



**Propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la
Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas,
provincia de Orellana, año 2024.**

Germania Elizabeth Fiallos Paredes

Directora

Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores

Trabajo de Plan de Proyecto Integrador de Grado

Instituto Tecnológico Internacional Universitario ITI

Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano

D.M. Quito, 03 de junio de 2025

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado está primordialmente dedicado a Dios, ya que es mi guía en todo instante, a mi querida madre Hildaura Paredes, a mi esposo e hijas, las cuales siempre han estado para mí.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primordialmente a todas aquellas personas que contribuyeron a la cristalización de este proyecto investigativo y que desde su experiencia constituyeron piezas claves para su construcción y conclusión.

A mi gran madre Hildaaura Paredes, gracias por su comprensión, apoyo, profesionalismo y conocimientos aportados.

A mi coordinadora Mgs. Noemy Sandoval, gracias por estar siempre presente con su apoyo, profesionalismo y conocimientos.

A mi tutora Psic. Grace Enríquez a quien desde su experiencia ha facilitado la elaboración de este proyecto de titulación brindándome seguridad y responsabilidad.

AUTORÍA

Yo, Germania Elizabeth Fiallos Paredes, autora del presente informe de investigación, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

A handwritten signature in blue ink, consisting of a stylized 'G' and 'E' followed by 'Fiallos Paredes'.

Germania Elizabeth Fiallos Paredes

D.M. Quito, 03 de junio de 2025

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 de Quito, por lo tanto, se autoriza su presentación para los fines legales pertinentes.



Firmado electrónicamente por:
**GRACE LIZBETH
ENRIQUEZ FLORES**
Validar únicamente con FirmaEC

Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores

D.M. Quito, 03 de junio de 2025

Declaración de Cesión de Derechos de Trabajo Fin de Carrera

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: La Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores y por sus propios derechos en calidad de Tutora del trabajo fin de carrera; y la Srta. Germania Elizabeth Fiallos Paredes por sus propios derechos, en calidad de autora del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA: UNO. - La Srta. Germania Elizabeth Fiallos Paredes realizó el trabajo fin de carrera titulado: *“Propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024”*, para optar por el título de Tecnóloga Superior en Gestión del Talento Humano en el Instituto Tecnológico Internacional Universitario ITI, bajo la dirección de la Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores. A su vez autorizo a la biblioteca del Tecnológico Superior Internacional Universitario ITI, para que pueda registrar en el repositorio digital y difunda esta investigación con fines netamente académicos.

DOS. - Es política del Instituto Tecnológico Internacional Universitario ITI, que los trabajos fin de carrera se apliquen, se materialicen y se difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Los comparecientes, Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores en calidad de Tutora del trabajo fin de carrera y la Srta. Germania Elizabeth Fiallos Paredes, como autora del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de carrera titulado: *“Propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024”* y conceden autorización para que el ITI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

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



Firmado electrónicamente por:
GRACE LIZBETH
ENRIQUEZ FLORES

Validar únicamente con FirmaBC

Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized letters and a circular flourish.

Germania Elizabeth Fiallos Paredes

D.M. Quito, 03 de junio de 2025

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
AUTORÍA	4
CERTIFICA.....	5
Declaración de Cesión de Derechos de Trabajo Fin de Carrera	6
ÍNDICE DE CONTENIDOS	8
ÍNDICE DE TABLAS	12
ÍNDICE DE FIGURAS	13
RESUMEN	14
Introducción	15
Nombre del proyecto.....	15
Antecedentes	15
Problema de Investigación	17
Formulación del Problema de Investigación.....	17
Definición del problema.....	17
Idea a Defender	18
Sujeto de Estudio	18
Campo de Acción.....	18
Justificación	19
Objetivos	20
Objetivo General	20
Objetivos Específicos.....	21
CAPÍTULO I. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	22

Panadería Las Delicias del Pan	22
Antecedentes históricos.....	22
Filosofía Organizacional	24
Misión	24
Visión	25
Propósito	25
Valores	25
Viabilidad.....	26
FODA Institucional.....	26
Análisis de la zona de estudio	28
Fundamentación Conceptual.....	29
Riesgos laborales.....	29
Importancia de la Capacitación en Riesgos Laborales.....	31
Factores de riesgo y medidas de prevención.....	36
Evaluación de Riesgos	42
Seguridad Industrial	43
Peligros Laborales en una Panadería	44
El medio ambiente de trabajo.....	46
La exigencia de tareas	46
Técnicas preventivas contra accidentes y enfermedades profesionales	46
Motivación Laboral.....	47
Tipos de motivación.....	47
La importancia de la motivación laboral.....	49
Objetivo de la motivación laboral	49

Factores que influyen en la motivación laboral	49
Elementos que influyen en la motivación laboral	50
Estrategias de motivación laboral	50
CAPÍTULO II. DIAGNÓSTICO.....	52
Tipos de Investigación	52
Investigación Deductiva.....	52
Identificación de principios generales.....	52
Desarrollo de contenidos específicos	52
Elaboración de procedimientos y normas internas	53
Capacitación del Personal	53
Evaluación y Retroalimentación	53
Técnicas e Instrumentos de Investigación	54
Encuesta	54
Entrevista	55
Universo y Muestra	56
Presentación Gráfica de Resultados	57
CAPÍTULO III. PROPUESTA.....	68
Descripción de la Propuesta	68
Objetivos de la Propuesta.....	68
Objetivo General	68
Objetivos Específicos.....	69
Viabilidad.....	69
Impacto.....	70
Desarrollo de la Propuesta	70

Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024.	70
Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan.....	70
Presupuesto	78
CONCLUSIONES	79
RECOMENDACIONES.....	80
Referencias.....	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Género.....	57
Tabla 2. Misión y Visión	58
Tabla 3. Existencia de señalética	59
Tabla 4. Elementos de seguridad	60
Tabla 5. Uso de equipo de EPP.....	61
Tabla 6. Medidas de control	62
Tabla 7. Documentos de registro de normas de seguridad	63
Tabla 8. Desconocimiento de normas.....	64
Tabla 9. Inducción de seguridad e higiene	65
Tabla 10. Análisis interno de la empresa.....	66
Tabla 11. Necesidad de un Plan de Capacitación	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Árbol de problemas	16
Figura 2. FODA – Panadería Las Delicias del Pan.....	27
Figura 3. Organigrama – Panadería Las Delicias del Pan	27
Figura 4. Ubicación de la Panadería Las Delicias del Pan	28
Figura 5. Género de los encuestados	57
Figura 6. Misión y Visión	58
Figura 7. Existencia de señalética.....	59
Figura 8. Elementos de seguridad.....	60
Figura 9. Uso de equipo de EPP	61
Figura 10. Medidas de control	62
Figura 11. Documentos de registro de normas de seguridad.....	63
Figura 12. Desconocimiento de normas	64
Figura 13. Inducción de seguridad e higiene	65
Figura 14. Análisis interno de la empresa.....	66
Figura 15. Necesidad de un Plan de Capacitación.....	67

Propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024.

Germania Elizabeth Fiallos Paredes

Psic. Grace Lizbeth Enríquez Flores

D.M. Quito, 03 de junio de 2025

RESUMEN

Implementar un plan de capacitación sobre riesgos laborales en la Panadería Delicias del pan, es invertir para la mejora del servicio y por ende fortalecer el talento humano que permite ofrecer una excelente atención y productos de calidad. El personal directo a implementarse el plan de capacitación según las encuestas ejecutada demuestra la necesidad de capacitarse, con el fin de alcanzar mejor desempeño y eficiencia. El presente plan contiene la siguiente estructura, análisis de necesidades, definición de objetivos, diseño de contenidos, selección de metodología, cronograma, asignación de recursos, implementación, evaluación del plan y actualización del plan. La fundamentación teórica está sustentada en autores que permite llevar la teoría a la práctica en el plan implementado. Al ser una propuesta sólida para abordar los riesgos laborales en la panadería Delicias del Pan permite garantizar un ambiente de trabajo seguro para sus colaboradores.

Palabras claves: Capacitación, Riesgos Laborales, Prevención, Motivación.

Introducción

Nombre del proyecto

Propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad de La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024.

Antecedentes

Para el desarrollo de la presente investigación, previamente se han indagado las necesidades y requerimientos de la Panadería Delicias del Pan, con lo cual se puede apreciar que no cuenta con un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales para su implementación con sus colaboradores que laboran en el negocio.

El presente trabajo investigativo tiene la intención de servir como aporte, para que la microempresa tenga una base sólida en cuanto a prevención de riesgos laborales, aquello ayudaría a los esfuerzos que la panadería realiza con el fin de consolidarse como una empresa familiar que brinda seguridad a sus colaboradores y de esa manera poder participar en los diversos procesos de calidad y certificación que requieren este tipo de negocios.

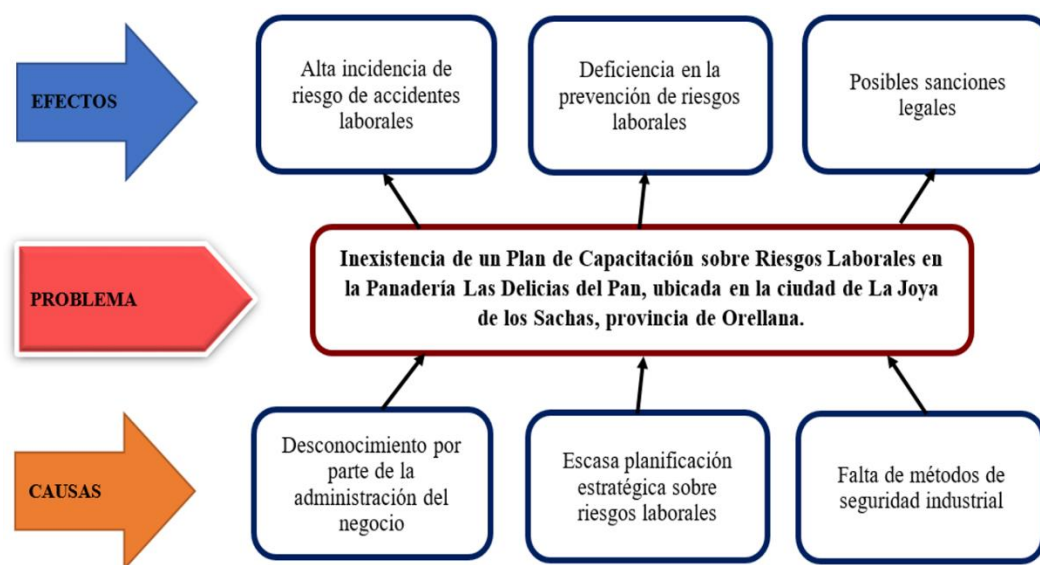
Entre las principales aspiraciones de la microempresa están las de cuidar de manera adecuada la seguridad laboral de sus colaboradores, mediante la implementación de un adecuado y óptimo Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales. Teniendo en cuenta que la capacitación no solamente tiene como objetivo mejorar la seguridad y salud de los empleados, sino también contribuir al crecimiento y optimización de los diversos procesos que se llevan a cabo

internamente, y por consiguiente a la mejora en la calidad de los productos que se ofrece a los consumidores. (Morales, 2022)

De acuerdo con lo expuesto por (Sierra, 2017) indica sobre la dificultad de la falta de leyes de prevención de riesgos laborales, ya se carecen de regulaciones uniformes, lo que dificulta la identificación de riesgos en sus labores, por tal razón es primordial atender esta situación en la que se encuentran vulnerables, por el desconocimiento de ciertos procesos de seguridad.

Los riesgos más comunes de la Panadería Delicias del Pan, son las múltiples condiciones físicas y de seguridad que reflejan las diferentes situaciones en los diferentes departamentos de producción. Por tal razón se puede evidenciar que un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales no solo protegerá a los trabajadores, sino que también mejorará las operaciones y la rentabilidad general del negocio. Para que el negocio de la panadería crezca y tenga éxito a largo plazo, es necesario que se opere dentro de un entorno de trabajo seguro y eficiente. (García y Jurado, 2017)

Figura 1. Árbol de problemas



Nota. (Fiallos, G. 2024)

Problema de Investigación

Con el propósito de solucionar la problemática encontrada en la Panadería Delicias del Pan, se procede a priorizar uno de los aspectos más esenciales, como es la elaboración de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales, mismo que no posee el negocio para la aplicación a sus colaboradores.

El problema se logró detectar en base al análisis a través de un árbol de problemas, mismo que se indica en la figura 1, donde se expone el problema que es la inexistencia de un plan de capacitación sobre riesgos laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad de La Joya de los Sachas, por lo que se puede apreciar que el negocio carece de una efectiva y adecuada planificación y por ende no existe una cultura de prevención de riesgos laborales, la misma que sea continua, ya que es trascendental que se cuente con documentación de los diversos procesos que se van a realizar.

Con la puesta en marcha de la propuesta de capacitación, se busca cubrir esta falencia detectada y poder solucionar la problemática de los posibles riesgos laborales que se puedan presentar la Panadería Las Delicias del Pan.

Formulación del Problema de Investigación

¿La inexistencia de un plan de capacitación sobre riesgos laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad de La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, en el año 2024; incide de forma negativa en el normal desempeño de los colaboradores?

Definición del problema

Es importante indicar que la Panadería Las Delicias del Pan, tiene 12 años de trayectoria al servicio del cantón La Joya de los Sachas, y la provincia de

Orellana, por lo tanto, el negocio se ha transformado en un icono de servicio a la comunidad, la microempresa cuenta con las normativas legales para su funcionamiento, los clientes que posee son estables y han ido en aumento; aquello ha permitido que se incremente el personal de colaboradores para poder abastecer adecuadamente del producto.

Acorde a lo mencionado anteriormente, es primordial que se cuente en el negocio con un adecuado y coherente Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales, para ser implementado a los trabajadores de la Panadería Las Delicias del Pan. Puesto que los empleados del negocio pueden enfrentar diversos riesgos laborales, en vista que no han recibido una adecuada y efectiva capacitación en el manejo de maquinarias, técnicas de panadería, manipulación de ingredientes, seguridad alimentaria y otros aspectos.

Idea a Defender

La propuesta de la implementación de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad de La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, en el año 2024; contribuirá a mejorar la seguridad laboral de los colaboradores del negocio.

Sujeto de Estudio

En esta parte constituyen el equipo humano que trabaja directamente en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad de La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, en el año 2024.

Campo de Acción

Consiste en la implementación de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad de La Joya

de los Sachas, provincia de Orellana, en el año 2024; con el propósito de salvaguardar la salud de sus colaboradores y que los procesos operativos se efectúen de manera adecuada, con lo cual se podrán obtener mejores beneficios.

Justificación

En vista de la pertinencia y requerimiento del negocio, es necesario la intervención en la Panadería Las Delicias del Pan con miras a obtener cambios significativos, mediante la implementación de un Plan de Capacitación que incluya la Gestión de Riesgos Laborales y estrategias para prevenir la fatiga laboral, con la intención de optimizar la atención y servicio de calidad que se ofrece a los usuarios, y asimismo, poder desarrollar recomendaciones para fortalecer la salud y bienestar en general en el entorno laboral.

Debido a la existencia de varias panaderías en la zona y la competencia económica, el abordar el tema de la prevención de riesgos laborales se vuelve crucial. Mejorar las condiciones para los trabajadores puede ser un diferenciador positivo y un factor atractivo tanto para empleados como para clientes, con lo cual se puede ganar una mejor ventaja competitiva con los negocios similares.

