

**Riesgos Ambientales:**

Factores fuera del control del restaurante, como tormentas o inundaciones, pueden afectar la seguridad de los empleados y las instalaciones.(Pantoja, 2017).

En los restaurantes, el riesgo de radiación ionizante es generalmente bajo, ya que este tipo de radiación se encuentra principalmente en equipos especializados como los utilizados en medicina o en la industria. Sin embargo, es importante comprender cómo esta radiación podría representar un riesgo en situaciones específicas, como el uso de ciertos equipos de refrigeración o hornos de microondas mal mantenidos que podrían generar radiación. La radiación ionizante se compone de partículas o fotones que tienen suficiente energía para desalojar electrones de átomos y moléculas, lo que puede causar daños en las células y tejidos.

Aunque la radiación ionizante de alta energía es rara en un entorno de restaurante, ciertos riesgos pueden surgir si los equipos no se mantienen adecuadamente o si se utilizan incorrectamente. Por ejemplo, las radiaciones ultravioletas (UV) de menor energía, que podrían estar presentes en ciertas

lámparas de desinfección o en equipos de cocina, solo provocan ionización en condiciones específicas. Es importante asegurarse de que estos equipos estén bien regulados y que los trabajadores estén protegidos adecuadamente de cualquier posible exposición, siguiendo las normativas de seguridad para evitar efectos perjudiciales para la salud. (Cherry, 2024)

### **Seguridad y Salud**

El Ministerio de Salud Pública establece normas para asegurar la seguridad alimentaria y la higiene en los restaurantes, incluyendo la señalización necesaria para las prácticas de limpieza y el manejo seguro de los alimentos. (Control Sanitario , 2015).

Ley de Discapacidad: Según la Ley Orgánica de Discapacidades, los restaurantes deben ser accesibles para personas con discapacidad. Esto incluye la instalación de señalización en braille, la colocación de señales a una altura accesible y la garantía de que todas las rutas sean fáciles de transitar para todos. (Asamblea Nacional, 2012)

Seguridad Industrial: Las normas de seguridad industrial también influyen en la señalización, especialmente en lo que se refiere a salidas de emergencia, extintores y otros equipos de seguridad. (Escuela Superior Politécnica de Chimborazo , 2024)

### **Riesgos ergonómicos**

En los restaurantes, los riesgos ergonómicos son comunes debido a las exigencias físicas del trabajo. Estos riesgos están relacionados principalmente con posturas incorrectas, el levantamiento de cargas pesadas y los movimientos repetitivos, los cuales pueden causar incomodidad y lesiones. Aproximadamente

el 60% de las enfermedades laborales en el restaurante se deben a estos factores, y un 25% está vinculado a la manipulación inadecuada de cargas.

Algunos de los riesgos más comunes incluyen:

***Posiciones incómodas:*** Estar de pie por mucho tiempo o adoptar posturas forzadas puede generar dolor muscular.

***Sobreesfuerzos físicos:*** Levantar objetos pesados de forma incorrecta puede causar lesiones.

***Fatiga:*** El trabajo físico continuo puede llevar al agotamiento y aumentar el riesgo de accidentes.

***Ubicación inapropiada del puesto de trabajo:*** La mala distribución de los equipos puede forzar a los empleados a hacer movimientos incómodos o mantener posturas no saludables.

Para prevenir estos riesgos, es fundamental adoptar métodos de trabajo seguros y usar equipos adecuados que minimicen los esfuerzos innecesarios, mejorando la comodidad y reduciendo las lesiones en el entorno laboral. (Pantoja, 2017).

### **Riesgos psicosociales**

En un restaurante, los riesgos psicosociales son situaciones que pueden afectar la salud mental y emocional de los empleados debido a las condiciones de trabajo. Estos riesgos son comunes en ambientes de alta presión y pueden tener graves consecuencias físicas y psicológicas, algunos ejemplos de riesgos psicosociales en el restaurante incluyen:

***Estrés laboral:*** La presión por cumplir con tiempos de servicio y manejar situaciones difíciles puede causar estrés.

***Conflictos en el equipo:*** La falta de comunicación o desacuerdos entre el personal puede generar un ambiente tenso.

***Sobrecarga de trabajo:*** Las largas horas o la falta de personal pueden causar agotamiento físico y mental.

***Falta de reconocimiento:*** No sentirse valorado o recibir poco apoyo puede generar desmotivación.

Es crucial que los restaurantes gestionen estos riesgos para mantener un ambiente de trabajo saludable y proteger el bienestar de sus empleados. (Pavlov, 2011)

En el restaurante, los riesgos psicosociales afectan a los empleados de diversas maneras, como estrés, fatiga y agotamiento. Factores como turnos largos, tareas repetitivas, conflictos en el trabajo y la monotonía pueden impactar negativamente la salud y el rendimiento. Para prevenir estos problemas, es importante respetar los horarios de trabajo, tomar pausas regulares y mantener un ambiente laboral positivo. Además, factores como la inseguridad laboral, las tensiones emocionales y la falta de cumplimiento de las normas de seguridad también pueden aumentar el riesgo de daño físico y mental para los empleados. (Pantoja, 2017).

### **Riesgos mecánicos**

Los riesgos mecánicos en un restaurante pueden poner en peligro la salud y seguridad de los empleados. Estos incluyen golpes, atrapamientos, caídas y heridas causadas por el uso de equipos y herramientas. Ejemplos comunes son:

Máquinas mal mantenidas, como cortadoras o batidoras, que pueden

causar lesiones graves.

Herramientas defectuosas que pueden provocar cortes o caídas.

Vehículos de servicio sin el mantenimiento adecuado, que pueden generar accidentes.

Sistemas de protección inadecuados en las máquinas, aumentando el riesgo de lesiones.

Es fundamental mantener y revisar constantemente los equipos y sistemas de seguridad para evitar estos accidentes. (Universidad Politécnica Madrid , 2024)

### **Riesgo ocupacional**

En un restaurante, el riesgo ocupacional es la posibilidad de que los empleados sufran accidentes o enfermedades durante su trabajo, incluso sin un contrato formal. Esto puede incluir caídas, quemaduras o problemas de salud por estrés y exposición a sustancias peligrosas. Dado el entorno dinámico del restaurante, donde se usa maquinaria, se trabaja bajo presión y se está en contacto constante con alimentos, los riesgos son más altos. Por eso, es importante contar con medidas de seguridad, formación continua y buenas condiciones de trabajo para reducir estos riesgos. (Pantoja, 2017).

### **Riesgo profesional**

En un restaurante, el riesgo profesional es la posibilidad de que los empleados sufran accidentes o enfermedades mientras trabajan, siempre que tengan un contrato vigente. Estos riesgos pueden incluir accidentes como cortes, quemaduras o caídas, así como enfermedades por exposición a productos químicos o estrés. Debido a las condiciones de trabajo en el restaurante, es importante implementar medidas de seguridad, capacitación constante y el uso de

equipos adecuados para proteger la salud y seguridad de los empleados.(Pantoja, 2017)

### **Acto inseguro**

En un restaurante, un acto inseguro ocurre cuando los empleados no siguen las normas de seguridad, lo que puede causar accidentes. Esto incluye situaciones como no usar el equipo de protección necesario, operar máquinas sin cuidado o no seguir los procedimientos correctos al manejar alimentos o utensilios. (Pantoja, 2017).

### **Condición peligrosa**

En un restaurante, una condición peligrosa se refiere a problemas en el lugar de trabajo, como equipos dañados, suelos resbaladizos o falta de mantenimiento. Estos fallos pueden generar riesgos para los empleados. Para prevenirlos, es clave identificar conductas inseguras en el personal, ya que pueden no seguir las normas de seguridad. Una manera eficaz de hacerlo es mediante observaciones planificadas, que ayudan a asegurar que el trabajo se realice de manera segura y conforme a los procedimientos establecidos. (Espluga, 2024)

### **Riesgos que causan patologías traumáticas**

En un restaurante, los riesgos traumáticos son aquellos que provocan efectos inmediatos, generalmente por accidentes. Incluyendo lesiones causadas por maquinaria como cortadoras o batidoras, choques eléctricos debido a cables defectuosos, e incendios por fallos en los equipos de cocina, pueden resultar en lesiones graves o problemas de salud para los empleados.(Pantoja, 2017).

### **Riesgos que causan patologías no traumáticas**

En un restaurante, los riesgos que causan patologías no traumáticas son

aquellos que afectan la salud a largo plazo. Estos incluyen la exposición a ruidos constantes, iluminación deficiente que provoca fatiga visual, y químicos como los productos de limpieza o vapores de cocina. Con el tiempo, estos riesgos pueden causar problemas de audición, visión o respiratorios en los empleados.(Pantoja, 2017).

### **Riesgos del ambiente o microclima de trabajo**

En un restaurante, los riesgos relacionados con el ambiente de trabajo dependen de factores como la luz, ventilación, ruido, humedad y temperatura. Es importante que estos factores se mantengan en niveles adecuados para que los empleados no sufran problemas de salud. Condiciones como mucho calor, ruidos fuertes o una ventilación deficiente pueden generar incomodidad o afectar el bienestar de los trabajadores. (Badía, 2024)

### **Riesgos contaminantes**

En un restaurante, los riesgos contaminantes provienen de sustancias físicas, químicas o biológicas que afectan el entorno de trabajo. Estas sustancias, debido a sus propiedades, pueden poner en peligro la salud de los empleados.(Badía, 2024).

### **Factores de inseguridad**

En un restaurante, los factores de inseguridad son acciones o condiciones que pueden poner en peligro la vida de los empleados. Esto incluye problemas como fallas en la construcción del lugar, falta de mecanismos de seguridad adecuados, el nivel de riesgo relacionado con las tareas realizadas y la ausencia de medidas de protección. (Badía, 2024).

### **Sobrecarga muscular**

La sobrecarga muscular en un empleado del restaurante se produce cuando el trabajador realiza esfuerzos excesivos o enfrenta condiciones de trabajo que exigen una gran carga física. Esto provoca fatiga de manera inmediata, lo que puede impactar negativamente en su rendimiento y bienestar. (Badía, 2024).

