



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO  
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE  
PICHINCHA**

**CARRERA:**

**Tecnología Superior en Gestión del Talento Humano**

**Proyecto Integrador de Grado previo a la obtención del título de  
Tecnóloga Superior en Gestión de Talento Humano**

**TITULO:**

**Instructivo de Prevención de Riesgos laborales para Confecciones  
Angelita, en Llano Grande.**

**AUTORA:**

**Rodríguez Chicaíza, Lady Alejandra.**

**TUTOR:**

**Espinoza Arregui, Kevin.**

**Paralelo: 3GTHQ 7**

**Agosto 2022**

**QUITO – ECUADOR**

### **Declaración de responsabilidad y autorización de uso de trabajo de grado**

Yo, Lady Alejandra Rodríguez Chicaíza declaro que el trabajo “Instructivo de Prevención de Riesgos laborales para Confecciones Angelita en Llano Grande” es de mi autoría y no ha sido previamente presentado, lo que indica que no existe institución o persona que tenga acceso a dicha información, siendo absolutamente original y de exclusiva de responsabilidad legal por parte del autor(a). El Instituto Tecnológico Superior Honorable Consejo Provincial de Pichincha, puede hacer uso de los derechos correspondientes a este trabajo, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, para su divulgación con fines educativos.

Nombre del Autor: Rodríguez Chicaíza, Lady Alejandra

C.I: 172533308-0

### **Constancia de aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor del Proyecto:

“Instructivo de Prevención de Riesgos laborales para Confecciones Angelita en Llano Grande” presentado por la estudiante Lady Alejandra Rodríguez Chicaíza para optar por el Título de Tecnóloga Superior en Gestión de Talento Humano, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Quito, a los 25 días del mes de Julio de 2022

**Firma Tutor**

**CI: 020075843-1**

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto principalmente a mi madre Jimena Chicaíza, quién ha sido el pilar de mi vida y a mi padre, Edwin Rodríguez, quién ha creído en mí desde niña. Se lo dedico a toda mi familia, a mis abuelitos, hermana, tíos, tías, primos y primas. Se lo dedico a Carchi, San Gabriel y al Caserío La Delicia, porque estoy muy orgullosa de proceder de esta hermosa parte del Ecuador. Por otro lado, se lo dedico a todos mis maestros, quiénes han aportado el conocimiento respectivo para poder realizar este proyecto.

Rodríguez Chicaíza, Lady Alejandra

## **Agradecimiento**

Agradezco a Dios por permitirme realizar este proyecto, a mi familiar por apoyarme en mis decisiones. Por otro lado, al Doctor Kevin Espinosa Arregui, quién fue el principal apoyo y guía durante el proceso de realización de este proyecto. Agradezco, a Confecciones Angelita por abrirme las puertas para realizar el presente proyecto, en especial a Angelita Loachamín propietaria del negocio.

Rodríguez Chicaíza, Lady Alejandra

## **Resumen**

El proyecto integrador tuvo la finalidad de analizar los riesgos laborales en Confecciones Angelita ubicada en Llano Grande. Se trata precisamente de una investigación cualitativa, además de describir todos los riesgos a través de la técnica de la observación y con la ayuda de un cuestionario, donde se mencionan a los principales factores de riesgos presentes. La población y muestra es de 4 personas quienes colaboran normalmente con el funcionamiento de este negocio. Como resultado de la investigación se presentó una propuesta de un instructivo de riesgos laborales adaptado a las condiciones de Confecciones Angelita.

***Palabras clave: riesgos, prevención, factores, accidentes, salud y seguridad ocupacional.***

### **Abstract**

In this project I explain about “Prevención de riesgos laborales”. I worked with “Confecciones Angelita” is this company the principal reason for do this topic. The investigation searches describe information from the workers. Finally, the objective of the Project is help for different companies.

## Índice General

Introducción .....	1
Tema.....	1
<b>Planteamiento del problema .....</b>	<b>1</b>
Contexto.....	1
Formulación del problema .....	2
<b>Idea a defender .....</b>	<b>2</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>2</b>
Objetivo General .....	2
Objetivos específicos.....	2
<b>Justificación.....</b>	<b>3</b>
Tabla 1 .....	4
<i>Líneas y sublíneas de investigación .....</i>	<i>4</i>
Tabla 2.....	4
<i>Eje del proyecto integrador.....</i>	<i>4</i>
Capítulo I Fundamentación teórica.....	6
<b>Marco teórico .....</b>	<b>6</b>
¿Qué es un instructivo?.....	6
Prevención .....	6
Instructivo de prevención .....	6
Factores de riesgo.....	7
Tabla 3 <i>Factores de riesgo.....</i>	<i>7</i>
Importancia de analizar los riesgos .....	7
Talento Humano en relación a prevención de riesgos laborales .....	8
Gestión integral del Talento Humano.....	8
Condiciones y ambiente en el trabajo.....	8
<b>Marco Conceptual.....</b>	<b>9</b>
<b>Marco espacial.....</b>	<b>11</b>
<b>Marco legal .....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo II .....</b>	<b>15</b>

<b>Diagnóstico .....</b>	<b>15</b>
Población .....	15
FODA .....	15
<b>Tabulación y análisis de datos .....</b>	<b>16</b>
Para finalizar la tabulación .....	30
Capítulo III .....	31
Propuesta .....	31
Datos.....	31
Beneficiarios .....	31
Objetivo General .....	31
Objetivos específicos.....	31
Actividad N° 1 .....	32
Actividad N° 2 .....	33
Actividad N° 3 .....	33
Actividad N° 4 .....	34
Actividad N° 5 .....	34
Actividad N° 6 .....	35
Actividad N° 7 .....	35
Actividad N° 8 .....	36
Actividad N° 9 .....	36
Actividad N° 10 .....	37
Conclusiones.....	38
Recomendaciones .....	39
Bibliografía.....	40
Anexos.....	42

## **Introducción**

### **Tema**

Instructivo de Prevención de Riesgos laborales para Confecciones Angelita, en Llano Grande.