De la misma manera, se puede apreciar que la mejora en las condiciones laborales no solamente beneficia a los empleados directos, sino que de igual forma posee un impacto positivo en la percepción de las familias locales. Esto constituye un aspecto transcendental, ya que puede generar un efecto positivo en la percepción de la panadería dentro de la comunidad donde brinda sus servicios.

Es necesario contribuir al bienestar de los empleados en la comunidad, aquello va de la mano con los principios de desarrollo sostenible. La sostenibilidad no se trata solamente de cumplir con las prácticas ambientales, sino

también de las consideraciones sociales, y a la par de mejorar las condiciones laborales que es una parte integral de esa responsabilidad ante la sociedad.

Además, la inquietud que se tiene por la calidad de vida de los colaboradores puede resonar positivamente entre los clientes. Los consumidores modernos a menudo buscan apoyar a las empresas que demuestran responsabilidad social y ética empresarial. Uno de los contextos positivos, es una mejora en la atención al cliente, que también puede atraer y retener a los potenciales consumidores.

El cumplimiento normativo empresarial, permite cumplir con las regulaciones laborales no solo es legalmente obligatorio, sino que también contribuye a construir una reputación empresarial sólida y confiable. La gestión efectiva de riesgos laborales y la prevención de la fatiga laboral refuerzan la imagen de la empresa en términos de ética y responsabilidad.

La adaptación a las tendencias del mercado, indican una creciente conciencia y demanda de prácticas comerciales éticas y sostenibles. Es por ello que la Panadería las Delicias del Pan, al implementar este tipo de políticas podría posicionarse como una de las líderes en esta importante área, atrayendo a consumidores que valoran empresas socialmente responsables.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar e implementar un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024, con adecuadas estrategias de seguridad, para

promover un ambiente laboral seguro, saludable y productivo para todos los colaboradores.

Objetivos Específicos

- Efectuar un análisis detallado de los posibles riesgos laborales que puedan presentarse en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, en el año 2024, identificando aquellos específicamente para el sector de la panadería.
- Desarrollar sesiones de capacitación a los colaboradores de la Panadería Delicias del Pan, enfocadas en la promoción de prácticas seguras, proporcionando al personal las herramientas y recursos necesarios para identificar y abordar situaciones de riesgo en su entorno laboral.
- Implementar módulos de capacitación sobre riesgos laborales, enfocados en la gestión del estrés y la promoción de la salud mental, reconociendo la importancia de un equilibrio emocional, para el bienestar general de los colaboradores de la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024.

CAPÍTULO I.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Panadería Las Delicias del Pan

Antecedentes históricos

La Panadería Las Delicias del Pan fue creada en el año 2016, cuyo surgimiento fue el obtener recursos económicos para sustentar las necesidades económicas de sus propietarios, además de ser un servicio eficiente en la localidad del cantón La Joya de los Sachas, tanto a nivel urbano, como también la atención a los habitantes de las comunidades que ocupan el servicio de transporte de la cooperativa Jivino Verde, por cuanto la panadería se encuentra ubicada aledaña a la parada de la empresa antes mencionada, convirtiéndose ellos en sus máximos consumidores.

Es importante indicar que el negocio cuenta con los respectivos permisos, por lo cual posee la autorización municipal, los correspondientes permisos de los bomberos y los respectivos permisos de salud del personal que labora, claro que se debe mejorar en otros aspectos a fin de cumplir con las normativas vigentes.

En los últimos tiempos, la empresa ha estado a alerta en cubrir los requerimientos acordes a las exigencias de los consumidores, es por ello que, con el fin de evitar riesgos laborales y un manejo inadecuado de producción, y con la finalidad de entregar productos de calidad y que sean accesibles para todos los potenciales clientes que se mantengan y se incremente significativamente.

El área de producción y expendio comprende aproximadamente 40 m², resultando un lugar muy estrecho y teniendo que estructurarla adecuadamente, asimismo se suma la contaminación acústica de los vehículos que se estacionan

junto a la panadería, dando como resultado una debilidad, puesto que es una situación negativa que afecta a los colaboradores en su normal desempeño.

El estar en un lugar comercial por la afluencia de los vehículos de la empresa de transportes Jivino Verde que realizan sus recorridos hacia las comunidades del cantón, es un aspecto muy positivo ya que existe un flujo considerable de personas y por ende se consideran potenciales consumidores permanentes, lo cual permiten ser una fortaleza para mantener el comercio sostenible.

Es muy importante conocer las necesidades de los clientes al momento de ofrecer los diferentes productos que ofrece la panadería, ya que de esto se deriva el crecimiento de la empresa para poder expender el producto y mejorar la atención a los clientes.

Es necesario contar con un adecuado plan sobre gestión de riesgos laborales, para la elaboración de los productos que ofrece el negocio y su respectivo expendio, ya que en la actualidad no se cuenta con aquello, los colaboradores trabajan de forma ininterrumpida de lunes a domingo, en horarios extendidos desde las 6h00am hasta las 18h00pm, por lo que esta situación acarrea que con el tiempo, el personal adquiera cierto tipo de enfermedades, de manera principal por pasar mucho tiempo parado y no tener tiempo para descansar y liberarse del estrés causado por las labores realizadas.

La alimentación del personal que laboran en la empresa no es la adecuada, puesto que no disponen de un horario adecuado, este proceso lo realizan al mismo tiempo que realizan sus labores, alimentándose y expendiendo los productos.

El que se tenga conocimiento acerca de la normativa y de las leyes laborales es de suma importancia para el negocio, para con ello no caer en la explotación laboral y evitar que los colaboradores adquieran enfermedades laborales.

Entre uno de los aspectos desfavorables, es que los hijos de los trabajadores no tienen el tiempo necesario para ser apoyados de forma eficiente en los trabajos académicos que suelen tener, por tal razón los estudiantes presentan cierto déficit de conocimientos académicos, esto se origina debido al desconocimiento de los derechos que por ley les asisten a los colaboradores.

De la misma manera, se puede apreciar que a los trabajadores no se les paga las horas extras que por ley les corresponden, aquello viene siendo un gran potencial de explotación laboral del personal, aspecto en el cual la administración debe poner énfasis y tratar de mejorar para beneficio de los colaboradores.

Otro de los factores de incertidumbre, por los que pasa el propietario del negocio, es la inestabilidad que existe de la materia prima, debido a las subidas constantes de los precios, por lo que debe manejar diversas estrategias para cubrir estos desfases económicos y poder servir a los clientes.

Se ve imperioso que el negocio maneje un Plan Operativo Anual (POA) en base a un análisis FODA, esto es necesario para programar ciertas eventualidades y de esta forma contar con una empresa sostenible en el tiempo y el espacio.

Filosofía Organizacional

Misión

Panadería Las Delicias del Pan tiene como misión primordial, brindar un producto alimenticio de alta calidad, mediante el trabajo comprometido de su

talento humano, cuya aspiración es complacer y deleitar el paladar de sus usuarios.

Visión

Ser un negocio líder del sector, que oferte al por mayor y menor productos de calidad, sus usuarios sean quienes den fe de servicio de calidad y calidez. Además, el personal labore con empatía y se sienta un carisma familiar donde reine la paz y la pasión a todo lo que realicen.

Propósito

La Panadería Las Delicias del Pan tiene como propósito fundamental el ser un negocio comprometido con la salud de sus colaboradores y clientes, cuidando el entorno que le rodea y brindando un servicio alimentario acorde a la nutrición que requieren sus consumidores.

Además, atendiendo de acuerdo con la capacidad económica que tienen sus usuarios, de esta manera haciéndoles sentir parte de la empresa.

Valores

Los valores con los que trabaja Panadería Las Delicias del Pan son los siguientes:

- Empatía
- Reciprocidad
- Honestidad
- Responsabilidad
- Generosidad
- Puntualidad

Al ser un negocio de alta demanda sus propietarios y trabajadores están muy comprometidos con los horarios para el expendio a los usuarios de sus diferentes productos de una gran variedad, y para las diversas ocasiones que requieran, así como también, para estar hasta horarios extendidos en la noche y poder cumplir con los requerimientos de sus habitantes.

Viabilidad

Es evidente que el talento humano que labora en el negocio, al ser capacitado de una forma preventiva, va formando una cultura de prevención y cuidado, aquello significa una importante transformación que es significativa para el empresario, para poder obtener mejores beneficios.

Además, para su implementación se puede apreciar que no requiere de una gran inversión, sino más bien de una adecuada planificación y organización temporal para socializar y retroalimentar con frecuencia.

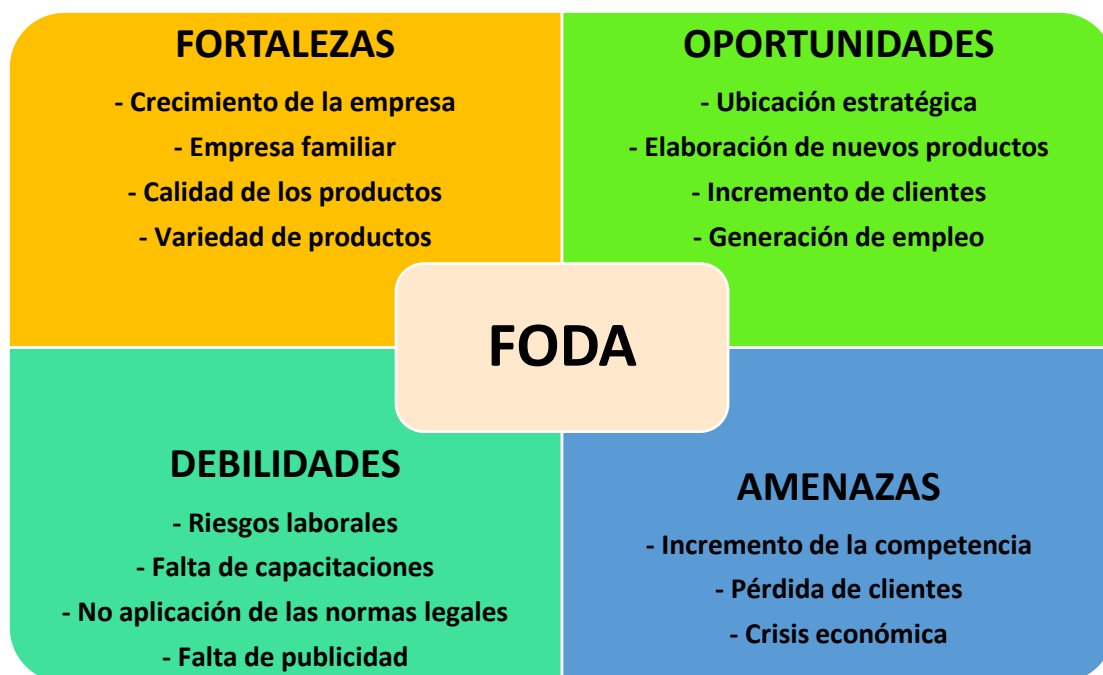
Igualmente se evidencia la factibilidad de la implementación para todo el personal del negocio, en vista de que se maneja una coherente comunicación a la interna del equipo, con lo cual poder salir todos beneficiados.

FODA Institucional

El FODA es una herramienta que facilita un análisis eficaz de la organización identificando las fortalezas y las debilidades que pueden ser abordadas desde el interior de la entidad. (Ponce Talancón, 2007)

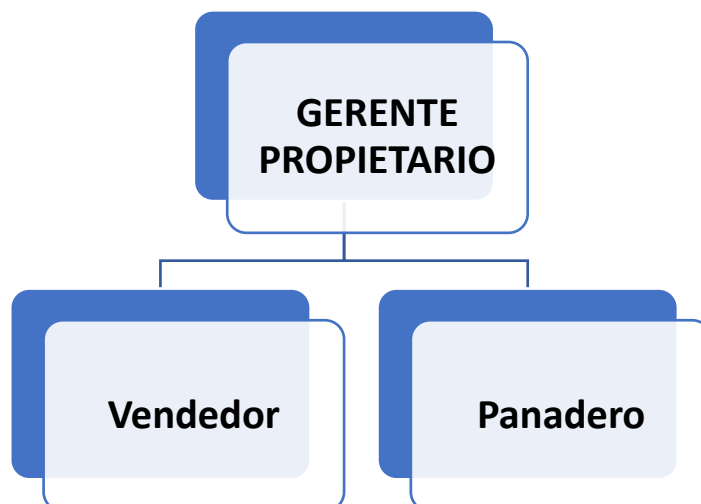
Conforme a la definición anterior, es evidente que el FODA se constituye en un instrumento que permite evaluar tanto al interior y exterior de una empresa u organización, para luego poder tomar las mejores decisiones.

Figura 2. FODA – Panadería Las Delicias del Pan



Nota: Situación de la empresa (Fiallos, 2024)

Figura 3. Organigrama – Panadería Las Delicias del Pan

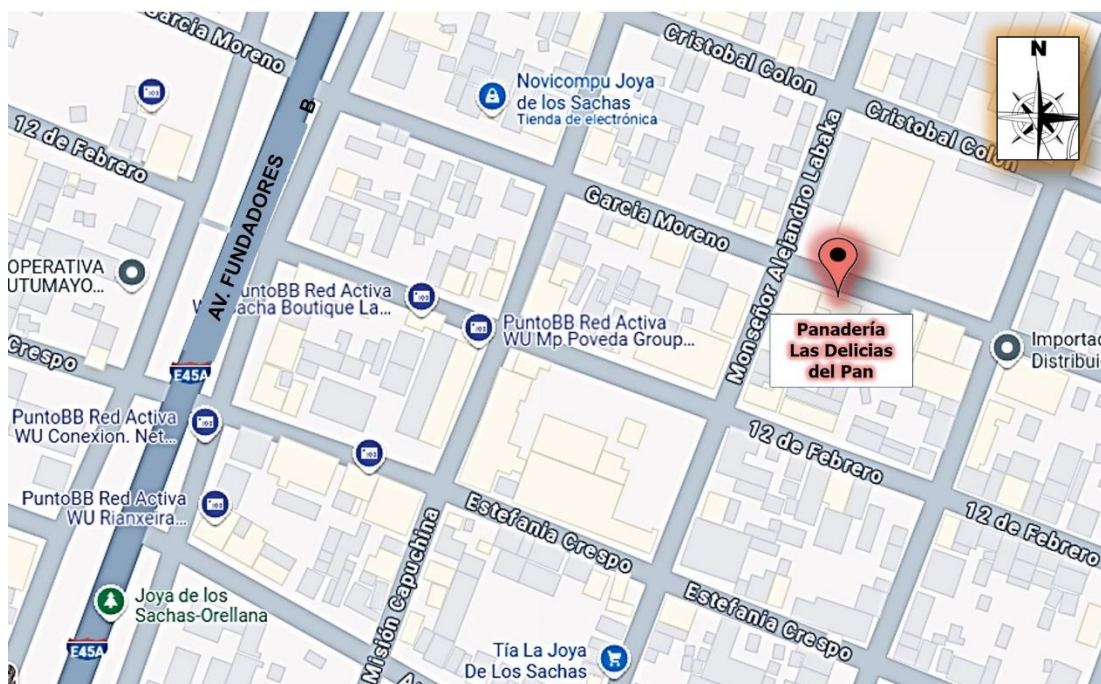


Nota: Organigrama de la empresa (Fiallos, 2024)

Análisis de la zona de estudio

La Panadería Las Delicias del Pan se encuentra ubicada aledaña a la parada de transportes Jivino Verde, entre las calles Alejandro Labaka y García Moreno.