### **Sobrecarga mental**

La sobrecarga mental en un empleado de restaurante se da cuando aspectos como el ritmo de trabajo, los horarios y la rutina afectan su bienestar emocional. Estos factores psicosociales pueden provocar alteraciones en su comportamiento, como ansiedad, depresión o irritabilidad, y generar estrés, lo que repercute negativamente en su salud mental y desempeño en el trabajo. (Badía, 2024).

El conjunto de exigencias mentales, cognitivas e intelectuales que un empleado de restaurante enfrenta durante su jornada laboral se refiere al nivel de esfuerzo mental necesario para realizar sus tareas. Esto incluye la capacidad para tomar decisiones rápidas, manejar múltiples tareas al mismo tiempo, y resolver problemas bajo presión, todo lo cual requiere un alto grado de concentración y agilidad mental en un entorno de trabajo dinámico y exigente. (García, 2024)

### **Del sistema o procedimiento en la prevención**

En un restaurante, el sistema de prevención incluye las normas y acciones diseñadas para identificar y gestionar los riesgos laborales. Si no se siguen correctamente, estos procedimientos pueden provocar accidentes o daños a los trabajadores. Por lo tanto, es fundamental cumplir con estas directrices para asegurar un entorno laboral seguro. (Oficimen.com, 2024).

### **Investigación de accidentes y enfermedades profesionales**

En un restaurante, la prevención de accidentes y enfermedades laborales requiere el uso de diversas estrategias, como la investigación de incidentes. Esta estrategia se enfoca en encontrar las causas de los accidentes para tomar medidas que eviten que se repitan. Es fundamental identificar las causas clave, aquellas que realmente contribuyen al accidente, ya que al eliminarlas se reduce significativamente la posibilidad de que vuelva a ocurrir un incidente similar.(Oiss, 2024).

### **Recomendaciones para prevenir riesgos laborales**

Para prevenir los riesgos laborales en un restaurante, es esencial tomar medidas que garanticen la seguridad y el bienestar de los empleados. Algunas recomendaciones clave son:

***Asegurar condiciones laborales adecuadas:*** Verificar que el ambiente de trabajo esté libre de peligros que puedan causar accidentes o lesiones graves.

***Establecer protocolos de seguridad:*** Implementar procedimientos y prácticas para reducir riesgos, como el uso correcto de equipos de protección y la correcta operación de las máquinas.

***Capacitar al personal en seguridad laboral:*** Enseñar a los empleados la importancia de la seguridad en el trabajo y cómo evitar accidentes en su día a día.

***Exigir a los contratistas que sigan las normativas de seguridad:*** Asegurar que las empresas subcontratadas cumplan con las medidas de seguridad y gestionen correctamente los riesgos, evitando incidentes que puedan ocasionar lesiones o enfermedades.

Con estas acciones, se busca minimizar los riesgos y asegurar un entorno laboral

más seguro para todos. (Telefónica, 2024)

Para prevenir los riesgos laborales en un restaurante, es esencial evaluar los peligros y deficiencias en cada puesto de trabajo. Algunas recomendaciones clave son:

***Almacenar productos químicos de forma segura:*** Guardarlos en áreas separadas, en envases bien cerrados y con buena ventilación. También es necesario usar equipo de protección adecuado al manipularlos.

***Cambiar de postura y hacer pausas:*** Fomentar que los empleados alternen tareas y descansen con frecuencia para evitar problemas musculares.

***Levantar correctamente las cargas:*** Asegurarse de que los colaboradores usen el equipo adecuado y levanten cajas doblando las rodillas y manteniendo una postura correcta.

***Prevenir accidentes como resbalones y caídas:*** Mantener los suelos libres de obstáculos y asegurar que estén bien iluminados.

***Evitar riesgos eléctricos:*** Garantizar que los aparatos eléctricos estén en buen estado y no expuestos al agua. Además, disponer de un extintor y capacitar al personal en su uso.

Estas medidas ayudan a crear un ambiente laboral más seguro y a reducir el riesgo de accidentes y enfermedades. (Pantoja, 2017).

### **Fundamentación Legal**

En Ecuador, la política pública sobre riesgos laborales en los restaurantes está regulada por diversas leyes, normas y reglamentos que tienen como objetivo garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable. A continuación, se destacan las principales normativas relevantes para la gestión de riesgos laborales en este

sector:

### **Constitución de la República del Ecuador**

Artículo 325 y 326 (IESS).

El Estado asegura el derecho al trabajo en todas sus modalidades, ya sea como empleados o autónomos, incluyendo el auto sustento y el cuidado humano. Además, reconoce a todas las trabajadoras y trabajadores como actores clave en la producción (Rivas, 2015).

### **Ley de Seguridad Social**

Ley No. 70: Regula la seguridad social en el país, abarcando la cobertura para accidentes laborales y enfermedades profesionales, y establece las bases para la compensación y atención médica. (Asamblea Nacional , 2011)

### **Reglamento del Seguro General de Riesgos del Trabajo (IESS).**

El artículo 326 de la Constitución de la República del Ecuador  
Todos tienen derecho a un lugar de trabajo que proteja su salud y seguridad, las personas que se recuperan de un accidente o enfermedad laboral tienen derecho a volver a su empleo y mantener su vínculo laboral (SERCOP, 2015).

### **Normas Técnicas de Seguridad y Salud Ocupacional**

Resoluciones del Ministerio de Trabajo: Ofrecen directrices específicas sobre la gestión de riesgos laborales, incluyendo el uso de equipos de protección personal y la correcta manipulación de alimentos en el entorno de cocina.

Reglamento para el Control y Prevención de Riesgos en la Manipulación de Alimentos

***Acuerdo Ministerial No. 361***

Define los requisitos de seguridad alimentaria y las prácticas de higiene necesarias en los restaurantes para proteger la salud de colaboradores y consumidores. (Ministerio de Trabajo , 2024)

**Reglamento para el Manejo de Sustancias Químicas Peligrosas**

Resolución del Ministerio del Ambiente: Proporciona directrices sobre el manejo seguro de sustancias químicas, relevante para los productos de limpieza y desinfectantes en los restaurantes. (Aguñaga, 2003)

**Reglamento para la Implementación de la Evaluación de Riesgos****Laborales**

Acuerdo Ministerial No. 146: Establece los procedimientos para la evaluación y gestión de riesgos laborales, incluyendo la identificación y control de peligros específicos en el entorno laboral.

Estas leyes y reglamentos proporcionan un marco completo para asegurar la salud y seguridad en los restaurantes en Ecuador, estableciendo directrices claras para la prevención y manejo de riesgos laborales. (Pozo, 2015)

**Reglamentos de la gestión de la calidad**

Los reglamentos de gestión de calidad en el Restaurante Plataforma Gubernamental son clave para asegurar que los alimentos y servicios cumplan con los estándares requeridos, garantizando que los alimentos servidos cumplan con los requisitos de calidad y seguridad, manteniendo un entorno de la cocina limpia para así evitar contaminaciones, debemos asegurarnos que el personal este bien capacitado en los procedimientos de calidad y seguridad. Asegurando que los

ingredientes provengan de fuentes confiables, resolver efectivamente los reclamos y las quejas de los clientes para mejorar el servicio. Proteger la salud y seguridad del personal en el lugar de trabajo. Controlar el stock de ingredientes y suministros para evitar desperdicios y garantizar disponibilidad.

### **Reglamento Turístico de Alimentos y Bebidas**

#### ***El artículo 1***

De este reglamento tiene como objetivo establecer normas para regular, clasificar y controlar la actividad turística relacionada con alimentos y bebidas en todo el país.

#### ***El artículo 2***

Establece que las normas de este reglamento son obligatorias para todos los que trabajan en la actividad turística de alimentos y bebidas en el país, excepto en la provincia de Galápagos. También se aplican a entidades públicas, autoridades de turismo, instituciones de seguridad y gobiernos locales que supervisen esta actividad.

#### ***El artículo 3***

Indica que quedan excluidos del reglamento los siguientes servicios: 1) aquellos que ofrecen comida o bebida de forma gratuita o asistencial;

Los que sirven a grupos específicos, como comedores universitarios o de empresas que no operan como concesiones; y

Los que venden a través de máquinas expendedoras, ventas ambulantes, delicatessen, cines, panaderías, kioscos y covachas.

#### ***El artículo 12***

Detalla el procedimiento para obtener la Licencia Única Anual de

Funcionamiento, que se rige por las normas del Gobierno Autónomo Descentralizado.

***Los requisitos incluyen***

El Registro de Turismo emitido por la Autoridad Nacional de Turismo;  
Un certificado que demuestre que se está al día con las contribuciones;  
Otros requisitos que cada Gobierno Autónomo determine a través de una ordenanza.

La licencia debe ser mostrada en el establecimiento una vez obtenida.

***El artículo 13***

Indica que la Autoridad Nacional de Turismo y los Gobiernos Autónomos Descentralizados pueden realizar inspecciones en cualquier momento para asegurar que los establecimientos turísticos de alimentos y bebidas cumplan con las normas del reglamento.

***El artículo 15***

Indica que los establecimientos de alimentos y bebidas, como cafeterías y restaurantes, deben informar a la Autoridad Nacional de Turismo sobre los tipos de servicio que ofrecen, como menú, autoservicio, buffet, menú fijo, servicio a domicilio y servicio al auto. Si ofrecen varios tipos, deben reportarlos todos. Los cambios en estos servicios deben comunicarse, pero no modifican el registro del establecimiento. Esta información es solo para fines informativos y no afecta la categoría del negocio.

***El artículo 24***

Prohíbe a los establecimientos de alimentos y bebidas anunciar servicios que no correspondan a su clasificación, para evitar engañar al público, y las infracciones reciben sanciones.

### ***El artículo 25***

Establece que estos establecimientos solo pueden operar a través de agencias registradas y no pueden ofrecer servicios como transporte o alojamiento. Aquellos sin registro de turismo no pueden funcionar como tales ni usar identificativos que causen confusión. La Autoridad Nacional de Turismo puede actuar contra los que no cumplan estas normas (Guayaquil, 2018).

## **La Ley Orgánica de Defensa del Consumidor de 2015**

### ***Artículo 23 numeral 7***

Protege los derechos de los consumidores, asegurando que reciban información clara sobre productos y servicios. Busca prevenir abusos, fomentar un consumo responsable y facilitar mecanismos de reclamación. Además, promueve la educación en temas de consumo para empoderar a los ciudadanos en sus decisiones.