### **Planteamiento del problema**

#### **Contexto**

Durante la historia de la humanidad se ha podido evidenciar el maltrato y abuso hacia los trabajadores, inicialmente, se puede relacionar con los esclavos, quiénes eran obligados a realizar esfuerzos físicos, además de vivir en condiciones muy deplorables, seguidamente con el avance de la tecnología, la agricultura dejó de ser la principal fuente de ingreso y era mejor trabajar en una fábrica, en este caso, sucedían varios accidentes como cortaduras, amputaciones y muertes, además los horarios de trabajo eran explotadores.

Dentro de este contexto se crea la seguridad industrial y especialmente la prevención de riesgos laborales, ninguna empresa, grande pequeña o mediana, independientemente de su razón social no está exenta de que sus colaboradores sufran un accidente o una enfermedad profesional. Los accidentes en empresas dirigidas al sector textil, han sido catastróficas es el caso del incendio ocurrido en Nueva York en el año de 1911, en la fábrica Triangle Shirtwaist, donde fallecieron 146 trabajadoras de entre 14 y 48 años. Este evento, fortaleció a conmemorar el día de la mujer y a reforzar la Justicia social de hombre y mujeres, de manera que la Organización del trabajo (OIT) menciona que “ejerció una marcada influencia sobre los ideales fundadores de la OIT. Hoy en día sigue inspirando a la Organización en la búsqueda de la justicia social y de mejores condiciones de trabajo, en todo lugar y momento donde esto sea posible.” (OIT, 2011)

Considerando todo los antecedentes y los riesgos en las empresas textiles es necesario plantear, crear y proponer un Instructivo de prevención de riesgos laborales, para reducir las probabilidades de que susciten consecuencias negativas, las cuales también afectarían en la producción y el ambiente de trabajo. Cabe mencionar que ya han sucedido accidentes como caídas, golpes y cortaduras en Confecciones Angelita y la ausencia de un Instructivo de prevención de riesgos laborales podría aumentar los accidentes en lugar de evitarlos.

## **Formulación del problema**

¿La carencia de prevención de riesgos laborales afectan a las personas que trabajan en Confecciones Angelita en Llano Grande, en las condiciones de trabajo, haciendo vital la creación de un Instructivo de prevención de riesgos laborales para disminuir los accidentes y enfermedades ocupacionales?

Variable independiente: Ausencia de un Instructivo de prevención de riesgos laborales

Variable dependiente: condiciones de trabajo

## **Idea a defender**

Con la creación de un instructivo de prevención de riesgos laborales para Confecciones Angelita ubicada en Llano Grande, el taller artesanal podrá identificar y analizar los riesgos existentes en dicho establecimiento, de esa manera, se garantizará la salud y condiciones laborales adecuadas con las medidas preventivas correctas, con el propósito de reducir las probabilidades de sufrir accidentes o enfermedades ocupacionales.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Diseñar un instructivo de prevención de riesgos laborales en Confecciones Angelita ubicado en Llano Grande en el presente año 2022, analizando los riesgos y disminuyendo así la probabilidad de sufrir accidentes y enfermedades ocupacionales.

### **Objetivos específicos**

- Investigar, conceptualizar las palabras clave para introducir al tema de prevención de riesgos laborales, contextualizar las condiciones Angelita.
- Analizar y diagnosticar las debilidades en Confecciones Angelita en Llano Grande.
- Proponer actividades para disminuir los riesgos de prevención de riesgos laborales

### **Justificación**

Durante los últimos años se ha evidenciado diversos accidentes laborales, desde caídas y golpes, ésta es la principal razón por la que se desarrolla la presente investigación, la cual tiene el fin de diseñar un instructivo de prevención de riesgos laborales para Confecciones Angelita en Llano Grande.

El esencial motivo de esta investigación es que Confecciones Angelita, no cuenta con un instructivo de prevención de riesgos laborales y por tratarse de un taller artesanal en el área textil, es esencial manejar instrucciones que beneficien a las condiciones de trabajo y a la salud y seguridad ocupacional.

Los aportes principales son de parte de la Organización Internacional del trabajo, Organización Mundial de la Salud y la Legislación y responsabilidades de la salud y seguridad ocupacional, Código de trabajo, y Constitución de la República del Ecuador.

El desarrollo del proyecto integrador será aprovechado por Confecciones Angelita, porque de esa manera evitarán accidentes y enfermedades ocupacionales.

Lo más importante es que el proyecto integrador se puede desarrollar bajo conocimientos de las asignaturas dadas por el IST Honorable Consejo Provincial de Pichincha en la malla curricular de Talento Humano tales como: Salud y Seguridad Ocupacional, Desarrollo Organizacional, Bienestar y compensación en el trabajo y Psicología laboral.

**Tabla 1***Líneas y sublíneas de investigación*

<b>Línea de investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementar y fomentar, de manera inclusiva, las oportunidades de empleo y condiciones laborales.</li> </ul>
<b>Sublíneas de investigación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crear nuevas oportunidades laborales en condiciones dignas.</li> <li>Consolidar un sistema de seguridad social universal, eficiente, transparente y sostenible, en corresponsabilidad entre el Estado, sector privado y la ciudadanía.</li> <li>Prevenir el consumo de drogas.</li> <li>Fomentar el tiempo libre dedicado a actividades físicas.</li> </ul>

*Tabla N°1 Líneas y sublíneas de investigación desarrollo del Plan de creación de oportunidades del gobierno nacional. Rodríguez, Lady. marzo 2022.*

**Tabla 2***Eje del proyecto integrador*

	<b>Materias integradoras</b>	<b>Resultados de aprendizaje</b>
<b>Eje Metodología de la investigación</b>	<b>Psicología Organizacional</b>	Valore la diversidad, promueva condiciones satisfactorias en el trabajo y evidencie una actuación ética empresarial
	<b>Compensaciones laborales</b>	Orientado a crear un ambiente favorable para la actividad laboral.
	<b>Competencias laborales</b>	Identifica y aplica principios, técnicas y métodos de la gestión por competencias en recursos humanos