Figura 4. Ubicación de la Panadería Las Delicias del Pan



Nota: (Google Maps, 2024)

Para efectuar la implementación de la Propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, en el año 2024, es necesario realizar un análisis integral del área de sus procesos operativos, con lo cual poner en marcha la implementación y diseño efectivo del programa.

Fundamentación Conceptual

Riesgos laborales

Los riesgos laborales constituyen los peligros presentes en el ambiente o sitio de labores, que pueden causar algún suceso o tipo de accidente que pueda causar lesiones, perjuicios físicos o psicológicos, traumatismos, entre otros. El propósito principal es minimizar o disminuir la posibilidad de un accidente o enfermedad al que cada individuo está expuesto en sus labores cotidianas; esto es, organizar y aplicar acciones preventivas que impidan la ocurrencia de un accidente en el trabajo. (Pantoja et al., 2017)

Las técnicas de prevención de riesgos laborales se fundamentan en la valoración de riesgos que analizan los ambientes del lugar de trabajo, maquinaria, productos, entre otros. Además, se comprueba el lapso expuesto a cada uno de los peligros y la severidad de los daños. Luego se determina el riesgo más alto o más bajo posible y al final se consiguen las acciones de prevención para eliminar o disminuir los peligros en el puesto de labores.

Las metodologías o estrategias de prevención se enfocan en la seguridad laboral, la higiene industrial, la ergonomía, la psicología laboral y la medicina laboral. Por tal razón, para prevenir los riesgos laborales, es necesario evaluar los posibles riesgos en los distintos puestos de trabajo, y posteriormente eliminar los riesgos que se pueden evitar y reducir los que no se pueden evitar, con el fin de mantener un entorno seguro y apropiado en la empresa. (Guerra et al., 2021)

De la misma manera, los riesgos laborales se refieren a distintas probabilidades que ocurran accidentes o enfermedades debido a las condiciones de trabajo específicas en su entorno, los cuales deben ser eliminados mediante

medidas preventivas específicas. Existen posibilidades de que un trabajador pueda sufrir daños a la salud como consecuencia del trabajo realizado, cuando esto se materialice en el futuro, puede causar daños graves a la salud de cualquier trabajador. Mediante un plan de capacitación se tiene como objetivo principal proporcionar a los empleados conocimientos y habilidades necesarias para identificar, prevenir y manejar de una manera efectiva y así garantizar un ambiente seguro para cada trabajador. (McGraw-Hill, 2018)

Evidentemente, se puede apreciar que, en cualquier tipo de trabajo hay circunstancias o componentes que pueden amenazar la salud y la integridad física de los empleados. Estos peligros en el trabajo son una inquietud relevante tanto para los empleadores como para los empleados, dado que pueden provocar lesiones, enfermedades o inclusive la muerte, razón por la cual es primordial actuar en este tipo de temática inherente a la integridad física de los colaboradores de las organizaciones.

Los riesgos laborales son circunstancias o situaciones existentes en el ambiente laboral que pueden causar perjuicio o enfermedad a los trabajadores. Son un elemento crucial en el ámbito empresarial, donde una deficiente administración puede acarrear serias repercusiones, tanto para los empleados como para la compañía. Es crucial entender los diferentes tipos de riesgos en el trabajo para poder evitarlos y prevenir incidentes en el lugar de trabajo. (UE, 2023)

La prevención de riesgos laborales se trata de la disciplina que aspira a fomentar y promover la mejora de la seguridad y salud laboral de los empleados, a través de la implementación de acciones y la realización de las tareas requeridas

para evitar los riesgos originados por las condiciones laborales, utilizando como instrumento esencial la evaluación de riesgos realizada en cada empresa por técnicos expertos en prevención de riesgos laborales. Dado que se define como riesgo laboral la probabilidad de que un empleado sufra un daño específico a causa del trabajo, considerándose como daños derivados del trabajo a las enfermedades, patologías o lesiones causadas por el trabajo. (Osalan, 2022)

Importancia de la Capacitación en Riesgos Laborales

Este aspecto de la capacitación en riesgos laborales es crucial para advertir de posibles accidentes y padecimientos que puedan darse en la zona de trabajo. Una buena formación no solo protege la salud de los trabajadores, sino también mejora la productividad y la calidad del trabajo. Al sensibilizar a los empleados sobre los riesgos y las medidas preventivas, se puede fomentar una cultura de seguridad que beneficie a toda la organización. (Sabentis, 2024)

La formación en seguridad en el trabajo es un elemento crucial de cualquier programa de seguridad laboral. No solo resguarda a los trabajadores de lesiones y accidentes, sino que también favorece a las empresas al disminuir gastos, incrementar el ánimo y la productividad, y asegurar el acatamiento de las regulaciones. (GSH, 2023)

Al establecer un eficaz programa de formación en lo que respecta a la seguridad en el trabajo y mantenerlo al día, se puede asegurar la protección de todo el equipo y generar un entorno de labores más seguro y robusto para todos. Invertir en seguridad en el trabajo significa apostar por el éxito a largo plazo de la organización y por el bienestar de sus colaboradores.

La prevención de riesgos en el trabajo es un principio que trasciende las regulaciones y disposiciones gubernamentales. Es un compromiso indispensable con la protección y el bienestar de aquellos que diariamente brindan su empeño y compromiso en sus espacios laborales. Para entender profundamente este relevante campo, resulta crucial indagar en su significado y su amplitud. (Bernal, 2023)

En su núcleo, la prevención de riesgos en el trabajo hace referencia a la disciplina enfocada en prevenir, manejar y reducir los riesgos que pueden presentarse en el ambiente laboral y que pueden comprometer la salud y la seguridad de los empleados. Estos peligros pueden oscilar entre circunstancias que parecen inofensivas, como choques y caídas, hasta amenazas más serias.

La prevención de riesgos laborales tiene como objetivo lograr un balance entre la productividad y la seguridad, entendiendo que un entorno laboral seguro no solo resguarda a los trabajadores, sino que también favorece la eficiencia y el éxito de la empresa. La administración de riesgos laborales conlleva la identificación, valoración y adopción de acciones para disminuir o suprimir posibles amenazas en el entorno laboral.

La capacitación en la prevención de riesgos en el trabajo es un elemento crucial para lograr ambientes laborales seguros y saludables. El propósito de este proceso de formación es brindar a los empleados el saber, las competencias y las posturas requeridas para detectar, valorar y evitar los peligros en el trabajo que pueden poner en peligro su integridad física y su salud mental. Seguidamente, se indica la relevancia de la capacitación. (Bernal, 2023)

- **Conocimiento y entendimiento:** La capacitación en prevención de riesgos laborales proporciona a los empleados un entendimiento detallado de los potenciales riesgos en sus espacios de trabajo. Esto no solo abarca peligros claros, como equipos peligrosos o sustancias químicas dañinas, sino también peligros más delicados, como el estrés en el trabajo o el hostigamiento en el lugar de trabajo. Al tener conciencia de estos riesgos, los trabajadores pueden adoptar acciones proactivas para prevenir circunstancias que podrían ser peligrosas.
- **Habilidades prácticas:** Además de la sensibilización, la capacitación en prevención de riesgos laborales proporciona a los empleados habilidades prácticas para manejar y minimizar los peligros en su ambiente de trabajo. Esto puede abarcar el uso adecuado de equipo de protección individual, la implementación de protocolos de seguridad y la respuesta apropiada en situaciones de emergencia.
- **Cultura de seguridad:** La capacitación en la prevención de riesgos en el trabajo ayuda a generar una cultura de seguridad en la organización. Cuando los trabajadores poseen una buena información y formación, se transforman en promotores activos de las prácticas seguras.
- **Cumplimiento de las regulaciones normativas:** En numerosos países, es obligatorio tener formación en prevención de riesgos laborales. Las compañías deben brindar esta formación para acatar las normativas laborales y prevenir penalizaciones. Así pues, la capacitación es esencial para asegurar que la empresa funcione dentro de los confines de la legislación.

- **Disminución de gastos:** En última instancia, no se puede ignorar el factor económico. La inversión en capacitación para prevenir riesgos en el trabajo puede llevar a una notable disminución de los gastos relacionados con accidentes de trabajo, lesiones y enfermedades vinculadas al trabajo. Los empleados adecuadamente formados son menos susceptibles a padecer accidentes, lo que ahorra recursos y salvaguarda la continuidad de las operaciones de la compañía. (Bernal, 2023)

Ventajas de la capacitación sobre prevención de riesgos laborales

La capacitación en prevención de riesgos laborales no solo representa una obligación conjunta entre empleadores y trabajadores, sino que también implica múltiples ventajas para aquellos que la obtienen.

- **Mayor sensibilización sobre los riesgos:** La capacitación en prevención de riesgos en el trabajo incrementa la percepción de los empleados acerca de los posibles peligros en su ambiente de trabajo. Esta conciencia les facilita reconocer y prevenir circunstancias peligrosas, disminuyendo de esta manera la posibilidad de que se ocasionen ciertos tipos de accidentes y lesiones que puedan perjudicar a los colaboradores.
- **Protección de la salud:** Los empleados con un buen conocimiento en esta importante temática, están más capacitados para salvaguardar su salud y bienestar. Entienden cómo emplear correctamente los equipos de protección individual, asimismo, cómo manejar ciertas sustancias que representan riesgo y cómo preservar prácticas seguras en su labor cotidiana.

- **Reducciones de accidentes y lesiones:** La capacitación en la prevención de riesgos en el trabajo disminuye la frecuencia de accidentes y lesiones en el entorno laboral. Los empleados cualificados tienen una menor probabilidad de padecer accidentes, lo que reduce la pérdida de tiempo, las lesiones severas y las repercusiones perjudiciales para la salud a largo plazo.
- **Entorno laboral más seguro:** Los trabajadores bien formados aportan a la generación de un entorno laboral más seguro en general. Su comprensión y hábitos seguros favorecen a todos los integrantes del equipo, generando una cultura de seguridad en la organización.
- **Disminución del estrés:** Entender cómo evitar peligros en el trabajo y cómo proceder en circunstancias de emergencia disminuye el estrés laboral. Los empleados experimentan un mayor seguridad y confianza, lo que potencia su salud mental y su satisfacción en el trabajo.
- **Cumplimiento de las regulaciones:** La capacitación apropiada en riesgos laborales garantiza que tanto los empleados, como las empresas se adhieran a las normativas legales. Esto previene multas y penalizaciones, salvaguardando los intereses de ambas partes. (Bernal, 2023)

Acorde a lo expuesto, a manera de resumen se diría que, para conseguir un efectivo plan de capacitación, es fundamental realizar una evaluación periódica de los riesgos laborales presentes en la empresa. identificación de aquellos que pueden generar daños a la salud o seguridad de los trabajadores.

Una vez identificadas los riesgos se deben tomar medidas preventivas y correctivas. Esto incluye la implementación de medidas de seguridad en la

maquinaria, la utilización de equipos de protección personal como guantes, gafas y tapones para los oídos, así como la mejora de las condiciones ergonómicas en el puesto de trabajo.

Igualmente, los trabajadores deben recibir capacitación continua sobre los riesgos laborales presentes en la organización, como prevenirlos y cómo actuar en casos de emergencia. Asimismo, se debe educar sobre la adecuada manipulación de alimentos y el uso adecuado de productos de limpieza.

Del mismo modo, es primordial cumplir con las normativas laborales y de salud pública es esencial para evitar sanciones y garantizar el bienestar de los trabajadores. Esto incluye la observancia de las normativas de seguridad e higiene, así como los estándares de calidad en la producción alimentaria.

Factores de riesgo y medidas de prevención

El estudio del riesgo ayuda a los responsables de tomar decisiones y a los directivos en la comprensión de la administración de los riesgos y su impacto en la consecución de sus objetivos, así como en la eficacia de los controles ya establecidos. (EEE, 2016)

A continuación, se describen los riesgos más comunes que pueden presentarse, así como sus medidas de prevención.

Identificación de riesgos

Según (Berkowitz, 2018) se pueden identificar varios tipos de riesgos laborales, entre los que se destacan:

- **Riesgos Físicos.** A diferencia de lo que podríamos inferir, de todos los peligros en el trabajo, los riesgos físicos podrían ser los menos evidentes.

Aunque su nombre pueda ser llamativo, los peligros físicos no siempre son

algo que se pueda percibir o sentir. Los peligros físicos impactan a los empleados bajo condiciones meteorológicas severas o ambientes laborales perjudiciales. (CTAIMA, 2023) Entre este tipo de riesgos se tienen los siguientes:

- **Temperaturas extremas:** La exposición a altas temperaturas es una constante debido al uso de hornos, amasadoras y otros equipos que generan calor. La manipulación de pan y otros productos calientes puede causar quemaduras y otras lesiones relacionadas con el calor. Es el trabajo bajo condiciones extremas, que causan malestar general, reducción de la habilidad manual e intelectual, congelamiento de miembros, fallecimiento por paros cardíacos, calambres, fatiga, deshidratación, golpes de calor, quemaduras, entre otros.
- **Ruido:** Las máquinas y otras herramientas, suelen generar ruidos fuertes que a lo largo del tiempo pueden provocar pérdida de audición o estrés laboral, teniendo que estar muy al tanto del cuidado para prevenir riesgos laborales. Resultan en una reducción de la habilidad para concentrarse, somnolencia, cambios en el desempeño laboral, sordera, taquicardia, incremento de la tensión arterial, alteraciones del sueño, entre otros.
- **Vibraciones:** El uso prolongado de herramientas que vibran como amasadoras o cortadoras, pueden generar ruidos fuertes que a lo largo del tiempo pueden provocar de audición o estrés laboral. Las máquinas, instrumentos y automóviles producen vibraciones. Su manejo puede provocar lumbalgias, daños en la muñeca, codo, calambres, hormiguillo, reducción de la fuerza de sujeción, entre otros.

- **Riesgos Químicos.** Las sustancias químicas ingresan al cuerpo principalmente a través de la inhalación, la absorción cutánea o la ingesta. Los compuestos químicos pueden encontrarse en: artículos de limpieza, pinturas, ácidos, disolventes, vapores y humos derivados de la soldadura, gases, materiales inflamables, carburantes, disolventes, explosivos, pesticidas, entre otros. (CTAIMA, 2023) Se pueden presentar por:
 - Exposición a productos de limpieza y conservantes
 - Polvo de harina: puede causar problemas respiratorios
 - Productos de limpieza: detergentes y desinfectantes que pueden irritar la piel o las vías respiratorias
 - Gases y vapores de las instalaciones de cocción

Efectos de la exposición a los riesgos químicos:

 - **Corrosión:** Tienen como resultado la aniquilación parcial o completa de los tejidos que interactúan (la piel, los ojos y el sistema digestivo son las áreas más impactadas).
 - **Irritación:** Los irritantes provocan inflamación en los tejidos que interactúan con ellos.
 - **Reacciones alérgicas:** Podrían ser de origen dermatológico o respiratorio, causando problemas como picores, rinitis, dermatitis de contacto, entre otros.
 - **Neumoconióticos:** Surgen problemas pulmonares crónicos debido a la inhalación constante de partículas.
 - **Asfixia:** Los asfixiantes funcionan al obstaculizar la transmisión de oxígeno a los tejidos.