### ***El Artículo 244, numeral 8***

De la Carta Fundamental establece que es deber del Estado proteger los derechos de los consumidores. Esto incluye castigar prácticas como la difusión de información engañosa, la publicidad incorrecta, la adulteración de productos, la

alteración de pesos y medidas, y el incumplimiento de las normas de calidad (Ecuador, 2024).

### **Normativa Técnica de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito**

Los establecimientos y actividades comerciales que deban pagar la Tasa de Servicios contra Incendios tienen que cumplir con los requisitos técnicos establecidos en el Reglamento de Prevención, Mitigación y Protección Contra Incendios.

Estos requisitos se clasifican según el tamaño del establecimiento, de la siguiente forma:

**Pequeños:** De 1 m<sup>2</sup> a 50 m<sup>2</sup>

**Medianos:** De 51 m<sup>2</sup> a 100 m<sup>2</sup>

**Grandes:** De 101 m<sup>2</sup> a 499 m<sup>2</sup>

Cada categoría tiene requisitos específicos de seguridad contra incendios que deben cumplirse.

### **Reglamento de Seguridad Contra Incendios**

Ley de Prevención, Mitigación y Protección contra Incendios (Código Orgánico de la Producción, Comercio e Inversiones): Establece los requisitos generales para la prevención y protección contra incendios en establecimientos comerciales.

### **Reglamento del Cuerpo de Bomberos**

Los establecimientos como restaurantes deben contar con un plan de seguridad contra incendios que cumpla con los estándares establecidos por el Cuerpo de Bomberos de la ciudad o región donde se encuentre el negocio. Esto

incluye la instalación de extintores, salidas de emergencia, sistemas de alarma, etc. (Quito, 2024)

### **Licencia de Funcionamiento (Municipal)**

Cada municipio tiene su propia normativa para la apertura de restaurantes, en general, se debe obtener una Licencia de Funcionamiento otorgada por el gobierno local, que certifica que el establecimiento cumple con las normativas locales de seguridad, higiene, y urbanismo.

En ciudades como Quito o Guayaquil, se requieren trámites específicos en el Registro Único de Contribuyentes (RUC), además de la inscripción en la Superintendencia de Compañías si se trata de una sociedad.

Para obtener esta licencia, el restaurante debe pasar una inspección por parte de las autoridades municipales y cumplir con los requisitos relacionados con el uso de suelo, zonificación, higiene, y seguridad. (Permisos, 2024)

### **Normativa de Salud Pública**

#### **Reglamento Sanitario para Establecimientos de Alimentos**

El restaurante debe cumplir con las normativas de la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), que establece los requisitos sanitarios para la manipulación y almacenamiento de alimentos, condiciones de las instalaciones, limpieza, y el personal capacitado en buenas prácticas de higiene y seguridad alimentaria.

#### **Ministerio de Salud Pública (MSP)**

Se requiere cumplir con los controles sanitarios establecidos por el MSP, que incluye la aprobación de las instalaciones y la realización de inspecciones periódicas (Sanitario, 2015).

## **Seguridad Social**

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) recuerda a los empleadores que deben afiliar a sus trabajadores al seguro general desde el primer día de trabajo y notificar al IESS dentro de los primeros 15 días. Además, deben informar cualquier cambio en el salario, separación del trabajador o situaciones especiales dentro de los 3 días siguientes. Los empleadores del sector agrícola están exentos de algunas de estas notificaciones, pero deben asegurar el tiempo de servicio del trabajador.

El IESS tiene la autoridad para imponer sanciones si se incumplen estas obligaciones, según lo establecido en la ley. Además, desde 2016, los trabajadores tienen derecho a recibir su salario completo hasta el último día trabajado, incluso si terminan su relación laboral en el mismo mes (Social, 2024)

### ***Objetivo:***

Proporcionar una experiencia satisfactoria a los clientes mediante un servicio consistente y de alta calidad. Ofrecer un servicio al cliente destacado que sea amable, profesional y eficiente. Es crucial escuchar y resolver las necesidades y preocupaciones de los clientes de manera rápida y efectiva.

Cumplir con las regulaciones de seguridad alimentaria locales y nacionales es esencial para mantener altos estándares de calidad en el Restaurante Plataforma Gubernamental. Esto asegura la salud y seguridad de los clientes, garantiza su satisfacción con alimentos seguros y bien preparados, y previene problemas legales, asegurando así el buen funcionamiento del restaurante (Giron, 2023).

## **CAPÍTULO II DIAGNÓSTICO**

Se describe a continuación la metodología de investigación que será aplicada en este proyecto.

La investigación exploratoria se emplea para investigar problemas que no están claramente definidos en el restaurante. Su propósito es obtener una comprensión más detallada del problema, aunque no ofrece respuestas definitivas.

Es fundamental destacar que la investigación explorativa facilita la formulación de hipótesis, las cuales luego sirven como base para investigaciones más detalles que conducirán a conclusiones más precisas (Aldrin, 2024).

Este enfoque exploratorio ayuda a entender tanto el entorno general como el específico del Restaurante Plataforma Gubernamental, lo que facilita identificar las áreas cruciales para crear un plan de capacitación en seguridad laboral que realmente funcione.

### **Descriptiva**

De acuerdo con (Paz, 2024) la investigación descriptiva, tiene como objetivo mostrar una situación real y natural mediante una observación sistemática sin participación.

Además, puede utilizar encuestas a una muestra de personas para obtener datos sobre sus opiniones, comportamientos o circunstancias, deben reunir información sobre cómo está la seguridad laboral en el restaurante Plataforma Gubernamental y cómo es el ambiente de trabajo. Esto incluye recoger datos sobre las prácticas de seguridad que se siguen ahora, revisar las instalaciones y chequear el historial del restaurante.

## **Métodos de investigación**

### **Cualitativo**

El enfoque cualitativo permitirá comprender las percepciones, actitudes y experiencias de los empleados, proporcionando un contexto más detallado para diseñar un programa de capacitación que realmente aborde las necesidades del personal, garantizando que las medidas de seguridad sean prácticas y efectivas en su día a día. (Rosario, 2002).

### **Cuantitativo**

El método cuantitativo se utilizará para el análisis de los datos numéricos obtenidos a través de las encuestas, permitiendo obtener información estructurada y objetiva. Por otro lado, el enfoque cualitativo se utilizará para profundizar en el análisis de la información obtenida, mediante la identificación de patrones, temas recurrentes y posibles relaciones entre los datos.

El proceso comienza con la recopilación de datos, ya sea a través de observaciones directas en el restaurante o mediante mediciones específicas relacionadas con la seguridad laboral. Esta fase inicial permitirá obtener información tanto objetiva como subjetiva sobre las condiciones de trabajo. Posteriormente, se agruparán los datos en categorías, identificando tendencias y patrones que se relacionen con los posibles riesgos laborales en el entorno del restaurante.

## **Técnicas e Instrumentos de Investigación**

### **Encuesta**

La técnica de encuesta es ampliamente utilizada en investigaciones debido a su capacidad para recopilar y analizar datos de manera rápida y eficiente

(Anguita, 2003).

En este contexto, se propone diseñar y distribuir encuestas entre el personal del restaurante con el fin de evaluar su nivel de conocimiento sobre seguridad laboral, así como para recoger sus sugerencias y opiniones que contribuyan a mejorar los programas de capacitación (Anguita, 2003).

### **Universo y muestra**

No aplica por el tamaño reducido del equipo, cuentan con cuatro colaboradores en el Restaurante Plataforma Gubernamental.

### **Presentación Gráfica de Resultados**

A través de los siguientes gráficos, se muestra la información obtenida por medio de las encuestas realizadas en el Restaurante Plataforma Gubernamental gracias al permiso y aprobación de Samanta Girón Gerente General

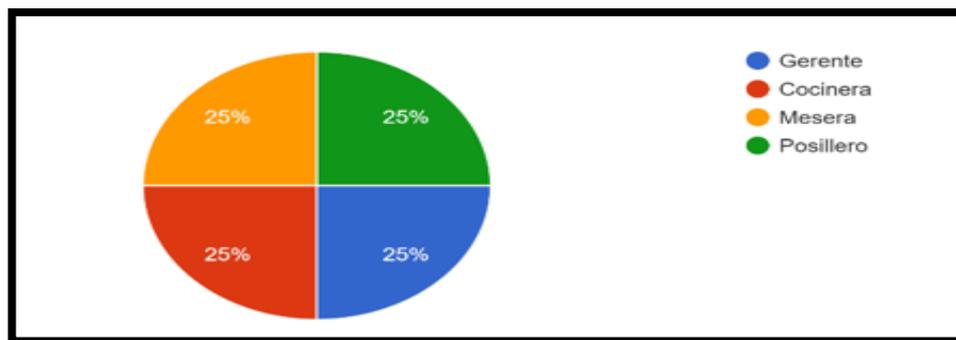
### **Cargos**

**Tabla 1.** *¿Seleccione el cargo que pertenece dentro del Restaurante Plataforma Gubernamental?*

<b>Cargos</b>	<b>Número de encuestados</b>	<b>Porcentajes</b>
<b>Gerente</b>	1	25%
<b>Cocinera</b>	1	25%
<b>Mesera</b>	1	25%
<b>Posillero</b>	1	25%
<b>Total</b>	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre los cargos (Pacheco J. , 2024)

**Figura 3.** *Cargo de los encuestados*



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 1 de la encuesta sobre cargo de los encuestados (Pacheco J. , 2024)

### **Análisis de resultados**

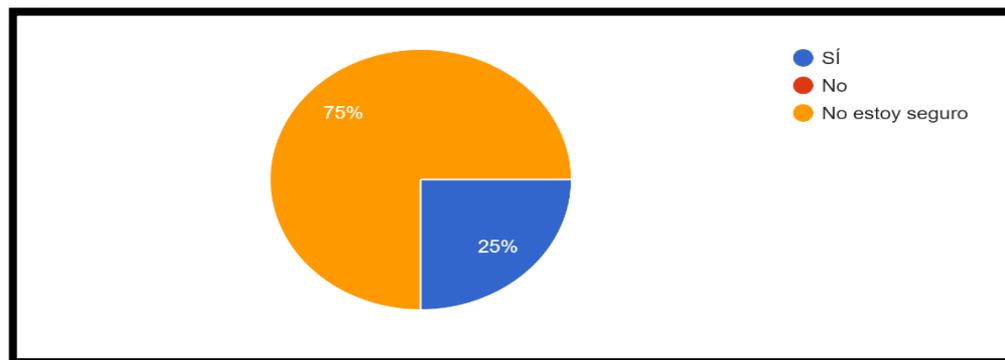
Se presenta los resultados de una encuesta realizada a 4 empleados del Restaurante Plataforma Gubernamental. Los datos muestran cómo se distribuyen los distintos cargos entre los encuestados.