<b>Eje Evaluación de desempeño</b>	<b>Psicología laboral</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Analiza el proceso de comunicación lo que le permite transmitir adecuadamente el mensaje dentro del ambiente laboral.</li> <li>- Reconoce y maneja a través de estrategias los conflictos dentro de la empresa.</li> </ul>
	<b>Condiciones y ambiente en el trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica y aplica técnicas, normas preventivas en la seguridad laboral</li> <li>- Promueve el auto cuidado de las personas, al ofrecerles herramientas que les permitan reconocer los riesgos laborales a que se exponen en su rutina de trabajo.</li> <li>- Elabora y maneja diagnósticos sobre accidentabilidad en una empresa</li> <li>- Diseña e implementa programas de Asistencia en Higiene y Seguridad Laboral que incluyan componentes de capacitación que conviertan a las personas asistidas del papel pasivo al activo y contribuyan al bienestar integral empresarial</li> </ul>
<b>Eje de proyecto de trabajo integrador</b>	<b>Desarrollo organizacional</b>	Innovar, formular y desarrollar soluciones orientadas al cambio y mejora organizacional para satisfacer las demandas de la organización
	<b>Seguridad y Salud Ocupacional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llevar a cabo procedimientos destinados a reducir y eliminar riesgos laborales para la salud de los trabajadores</li> <li>-Organizando y gestionando los programas y actividades dedicados a la prevención y la promoción de la salud, recuperación y rehabilitación, favoreciendo ambientes de trabajo saludables</li> </ul>

*Tabla N°2 Ejes del proyecto integrador. IST Honorable Consejo Provincial de Pichincha Rodríguez, Lady. marzo 2022.*

## **Capítulo I**

### **Fundamentación teórica**

#### **Marco teórico**

##### **¿Qué es un instructivo?**

Básicamente estos nos sirven para generar instrucciones, o como guía para realizar ciertas actividades. Un instructivo tiene la principal función de exponer acciones que una persona, grupo u organización deben cumplir a cabalidad y en cierto orden. Entonces “podríamos definir al instructivo entonces como una serie de explicaciones e instrucciones que son agrupadas, organizadas y expuestas de diferente manera.” (Bembibre, 2010). Además, uno de los aspectos más importantes es orientar a la persona que lea el instructivo a realizar acciones precisas.

##### **Prevención**

La prevención principalmente se trata de tomar o ejecutar acciones para evitar un incidente en este caso de una enfermedad ocupacional o un accidente laboral. La prevención de los riesgos es importante en toda organización ya que de esa manera las condiciones de trabajo son mejores, existiendo así un mejor ambiente laboral. Según la Organización Mundial de la Salud menciona que la prevención “La prevención de la enfermedad abarca las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de los factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.” (OMS, 1998, pág. 13)

##### **Instructivo de prevención**

Con respecto a lo que es un instructivo de prevención, se habla de pasos, tips, para prevenir o controlar ciertos acontecimientos que puedan causar un accidente o una enfermedad. “es la integración de la actividad preventiva en la estructura de la empresa, y su ejecución efectiva, de manera que la gestión de la prevención no se quede en lo meramente documental, siempre contando con la consulta y participación de los trabajadores.” (Confederación, 2013, pág. 6). Podemos concluir que un instructivo de prevención se basa en generar una cultura preventiva, es decir, en actuar antes de que ocurran acontecimientos, los cuales afecten a los colaboradores y la organización, es por eso que es importante con la colaboración de ellos.

Como primera instancia se debe entender que es un documento redactado en el cual se instauran procedimientos con el fin de realizar protocolos que eviten accidentes o enfermedades.

“Establecer las pautas para garantizar la seguridad y salud de los trabajadores en todos los aspectos relacionados con el trabajo.” (Confederación, 2013, pág. 6). El objetivo principal es el de tratar de eludir los accidentes, enfermedades y tratar de controlar los peligros para que no ocurran acontecimientos graves, lo principal es la salud y seguridad de los colaboradores.

### **Factores de riesgo**

Los principales factores de riesgo son físicos, químicos, mecánicos, ergonómicos, biológicos y psicosociales.

**Tabla 3** *Factores de riesgo*

Factor de riesgos	Ejemplos
Físicos	Ruido, iluminación, radiaciones, bajas temperaturas, vibraciones
Químicos	Polvo, gases, humo, vapor
Mecánicos	Caídas desde una altura, caída de objetos, choques o golpes con objetos, aplastamientos de partes del cuerpo, pisadas.
Ergonómicos	Posturas en sillas, postura del cuello, tronco
Biológicos	Bacterias, hongos, virus.
psicosociales	Clima laboral, liderazgo, salud, comunicación, horario, trabajo repetitivo.

*Tabla N°3 Factores de riesgo. Rodríguez, Lady. Julio 2022.*

### **Importancia de analizar los riesgos**

El análisis de los riesgos es muy importante, para evitar accidentes de trabajo o enfermedades profesionales. Además, es esencial en todas las organizaciones de manera que podemos visualizar o diagnosticar los factores de riesgo presentes en una empresa, para que de esa manera podamos hacer un instructivo, guía o plan de prevención, para que se pueda controlar el riesgo de un accidente o una enfermedad ocupacional.

Es por eso que es primordial, analizar el espacio, iluminación, en sí todos los elementos que le rodean para que de esa manera se pueda acceder a actividades necesarias para controlar y disminuir tanto accidentes como enfermedades profesionales suscitadas por

el uso de las máquinas o elementos utilizados dentro del área de producción de Confecciones Angelita.

En confecciones Angelita se usa principalmente las máquinas de coser, tijeras y plancha. Estos son los principales elementos a utilizar debido a que se encargan principalmente de la producción y la comercialización de los uniformes escolares de la escuela y colegio “Fe y Alegría” ubicado en Llano Grande.

### **Talento Humano en relación a prevención de riesgos laborales**

#### **Gestión integral del Talento Humano**

La gestión integral del talento humano hace referencia principalmente a que “es el conjunto de políticas y prácticas necesarias para dirigir los aspectos de los cargos relacionados con la conducción de personas, incluidos los procesos de admisión, aplicación, compensación, desarrollo mantenimiento y monitoreo de personal.” (Abril, 2018, pág. 23). Esto por su lado habla principalmente de un proceso que es el encargado de dirigir todo el ámbito generar prácticas y políticas para establecer mejores aspectos dentro del área laboral.