- **Anestésicos y Narcóticos:** Se comportan como depresores del sistema nervioso central, causando vértigo, náuseas, etc., usualmente reversibles (disolventes industriales).
- **Cáncer:** Son elementos que provocan o intensifican el surgimiento de cáncer.
- **Riesgos Ergonómicos.** Los trastornos músculo-esqueléticos (TME) se originan a causa de los riesgos ergonómicos. Principalmente afectan a la espalda, el cuello, los hombros y las extremidades, y abarcan cualquier lesión o anomalía en las articulaciones u otros tejidos. Los trastornos de salud pueden oscilar entre molestias y dolores leves hasta afecciones más serias que necesitan una baja por enfermedad o atención médica.

(CTAIMA, 2023)

Además, pueden causar discapacidad e impedir que el individuo afectado continúe laborando. Los problemas ergonómicos más graves suelen surgir debido a la adopción de posturas obligadas; al manejo manual de cargas; a la ejecución de movimientos constantes y a la utilización de fuerzas.

En suma, este tipo de riesgos se deben a posturas inadecuadas durante la manipulación de cargas y a estar en prolongadas horas de pie.

- **Riesgos Psicosociales.** De acuerdo con la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA), los riesgos psicosociales laborales son los que surgen de una inadecuada organización y administración de las labores, así como de un ambiente social adverso. Los riesgos psicosociales pueden impactar en la salud física, mental o social del empleado. (CTAIMA, 2023)

Las siguientes son algunas condiciones laborales que pueden generar riesgos psicosociales:

- Una sobrecarga laboral o presión por el tiempo
- Solicitudes contrapuestas
- Ausencia de claridad en relación a las responsabilidades del empleado.
- Una comunicación deficiente
- Gestión deficiente de las transformaciones en el interior de la organización.
- Ausencia de respaldo tanto de la dirección como de los compañeros de trabajo.
- Retos en las interacciones personales
- Acoso, hostigamiento y violencia.
- Relacionados con la carga mental y emocional del trabajador, como el estrés laboral o la presión por cumplir objetivos de producción.
- Problemas al tratar de equilibrar las obligaciones laborales y personales.

A continuación, se indica de qué manera los riesgos psicosociales inciden en la salud. Entre los impactos adversos de este tipo de riesgos en la salud de los empleados pueden variar, incluyendo:

- Irritabilidad, falta de motivación, ansiedad, fatiga, depresión.
- Problemas de concentración, dificultades para tomar decisiones, problemas para adquirir nuevos conocimientos.
- Implementación de comportamientos nerviosos, agresivos y violentos.
- **Riesgos Mecánicos.** Los riesgos mecánicos provienen de la utilización de equipos defectuosos, actividades en áreas peligrosas, manejo inadecuado

de maquinaria y equipos de labores, trabajos en alturas, entre otros, y que pueden provocar serias consecuencias como: lesiones corporales, quemaduras, cortes o cualquier tipo de contusión, diversos tipos de enfermedades e inclusive llegar a la muerte de los trabajadores.

(CTAIMA, 2023)

- **Riesgos Biológicos.** Este tipo de riesgos se refiere a la exposición a virus, hongos, parásitos o bacterias que pueden provocar la emergencia, por la aparición de diversas enfermedades. Este tipo de peligros se encuentran presentes en instituciones educativas, guarderías, escuelas, universidades, hospitales, laboratorios, personal de urgencias, hogares para personas mayores o diferentes actividades que se desarrollen al aire libre.

(CTAIMA, 2023)

- **Riesgos Ambientales.** Finalmente, se presentan los riesgos medioambientales. Este tipo de peligros se relacionan con fenómenos naturales como el calentamiento global y sus consecuencias, que se vuelven cada vez más inciertos y extremos:
 - Temperaturas extremas (riesgos de calor y frío)
 - Lluvias intensas (nieve y lluvia)
 - Niveles de ruido peligrosos
 - Niveles de radiación de riesgo
 - Contaminación (química y atmosférica)
 - Falta de precipitaciones y aumento de las sequías
 - Ciclones y tormentas
 - Patógenos

- Crecidas de ríos y mares
- Desplazamientos de tierra
- Avalanchas
- Tormentas formadas por agua, polvo y arena
- Incendios forestales

Esta categoría de peligros medioambientales también abarca a los que se originan debido a la actividad humana:

- Vertidos tóxicos.
- Nubes químicas.
- Cambio climático y destrucción de la capa de ozono.
- Potenciales incendios en propiedades.

Entre algunos de los efectos de los riesgos ambientales en los trabajadores incluyen: calambres, deshidratación, insolación, impacto térmico, irritaciones, broncoespasmos, provocados por enfriamiento, congelación, hipotermia, quemaduras, ahogamiento, entre otros. (CTAIMA, 2023)

Evaluación de Riesgos

Conforme a lo que indica la (OIT, 2022) es un proceso continuo con cual se puede identificar, analizar y valorar los peligros que vayan a perjudicar la seguridad y salud de los colaboradores en el lugar de trabajo.

La evaluación de los riesgos laborales consiste en el procedimiento orientado a calcular la cantidad de los riesgos que no se pueden prevenir, por tal razón adquiriendo la información requerida para que el empresario pueda tomar una decisión adecuada sobre la necesidad de implementar acciones preventivas y, en ese caso, qué tipos de acciones deben implementarse. (INSST, 2018)

Asimismo, la evaluación de riesgos se centra en identificar los peligros potenciales que los empleados puedan enfrentar al realizar sus actividades diarias, tales como la manipulación de maquinaria, el uso de productos químicos, exposición al calor y otros factores importantes de riesgo. (Safety Culture, 2024)

El estudio de los riesgos tiene las consiguientes etapas:

- **Identificación del Peligro:** Daños causados por una causa o circunstancia, como lesiones, perjuicios a la propiedad, deterioros al medio ambiente o una mezcla de ambos.
- **Estimar el Riesgo:** La posibilidad y las derivaciones de que surja el riesgo son los factores clave.

La evaluación de riesgos es una disciplina que se ocupa de identificar valorar y controlar los factores del entorno laboral que puedan conmovir la salud y el bienestar de los colaboradores, el objetivo primordial es advertir posibles enfermedades y accidentes relacionados con las condiciones de trabajo garantizando un ambiente laboral seguro y saludable.

Seguridad Industrial

Incluye el conjunto de normativas cuyo objetivo es minimizar los riesgos en la empresa y evitar, regular o atenuar sus efectos. Como sugiere su nombre, se utiliza en contextos industriales como instalaciones o fábricas.

Además, hace referencia al sector adentro de las organizaciones que analiza de forma metódica la previsión de lesiones o incidentes en el trabajo. Se utiliza particularmente en ambientes industriales. (Prysmex, 2022)

La seguridad industrial se aplica en todos los estratos de la empresa y así se salvaguarda la integridad de los colaboradores.

Su mayor beneficio radica en reducir los riesgos, anticipando la aparición de daños a individuos o infraestructuras. Así, desempeña un papel más preventivo que reactivo. También abarca la gestión e investigación de accidentes e incidentes, si llegan a suceder.

Peligros Laborales en una Panadería

Constituyen los diferentes riesgos laborales presentes en una panadería, así como los diferentes equipos de protección requeridos por cada uno de los empleados, que puedan provocar accidentes por falta de orden y limpieza por equipos defectuosos y acumulación incorrecta de equipos de protección personal. (MAZ, 2021)

Las panaderías son espacios donde se llevan a cabo varias actividades, ya sean manuales o mediante el uso de maquinaria. Aunque se pueda tener conocimiento sobre un trabajo, lo que brinda un cierto sentido de seguridad a las personas para realizar sus labores, siempre hay la posibilidad de que suceda un accidente, especialmente si no se respetan ciertos procedimientos o se pasa por alto rectificar las acciones o situaciones riesgosas en el entorno de trabajo. (PanArte, 2021)

A pesar de que pueda parecer evidente, tener en cuenta que cada vez que se emplean maquinaria y utensilios en las tareas relacionadas con la panadería, es imprescindible ser estrictos y adherirse a los procedimientos correctos en dicho trabajo, dado que cualquier descuido puede resultar muy costoso.

Por lo tanto, nunca se debe enfocarse en comportamientos inadecuados, a pesar de que estos parezcan confortables y más veloces para el rendimiento. Estas acciones promueven la aparición de accidentes.

- **Caídas y resbalones en el sitio trabajo**

Estos riesgos pueden incluir colisiones y obstrucciones, existencia de pisos resbaladizos y uso de calzado incorrecto, falta de orden y limpieza (que se puede demostrar por la presencia de escombros y aceite en el piso) y los propietarios están obligados a implementar medidas preventivas. Las zonas de acceso deben estar despejadas en todo momento y los trabajadores deben utilizar calzado antideslizante para evitar diversos accidentes laborales.

- **Impactos y cortes de equipos y herramientas manuales**

Para reducir el riesgo de accidentes, los trabajadores deben utilizar guantes adecuados, que deben guardarse en una caja una vez finalizado el trabajo. Las batidoras y mezcladores deben tomar una serie de precauciones para evitar pellizcos y golpes, y realizar un mantenimiento puntual y oportuno.

- **Contacto superficies o sustancias calientes**

Para que cada trabajador utilice correctamente los hornos calientes, es necesario que use guantes antitérmicos,

- **Harina en suspensión**

La harina que se utiliza puede provocar enfermedades respiratorias como resfriados, enfermedades de garganta, ojos y asma bronquial en los panaderos.

- **Ropa de trabajo adecuada a su trabajo**

Dependiendo del tipo de zapatos, y dado que pasan la mayor parte del tiempo de pie, este debe tener una buena amortiguación, especialmente en la zona del talón.

La suela debe ser antideslizante porque si entra en contacto con aceite y polvo en el suelo, con ello poder evitar resbalones y accidentes.

Condiciones de Trabajo

Se refiere a diversas condiciones que representan a varios factores que rigen entre el empleado con la empresa. Las condiciones de trabajo incluyen las siguientes tres áreas diferenciadas

- **El medio ambiente de trabajo**

Son diferentes conjuntos de aspectos materiales que componen el entorno en el que se realizan las labores, entre estas pueden estar contaminantes químicos, físicos y biológicos que pueden afectar y provocar ciertos riesgos para los colaboradores.

- **La exigencia de tareas**

Corresponde a la carga y ritmo de diversas actividades que se deben realizar, entre estas: esfuerzo, actitud, atención, monotonía, entre otros aspectos.

- **La organización del trabajo**

Ayudan a organizar la empresa para garantizar que los recursos humanos trabajen en conjunto para lograr los propósitos de la empresa

Técnicas preventivas contra accidentes y enfermedades profesionales

- **Seguridad del trabajo**

Consiste en investigar los diversos riesgos y condiciones (accidentes de trabajo) asociados con cada trabajador del negocio que puedan afectar directa o indirectamente el bienestar físico del empleado, y determinar si el ambiente de trabajo, la maquinaria, el equipo o las condiciones de seguridad.

- **Higiene industrial o higiene laboral**

Es un sistema preventivo cuyo principal objetivo es distinguir, evaluar y controlar las concentraciones de distintos tipos de contaminantes, físicos,

químicos y acústicos, que pueden provocar diversas enfermedades relacionadas con la profesión.

Motivación Laboral

La motivación laboral se entiende como el proceso de motivar a las personas, mismo que consiste en hacer que se sientan íntimamente decididas, confiadas y comprometidas al logro de los objetivos propuestos, e infundirles suficiente energía y estímulo para que alcancen el éxito por medio de su trabajo. (Chiavenato, 2019)

Se trata de contar con personas motivadas, que se sienten seguras, decididas y comprometidas para alcanzar los objetivos propuestos, con la energía suficiente para alcanzar el éxito de cualquier organización.

Para cualquier tipo de negocio, es muy importante que todos los colaboradores estén bien motivados, con ello se poder mejorar los niveles de desempeño y productividad, y además uno de los aspectos más significativos que radica en la capacidad de la organización para lograr los objetivos organizacionales.

Tipos de motivación

- **Motivación Extrínseca**

En este tipo de motivación laboral la cual es la extrínseca, se explica el comportamiento de las personas, en función de las consecuencias ambientales derivadas de su realización. (Alcover et al., 2015)

De la misma manera, la motivación extrínseca corresponde a los incentivos externos que se puedan brindar, entre ellos los sueldos y los reconocimientos a los colaboradores de la organización. Esta motivación es de

carácter instrumental, en vista de que el trabajo es el medio que utiliza el empleado para obtener recompensas o incentivos. La modificación de la conducta, frente a los estímulos presentados, lleva al individuo a desarrollar diversas actividades. (Zepeda, 2017)

- **Motivación Intrínseca**

La motivación laboral intrínseca muestra la modificación de la conducta enfocada en cumplir necesidades de índole personal, como las de competencia y autorrealización, la motivación intrínseca ha sido definida como el motivo de llevar a cabo una acción cuando no hay recompensa externa de por medio. (Alcover et al., 2015)

Este tipo de motivación surge en cada individuo, reflejando la satisfacción que se obtiene al realizar actividades independientes de estímulos externos. La comodidad y el buen ambiente en el que el empleado realiza sus actividades diarias son importantes, porque las actividades se realizan por placer y no por obligación; y que el final de la actividad represente satisfacción para el empleado. (Atalaya, 2013)

- **Motivación trascendente**

La estimulación trascendente se desenvuelve en el entorno de la asistencia a los demás, en contribuir a otros en la enmienda de problemas, en el beneficio que las labores originan en otros. Esta motivación sería el estímulo para realizar una tarea debido a las buenas repercusiones que dicha acción tiene en terceras personas. No se centra en asuntos filosóficos del futuro, sino en los impactos más tangibles y perdurables de las acciones en el instante en que se encuentra. (Ginebra, 2022)

La motivación trascendente satisface necesidades ajenas al individuo que la realiza, pero no caprichos ajenos, por lo que una persona puede ser muy trascendente y, simultáneamente exigente. (Gómez y Palafox, 2014)

Esta motivación se adquiere en base a valores y emociones, con un desarrollo continuo de cambios de comportamiento en los que el egoísmo se irá transformando en altruismo y constancia de la organización.

La importancia de la motivación laboral

Representa el nivel de energía y compromiso que los empleados aportan a sus diversas actividades. Si los empleados dan lo mejor de sí en su trabajo, significa una ventana diferencial y una mejor productividad para la empresa y por ende repercute en la obtención de mejores beneficios. (MacNeil, 2024)

Objetivo de la motivación laboral

Su finalidad es incentivar a los colaboradores a realizar de mejor manera su trabajo, ya sea tanto de forma económica o físicamente, esto repercute a nivel del equipo, fomentando al resto del personal.

Factores que influyen en la motivación laboral

- *El ambiente laboral.* Constituyen factores de gran relevancia sobre la influencia en la motivación laboral son la motivación del empleado debe ser muy cómoda, segura, sin vigilancia ni supervisión excesiva y, si es posible, el empleado debe sentirse seguro y libre.
- *La comunicación:* Es la forma de interactuar con otros asociados para llegar a acuerdos y alcanzar objetivos comunes.

- *La cultura organizacional:* Estos son niveles de creencias y suposiciones compartidas por todos los empleados de nuestra empresa, que operan inconscientemente para regular sus acciones.