### **Riesgos específicos**

**Tabla 2.** *¿Ud. sabe qué riesgos específicos hay en su puesto de trabajo?*

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
<b>Sí</b>	1	25%
<b>No</b>	0	0%
<b>No estoy seguro</b>	3	75%
<b>Total</b>	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre riesgos específicos (Pacheco J. , 2024)

**Figura 4. Riesgos específicos**

*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 2 de la encuesta sobre riesgos específicos (Pacheco J. , 2024)

### **Análisis de resultados**

Este análisis muestra que solo una de cada cuatro personas tiene claro cuáles son los riesgos específicos de su trabajo, lo que equivale al 25%. En cambio, el 75% no está seguro sobre estos riesgos. Esto muestra que la mayoría de los empleados no tiene una comprensión clara de los riesgos asociados a su puesto, lo que sugiere que hay una falta de información o de capacitación adecuada sobre seguridad en el trabajo.

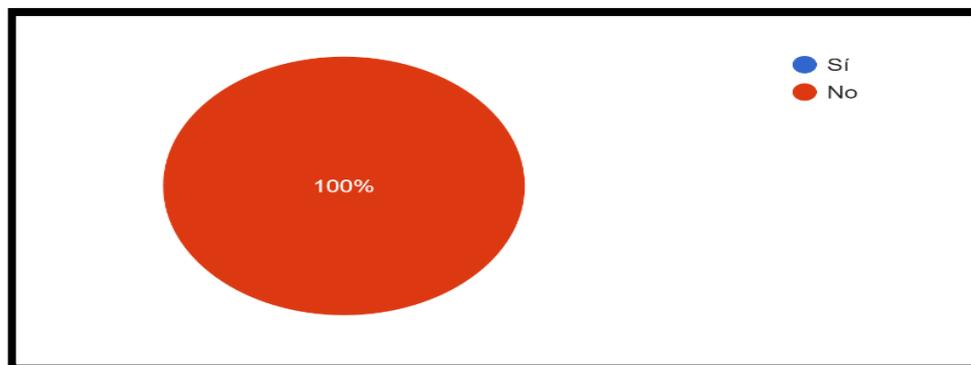
### **Capacitación en seguridad**

**Tabla 3.** *¿Ud. ha recibido capacitación en seguridad y salud laboral dentro del restaurante?*

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Sí	0	0%
No	4	100%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre capacitación en seguridad (Pacheco J. , 2024)

**Figura 5.** Capacitación en seguridad y salud laboral



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 3 de la encuesta sobre capacitación en seguridad y salud laboral (Pacheco J. , 2024)

### **Análisis de resultados**

El análisis muestra que ningún empleado del Restaurante Plataforma Gubernamental ha recibido capacitaciones en seguridad y salud laboral. Esto revela una falta considerable de información. Es fundamental implementar programas de capacitación para mejorar la seguridad en el trabajo y proteger adecuadamente a los emplead

### **Ultima capacitación**

**Tabla 4.** *¿Si respondió afirmativamente a la pregunta anterior, ¿Cuándo fue la última vez que recibió capacitación?*

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
En el último mes	0	0%
en los últimos meses	0	0%
Hace más de 6 meses	0	0%
No lo recuerdo	4	100%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre última capacitación (Pacheco J. , 2024)

**Figura 6. Última capacitación**

*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 4 de la encuesta sobre la última capacitación (Pacheco J. , 2024)

### Análisis de resultados

Ninguno de los colaboradores ha recibido capacitación reciente, es fundamental brindar capacitación para asegurar un ambiente de trabajo seguro y bien informado dentro del restaurante.

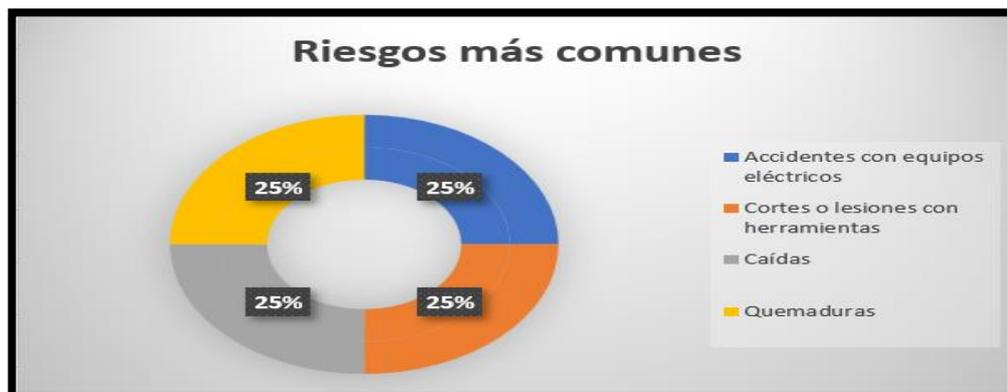
### ¿Cuáles son los riesgos comunes?

**Tabla 5.** ¿Cuáles de los siguientes riesgos considera que son más comunes en su área de trabajo? (Marque todos los que correspondan):

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Accidentes con equipos eléctricos	1	25%
Cortes o lesiones con herramientas	1	25%
Caídas	1	25%
Quemaduras	1	25%
Total	4	100,00%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre cuáles son los riesgos comunes (Pacheco J. , 2024)

**Figura 7.** *Riesgos más comunes*



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 5 de la encuesta sobre riesgos más comunes (Pacheco J. , 2024)

### **Análisis de resultados**

Los encuestados consideran que todos los riesgos, accidentes con equipos eléctricos, cortes con herramientas, caídas y quemaduras son igualmente comunes en su trabajo, ya que cada opción fue seleccionada por el 25% de ellos. Esto indica que todos son vistos como relevantes y peligrosos.

### **Riesgos laborales**

**Tabla 6.** *¿Conoce los riesgos laborales que enfrentan los colaboradores en el restaurante?*

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Sí	3	75%
No	1	25%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre sí conoce los riesgos laborales que enfrentan los colaboradores en el restaurante (Pacheco J. , 2024)

**Figura 8.** *Riesgos laborales que enfrentan los colaboradores*



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 6 de la encuesta sobre riesgos laborales que enfrentan los colaboradores (Pacheco J., 2024)

#### **Análisis de resultados**

Es importante conocer que la mayoría de los colaboradores del Restaurante Plataforma Gubernamental, están conscientes del riesgo a los cuales se encuentran expuestos y aunque una parte mínima aún no tiene esta información por eso es crucial implementar del plan de capacitación sobre estos riesgos para que todos los empleados estén bien informados y preparados, lo que ayudará a mantener una misma información en cuanto a un entorno de trabajo más seguro en el restaurante.

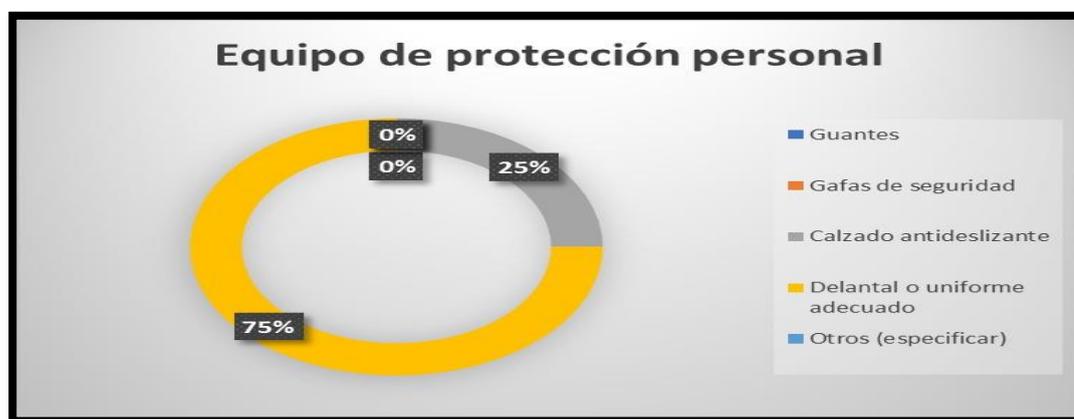
## Protección personal

**Tabla 7.** *¿Qué equipo de protección personal utiliza en su trabajo diario? (Por favor, marque todos los que utilice).*

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Guantes	0	0%
Gafas de seguridad	0	0%
Calzado antideslizante	1	25%
Delantal o uniforme adecuado	3	75%
Otros (especificar)	0	0%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre protección personal (Pacheco J. , 2024)

**Figura 9.** *Equipo de protección*



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 7 de la encuesta sobre equipo de protección (Pacheco J. , 2024)

### Análisis de resultados

Solo el 25% de los encuestados usa calzado antideslizante, mientras que el 75% lleva un delantal o uniforme. Esto muestra que, aunque el delantal es común,

el uso de otros equipos de protección es casi inexistente, lo que puede poner en riesgo la seguridad en el trabajo.