Según (Idalberto, 2009) habla de un programa de higiene laboral entre los principales aportes de pueden destacar:

1. Entorno físico: Ventilación, iluminación. Temperatura, ruidos, comodidad, entorno psicológico
2. Entorno psicológico: relación humana, actividad motivacional, democracia y participación, eliminar las fuentes del estrés.
3. Principios ergonómicos: máquinas adecuadas, instalaciones adecuadas a las personas.
4. Salud ocupacional: riesgos físicos, químicos biológicos

Cabe destacar que el concepto de prevención de riesgos laborales ha iniciado con el de higiene, conforme a pasado el tiempo este ha tenido una transformación a lo que conocemos como Seguridad Industrial, condiciones de trabajo

#### **Condiciones y ambiente en el trabajo**

Principalmente podemos mencionar que se habla de conceptos que abarquen los que es la higiene, salud laboral, de manera que se pueda aplicar estos conceptos a la práctica, ejecutándolos de manera correcta, para generar un buen ambiente de trabajo, entre el

personal, desarrollando así la inteligencia, interpersonal, la cual habla principalmente de la importancia del poder conectarse, comunicarse y relacionarse con otras personas.

Según Nicolaci:

“Tres tipos de agentes condicionan el trabajo:

- a. De naturaleza física: iluminación, ruido, temperatura, etc.
- b. El tiempo: duración de la jornada, períodos de descanso.
- c. Factores sociales dentro de la situación de trabajo: organización informal, status, adjudicación de roles, etc.” (Nicolaci, 2008, pág. 16)

### **Marco Conceptual**

**Accidentes laborales:** son sucesos inesperados y no deseados porque puede ocasionar algún daño en la salud del trabajador. “Es más amplia que la definición legal, que sólo contempla como accidentes aquellos que efectivamente producen una lesión al trabajador.” (Benavides, Ruiz, & García, 2006, pág. 5)

**Clima laboral:** “El clima laboral es la suma de las percepciones que los trabajadores tienen sobre el medio humano y físico donde se desarrolla la actividad cotidiana de la organización.” (Poole, 2006, pág. 1) Como se menciona, se trata del punto de vista que tiene el trabajador sobre el medio en el cual pasa todos los días laborables, estos pueden variar entre, motivación, liderazgo, confianza, comunicación, participación.

**Colaboradores:** Son los trabajadores de una organización.

**Daño:** Materialización del riesgo, es decir la lesión, o la enfermedad ya plasmada.

**Enfermedad ocupacional:** La enfermedad ocupacional suele surgir por la exposición a acciones repetitivas que produzcan un efecto irremediable en la salud del trabajador, podemos nombrar un ejemplo, la falla de iluminación podría ocasionar la pérdida de la vista y esta se daría de forma gradual.

En la práctica esta alternativa es muy restrictiva, a pesar de su aparente flexibilidad, puesto que para reconocer una enfermedad profesional debe demostrarse que el trabajador está enfermo, que está expuesto a un agente capaz de causar la enfermedad y que realmente existe esa relación de causalidad (teniendo en cuenta las condiciones concretas del puesto de trabajo). (Benavides, Ruiz, & García, 2006, pág. 5)

**Estrés laboral:** Se presenta como reacciones cognitivas y emociones negativas ante exigencias dadas por el jefe. “El estrés laboral surge cuando se da un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. La persona percibe que no dispone de recursos suficientes para afrontar la problemática laboral y aparece la experiencia del estrés.” (Del Hoyo, 2004, pág. 6)

**Fatiga laboral:** Se trata del bajo ritmo laboral presenciado como cansancio continuo, se habla de una disminución de capacidad al momento de trabajar. “es un proceso que va de un momento de cansancio normal hasta un estado morboso que en no pocos casos puede adquirir el significado de enfermedad, caracterizada por alteraciones psicosomáticas y sociales, como consecuencia de un trabajo.” (Useche, 1992, pág. 92)

**Médico Ocupacional:** Es un médico el cual se especializa en área empresariales, estudia su prevención, riesgos y tratamiento.

**Motivación:** Es el principal motor para animar a los colaboradores a hacer sus actividades con una actitud positiva y no por obligación.

**Peligro:** Es una fuente potencial presentada en el ambiente de trabajo el cual puede causar daño, lesión, enfermedad dentro de la organización o un proceso.

**Plan de emergencia:** Se menciona sobre procedimientos que se deben desarrollar durante una emergencia, con el propósito de evitar muertes y pérdidas económicas.

**Prevención:** Son las medidas que se adaptan con el fin de disminuir los riesgos derivados del trabajo.

**Protocolo:** Se refiere a reglas que deben seguir a cabalidad

**Psicología Laboral:** Se encarga de analizar los conflictos dentro de una empresa en la comunicación y liderazgo.

**Riesgo:** Se trata de la probabilidad y la consecuencia que pueda pasar si no se controla el peligro, es decir, el peligro se puede materializar. Es así que la Real academia de la lengua española menciona que se trata de una “Contingencia o proximidad de un daño.” (Rae, 2022)

**Salud:** Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. (OMS, 1998, pág. 10)

**Salud y seguridad ocupacional:** se encarga de velar por las condiciones de trabajo en las cuales se establecen los trabajadores, permitiendo que la persona pueda desarrollarse tanto de manera personal y profesional.

### **Marco espacial**

Confecciones Angelita es un taller artesanal instalado en el 2002 a nombre de Angelita Loachamín la dirección es en la parroquia de Calderón, sector de Llano Grande calle Fe y alegría #09-395, Astudillo.

El lugar específico donde se desarrolla el presente proyecto es en el Sector de Llano Grande, ubicado al Norte de Quito, en Confecciones Angelita, ubicada a un lado de la casa de la propietaria y el local donde se comercializa a una cuadra dentro de la misma calle Fe y Alegría.