Elementos que influyen en la motivación laboral

Entre los elementos que intervienen en la motivación de los trabajadores de una empresa están los siguientes.

- La ocupación es un factor clave, cuanto más cómodo e ilusionado estén los colaboradores en sus lugares de trabajo, mucho mayor será su motivación para el cumplimiento de sus objetivos.
- El nivel de autonomía en el trabajo es otro factor considerable, cuanto más decida el trabajador sobre las tareas a realizar, mayor será su compromiso.
- Cuando se crea un ambiente agradable en la empresa, con buenas relaciones entre sus distintos miembros. Esto hará que los trabajadores se sientan cómodos y satisfechos, aumentando así su motivación.

Estrategias de motivación laboral

De acuerdo con (Rojas, 2024) seguidamente se indican las estrategias que permitirán elevar los indicadores de desempeño en una organización:

- *Recompensar el éxito.* Es significativo recompensar financieramente los buenos resultados en el trabajo, ofreciendo incentivos tales como viajes, becas para estudiar en el extranjero o algo que conlleve beneficio para el empleado.
- *Programa promocional.* Los empleados deben ser conscientes de que existen posibilidades de ascensos en su lugar de trabajo, ya sea en función del mérito y el rendimiento académico.

- *Establecer asignaciones.* Una forma de demostrar que los empleados quieren mejorar es superando los retos marcados por la propia empresa, aquello demuestra el interés por superarse.
- *Formación y educación superior.* El que se promueva la profesionalización continua en el lugar de trabajo, permite mejorar la calidad en el lugar de trabajo, contando con colaboradores más comprometidos.

CAPÍTULO II.

DIAGNÓSTICO

Seguidamente se indica la metodología de investigación que se implementó en el presente proyecto.

Tipos de Investigación

- **Investigación Deductiva**

Este tipo de investigación es una estrategia de razonamiento que se acerca a conclusiones concretas. Como parte de la capacitación sobre riesgos laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en el cantón La de Joya de los Sachas, provincia de Orellana; el método deductivo asegura que un adecuado entrenamiento se base en sólidos conocimientos, además se implemente teniendo en cuenta la realidad de la panadería, promoviendo una cultura de seguridad adaptada a los diferentes requerimientos del negocio.

Identificación de principios generales

Se comienza con la identificación de los diversos principios generales relacionados con la seguridad y salud en el trabajo. Los principios se basan en las normativas nacionales e internacionales en materia de riesgos laborales en el sector industrial de las panaderías.

Por ejemplo, se puede citar la normativa para la manipulación segura de maquinaria, la normativa de prevención de riesgos ergonómicos y la manipulación de sustancias químicas.

Desarrollo de contenidos específicos

Conforme a los principios generales, se crean diferentes detalles específicos para adaptarse a las características y funciones específicas de la

empresa Las Delicias del Pan. Es primordial reducir estas problemáticas, según las reglas generales ya establecidas.

Elaboración de procedimientos y normas internas

Existen varios métodos de seguridad interna y estándares que ayudan a sacar conclusiones de principios generales, por ejemplo, el principio que ayuda a mejorar las maquinarias debe ser seguro para evitar accidentes, existe un método especial para solucionarlo.

Por tal razón las máquinas que se utilizan en los diversos productivos en la Panadería Las Delicias del Pan, deben ser controladas eficientemente para evitar posibles riesgos laborales.

Capacitación del Personal

Los programas de capacitación varían según los programas específicos. Para su implementación se llevarán a cabo talleres de capacitaciones donde se explicarán diferentes principios generales para situaciones y problemáticas específicas que se puedan ocasionar en la panadería.

Para aquello se utilizarán ejemplos concretos a aplicarlos en la Panadería La Delicias del Pan, con lo cual se pretende mostrar cómo los principios generales se traducen en la práctica diaria.

Evaluación y Retroalimentación

Es significativo evaluar la efectividad del plan a implementar, siguiendo diversos procedimientos y reduciendo diversas incidencias que se puedan presentar.

Las observaciones ayudan a ajustar los contenidos para cumplir con los estándares de seguridad y los requisitos del lugar de trabajo.

- **Investigación Descriptiva**

Con la investigación descriptiva se pretende conocer a profundidad las diversas condiciones laborales y posibles riesgos laborales que se puedan presentar en la Panadería La Delicias del Pan.

Asimismo, se procura efectuar el análisis de documentación, mediante la realización de varios informes sobre incidentes que hayan pasado, diversos registros de mantenimiento efectuado a los equipos de trabajo y consejos de seguridad actuales, con la finalidad de precautelar la seguridad laboral de los colaboradores del negocio.

Técnicas e Instrumentos de Investigación

Encuesta

Las encuestas consisten en un procedimiento de investigación y recolección de datos que es empleado para la recopilación de información de los individuos inmiscuidos en las problemáticas o necesidades acerca de diferentes asuntos. Las encuestas poseen múltiples objetivos y pueden realizarse de diversas formas, dependiendo de la metodología seleccionada y las metas que se quieran lograr. (Gómez M. , 2023)

Los datos generalmente se recolectan a través de métodos estandarizados, con el objetivo de que cada individuo encuestado responda a las preguntas bajo condiciones equitativas para prevenir puntos de vista sesgados que pudieran afectar el desenlace de la investigación o estudio.

En la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, se realizó una encuesta dirigida a los colaboradores

del negocio, con el propósito de establecer la trascendencia de la implementación de una propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales.

Para la realización de la encuesta se efectuó mediante un cuestionario, el mismo que se encuentra compuesto de preguntas cerradas, ya que el objetivo de este tipo de preguntas resulta beneficioso cuando se persigue una respuesta precisa y rápida, sin permitir incertidumbres.

Entrevista

La técnica de la entrevista es un método muy válido en la investigación cualitativa para recolectar información; se caracteriza como un diálogo que persigue un objetivo delimitado que va más allá del mero acto de dialogar. Es una herramienta técnica que se presenta como un diálogo casual. (Díaz et al., 2013)

Una entrevista sobre una propuesta de plan de capacitación sobre riesgos laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, se enfocaría en entender cómo se diseñará e implementará un plan para capacitar a los empleados del negocio en cuanto a los riesgos laborales específicos que puedan enfrentar en su entorno de trabajo.

Esta técnica de la entrevista ayudará a desarrollar un efectivo plan de capacitación, que minimice los riesgos laborales y mejore la seguridad de los colaboradores en la Panadería Las Delicias del Pan.

La entrevista se la efectuará al gerente – propietario del negocio, con la finalidad de implementar el mencionado plan hacia los empleados del negocio, con el propósito de reducir o minimizar los posibles riesgos que se puedan presentar en sus labores cotidianas.

Universo y Muestra

En el presente proyecto, el universo se compone de 3 personas, puesto que el contexto global se refiere a todo el grupo objetivo que se beneficiará de la capacitación, es decir, se incluye a todos los trabajadores de la Panadería Las Delicias del Pan, mientras que la selección se centra en la formación a los colaboradores del negocio, con el fin de recopilar la información precisa para continuar con la investigación y poder cumplir con los objetivos planteados.

Es esencial indicar que, para el desarrollo de la investigación, no se contará con una muestra representativa, debido a que en el negocio no existe un número considerable de personas, con las cuales se implementará las técnicas investigativas de recolección de datos para comprobar la exigencia de la implementación de la propuesta de un plan de capacitación acerca de la prevención de riesgos laborales.

Presentación Gráfica de Resultados

Encuesta a 3 colaboradores de la Panadería Las Delicias del Pan

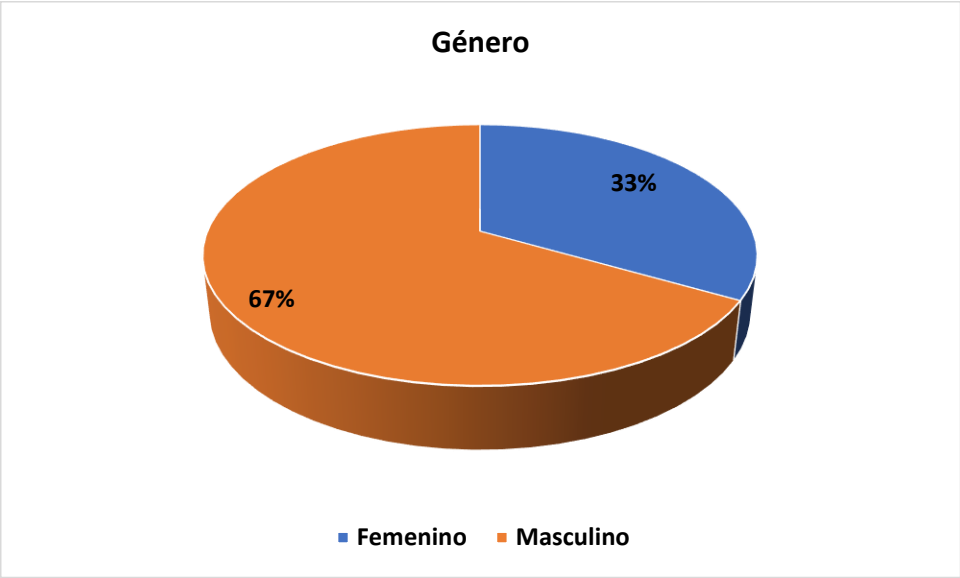
Género

Tabla 1. *Género*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Femenino	1	33 %
Masculino	2	67 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 5. *Género de los encuestados*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

De acuerdo con los datos obtenidos de los investigados, en cuanto al género se tiene que el 67% corresponde al género masculino, mientras que el 33% representa al género femenino de la empresa en la cual se está realizando la investigación.

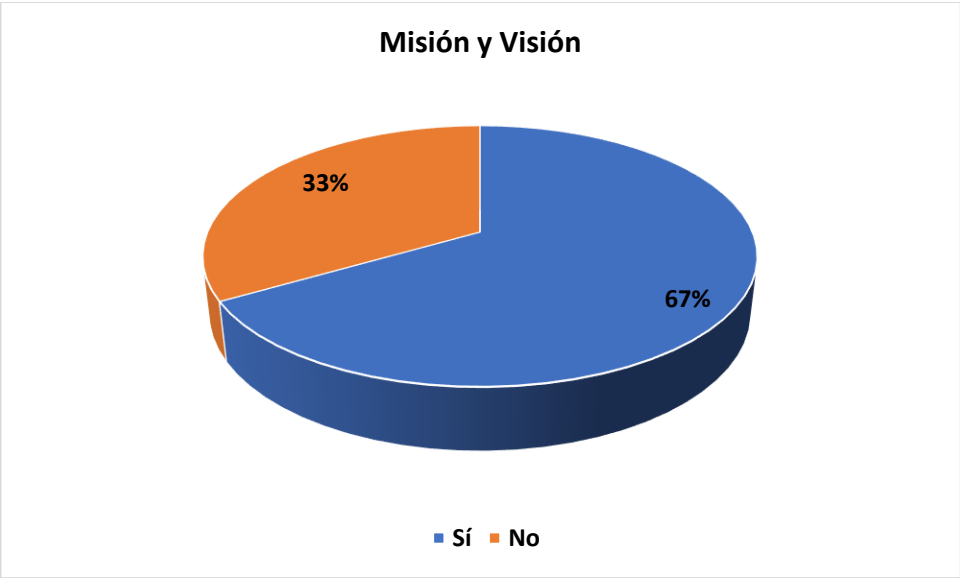
Pregunta 1. ¿Usted conoce la misión y visión del negocio?

Tabla 2. *Misión y Visión*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	2	67 %
No	1	33 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 6. *Misión y Visión*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

De acuerdo con la interrogante a los encuestados, sobre sí conoce la misión y visión del negocio de la Panadería Las Delicias del Pan, el 67% expresan que sí están al tanto de aquello de gran importancia para la organización, mientras que el 33% indican que no lo conocen, por los resultados conseguidos se puede comprobar la necesidad de que todos los colaboradores sepan cual es la dirección y propósitos de la empresa, a fin de que se consigan las metas propuestas.

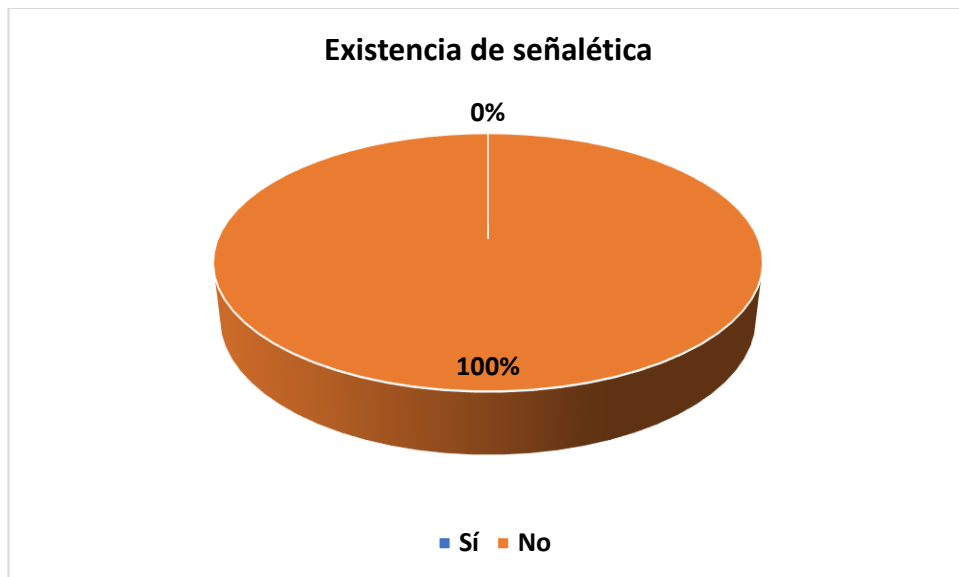
Pregunta 2. ¿Existe señalética en la Panadería Las Delicias del Pan?

Tabla 3. *Existencia de señalética*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	0	0 %
No	3	100 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 7. *Existencia de señalética*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

Conforme a la pregunta expuesta, acerca de la existencia de señalética en la Panadería Las Delicias del Pan, en su totalidad el 100% expresan que no se dispone de este tipo de recursos que es importante y que la empresa debe contar, para con ello los colaboradores puedan estar al tanto de cada área o departamento, y de los posibles riesgos que se puedan presentar, de esa manera poder estar a alerta y prevenir accidentes que puedan suscitarse en las diversas áreas de trabajo.