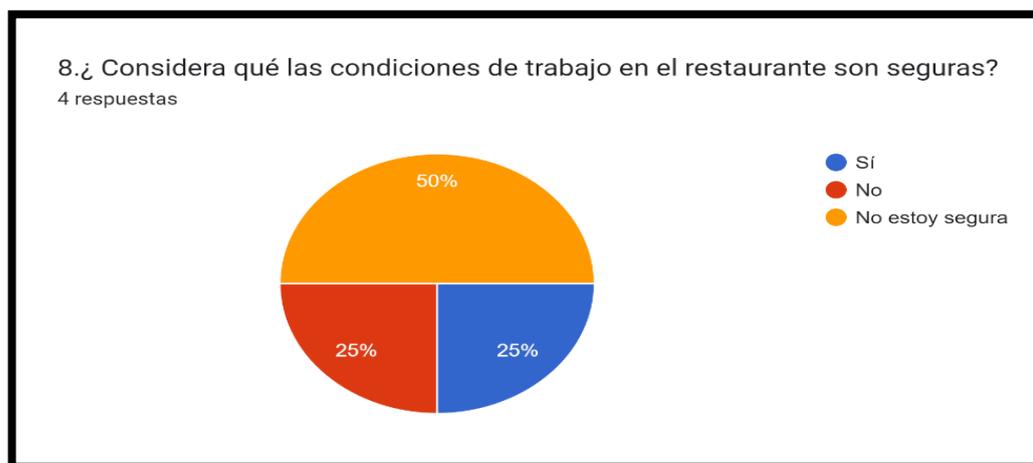
### Condiciones de trabajo

**Tabla 8.** ¿Considera qué las condiciones de trabajo en el restaurante son seguras?

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Sí	1	25%
No	1	25%
No estoy segura	2	50%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre condiciones de trabajo (Pacheco J. , 2024)

**Figura10.** Condiciones de trabajo



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 8 de la encuesta sobre condiciones de trabajo(Pacheco J. , 2024)

### Análisis de resultados

El análisis demuestra que la seguridad en el restaurante es variada, solo el 25% de los encuestados cree que el lugar es seguro, otro 25% piensa que es inseguro, y el 50% no está segura. Esta incertidumbre es preocupante y muestra

que muchos colaboradores tienen dudas sobre su seguridad. Es crucial atender estas inquietudes para mejorar el ambiente laboral.

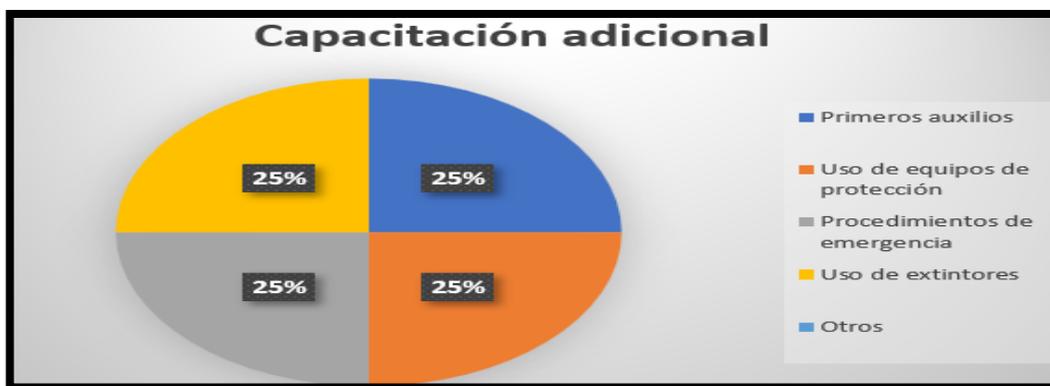
### Capacitación adicional

**Tabla 9.** ¿Qué tipo de capacitación considera que sería útil para mejorar la seguridad en su trabajo?

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Primeros auxilios	1	25%
Uso de equipos de protección	1	25%
Procedimientos de emergencia	1	25%
Uso de extintores	1	25%
Otros		0%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta que capacitación sería útil para mejorar la seguridad de los colaboradores (Pacheco J. , 2024)

**Figura11.** Capacitación adicional



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 9 de la encuesta sobre capacitación adicional (Pacheco J. , 2024)

### Análisis de resultados

Los empleados del restaurante expresaron interés en diversas áreas de capacitación, con un 25% de cada grupo solicitando formación:

Los empleados han expresado un interés igual (25%) en cuatro áreas de

capacitación estos son:

### ***Primeros Auxilios***

Para responder a emergencias médicas.

### ***Uso de Equipos de Protección***

Para garantizar la seguridad en el trabajo.

### ***Procedimientos de Emergencia***

Para actuar efectivamente en situaciones críticas.

### ***Uso de Extintores***

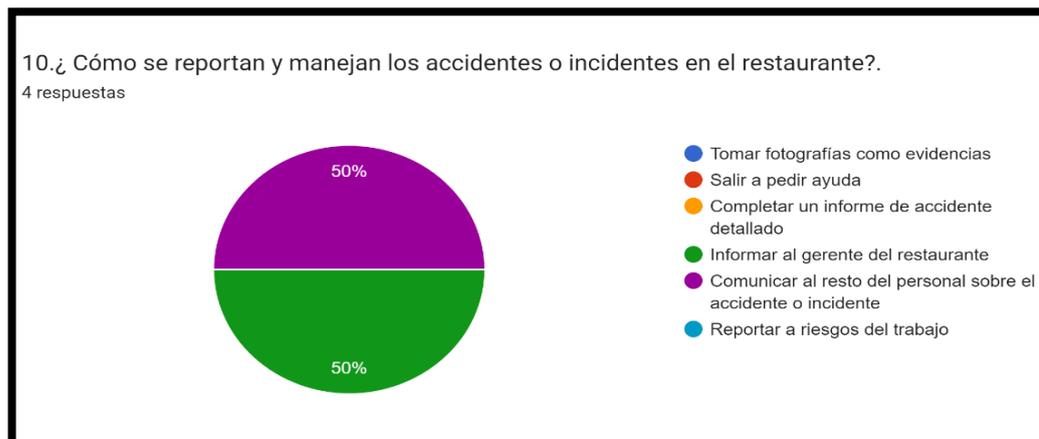
Para manejar incendios de manera segura, es fundamental implementar programas de capacitación en estas áreas para mejorar la seguridad y el bienestar de los empleados. La formación en primeros auxilios y procedimientos de emergencia es especialmente importante, ya que puede ser crucial en situaciones críticas. Además, el uso de equipos de protección y extintores contribuirá a prevenir accidentes.

## **Como manejan los accidentes**

**Tabla 9.** *¿Cómo se reportan y manejan los accidentes o incidentes en el restaurante?*

<b>Opciones</b>	<b>Número de encuestados</b>	<b>Porcentajes</b>
Tomar fotografías como evidencias	0	0%
Salir a pedir ayuda	0	0%
Completar un informe de accidente detallado	0	0%
Informar al gerente del restaurante	2	50%
Comunicar al resto del personal sobre el accidente o incidente	2	50%
Reportar a riesgos del trabajo	0	0%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre manejo de accidentes (Pacheco J. , 2024)

**Figura 10. Manejo de accidentes o incidentes**

*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 10 de la encuesta sobre manejo de accidentes o incidentes (Pacheco J. , 2024)

### Análisis de resultados

El análisis indica que los empleados suelen informar al gerente y al personal sobre los incidentes que ocurren en el restaurante. Sin embargo, se observa que no se están llevando a cabo otros procedimientos importantes, como solicitar ayuda, completar informes detallados, reportar a riesgos del trabajo, o tomar fotografías del incidente. Para mejorar la seguridad y la gestión de incidentes en el restaurante, es crucial reforzar y aplicar todos los procedimientos.

### Tipo de equipo de protección

**Tabla 10.** *¿Qué tipo de equipo de protección personal tienen disponible para los empleados?*

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Calzado antideslizante	1	25%
Delantal o uniforme adecuado	3	75%
Guantes	0	0%
Otros	0	0%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre tipo de equipo de protección (Pacheco J. , 2024)

**Figura 11.** Equipo de protección

*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 11 de la encuesta sobre equipo de protección (Pacheco J. , 2024)

### **Análisis de resultados**

La mayoría de los encuestados (75%) utiliza delantales o uniformes, lo cual es positivo. Sin embargo, solo el 25% usa calzado antideslizante, lo que sugiere que no todos están previniendo caídas. Es esencial promover el uso de calzado antideslizante y ofrecer capacitaciones sobre su importancia para mejorar la seguridad en el trabajo.

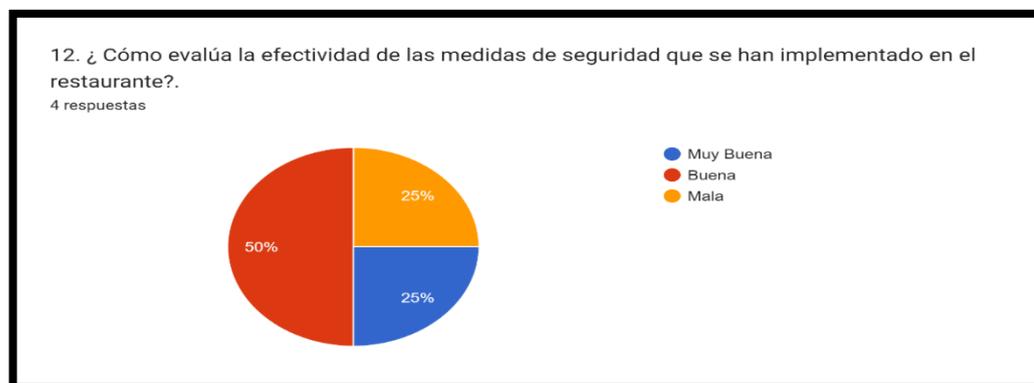
### **Evaluación efectividad**

**Tabla 11.** ¿Cómo evalúa la efectividad de las medidas de seguridad que se han implementado en el restaurante?

Opciones	Número de encuestados	Porcentajes
Muy buena	1	25%
Buena	2	50%
Mala	1	25%
Total	4	100%

*Nota.* Resultados de la encuesta sobre evaluación y efectividad (Pacheco J. , 2024)

**Figura 12.** *Evaluar la efectividad de las medidas*



*Nota.* Gráfico de representación de las respuestas correspondientes a la pregunta 12 de la encuesta sobre evaluar la efectividad de las medidas (Pacheco J. , 2024)

### **Análisis de resultados**

El análisis revela que el 50% de los colaboradores considera que las medidas de seguridad son buenas, aunque el 25% son muy buenas pero el 25% piensan que son malas. Esto indica que, aunque la mayoría está satisfecha, es crucial atender las preocupaciones de los insatisfechos para mejorar la seguridad en general.

### **Análisis e interpretación de resultados**

El 25% de los empleados entiende los riesgos específicos de su trabajo, lo que revela una grave falta de información y capacitación. La situación es preocupante, ya que el 75% restante no tiene claridad sobre los riesgos que enfrenta, lo que puede aumentar la posibilidad de accidentes y poner en peligro su seguridad. Es crucial implementar programas de capacitación para mejorar esta situación y garantizar un ambiente laboral más seguro.