Hay que entender, que Confecciones Angelita se encarga de confección y venta, de ropa, pero principalmente de uniformes escolares de la escuela y colegio Fé y Alegría ubicada en el mismo sector.

La principal competencia de Confecciones Angelita, es otro taller que se encarga de la misma manera a confeccionar los uniformes de la escuela y colegio antes mencionado. Los principales proveedores se encuentran en el sector de Carapungo, la Florida, y América.

### **Marco legal**

#### **Constitución del Ecuador**

Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado. (Constitución del Ecuador, 2008, pág. 19)

Art. 34.- El derecho a la seguridad social es un derecho irrenunciable de todas las personas, y será deber y responsabilidad primordial del Estado. La seguridad social se regirá por los principios de solidaridad, obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, subsidiaridad, suficiencia, transparencia y participación, para la atención de las necesidades individuales y colectivas. El Estado garantizará y hará efectivo el ejercicio pleno del derecho a la seguridad social, que incluye a las personas que

realizan trabajo no remunerado en los hogares, actividades para el auto sustento en el campo, toda forma de trabajo autónomo y a quienes se encuentran en situación de desempleo. (Constitución del Ecuador, 2008, pág. 19)

Art. 284.- La política económica tendrá los siguientes objetivos:

6. Impulsar el pleno empleo y valorar todas las formas de trabajo, con respeto a los derechos laborales (Constitución del Ecuador, 2008, pág. 137)

Art. 326.- El derecho al trabajo se sustenta en los siguientes principios:

5. Toda persona tendrá derecho a desarrollar sus labores en un ambiente adecuado y propicio, que garantice su salud, integridad, seguridad, higiene y bienestar.

(Constitución del Ecuador, 2008, págs. 162,163)

Art. 331.- El Estado garantizará a las mujeres igualdad en el acceso al empleo, a la formación y promoción laboral y profesional, a la remuneración equitativa, y a la iniciativa de trabajo autónomo. Se adoptarán todas las medidas necesarias para eliminar las desigualdades. Se prohíbe toda forma de discriminación, acoso o acto de violencia de cualquier índole, sea directa o indirecta, que afecte a las mujeres en el trabajo (Constitución del Ecuador, 2008, pág. 165)

### **Código de Trabajo**

Art. 410.- Obligaciones respecto de la prevención de riesgos.- Los empleadores están obligados a asegurar a sus trabajadores condiciones de trabajo que no presenten peligro para su salud o su vida. Los trabajadores están obligados a acatar las medidas de prevención, seguridad e higiene determinadas en los reglamentos y facilitadas por el empleador. Su omisión constituye justa causa para la terminación del contrato de trabajo. (Congreso Nacional, 2012, pág. 104)

Art. 412.- Preceptos para la prevención de riesgos.- El Departamento de Seguridad e Higiene del Trabajo y los inspectores del trabajo exigirán a los propietarios de talleres o fábricas y de los demás medios de trabajo, el cumplimiento de las órdenes de las autoridades, y especialmente de los siguientes preceptos:

1. Los locales de trabajo, que tendrán iluminación y ventilación suficientes, se conservarán en estado de constante limpieza y al abrigo de toda emanación infecciosa;

3. Se realizará revisión periódica de las maquinarias en los talleres, a fin de comprobar su buen funcionamiento (Congreso Nacional, 2012, pág. 104)

Art. 416.- Prohibición de limpieza de máquinas en marcha.- Prohíbese la limpieza de máquinas en marcha. Al tratarse de otros mecanismos que ofrezcan peligro se adoptarán, en cada caso, los procedimientos o medios de protección que fueren necesarios. (Congreso Nacional, 2012, pág. 105)

### **Decreto Ejecutivo 860. Sistema Nacional de Cualificaciones y Capacitaciones y Capacitación profesional.**

Definiciones. 1. Capacitación Profesional: Son las actividades que tienden a proporcionar o actualizar conocimientos, habilidades, destrezas y aptitudes necesarias para el trabajo en una ocupación o grupo de ocupaciones en cualquier rama de la actividad económica, o para mejorar su desempeño laboral. (Correa, 2016, pág. 2)

### **Instrumento andino de seguridad y salud en el trabajo**

Art. 2.- Las normas previstas en el presente instrumento tienen por objeto promover y regular las acciones que se deben desarrollar en los centros de trabajo de los Países Miembros para disminuir o eliminar los daños a la salud del trabajador, mediante la aplicación de medidas de control y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo. Para tal fin, los Países Miembros deberán implementar o perfeccionar sus sistemas nacionales de seguridad y salud en el trabajo, mediante acciones que propugnen políticas de prevención y de participación del Estado, de los empleadores y de los trabajadores. (Consejo Andino de ministros de relaciones exteriores, 2004, págs. 2,3)

Art. 9.- Los Países Miembros desarrollarán las tecnologías de información y los sistemas de gestión en materia de seguridad y salud en el trabajo con miras a reducir los riesgos laborales. (Consejo Andino de ministros de relaciones exteriores, 2004, pág. 3)

Art. 10.- Los Países Miembros deberán adoptar las medidas necesarias para reforzar sus respectivos servicios de inspección de trabajo a fin de que éstos orienten a las partes interesadas en los asuntos relativos a la seguridad y salud en el trabajo, supervisen la adecuada aplicación de los principios, las obligaciones y derechos vigentes en la materia y, de ser necesario, apliquen las sanciones correspondientes en caso de infracción. (Consejo Andino de ministros de relaciones exteriores, 2004, pág. 3)

## **Reglamento del instructivo andino de seguridad y salud en el trabajo**

Art. 4.- El Servicio de Salud en el Trabajo tendrá un carácter esencialmente preventivo y podrá conformarse de manera multidisciplinaria. Brindará asesoría al empleador, a los trabajadores y a sus representantes en la empresa en los siguientes rubros: a) Establecimiento y conservación de un medio ambiente de trabajo digno, seguro y sano que favorezca la capacidad física, mental y social de los trabajadores temporales y permanentes; b) Adaptación del trabajo a las capacidades de los trabajadores, habida cuenta de su estado de salud físico y mental. (Secretaría Andina, 2008, pág. 2)

Art. 20.- Cuando la autoridad nacional competente en seguridad y salud en el trabajo compruebe el incumplimiento de la normativa nacional sobre prevención de riesgos laborales, impondrá las medidas correctivas y sanciones, conforme a lo establecido en la legislación correspondiente de cada País Miembro. (Secretaría Andina, 2008, pág. 5)

## Capítulo II

### Diagnóstico

#### Población

La población está conformada por 4 personas en Confecciones Angelita, y 5 personas más en Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones y Andelem #2. El total de la población son 9 personas.