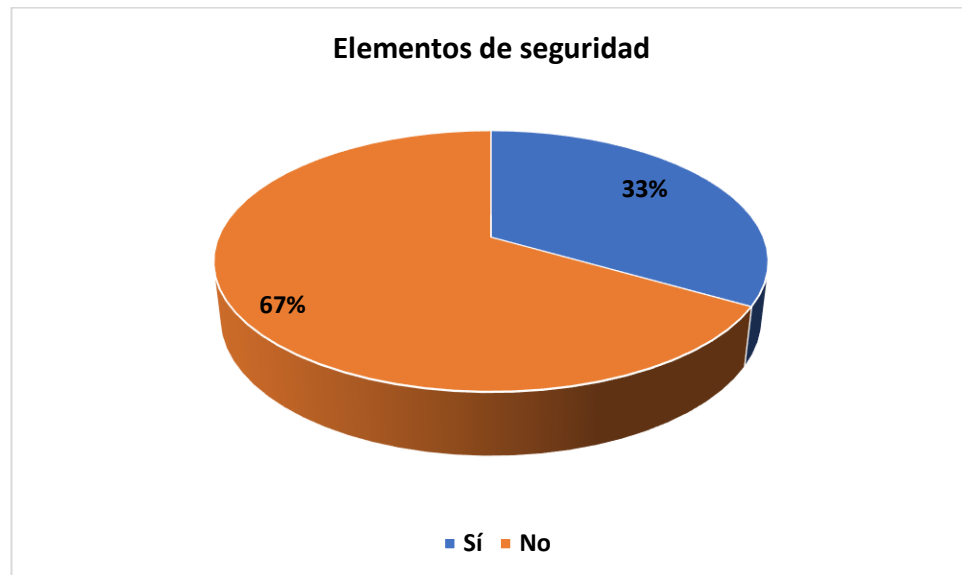
Pregunta 3. ¿Considera que la empresa ofrece los elementos necesarios de seguridad industrial?

Tabla 4. *Elementos de seguridad*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	1	33 %
No	2	67 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 8. *Elementos de seguridad*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

Acorde a la pregunta expuesta, sobre sí considera que la empresa ofrece los elementos necesarios de seguridad industrial, el 67% dicen que no brinda los recursos indispensables, mientras el 33% indican que sí lo ofrece, se puede observar la necesidad de que todos los colaboradores estén seguros de poder contar con un ambiente seguro para el desarrollo de sus labores diarias.

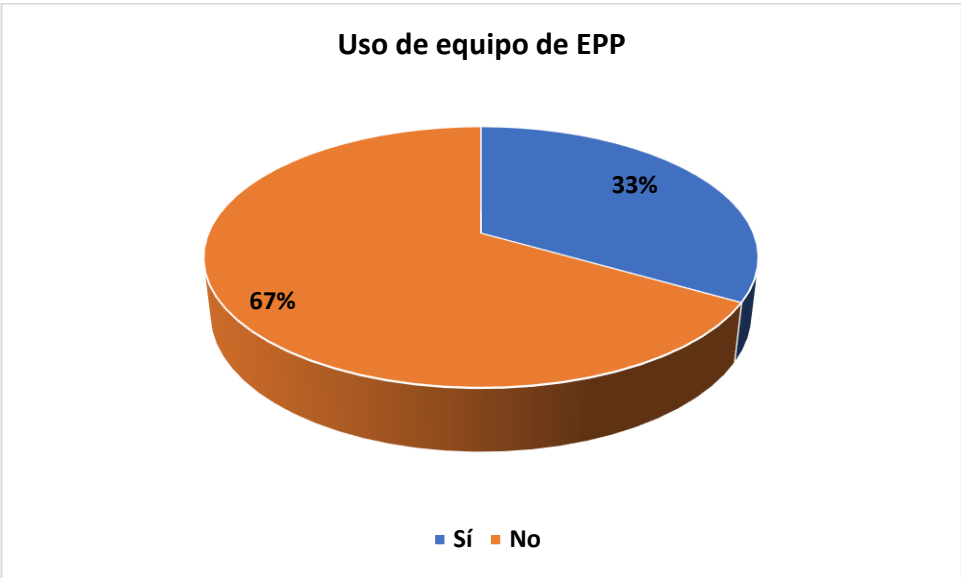
Pregunta 4. ¿Cumple usted con el uso de equipo de protección personal (EPP)?

Tabla 5. *Uso de equipo de EPP*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	1	33 %
No	2	67 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 9. *Uso de equipo de EPP*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

De acuerdo con la pregunta, acerca de sí los colaboradores cumplen con el uso de equipo de protección personal (EPP), el 67% expresan que no lo están cumpliendo, pero sería correcto hacerlo, ya que les previene de riesgos que se puedan presentar, a su vez el 33% indican que sí lo hacen, se puede, que es muy necesario que los empleados cumplan y que se desempeñen en un entorno seguro.

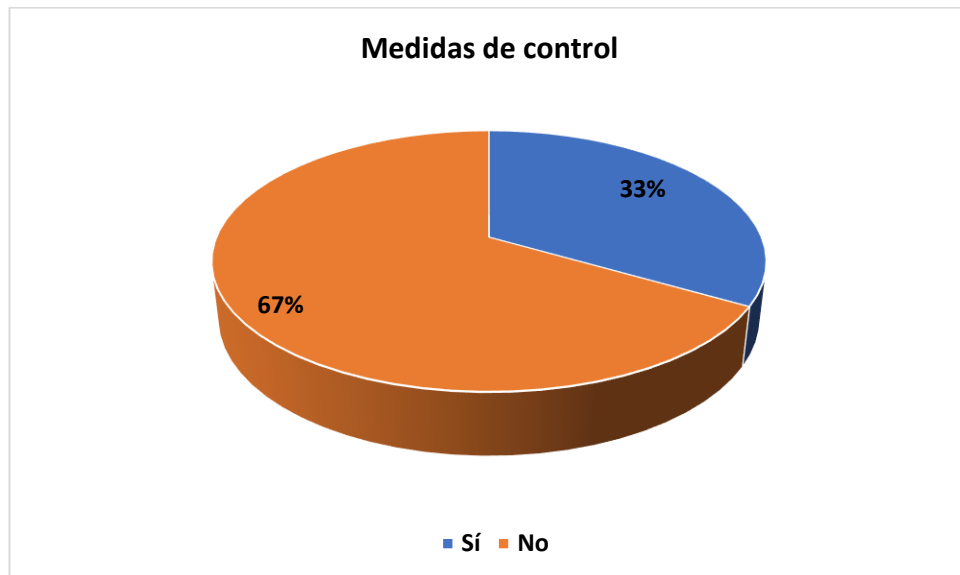
Pregunta 5. ¿En el lugar de trabajo existen medidas de control para evitar el riesgo de afectación de la integridad de las personas?

Tabla 6. *Medidas de control*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	1	33 %
No	2	67 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 10. *Medidas de control*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

Según la pregunta indicada, sobre sí en el lugar de trabajo existen medidas de control para evitar el riesgo de afectación de la integridad de las personas, el 67% indican que no se cuenta, mientras el 33% indican que sí se dispone de lo indicado, por lo que es necesario que la administración del negocio tome las medidas pertinentes para evitar posibles riesgos que se puedan presentar.

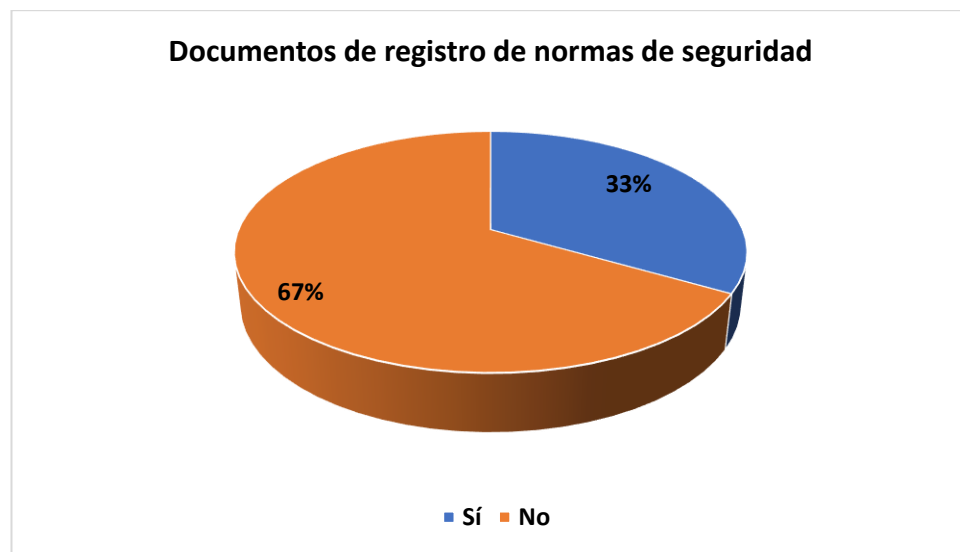
Pregunta 6. ¿Existe documentación y registros de normas de seguridad e higiene industrial?

Tabla 7. *Documentos de registro de normas de seguridad*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	1	33 %
No	2	67 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 11. *Documentos de registro de normas de seguridad*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

De acuerdo con la pregunta planteada, sobre sí existe documentación y registros de normas de seguridad e higiene industrial, el 67% expresan que no existe, en tanto que el 33% dicen que sí se cuenta, conforme a los datos obtenidos es primordial que los empleados estén al tanto de la existencia de las normativas legales en las cuales amparar sus actividades.

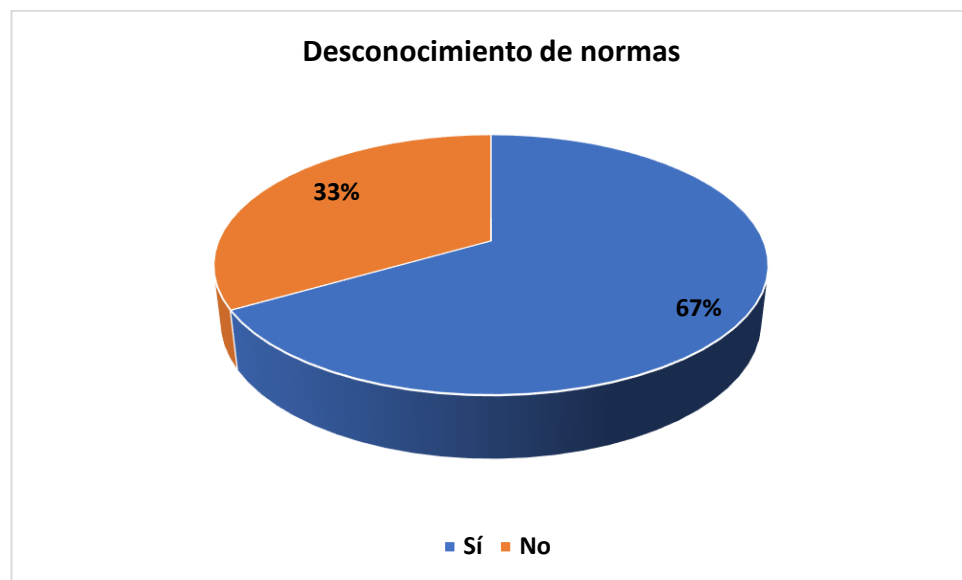
Pregunta 7. ¿El desconocimiento de las normas de prevención de riesgos laborales han sido causas de accidentes?

Tabla 8. *Desconocimiento de normas*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	2	67 %
No	1	33 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 12. *Desconocimiento de normas*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

Conforme a la pregunta exteriorizada, acerca de si el desconocimiento de las normas de prevención de riesgos laborales han sido causas de accidentes, el 67% dicen que si ha sido, mientras el 33% indican que no es motivo esta causa, se puede apreciar que es trascendental realizar una capacitación a los colaboradores sobre posibles riesgos laborales que puedan presentarse y así prevenirlos.

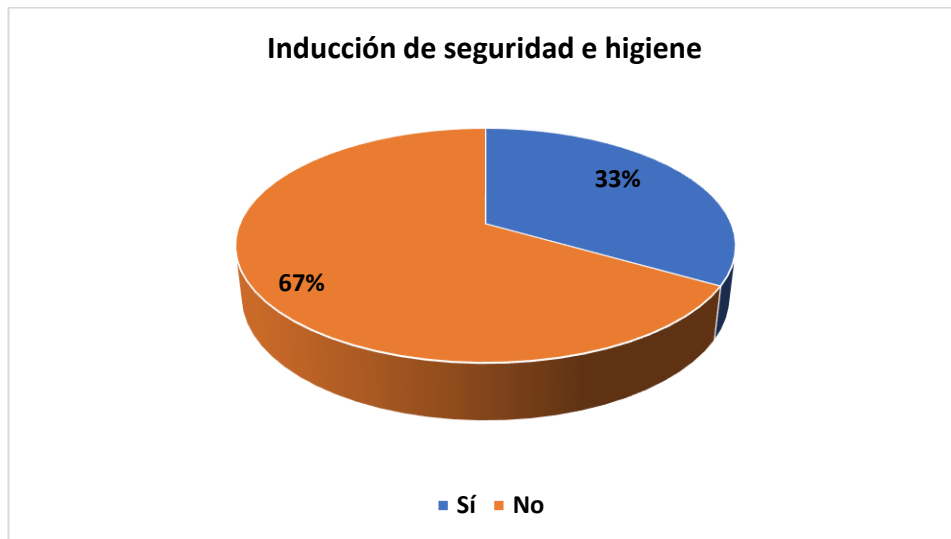
Pregunta 8. ¿Cuándo ingresó a la empresa se les proporcionó la inducción sobre seguridad e higiene?

Tabla 9. *Inducción de seguridad e higiene*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	1	33 %
No	2	67 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 13. *Inducción de seguridad e higiene*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

Según la pregunta indicada, sobre sí cuándo ingresó a la empresa se les proporcionó la inducción sobre seguridad e higiene, el 67% indican que no tuvieron este tipo de capacitación, mientras el 33% indican que sí lo tuvo, se puede evidenciar la necesidad de proceder con charlas de inducción a los empleados que ingresen a laborar, así puedan tener las bases para evitar riesgos laborales.

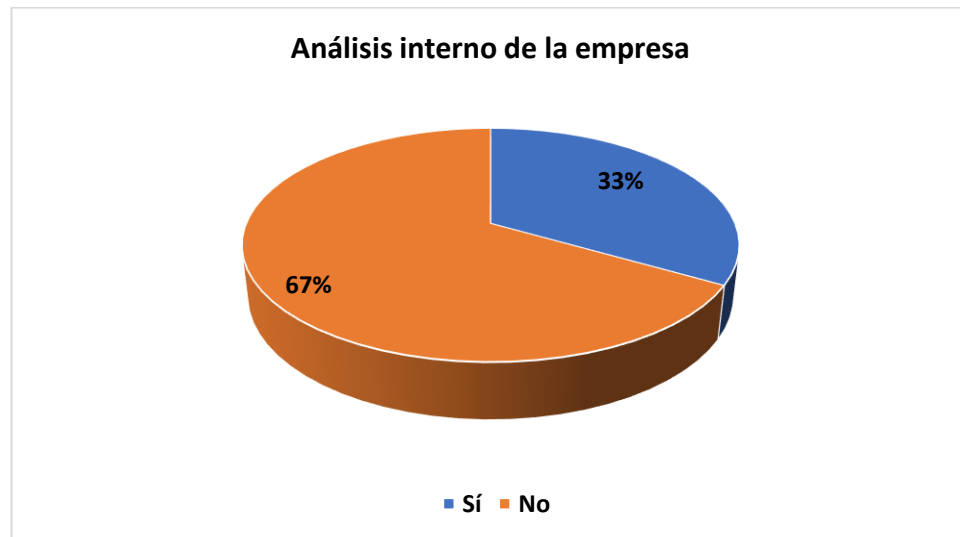
Pregunta 9. ¿En la empresa se realizan análisis internos en sus áreas de trabajo?

Tabla 10. *Análisis interno de la empresa*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	1	33 %
No	2	67 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 14. *Análisis interno de la empresa*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

De acuerdo con la interrogante, sobre sí en la empresa se realizan análisis internos en sus diferentes áreas de trabajo, el 67% indican que no se realizan ningún tipo de análisis, mientras tanto que el 33% manifiestan que sí se efectúan, según la información obtenida se ve muy necesario trabajar en aspectos de prevención de riesgos laborales, para que los colaboradores puedan desarrollar de manera efectiva sus labores en un ambiente seguro.