Ninguno de los empleados ha recibido capacitación en seguridad y salud laboral. Esto resalta la urgente necesidad de implementar programas de formación para que todos estén informados sobre las prácticas de seguridad adecuadas.

Todos los empleados son conscientes de los riesgos comunes, como accidentes eléctricos, cortes, caídas y quemaduras. Aunque el 75% usa delantales o uniformes, solo el 25% lleva calzado antideslizante, lo que indica una falta de uso de equipos de protección adecuados y aumenta el riesgo de accidentes.

Los colaboradores muestran interés en recibir capacitación en el uso de equipos de protección, primeros auxilios, procedimientos de emergencia y uso de extintores. La capacitación adicional ayudará a llenar los vacíos existentes y a fortalecer la capacidad de los colaboradores para manejar situaciones de emergencia y utilizar equipos de protección de manera efectiva.

Este documento resalta la necesidad inmediata de actualizar y mejorar las prácticas de seguridad en el restaurante. Es fundamental proporcionar más capacitación en seguridad y salud laboral, revisar las medidas de seguridad actuales, mejorar el uso de equipos de protección y optimizar la gestión de incidentes. Realizar estos ajustes contribuirá a un ambiente de trabajo más seguro y eficiente.

## **CAPÍTULO III**

### **PROPUESTA**

#### **Descripción de la propuesta**

La propuesta de este Proyecto Integrador de Grado tiene como objetivo el desarrollo e implementación de un Plan de Capacitación en Riesgos Laborales para el Restaurante Plataforma Gubernamental, ubicado en Quito. Este plan está diseñado para reducir los riesgos laborales y mejorar la seguridad y salud en el trabajo, alineándose con los objetivos específicos de identificación, capacitación y evaluación de la efectividad.

#### **Objetivos de la Propuesta**

##### **Objetivo General**

Diseñar e implementar un Plan de capacitación para reducir los riesgos laborales en el restaurante Plataforma Gubernamental, ubicada en Quito.

##### **Objetivos Específicos**

Reducir los accidentes laborales en el restaurante mediante la capacitación efectiva de los empleados.

Fortalecer la cultura de seguridad en el lugar de trabajo, creando conciencia sobre la importancia de la prevención de riesgos laborales.

Evaluar y ajustar el plan de capacitación de manera continua, asegurando que las medidas implementadas tengan un impacto real en la disminución de los riesgos laborales.

#### **Viabilidad**

El proyecto de implementar un Plan de Capacitación en Riesgos Laborales en el Restaurante Plataforma Gubernamental en Quito es viable tanto desde el punto de vista técnico, económico, operativo y social. La capacitación del personal ayudará a reducir los riesgos laborales, mejorando la seguridad y salud en el trabajo, lo que aumentará la productividad y creará un ambiente laboral más seguro.

### **Impacto**

El impacto de este proyecto será positivo a corto y largo plazo. Internamente, reducirá los accidentes y enfermedades laborales, mejorando la seguridad, productividad y bienestar de los empleados. Económicamente, disminuirán los costos por accidentes y ausentismo. Además, el restaurante fortalecerá su reputación como un empleador responsable y seguro.

### **Desarrollo de la Propuesta**

Esta propuesta de Proyecto Integrador de Grado tiene como meta desarrollar e implementar un Plan de Capacitación en Riesgos Laborales para el Restaurante Plataforma Gubernamental en Quito. El restaurante, compuesto por familiares y un equipo pequeño, ha identificado una carencia en formación sobre riesgos laborales. La capacitación incluirá prácticas seguras, medidas preventivas y protocolos de emergencia, adaptados específicamente al restaurante. El propósito es reducir los accidentes en el trabajo y mejorar la seguridad general, creando un entorno laboral más seguro y eficiente.

<b>CRONOGRAMA DE CAPACITACIÓN</b>						
<b>Capacitaciones</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Acciones</b>	<b>Responsables</b>	<b>Temporalidad</b>	<b>Duración</b>	<b>08:30 AM</b>
<b>Introducción al Plan de capacitación</b>	Explicar claramente a todos los colaboradores el Plan de Capacitación, detallando sus objetivos y cómo contribuirá a mejorar su seguridad laboral.	Realizar una socialización del Plan de Capacitación con todos los colaboradores, entregando los materiales necesarios (cuadernos, esferos, hojas, carpetas) para asegurar su participación activa y comprensión del programa.	Especialista en Seguridad Laboral	03/01/2025	1 día	15:00 PM
<b>Capacitación sobre el uso de EPP</b>	Enseñar a los colaboradores el uso correcto de los Equipos de Protección Personal (EPP) para prevenir accidentes y garantizar su seguridad en el trabajo.	Asegurar que los colaboradores comprendan la importancia y el uso correcto de los Equipos de Protección Personal (EPP), mediante la preparación de los equipos necesarios, la explicación detallada de las normas de seguridad, y una evaluación para confirmar su comprensión, ofreciendo además un espacio para resolver dudas.	Especialista en Seguridad Laboral	15/01/2025	2 días	16:00 PM
<b>Manejo de extintores</b>	Capacitar a los colaboradores y a los invitados de otros locales en el uso correcto de los extintores y en las acciones a seguir en caso de incendio, asegurando una respuesta efectiva y adecuada ante emergencias.	Verificar el buen estado de los extintores y asegurar que estén correctamente disponibles. Realizar una demostración práctica sobre el uso adecuado de los extintores, incluyendo cómo activarlos, y llevar a cabo una práctica segura con la participación de colaboradores e invitados, para garantizar su correcta utilización en caso de emergencia.	Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito	02/02/2025	1 día	09:00 AM
<b>Uso Seguro de utensilios y equipos de cocina</b>	Capacitar al personal en el manejo seguro de los equipos y herramientas de cocina, con el fin de minimizar el riesgo de accidentes y lesiones, garantizando un entorno laboral más seguro.	Asegurar que los utensilios y equipos de cocina estén preparados para la capacitación, explicando las normas de seguridad y demostrando el uso adecuado de cada equipo. Permitir que los colaboradores practiquen bajo supervisión, repasando los procedimientos para prevenir accidentes. Además, ofrecer un espacio para preguntas, evaluar el conocimiento adquirido y registrar la participación para	Especialista en Seguridad Laboral	15/02/2025	2 días	16:00 PM

		garantizar el cumplimiento de las normas de seguridad.				
<b>Capacitación en Primeros Auxilios</b>	Capacitar a los colaboradores en primeros auxilios básicos, proporcionándoles las habilidades necesarias para responder de manera efectiva ante lesiones o emergencias médicas en el lugar de trabajo.	En la capacitación, se abordarán los conceptos fundamentales de primeros auxilios, destacando la importancia de una respuesta rápida ante emergencias. Se enseñarán técnicas clave como RCP, tratamiento de heridas y manejo de fracturas. Los colaboradores practicarán estas habilidades bajo supervisión, participarán en simulaciones de emergencia y revisarán los procedimientos adecuados para diferentes situaciones. La comprensión y competencia de los participantes se evaluarán mediante ejercicios prácticos.	Capacitador de primeros auxilios	01/03/2025	1 día	09:00 AM
<b>Señalética de seguridad</b>	Enseñar a los colaboradores la importancia de la señalización de seguridad, asegurando que comprendan cómo colocarla correctamente para identificar y prevenir riesgos de manera efectiva en el entorno laboral.	Explicar la importancia de la señalización de seguridad, demostrar cómo colocar las señales correctamente y permitir que los colaboradores practiquen bajo supervisión. Realizar ejercicios para identificar riesgos y la señalización adecuada, evaluando la comprensión de los colaboradores mediante ejercicios prácticos y teóricos.	Especialista en Seguridad Laboral	15/03/2025	1 día	9:00 Am
<b>Monitoreo y evaluación continua</b>	Asegurar que las prácticas aprendidas se apliquen correctamente en el día a día, recopilando las opiniones de los colaboradores para identificar áreas de mejora continua y optimizar el proceso de capacitación.	Realizar una revisión semestral para verificar la correcta aplicación de las prácticas aprendidas, mediante encuestas y entrevistas que permitan recoger las opiniones de los colaboradores del Restaurante Plataforma Gubernamental, con el fin de identificar áreas de mejora y optimizar continuamente los procedimientos de seguridad.	Especialista en Seguridad Laboral	30/03/2025	1 día	16:00 Pm

### Presupuesto

Actividad	Cantidad	Costo
-Introducción al Plan de Capacitación	1 persona	<b>\$800.0</b>
-Capacitación sobre el uso de EPP		
-Uso seguro de utensilios y equipos de cocina		
-Señalética de Seguridad		
-Monitoreo y evaluación continua		
Manejo de extintores	1 persona	<b>\$0.0</b>
Primeros auxilios	1 persona	<b>\$300.0</b>
Subtotal costo de capacitación		<b>\$1100.0</b>

Categoría EPP	Descripción	Costo unitario	Costo
Equipos de protección	Mandiles o cubre delantal	\$15	\$60.0
	Zapatos antideslizantes	\$30	\$120.0
	Botiquín de primeros auxilios	\$50	\$ 50.0
	Guantes	\$10	\$10.0
	Redes para el cabello	\$5	\$5.0
	Cubre bocas	\$5	\$5.0
Subtotal			\$250.0

<b>Descripción</b>	<b>Costo</b>
<b>Total, por la capacitación de riesgos laborales</b>	<b>\$1100.0</b>
<b>Total, de presupuesto de EPP</b>	<b>\$250.0</b>
<b>Total, general de la capacitación</b>	<b>\$1350.0</b>

## CONCLUSIONES

La implementación del Plan de Capacitación en Riesgos Laborales para el Restaurante Plataforma Gubernamental en Quito nos permite concluir que se ha cumplido con los objetivos establecidos, mejorando significativamente la seguridad y salud de los colaboradores. La capacitación ha logrado identificar los principales riesgos laborales presentes en el restaurante y ha proporcionado soluciones específicas para mitigarlos. A través de la formación en áreas clave como el uso adecuado de los Equipos de Protección Personal (EPP), la correcta manipulación de extintores, la aplicación de primeros auxilios y la seguridad en el uso de utensilios y equipos de cocina, se ha creado un ambiente de trabajo más seguro y eficiente.