#### FODA

Se trata de una herramienta para hacer un análisis, puede ser personal, familiar y organizacional, en este caso se utilizará este último de manera que se proceda a realizar un análisis previo a proponer las respectivas actividades a realizar dentro de Confecciones Angelita.



**Fuente:** Análisis FODA Confecciones Angelita – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.

## Tabulación y análisis de datos

### 1. ¿Cuenta con suficiente iluminación en su lugar de trabajo?

Tabla 4

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	3	75%
<i>NO</i>	1	25%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

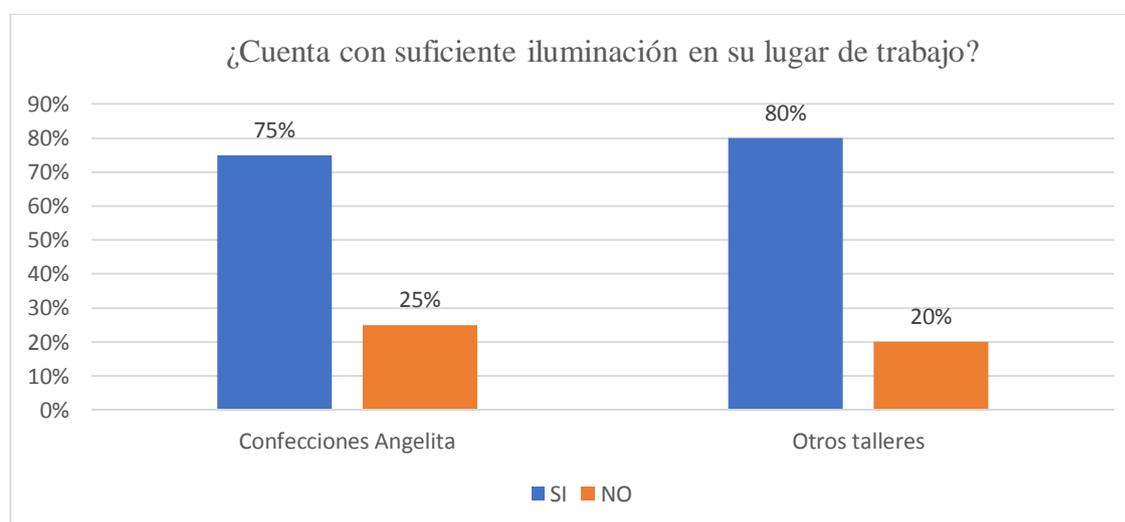
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 5

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	4	80%
<i>NO</i>	1	20%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 25% de las personas no cuentan con suficiente iluminación y en otros talleres es el 20%.

**2. El ruido puede ocasionar un daño al oído. ¿Sabe usted como prevenir cualquier daño en este órgano?**

Tabla 6

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
SI	1	25%
NO	3	75%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

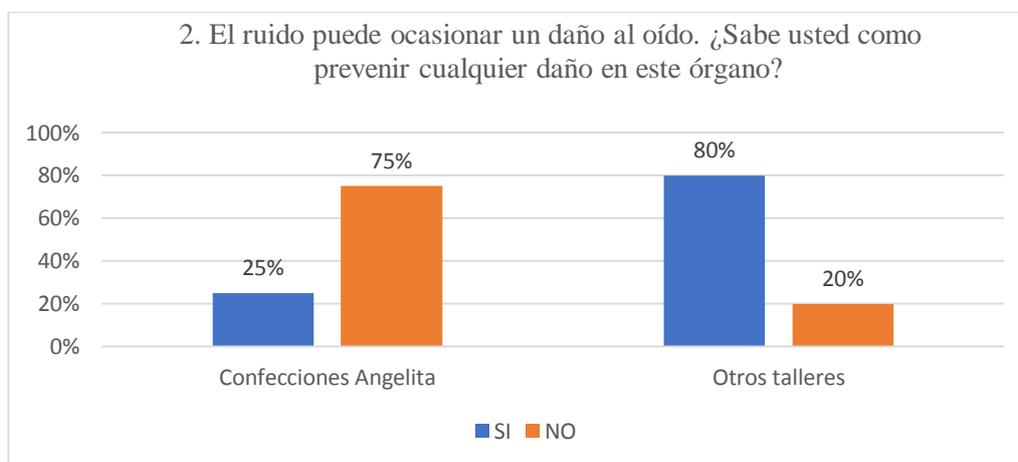
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 7

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
SI	4	80%
NO	1	20%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 75% de las personas no saben cómo prevenir un daño al oído, en cambio en otros talleres es el 20%.