Pregunta 10. ¿Existe la necesidad de implementar un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales?

Tabla 11. *Necesidad de un Plan de Capacitación*

Variable	Numero de encuestados	Porcentaje
Sí	3	100 %
No	0	0 %
Total	3	100 %

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Figura 15. *Necesidad de un Plan de Capacitación*



Nota. (Fiallos, G., 2024)

Análisis de resultados

Conforme a la pregunta expuesta, acerca de sí existe la necesidad de implementar un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales, en su totalidad el 100% se pronuncian en que sí es muy necesario que la empresa proceda con talleres de adiestramiento a sus colaboradores en esta temática de gran interés, con ello poder prevenir diversos riesgos que se presenten en sus labores diarias.

CAPÍTULO III.

PROPUESTA

Descripción de la Propuesta

La propuesta del presente proyecto se ajusta a la implementación de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en el cantón La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024.

Acorde al requerimiento de la propuesta, se pretende optimizar los ambientes de labores y la seguridad de los empleados, mediante la ejecución de programas de formación en prevención de riesgos laborales. El programa está diseñado para identificar, evaluar y mitigar los posibles riesgos que puedan estar asociados con las actividades diarias en la panadería, con lo cual promover un ambiente de trabajo seguro y saludable.

Asimismo, se puede apreciar que la propuesta es viable, puesto que no requiere de cuantiosos recursos económicos, sino más bien del proceso de gestión, ya sea en el Cuerpo de Bomberos y Subcentro de Salud de la localidad, los mismos que son aliados estratégicos para la implementación del plan que se propone implementar.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

Diseñar un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en el cantón La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, en el año 2024; mediante la gestión con aliados estratégicos como son el Cuerpos de Bomberos y el Ministerio de Salud, para promover un ambiente laboral seguro, saludable y productivo.

Objetivos Específicos

- Implementar un plan de capacitación al personal de la empresa Panadería Las Delicias del Pan en posibles riesgos específicos que estén asociados con las actividades cotidianas de panificación, tales como el uso de hornos, batidoras y utensilios de cocina.
- Desarrollar sesiones de capacitación a los colaboradores de la panadería, en conjunto con el Cuerpos de Bomberos y Ministerio de Salud, enfocadas en la promoción de adecuadas prácticas de elaboración y manipulación de alimentos.
- Capacitar en la correcta gestión del estrés a los empleados del negocio, por medio del apoyo del Ministerio de Salud, para conseguir un equilibrado manejo emocional de los colaboradores en sus actividades diarias.

Viabilidad

Las capacitaciones al personal de la panadería Las Delicias del Pan, están bien vistas, puesto que nunca se han realizado, por ende, debido al desconocimiento se han presentado ciertos riesgos laborales, como cortes, quemaduras, mal manejo de manipulación de alimentos y estrés en los colaboradores. El coste de la implementación es congruentemente bajo, siendo viable económicamente la propuesta.

Al ser una propuesta de mejora para el negocio de la Panadería Las Delicias del Pan, se tiene la autorización correspondiente en cuanto a su factibilidad y viabilidad de implementación, ya que el propósito principal es preservar la seguridad de los colaboradores. Es importante indicar que se cuenta con todos los recursos disponibles, y no hay limitaciones para su implementación.

Impacto

El impacto de la propuesta es significativo, puesto que, al intervenir con el plan de capacitación sobre riesgos laborales, permite formar en los trabajadores y propietarios una cultura preventiva en el manejo de maquinarias, manipulación de alimentos y el manejo emocional adecuado de los colaboradores.

Desarrollo de la Propuesta

Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería

Delicias del Pan, ubicada en el cantón La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, año 2024.

Esta propuesta contiene un plan de capacitación para evitar diversos riesgos mecánicos, contaminación de alimentos por un incorrecto manejo de estos, incorrecto manejo de emociones por parte de los trabajadores. La intervención en estos aspectos permitirá brindar seguridad laboral a los trabajadores.

Tabla 12. *Plan de Capacitación sobre Prevención de Riesgos Laborales*

Plan de Capacitación sobre Prevención de Riesgos Laborales en la Panadería Las Delicias del Pan.			
Objetivo	Acciones	Responsables	Temporalidad
Diagnosticar con los trabajadores sobre diversas problemáticas.	Dialogar con los trabajadores sobre las necesidades que requieren en sus labores diarias.	Talento Humano	Julio 2024

	<p>Enlistar las problemáticas.</p> <p>Priorizar las necesidades evidenciadas.</p>		
<p>Solicitar al Cuerpo de Bomberos, una capacitación sobre el manejo de extintores y bombonas de gas, así como también que hacer en caso de incendios.</p>	<p>Elaborar documentos.</p> <p>Presentar los requerimientos en el Cuerpo de Bomberos.</p> <p>Realizar un seguimiento de aprobación.</p> <p>Capacitación al personal que labora en el negocio.</p> <p>Establecer un cronograma de capacitación semestral con el</p>	Talento Humano	Agosto 2024

	<p>Cuerpo de Bomberos.</p> <p>Elaborar un manual de medidas de prevención contra quemaduras con los hornos.</p>		
<p>Solicitar al Ministerio de Salud, capacitación sobre Primeros Auxilios, sobre qué hacer ante quemaduras. Así como también sobre el manejo del estrés laboral.</p>	<p>Elaborar documentos.</p> <p>Presentar la solicitud al Ministerio de Salud.</p> <p>Capacitación al personal que labora en el negocio.</p> <p>Establecer un cronograma de capacitación semestral con el</p>	Talento Humano	<p>Agosto – septiembre –octubre y noviembre, 2024</p>

	Ministerio de Salud. Elaborar un manual de medidas para evitar el estrés laboral.		
Monitorear los avances en la implementación del plan de capacitación de gestión de riesgos laborales.	Observación directa Encuesta	Talento Humano	Diciembre 2024

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Capacitación e información a los colaboradores

Es razonable pensar que una persona capacitada e informada acerca de sus responsabilidades, el ambiente en el que estas se desarrollan, los recursos que utiliza y los peligros asociados a su uso, se ve menos vulnerable a riesgos, que otra cuya educación sea insuficiente.

El objetivo de la información es comunicar a los empleados acerca de su entorno laboral y todas las situaciones que lo envuelven, enfocándose en los posibles peligros y su potencial riesgo y las acciones de protección y prevención implementadas.

Sin embargo, la información debe ser bidireccional, también es responsabilidad de los empleados informar de inmediato a su superior laboral y a los empleados asignados para ello, al implementar acciones preventivas, o si se requiere, al servicio de prevención cuando se presente, sobre cualquier circunstancia que, según su criterio, represente un peligro para la seguridad y salud de los empleados.

Evaluación de Factores de Riesgo. Estimación del Riesgo

Según (FPTxurdinaga, 2012) una vez detectado y categorizado el riesgo, este se analiza a través del método de Estimación del Riesgo, que se deriva de la evaluación combinada de la probabilidad de que ocurra el daño y las repercusiones que este conlleve:

Consecuencias del daño

Para establecer la potencial repercusión del daño, es necesario tener en cuenta las partes del cuerpo que se verán afectadas y el tipo de daño, categorizándolo como ligeramente dañino, dañino o extremadamente dañino.

Figura 16. *Valoración de la severidad*

<i>Valoración de la severidad</i>	
<i>Consecuencias</i>	<i>Descripción</i>
Ligeramente dañino	Daños superficiales: cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo. Molestias e irritación, por ejemplo: dolor de cabeza, discomfort.
Dañino	Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores. Dermatitis, sordera, asma, trastornos musculo-esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor.
Extremadamente dañino	Amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones fatales. Cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Probabilidad

El daño puede ser clasificado, desde nivel bajo hasta alto, siguiendo el siguiente criterio.

Evaluación del riesgo:

- **Baja:** El daño sucederá raras veces
- **Media:** El daño acontecerá en algunas ocasiones
- **Alta:** El daño pasará siempre o casi siempre

Cuando se determina la probabilidad de daño, es necesario evaluar si las medidas de control ya establecidas son apropiadas. Los requisitos legales y los códigos de buen comportamiento para medidas de control específicas también tienen un rol significativo.

El siguiente cuadro proporciona un método sencillo para calcular los niveles de riesgo basándose en su probabilidad proyectada y en sus efectos previstos:

Figura 17. *Estimación del riesgo*

ESTIMACIÓN DEL RIESGO			
Probabilidad	Consecuencias		
	Ligeramente dañino	Dañino	Extremadamente dañino
Baja	Trivial (T)	Tolerable (TO)	Moderado (MO)
Media	Tolerable (TO)	Moderado (MO)	Importante (I)
Alta	Moderado (MO)	Importante (I)	Intolerable (IN)

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Las estimaciones de riesgos señaladas en el cuadro previo constituyen el fundamento para determinar si es necesario perfeccionar los controles actuales o establecer unos nuevos, además de la programación de las acciones.

La tabla a continuación presenta el significado de cada uno de los niveles de riesgo, los esfuerzos exactos para su control y la urgencia con la que se deben implementar las acciones de control.

Figura 18. *Significado de los niveles de riesgo*

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

Nota. (Fiallos, G., 2024)

Evaluación del impacto del Plan de Capacitación

Es evidente que numerosas empresas generalmente disponen de un presupuesto para desarrollar y ejecutar un plan de formación anual, no obstante, no solo es necesario tener el plan o tener las herramientas para su implementación, sino también evaluar el efecto que esto genera en el trabajador y cómo puede o no alcanzar los objetivos establecidos. (Buk, 2023)

Todas las empresas elaboran su propio procedimiento de evaluación o medición de los resultados alcanzados, aunque se puede recurrir a diversas técnicas, en este caso en particular se recurrió a la propuesta de Donald Kirkpatrick que sugiere un modelo basado en 4 fases, las cuáles son:

Etapa 1: Realización de una encuesta de satisfacción

Una vez concluido el proceso de formación, es imprescindible llevar a cabo una encuesta de satisfacción. La meta de esta es poder evaluar elementos como el entorno, la infraestructura, el contenido, las dinámicas, entre otros, con el fin de mejorar o preservar.

Etapa 2: Evaluación de los contenidos

En esta fase, la meta es evaluar todo el material utilizado en la formación, que abarca contenidos, pruebas, actividades, entre otros. También es imprescindible verificar si toda esta información se mantuvo o resultó beneficiosa para los empleados.

Etapa 3: Inspección del desempeño en el puesto de trabajo

En esta fase, la meta que se persigue es determinar si los conocimientos, herramientas y competencias que los empleados han adquirido a través de la formación se están implementando en el ámbito laboral con el propósito de alcanzar metas y objetivos. Para lograrlo, es esencial la supervisión de los líderes.

Etapa 4: Medición de los resultados

En esta fase final, la meta principal es poder valorar las fases previas y el proceso en sí mismo. En este paso final, es imprescindible obtener resultados medibles que permitan evaluar el efecto que la formación tuvo en cada uno de los empleados y cómo esto también afectó a la empresa.

Presupuesto**Tabla 13.** *Presupuesto del Plan de Capacitación*

ACTIVIDADES	COSTO
Impresiones y copias	\$ 5,00
Transporte	\$ 25,00
Refrigerio	\$ 30,00
Imprevistos	\$ 20,00
TOTAL	\$ 80,00

Nota. (Fiallos, G., 2024)

CONCLUSIONES

Luego de haber realizado el proceso investigativo en la Panadería Las Delicias del Pan, ubicada en el cantón La Joya de los Sachas, provincia de Orellana, se llega a concluir que es primordial trabajar de forma preventiva en gestión de riesgo, lo cual representa una inversión inteligente, implementando las medidas técnicas que se determinan en consenso con los colaboradores de la empresa, promoviendo un grupo de trabajo muy eficaz, ya que los talleres estarán elaborados con sugerencias de las personas que conforman la organización, de una manera clara y precisa.

Para la implementación de la propuesta, se la elaboró de una forma cooperativa, tomando en cuenta las diferentes medidas de protección personal, seguridad en todos los procesos, prevención y protección contra incendios, señalización básica de seguridad en las áreas de trabajo, entre otros aspectos.

Los posibles riesgos laborales se pudieron diagnosticar en su mayoría en cuanto a quemaduras, debido a que existe el desconocimiento en los primeros auxilios que se debe de actuar ante una quemadura; así como también el desconocer cómo se debe manejar el estrés laboral en diversas situaciones, ya que aquello representa un nivel de inseguridad y retraso en los procesos operativos, luego de la ejecución del programa de prevención de riesgos laborales, se pudo apreciar que se mejoró transcendentemente el funcionamiento de sus operaciones en la Panadería Las Delicias del Pan.

De manera general, se determina que la implementación de la presente propuesta ha permitido que se mejoren significativamente la seguridad laboral, así como también el estrés laboral de los colaboradores del negocio.

RECOMENDACIONES

Es primordial que se realicen evaluaciones semestrales de seguimiento al Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en la ciudad La Joya de los Sachas, provincia de Orellana; con lo cual ir ajustando diferentes medidas de control, ya que es de vital importancia evaluar su correcto funcionamiento, caso contrario no se estaría cumpliendo los objetivos iniciativas planteadas, para lo cual, es fundamental establecer una cultura preventiva, promoviendo la repetición de acciones, ya que se pretende establecerlas a largo plazo, para beneficio de los colaboradores y propietarios, y de esa forma el plan ejecutado logre trascender a futuro por un largo tiempo.