La viabilidad del proyecto se confirma desde las perspectivas técnica, económica y operativa, ya que la capacitación ha sido adaptada a las necesidades concretas del restaurante, lo que ha permitido no solo aumentar la seguridad laboral, sino también optimizar la productividad. Además, se ha previsto un sistema de evaluación continua, que garantiza la correcta aplicación de los conocimientos adquiridos y facilita la mejora constante mediante la retroalimentación de los colaboradores. Esto asegura que el plan de capacitación sea dinámico y se ajuste a los cambios y desafíos que puedan surgir en el entorno laboral.

## **RECOMENDACIONES**

Se recomienda realizar un monitoreo constante de las prácticas de seguridad a lo largo del tiempo, no solo en las evaluaciones semestrales. Esto permitirá identificar rápidamente cualquier área de mejora y garantizar que los colaboradores apliquen de forma efectiva las prácticas aprendidas.

A medida que surjan nuevos riesgos o tecnologías en el ámbito laboral, es importante actualizar y complementar las capacitaciones. Esto asegurará que los colaboradores estén siempre al tanto de los mejores métodos de prevención y seguridad.

Es recomendable fomentar de manera continua una cultura de seguridad laboral entre los colaboradores, mediante campañas de concientización, actividades de refuerzo y recordatorios periódicos sobre la importancia de la seguridad y el uso adecuado de los EPP.

## Informe de sistema antiplagio

### Jeimmy Lleseña Pacheco Falcón

#### PLAN DE CAPACITACIÓN PARA REDUCIR LOS RIESGOS LABORALES EN EL RESTAURANTE PLATAFORMA GUBERNAME...

 Instituto Superior Tecnológico Internacional

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega  
trn:oid::11830:412052642

Fecha de entrega  
2 dic 2024, 11:31 p.m. GMT-5

Fecha de descarga  
2 dic 2024, 11:34 p.m. GMT-5

Nombre de archivo  
26-11-2024 TESIS FINAL (1).docx

Tamaño de archivo  
2.3 MB

93 Páginas

15,924 Palabras

95,116 Caracteres



Página 2 of 100 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::11830:412052642

## 9% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

#### Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

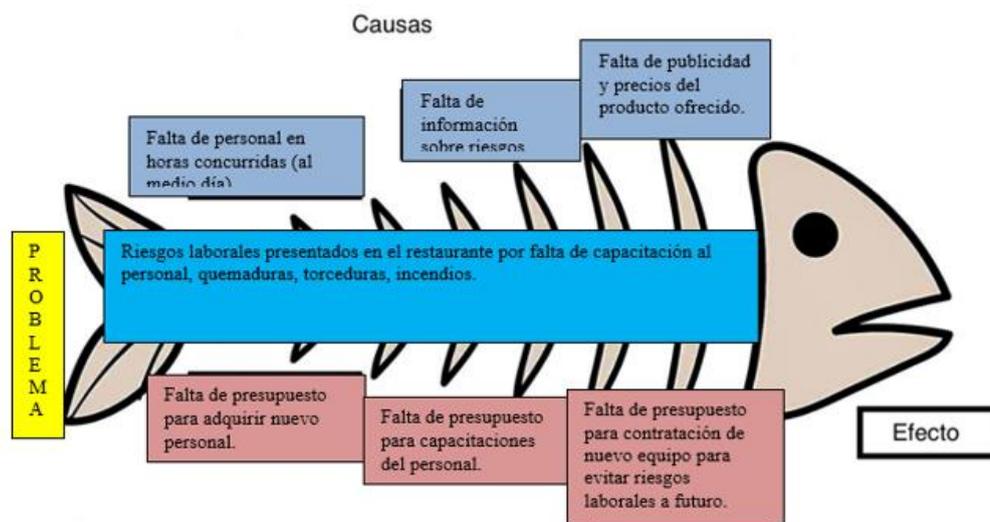
Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Anexo1.

### Espina de pescado

**Figura 16.** Espina de pescado



*Nota.* Descripción de la espina de pescado de los problemas del Restaurante

Plataforma Gubernamental. (Pacheco J. , 2024)

## Anexo 2

### Encuesta realizada a los colaboradores del Restaurante Plataforma Gubernamental

## Riesgos laborales en el restaurante "Plataforma Gubernamental"

"Estas preguntas son para entender cómo ven los colaboradores los riesgos en el trabajo y cuánto saben sobre ellos. También le ayudará al gerente a ver en qué puede mejorar la capacitación sobre seguridad y salud en el restaurante."

Correo electrónico \*

Correo electrónico válido

Este formulario recopila correos electrónicos. [Cambiar la configuración](#)

1.¿Seleccione el cargo que pertenece dentro del restaurante "Plataforma Gubernamental"?

- Gerente
- Cocinera
- Mesera

2.¿ Ud. sabe qué riesgos específicos hay en su puesto de trabajo?.

- Sí
- No
- No estoy seguro

---

3.¿Ud. ha recibido capacitación en seguridad y salud laboral dentro del restaurante?

- Sí
- No

4.¿Si respondió afirmativamente a la pregunta anterior, ¿Cuándo fue la última vez que recibió capacitación ?

- En el último mes
- En los últimos meses
- Hace más de 6 meses
- No lo recuerdo

---

5.¿Cuáles de los siguientes riesgos considera que son más comunes en su área de trabajo? (Marque todos los que correspondan):

	Accidentes con equ...	Cortes o lesiones co...	Caídas	Quemaduras
Fila 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.¿Conoce los riesgos laborales que enfrentan los empleados en el restaurante?

- Sí
- No

---

7.¿Qué equipo de protección personal utiliza en su trabajo diario? (Por favor, marque todos los que utilice).

- Guantes
- Gafas de seguridad
- Calzado antideslizante
- Delantal o uniforme adecuado
- Otros (especificar)

8.¿ Considera que las condiciones de trabajo en el restaurante son seguras?

- Sí
- No
- No estoy segura

---

9.¿Qué tipo de capacitación adicional le gustaría recibir para mejorar la seguridad en su trabajo? (Marca todas las que apliquen):

- Uso de equipo de protección
- Uso de extintores
- Primeros auxilios
- Procedimientos de emergencia
- Otros

**10. ¿Cómo se reportan y manejan los accidentes o incidentes en el restaurante?.**

1. Tomar fotografías como evidencias
2. Salir a pedir ayuda
3. Completar un informe de accidente detallado
4. Informar al gerente del restaurante
5. Comunicar al resto del personal sobre el accidente o incidente
6. Reportar a riesgos del trabajo

**11. ¿Qué tipo de equipo de protección personal tienen disponible para los empleados?.**

1. Calzado antideslizante
2. Delantal o uniforme adecuado
3. Guantes
4. Otros

**12. ¿Cómo evalúa la efectividad de las medidas de seguridad que se han implementado en el restaurante?.**

- Muy Buena
- Buena
- Mala

**13. ¿Qué tipo de capacitación adicional cree que sería útil para los empleados?.**

- Primeros auxilios
- Uso de equipo de protección
- Procedimientos de emergencia
- Uso de extintores
- Otros(especificar)

*Nota.* Encuesta realizada a los colaboradores del Restaurante Plataforma Gubernamental (Pacheco J. , 2024)

## Referencias

- Aguñaga, M. (2003). *Acuerdo N° 161*. Ministerio del ambiente : <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/05/AM-161-Reforma-al-Titulo-V-y-VI-del-TULSMA-RO-631-01-02-2012.pdf>
- Aldrin, V. (2024). *Investigación explorativa* . QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-exploratoria/>
- Ampuero, E. (7 de agosto de 2018). *Administración de Riesgo Laboral en el Ecuador* . Dialnet-AdministracionDeRiesgoLaboralEnElEcuador: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AdministracionDeRiesgoLaboralEnElEcuador-7144008.pdf>
- Anguita, C. (2003). *La encuesta como técnica de investigación* . Core: <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Asamblea Nacional. (2012). *Ley Orgánica de Discapacidades* . [https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/ley\\_organica\\_discapacidades.pdf](https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/ley_organica_discapacidades.pdf)
- Asamblea Nacional . (2011). *Ley de Seguridad Social* . Oas: [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_seggu.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_seggu.pdf)
- Asamblea Nacional . (2016). *Reglamento del Seguro General de Riesgos del trabajo* . Gobierno: <https://www.aguaquito.gob.ec/wp-content/uploads/2018/01/IE-7-REGLAMENTO-DEL-SEGURO-GENERAL-DE-RIESGOS-DEL-TRABAJO.pdf>
- Asturias Corporación Universitaria. (2024). Centro Virtual : [https://www.centro-virtual.com/recursos/biblioteca/pdf/aseguramiento\\_calidad/unidad1\\_pdf2.pdf](https://www.centro-virtual.com/recursos/biblioteca/pdf/aseguramiento_calidad/unidad1_pdf2.pdf)
- Badía, R. (2024). *DAGFWIE5V68*. canva.com/design/DAGFWIE5V68/j-aXsatkcdgwJK2MnHRA9Q/edit
- Carillo, J. (2023). Gestión de riesgos : <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/02/Resol.SGR-020-2024.pdf>
- Cherry, R. (2024). *Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo*. <https://www.insst.es/documents/94886/162520/Cap%C3%ADtulo+48.+Radiaciones+ionizantes/45ac8cb5-5e10-402f-bf7c-d1aa8e0ced8d>
- Concha, R. (2008). *Evaluación de Riesgos Laborales en una Empresa Metalmeccánica bajo Normas Internacionales OHSAS 18001:2007*. UDLA: [canva.com/design/DAGFWIE5V68/j-aXsatkcdgwJK2MnHRA9Q/edit](https://www.canva.com/design/DAGFWIE5V68/j-aXsatkcdgwJK2MnHRA9Q/edit)
- Control Sanitario . (2015). *Guía del usuario* . <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/08/IE-E.2.2-EST-42-A1-Manual-de-Practicas-Correctas-de-Higiene.pdf>
- Cruz, A. (2022). *repository.unad.edu.co*. <https://repository.unad.edu.co/jspui/bitstream/10596/43583/1/Ancru.pdf>
- Echemendía, B. (2011). Scielo : <http://scielo.sld.cu/pdf/hie/v49n3/hie14311.pdf>
- Ecuador, A. N. (2024). *Ley Orgánica de Defensa al Consumidor* . <https://www.dpe.gob.ec/wp-content/dpetransparencia2012/literala/BaseLegalQueRigeLaInstitucion/LeyOrganicadelConsumidor.pdf>
- Erbes, A. (2024). Scielo: <https://www.scielo.org.mx/pdf/etp/n34/n34a5.pdf>
- Escobar, G. (2014). *Propuesta de implementación de un manual de seguridad y salud ocupacional*. UdlA : [file:///C:/Users/User/Downloads/UDLA-EC-TLG-2014-27\(S\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/UDLA-EC-TLG-2014-27(S)%20(1).pdf)
- Escuela Superior Politécnica de Chimborazo . (2024). *Seguridad Industrial*. Epoch: <http://dspace.esepoch.edu.ec/bitstream/123456789/850/1/27T0120.pdf>
- Espluga, J. (2024). *Instituto Nacional de la Seguridad e Higiene en el Trabajo* . [https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp\\_415.pdf/ad4af595-e613-4ef0-](https://www.insst.es/documents/94886/326962/ntp_415.pdf/ad4af595-e613-4ef0-)