### 3. ¿Considera que su visión ha disminuido por las actividades que realiza en su trabajo?

Tabla 8

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	3	75%
<i>NO</i>	1	25%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

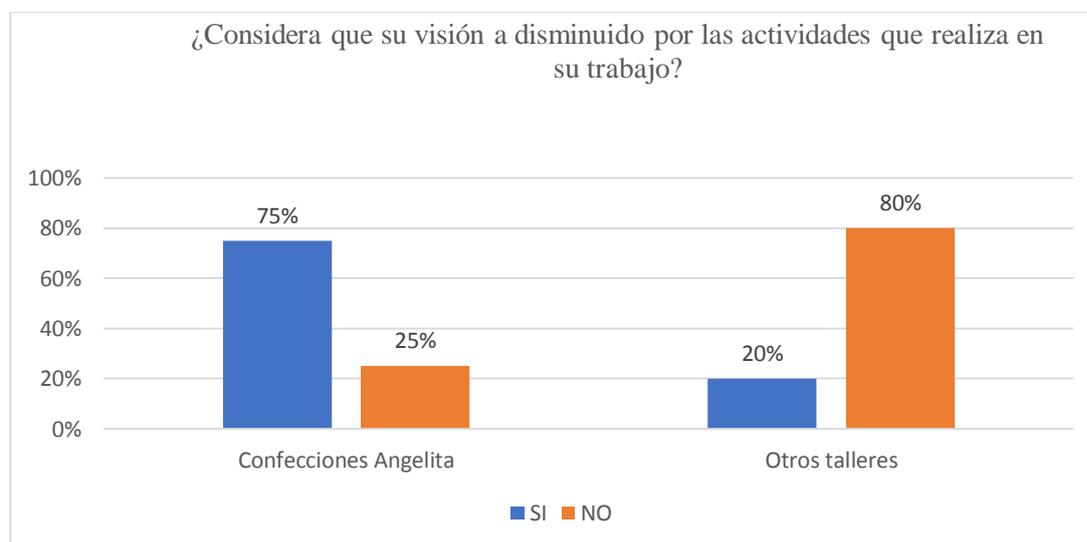
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 9

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	1	20%
<i>NO</i>	4	80%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 75% de las personas considera que su visión ha disminuido, en cambio en otros talleres es el 20%.

#### 4. ¿Ha tenido algún accidente con la máquina que usa?

Tabla 10

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Máquina de coser	2	50%
Máquina recubridora	0	0%
Tijeras	2	50%
Ningún Accidente	1	25%

Fuente: Confecciones Angelita – 2022

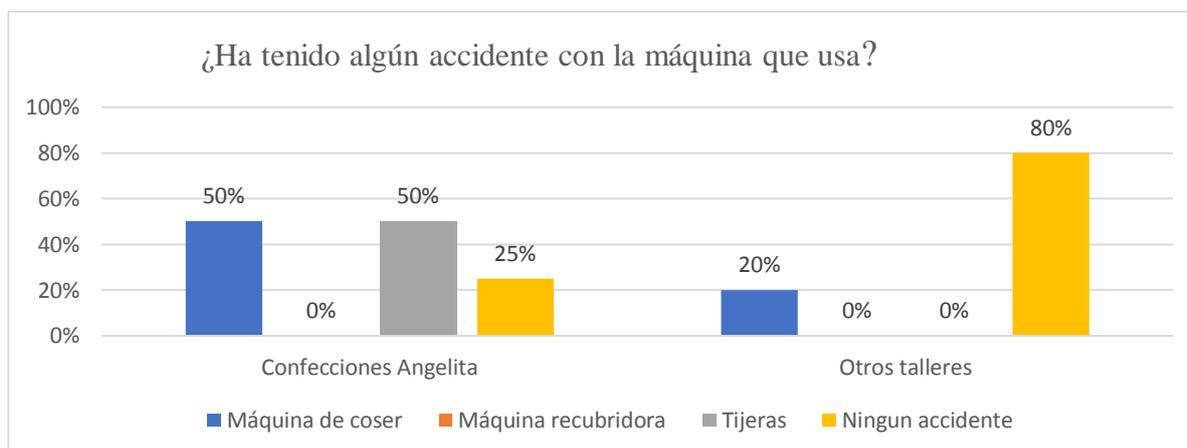
Elaborado por: Rodríguez, L.

Tabla 11

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Máquina de coser	1	20%
Máquina recubridora	0	0%
Tijeras	0	0%
Ningún Accidente	4	80%

Fuente: Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

Elaborado por: Rodríguez, L.



Fuente: Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

Elaborado por: Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 50% han tenido un accidente en máquina de coser y con tijeras, en cambio en otros talleres es el 20% con la máquina de coser.

## 5. ¿Ha tenido dolor de espalda o cuello durante el desarrollo de su labor?

Tabla 12

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Dolor de espalda	4	100%
Dolor de cuello	3	75%
Ninguno	0	0%

Fuente: Confecciones Angelita – 2022

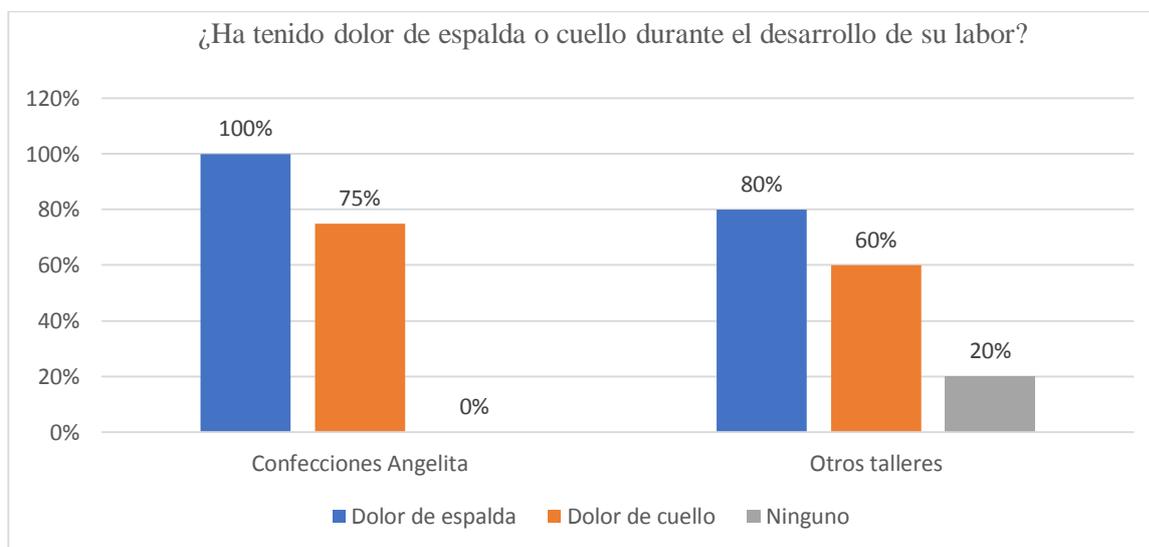
Elaborado por: Rodríguez, L.