Anexo 1

Esquema definición del problema

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS GRUPOS	INTERESES EN LA INVESTIGACIÓN	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS (RECURSOS QUE APORTEN Y MANDATOS SON LEYES, NORMAS A SEGUIR)
Gerente de Panadería	<p>Capacitar a los propietarios con talleres para que siempre estén comprometidos con la calidad del producto que van a expender.</p> <p>Estabilizar financieramente</p> <p>Seguridad para mantener los clientes, mismo que permiten</p>	<p>Falta de Planificación Estratégica:</p> <p>La ausencia de un plan estratégico puede llevar a la falta de dirección a largo plazo, lo que dificulta la toma correcta de decisiones y ajuste a los cambios en el mercado.</p> <p>Problemas Financieros:</p> <p>Dificultades en la gestión financiera, como presupuestos desequilibrados,</p>	<p>Capacitar al gerente sobre cómo elaborar un plan estratégico para tomar decisiones y satisfacer requerimientos de los consumidores.</p> <p>Planificar un taller para dar a conocer la contabilidad básica con el cual se evitará caer riesgos económicos.</p>

	<p>dar estabilidad en el negocio de forma profesional y competitiva.</p> <p>Ser competitivo, en el mercado siempre manejando tendencias actualizadas que la sociedad exige.</p> <p>Tener identidad llamativa y su propia tendencia.</p> <p>Cumplir leyes a favor de la seguridad alimentaria de tal forma que no exista sanciones por no cumplirlas.</p>	<p>falta de control de costos o problemas en la facturación, pueden afectar la viabilidad financiera del negocio.</p> <p>Desconexión con los Clientes: La falta de comprensión de las necesidades y expectativas de los clientes puede resultar en una oferta de productos que no satisface la demanda del mercado.</p> <p>Falta de Actualización en Tendencias del Mercado:</p> <p>No estar al tanto de las tendencias del mercado, como el cambio en las</p>	<p>Se requiere un taller sobre necesidades y expectativas de los clientes, misma que es la razón de ser un negocio.</p> <p>Actualización de conocimientos en procedimientos y elaboración de productos de la panadería.</p> <p>Leyes y seguridad alimentaria cumplida a favor de los propietarios y consumidores.</p> <p>Usar las leyes a favor del personal.</p>
--	--	--	---

		<p>predilecciones de los compradores o nuevas prácticas de la industria, puede afectar la competitividad de la panadería.</p> <p>Problemas de Marketing y Promoción:</p> <p>La incapacidad para desarrollar y ejecutar estrategias efectivas de marketing puede resultar en una falta de visibilidad y en una pérdida de clientes potenciales.</p> <p>Falta de Enfoque en la Seguridad y Cumplimiento Normativo:</p> <p>No prestar suficiente atención a la seguridad alimentaria y a las</p>	
--	--	---	--

		normativas laborales puede dar lugar a problemas legales y a riesgos para la reputación del negocio.	
Panaderos	<p>Capacitación a los propietarios y expendedores.</p> <p>Elaborar un manual de inducción con procedimientos de producción para mantener el control de calidad de forma estandarizada.</p> <p>Manejar un control preventivo de los equipos de</p>	<p>Falta de Capacitación:</p> <p>Los panaderos pueden enfrentar problemas si no han recibido una capacitación adecuada en técnicas de panadería, manipulación de ingredientes y seguridad alimentaria.</p> <p>Inconsistencia en la Calidad:</p> <p>La inconsistencia en la calidad de los productos puede surgir debido a la falta de estándares claros, procedimientos de producción no</p>	<p>El personal conoce leyes y reglamentos para cumplir y reclamar sus derechos cuando no se cumpla.</p> <p>Socializar el manual de inducción con procedimientos de producción para mantener el control de calidad de forma estandarizada, de tal forma que se evite riesgos en la calidad de producción.</p>

	<p>tal formo que se evite riesgos de producción.</p> <p>Impartir talleres al personal que trabaja en la panadería, con el fin de concientizar la limpieza de espacios y el personal que labora debe existir en todos los espacios.</p> <p>Dar cumplimiento a las 8 horas laborables mediante grupos de trabajo, con ello evitar riesgos en la manipulación de los equipos</p>	<p>estandarizados o falta de control de calidad.</p> <p>Problemas con los Equipos:</p> <p>Fallos o mal funcionamiento de equipos de panadería, como hornos, batidoras amasadoras, pueden afectar la capacidad de producción y la calidad de los productos.</p> <p>Problemas de Higiene y Limpieza:</p> <p>La higiene deficiente en las áreas de trabajo el equipo de cocina puede conducir a problemas de seguridad alimentaria y afectar la calidad de los productos.</p>	<p>Mantener una cultura preventiva en el mantenimiento de los equipos.</p> <p>Uso de indumentaria adecuada por del personal que labora, así como también desinfectantes adecuados para el trabajo.</p> <p>Dar el cumplimiento en los horarios en trabajo.</p>
--	---	--	---

		<p>Fatiga Laboral:</p> <p>El trabajo en una panadería puede ser físicamente exigente, y la fatiga laboral puede afectar la concentración y la calidad del trabajo.</p>	
--	--	--	--

Anexo 2

Encuesta aplicada



ENCUESTA

**Propuesta de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la
Panadería Delicias del Pan, ubicada en el cantón La Joya de los Sachas,
provincia de Orellana, año 2024**

Objetivo: Determinar la necesidad de la implementación de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, ubicada en el cantón La Joya de los Sachas, provincia de Orellana.

Indicaciones: Solicito muy comedidamente su cooperación para llenar la siguiente encuesta, a fin de conocer su opinión con respecto a la necesidad de la implementación de un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales en la Panadería Delicias del Pan, siendo esta de gran importancia para nosotros. Para lo cual debe seleccionar en cada pregunta lo que a usted le parezca más conveniente. Desde ya le agradezco su gentil participación y confianza, la opinión de los colaboradores del negocio es nuestra prioridad.

Pregunta 1. ¿Usted conoce la misión y visión del negocio?

Sí ____

No ____

Pregunta 2. ¿Existe señalética en la Panadería Las Delicias del Pan?

Sí ____

No ____

Pregunta 3. ¿Considera que la empresa ofrece los elementos necesarios de seguridad industrial?

Sí ____

No ____

Pregunta 4. ¿Cumple usted con el uso de equipo de protección personal (EPP)?

Sí ____

No ____

Pregunta 5. ¿En el lugar de trabajo existen medidas de control para evitar el riesgo de afectación de la integridad de las personas?

Sí ____

No ____

Pregunta 6. ¿Existe documentación y registros de normas de seguridad e higiene industrial?

Sí ____

No ____

Pregunta 7. ¿El desconocimiento de las normas de prevención de riesgos laborales han sido causas de accidentes?

Sí ____

No ____

Pregunta 8. ¿Cuándo ingresó a la empresa se les proporcionó la inducción sobre seguridad e higiene?

Sí ____

No ____

Pregunta 9. ¿En la empresa se realizan análisis internos en sus áreas de trabajo?

Sí ____

No ____

Pregunta 10. ¿Existe la necesidad de implementar un Plan de Capacitación sobre Riesgos Laborales?

Sí ____

No ____

Agradezco su gentil colaboración

Referencias

- Alcover, C., Martínez, D., & Rodríguez, F. (2015). *Introducción a la Psicología del trabajo*. McGraw-Hill Interamericana de España - Madrid:
www.ebookcentral.proquest.com
- Atalaya, M. (2013). *Satisfacción laboral y productividad*. Escuela de Organización Industrial - Revista de Psicología – Año III N° 5:
<https://www.eoi.es/blogs/madeon/2013/03/12/satisfaccion-laboral-y-productividad/>
- Berkowitz, D. (2018). *Procesos de la Industria Alimentaria - Sectores Basados en Recursos Biológicos*. Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo:
<https://www.insst.es/documents/94886/161971/Cap%C3%ADtulo+67.+Industria+alimentaria>
- Bernal, S. (09 de 2023). *La importancia de la formación en prevención de riesgos laborales en los trabajadores*. Blog de Protección Laboral - Prolaboral:
<https://www.prolaboral.com/es/blog/la-importancia-de-la-formacion-en-prevencion-de-riesgos-laborales-en-los-trabajadores.html>
- Buk. (11 de 2023). *Proceso de capacitación: ¿Cómo medir el impacto?* Buk - Cultura y bienestar laboral: <https://www.buk.cl/blog/proceso-de-capacitacion-manos-a-la-obra>
- Chiavenato, I. (2019). *Administración de Recursos Humanos - El capital humano de las organizaciones*. Décima edición. McGraw-Hill Interamericana Editores SA de CV - México - Academia ISBN 10: 1-4562-6316-1:
https://www.academia.edu/85945772/Administraci%C3%B3n_de_recursos_humanos_el_capital_humano_de_las_organizaciones

- CTAIMA. (02 de 2023). *¿Cuáles son los 7 tipos de riesgos laborales, con ejemplos?* Gestión Eficiente de Riesgos Laborales:
<https://www.ctaima.com/blog/cuales-son-los-7-tipos-de-riesgos-laborales-con-ejemplos/>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (09 de 2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Investigación en educación médica - Vol.2 N°.7 Ciudad de México jul./sep. 2013:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009#:~:text=La%20entrevista%20es%20una%20t%C3%A9cnica,al%20simple%20hecho%20de%20conversar.&text=Es%20un%20instrumento%20t%C3%A9cnico%20que%20adopta%20la%20forma%20de%20un%20d
- EEE. (07 de 2016). *Gestión de riesgos: Identificación y análisis de riesgos*. Escuela Eeuropea de Excelencia:
<https://www.escuelaeuropeaexcelencia.com/2016/07/gestion-de-riesgos-identificacion-analisis/>
- Fiallos, G. (08 de 2024). Análisis FODA - Las Delicias del Pan.
- FPTxurdinaga. (11 de 2012). *Evaluación de Factores de Riesgo. Estimación del Riesgo*. FPTxurdinaga - PRL – SST:
<https://prlsst.wordpress.com/2012/11/09/evaluacion-de-factores-de-riesgo-estimacion-del-riesgo/>
- García, C., & Jurado, Y. (01 de 2017). *Factores de riesgos a los que están expuestos los trabajadores de la panadería Peter Pan Alto Menga de la ciudad Santiago de Cali durante el periodo 2017- 01*. Fundación

Universitaria María Cano - Facultad de Fisioterapia:

https://repositorio.fumc.edu.co/bitstream/handle/fumc/264/GarciaClaudia_JuradoYuli_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ginebra, G. (05 de 2022). *Los tres ingredientes de la verdadera motivación*. IESE Business School Insight 161:

<https://www.iese.edu/es/insight/articulos/tres-ingredientes-verdadera-motivacion/#:~:text=La%20motivaci%C3%B3n%20trascendente%20ser%C3%ADa%20el,momento%20en%20el%20que%20vivimos.>

Gómez, M. (08 de 2023). *Qué es una encuesta, para qué sirve y qué tipos existen*.

HubSpot, Inc.: <https://www.questionpro.com/es/una-encuesta.html>

Gómez, V., & Palafox, G. (2014). *Ética: La persona y la generación de riqueza en la empresa - Primera Edición*. Grupo Editorial Patria - México:

www.books.google.com.ec

GSH. (09 de 2023). *La importancia de la capacitación en seguridad laboral:*

Cómo mantener a tu equipo protegido. GSH Grupo Soluciones Horizonte

- Recursos Humanos: [https://www.gsh.com.co/blog/importancia-de-la-capacitacion-en-seguridad-](https://www.gsh.com.co/blog/importancia-de-la-capacitacion-en-seguridad-laboral/#:~:text=La%20capacitaci%C3%B3n%20en%20seguridad%20laboral%20es%20un%20componente%20esencial%20de,el%20cumplimiento%20de%20las%20normativas.)

[laboral/#:~:text=La%20capacitaci%C3%B3n%20en%20seguridad%20laboral%20es%20un%20componente%20esencial%20de,el%20cumplimiento%20de%20las%20normativas.](https://www.gsh.com.co/blog/importancia-de-la-capacitacion-en-seguridad-laboral/#:~:text=La%20capacitaci%C3%B3n%20en%20seguridad%20laboral%20es%20un%20componente%20esencial%20de,el%20cumplimiento%20de%20las%20normativas.)

Guerra, P., Beltrán, D., Bonilla, S., & Viera, D. (01 de 09 de 2021). *Seguridad industrial y capacitación: un enfoque preventivo de salud laboral*.

Editorial de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Quito – Ecuador /

ISBN 978-9942-821-20-1:

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2224/1/Libro%20Seguridad%20Industrial.pdf>

INSST. (2018). *Evaluación de Riesgos Laborales*. INSST - Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo - España:

https://www.insst.es/documents/94886/96076/Evaluacion_riesgos.pdf/1371c8cb-7321-48c0-880b-611f6f380c1d

MacNeil, C. (01 de 2024). *Por qué la participación de los empleados es clave para el éxito del equipo*. Asana - Impacto e Inspiración:

<https://asana.com/es/resources/employee-engagement>

MAZ. (2021). *Manual de Prevención de Riesgos Laborales en Panaderías*. MAZ

- Departamento de Prevención - ISBN: 84-689-0807-X / España:

https://www.exyge.eu/blog/wp-content/uploads/2015/03/prl_panaderias.pdf

McGraw-Hill. (2018). *Los riesgos derivados de las condiciones de seguridad, ergonómicas y psicosociales*. McGraw-Hill Interamericana de España:

<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448175530.pdf>

Morales, A. (15 de 05 de 2022). Riesgos Laborales en el negocio. (G. Fiallos, Entrevistador)

OIT. (2022). *Sistemas de gestión de la seguridad y la salud en el trabajo*.

Organización Internacional del Trabajo (OIT):

<https://www.ilo.org/es/temas/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/sistemas-de-gestion-de-la-seguridad-y-la-salud-en-el-trabajo>

Osalan. (2022). *Qué es la Prevención de riesgos laborales*. Osalan - Instituto

Vasco de Seguridad y Salud Laborales:

<https://www.osalan.euskadi.eus/que-es-la-prevencion-de-riesgos-laborales/webosa00-contper/es/>

PanArte. (10 de 2021). *Panaderías y riesgos de accidentes*. PanArte - Revista de panadería y pastelería en Chile por INDUPAN.:

<https://www.panarte.cl/post/panader%C3%ADasyriesgosdeaccidentes>

Pantoja, J., Vera, S., & Avilés, T. (05 de 2017). *Riesgos laborales en las empresas*. Polo del Conocimiento - Pol. Con. (Edición núm. 7) Vol. 2, No 5, mayo 2017, pp. 833-868, ISSN: 2550 - 682X:

https://www.researchgate.net/profile/Teresa-Aviles-2/publication/335678198_Riesgos_laborales_en_las_empresas/links/5df92b8e299bf10bc3634a47/Riesgos-laborales-en-las-empresas.pdf

Ponce Talancón, H. (2007). *La matriz foda: alternativa de diagnóstico y determinación de estrategias de intervención en diversas organizaciones*. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 12, núm. 1, enero-junio, 2007, pp. 113-130 / Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C - Xalapa, México:

<https://www.redalyc.org/pdf/292/29212108.pdf>

Prismex. (11 de 2022). *Seguridad Industrial: ¿Qué es y para qué sirve?* Prismex:

<https://www.prismex.com/blog/seguridad-industrial-que-es-y-para-que-sirve>

Rojas, J. (11 de 2024). *Incentivos laborales: cómo motivar y retener el talento en tu empresa*. HubSpot, Inc.: <https://blog.hubspot.es/service/incentivos-laborales>

Sabentis. (18 de 09 de 2024). *La importancia de la capacitación en seguridad*

laboral. Sabentis: [https://www.sabentis.com/blog/seguridad-](https://www.sabentis.com/blog/seguridad-laboral/#:~:text=En%20el%20mundo%20laboral%20actual,con%20las%20normativas%20de%20seguridad.)

[laboral/#:~:text=En%20el%20mundo%20laboral%20actual,con%20las%2](https://www.sabentis.com/blog/seguridad-laboral/#:~:text=En%20el%20mundo%20laboral%20actual,con%20las%20normativas%20de%20seguridad.)

[Onormativas%20de%20seguridad.](https://www.sabentis.com/blog/seguridad-laboral/#:~:text=En%20el%20mundo%20laboral%20actual,con%20las%20normativas%20de%20seguridad.)

Safety Culture. (08 de 02 de 2024). *Evaluación de riesgos*. Safety Culture:

<https://safetyculture.com/es/temas/evaluacion-de-riesgos/>

Sierra, E. (2017). *Prevención de riesgos laborales y trabajadores especialmente*

sensibles. Foro: Revista De Derecho, (24), 73–87.:

<https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/foro/article/view/454/449>

UE. (07 de 2023). *¿Cuáles son los tipos de riesgos laborales en el trabajo?*

Universidad Europea Online - UE - Madrid, España:

<https://ecuador.universidadeuropea.com/blog/riesgos-laborales/>

Zepeda, F. (2017). *Psicología organizacional - Segunda Edición*. Pearson

Educacion - México: www.biblionline.pearson.com