- ac08-ef0f58968349
- Facmed. (2024). Facmed: Los factores de riesgo pueden provocar enfermedades laborales, las cuales son analizadas por la Higiene Industrial. Esta disciplina se [https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/02/FACTORES\\_DERIESGO.pdf](https://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2022/02/FACTORES_DERIESGO.pdf)
- Fuad, N. (2021). *repositorio.uan.edu.co*. <https://repositorio.uan.edu.co/server/api/core/bitstreams/5c7129bb-ed72-453a-bbf7-3941cdee71c9/content>
- García, O. (2024). *Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo* . <https://www.insst.es/documents/94886/96076/carga+mental+de+trabajo/2fd91b55-f191-4779-be4f-2c893c2ffe37>
- Giron, P. (2023). *Reglamento Interno del Restaurante Plataforma Gubernamental* . Elaboración propia.
- Google Maps. (2022). *Ubicación del Restaurante Plataforma Gubernamental*. Google Maps: [https://www.google.com/maps/@-0.2982952,-78.5453129,3a,75y,101.21h,90t/data=!3m7!1e1!3m5!1sAvFAKeEcaZmMmtsBE5eh9Q!2e0!6shhttps:%2F%2Fstreetviewpixels-pa.googleapis.com%2Fv1%2Fthumbnail%3Fpanoid%3DAvFAKeEcaZmMmtsBE5eh9Q%26cb\\_client%3Dmaps\\_sv.share%26w%3D900](https://www.google.com/maps/@-0.2982952,-78.5453129,3a,75y,101.21h,90t/data=!3m7!1e1!3m5!1sAvFAKeEcaZmMmtsBE5eh9Q!2e0!6shhttps:%2F%2Fstreetviewpixels-pa.googleapis.com%2Fv1%2Fthumbnail%3Fpanoid%3DAvFAKeEcaZmMmtsBE5eh9Q%26cb_client%3Dmaps_sv.share%26w%3D900)
- Guayaquil, U. d. (2018). *Studocu*. <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-de-guayaquil/licenciatura-en-turismo/11-reglamento-turistico-de-alimentos-y-bebidas/14266973>
- Instituto de Salud Pública der Chile . (2024). *Ispch*. [https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota\\_Tecnica\\_N\\_014\\_Riesgos\\_Biologicos\\_en\\_el\\_Ambito\\_Laboral\\_Uso\\_de\\_Elementos\\_de\\_Proteccion\\_Personal.pdf](https://www.ispch.cl/sites/default/files/Nota_Tecnica_N_014_Riesgos_Biologicos_en_el_Ambito_Laboral_Uso_de_Elementos_de_Proteccion_Personal.pdf)
- Ministerio de Trabajo . (2024). *Dirección de Seguridad en el Trabajo y Prevención de Riesgos Laborales*. Dirección de seguridad: <https://www.trabajo.gob.ec/direccion-de-seguridad-en-el-trabajo-y-prevencion-de-riesgos-laborales/>
- Ministerio de Trabajo. (2017). *Reglamentos de riesgos de trabajo en instalaciones eléctricas*. Ministerio de Trabajo : <https://www.insistec.ec/images/insistec/02-cliente/07-descargas/AM%20013%20REGLAMENTO%20DE%20RIESGOS%20DE%20TRABAJO%20EN%20INSTALACIONES%20EL%C3%89CTRICAS.pdf>
- Morales, G. (2017). *Análisis de riesgos laborales en el área de cocina de H.O.V. Hotelera Quito S.A e implementación de mejoras*. UDLA: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/7066/1/UDLA-EC-TTPSI-2017-08.pdf>
- Mutua Universal. (2017). Mutua Universal: [https://www.mutuauniversal.net/flippingbooks/16/data/downloads/16\\_eval\\_riesgos.pdf](https://www.mutuauniversal.net/flippingbooks/16/data/downloads/16_eval_riesgos.pdf)
- Oficimen.com. (2024). *Oficimen.com*. <https://www.oficimen.com/wp-content/uploads/2017/05/Guia-PRL-capitulos-4-y-5.pdf>
- Oiss. (2024). *Metodología de la Prevención de Riesgos Laborales* . Oiss: <https://oiss.org/wp-content/uploads/2018/11/3-2-Metodologia.pdf>
- Pacheco, J. (2024). *Tablas*. Elaboración propia.
- Pacheco, J. (2024). *Espina de pescasdo*. Elaboración propia .
- Pacheco, J. (2024). *Foda*. Elaboración propia.
- Pacheco, J. (2024). *Figuras*. Elaboración propia.
- Pantoja, J. (2017). *Riesgos Laborales en las Empresas. Polo del conocimiento*, <file:///C:/Users/User/Downloads/document.pdf>.
- Pavlov, I. (2011). Scielo: <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/especial.pdf>
- Paz, G. M. (2024). *Los métodos de investigacion* . Ucm.es:

- <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-135806/12%20metodologe3ada-1-garcia-y-martinez.pdf>
- Permisos, Z. (2024). *Permisos Quito*. <https://permisosquito.com/permisos-funcionamiento-restaurantes-ventas-de-comidas-quito/>
- Pozo, H. (2015). *g.cepal.org*. [https://oig.cepal.org/sites/default/files/ecuador\\_-\\_ley\\_org.\\_para\\_la\\_justicia\\_labora\\_y\\_reconocimiento\\_del\\_trabajo\\_en\\_el\\_hogar.pdf](https://oig.cepal.org/sites/default/files/ecuador_-_ley_org._para_la_justicia_labora_y_reconocimiento_del_trabajo_en_el_hogar.pdf)
- Quito, B. (2024). *Normativa Técnica*. <https://www.bomberosquito.gob.ec/prevencion-y-seguridad-contra-incendios/normativa-tecnica/>
- Rivas, L. (2015). *Orgánica Justicia Laboral*. <https://vlex.ec/vid/ley-organica-justicia-laboral-643461557>
- Roberto, C. (2008). *Evaluación de riesgos laborales en una empresa metalmecánica bajo normas internacionales OHSAS 18001:2007*. UdlA: [https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/4144/1/UDLA-EC-TIPI-2008-07\(S\).pdf](https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/4144/1/UDLA-EC-TIPI-2008-07(S).pdf)
- Rosario, Q. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psicodidáctica*, 4. Redalyc: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Sanitario, A. N. (2015). *Control Sanitario*. <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/12/IE-E.2.2-EST-42-Evaluacio%CC%81n-Restaurantes-Cafeterias-v1.0.pdf>
- Secretaria de los Derechos Humanos. (2021). *Reglamento Interno de Seguridad y Salud de los Trabajadores y Mejoramiento del Medio Ambiente del trabajo*. Secretaria de derechos humanos: [https://www.derechoshumanos.gob.ec/wp-content/uploads/2021/05/15.-reglamento\\_de\\_seguridad\\_y\\_salud\\_ocupacional\\_sdh.pdf](https://www.derechoshumanos.gob.ec/wp-content/uploads/2021/05/15.-reglamento_de_seguridad_y_salud_ocupacional_sdh.pdf)
- SERCOP. (2015). *SERCOP*. <https://portal.compraspublicas.gob.ec/sercop/wp-content/uploads/2016/02/Reglamento-interno-de-seguridad-y-salud-ocupacional.pdf>
- Sierra, E. (2016). *Prevención de riesgos laborales y trabajadores especialmente sensibles*. Repositorio Universidad Andina Simón Bolívar: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5284/1/07-TC-Sierra.pdf>
- Sierra, E. (abril de 2016). *Prevención de riesgos laborales y trabajadores especialmente sensibles*. repositorio.uasb.edu.ec: <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5284/1/07-TC-Sierra.pdf>
- Social, I. E. (2024). *Iess*. [https://www.iess.gob.ec/es/sala-de-prensa-/asset\\_publisher/4DHq/content/empleadores-estan-obligados-a-afiliar-a-los-trabajadores-desde-el-primer-dia-/10174?redirect=https://www.iess.gob.ec/es/sala-de](https://www.iess.gob.ec/es/sala-de-prensa-/asset_publisher/4DHq/content/empleadores-estan-obligados-a-afiliar-a-los-trabajadores-desde-el-primer-dia-/10174?redirect=https://www.iess.gob.ec/es/sala-de)
- Solórzano, O. (2014). *Mag*: [https://www.mag.go.cr/acerca\\_del\\_mag/circulares/rec\\_hum-manual-riesgos-peligrociudad.pdf](https://www.mag.go.cr/acerca_del_mag/circulares/rec_hum-manual-riesgos-peligrociudad.pdf)
- Sopa, H. (2023). *Studocu*: <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-central-del-ecuador/urbanismo/quito-quitumbe-expasion/53781597>
- Telefónica. (2024). *Telefónica*. <https://www.telefonica.com.ec/wp-content/uploads/sites/7/2023/09/Recomendaciones-Generales-de-prevencion-de-riesgos-en-el-trabajo.pdf>
- Universidad Politécnica Madrid. (2024). *Upm*: <https://www.upm.es/sfs/Rectorado/Gerencia/Prevencion%20de%20Riesgos%20Laborales/Informacion%20sobre%20Prevencion%20de%20Riesgos%20Laborales/Manuales/folleto%20laboratorios%20mec%20C3%A1nicos%2017nov2006.pdf>