Tabla 13

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Dolor de espalda	4	80%
Dolor de cuello	3	60%
Ninguno	1	20%

Fuente: Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

Elaborado por: Rodríguez, L.



Fuente: Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

Elaborado por: Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 100% de las personas tienen dolor de espalda, en cambio en otros talleres es el 80%. El 75% tiene dolor de cuello en confecciones Angelita, y en los otros talleres es 60%.

## 6. ¿Ha tenido dolor en piernas, rodilla, talón por el uso de las máquinas?

Tabla 14

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Dolor de pierna	1	25%
Dolor de rodillas	1	25%
Dolor de talón	1	25%
Ninguno	2	50%

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

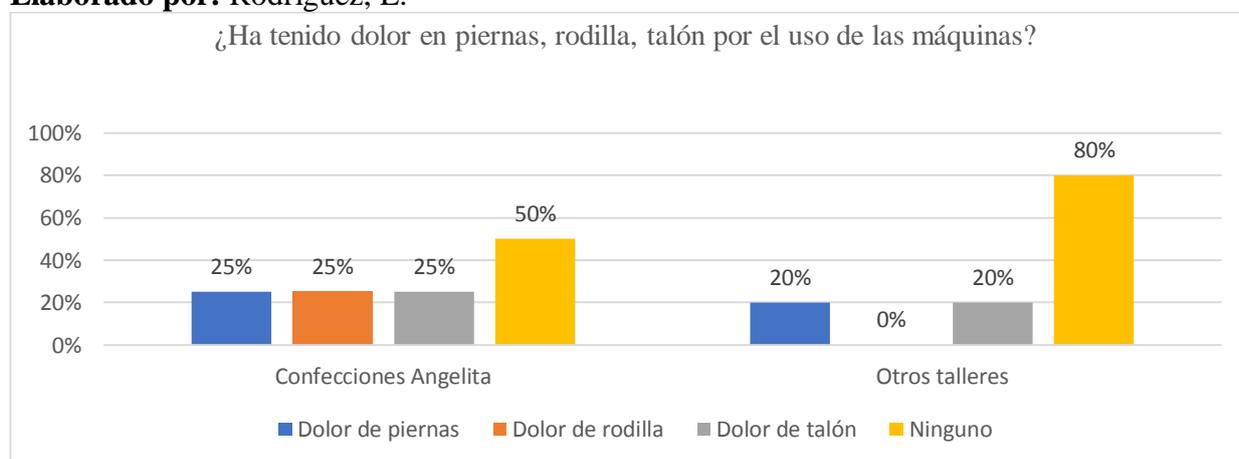
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 15

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Dolor de pierna	1	20%
Dolor de rodillas	0	0%
Dolor de talón	1	20%
Ninguno	4	80%

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 25% de las personas tienen dolor de pierna, rodilla, talón en cambio en otros talleres es el 20% solo ha tenido solo dolor de piernas y talón.

## 7. Ha tenido:

Tabla 16

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Somnolencia	1	25%
Dificultad para concentrarse	2	50%
Sensación de mareo	0	0%
Dolor de cabeza	4	100%
Ninguno	0	0%

Fuente: Confecciones Angelita – 2022

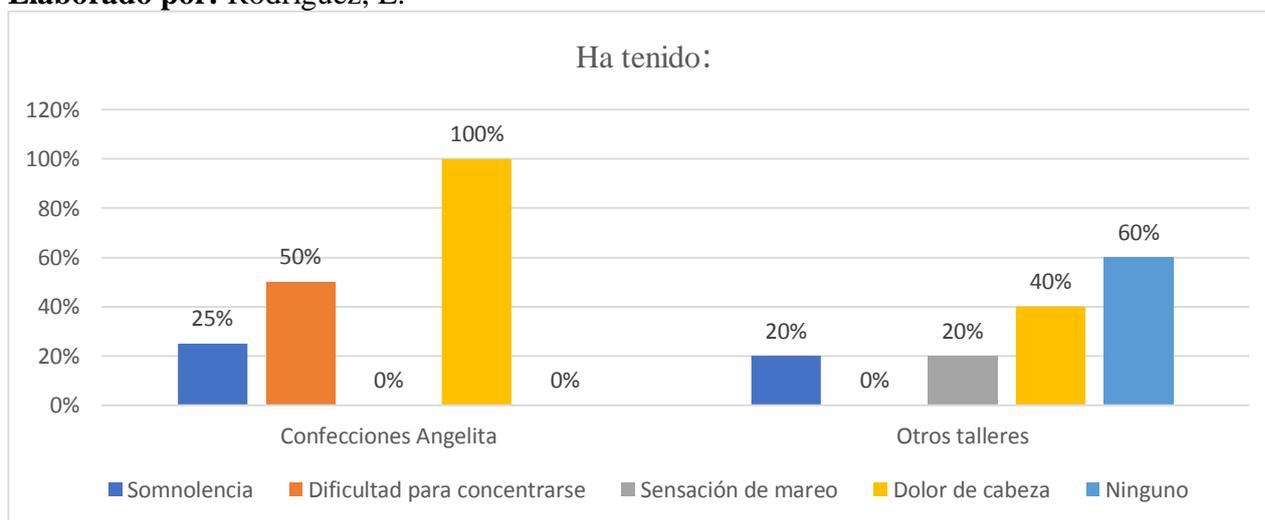
Elaborado por: Rodríguez, L.

Tabla 17

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Somnolencia	1	20%
Dificultad para concentrarse	0	0%
Sensación de mareo	1	20%
Dolor de cabeza	2	40%
Ninguno	3	60%

Fuente: Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

Elaborado por: Rodríguez, L.



Fuente: Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

Elaborado por: Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 100% de las personas tienen dolor de cabeza y en otros talleres es el 40%.

## 8. ¿Sabe usted como prevenir daños en su salud por las partículas de tela?

Tabla 18

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	1	25%
<i>NO</i>	3	75%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

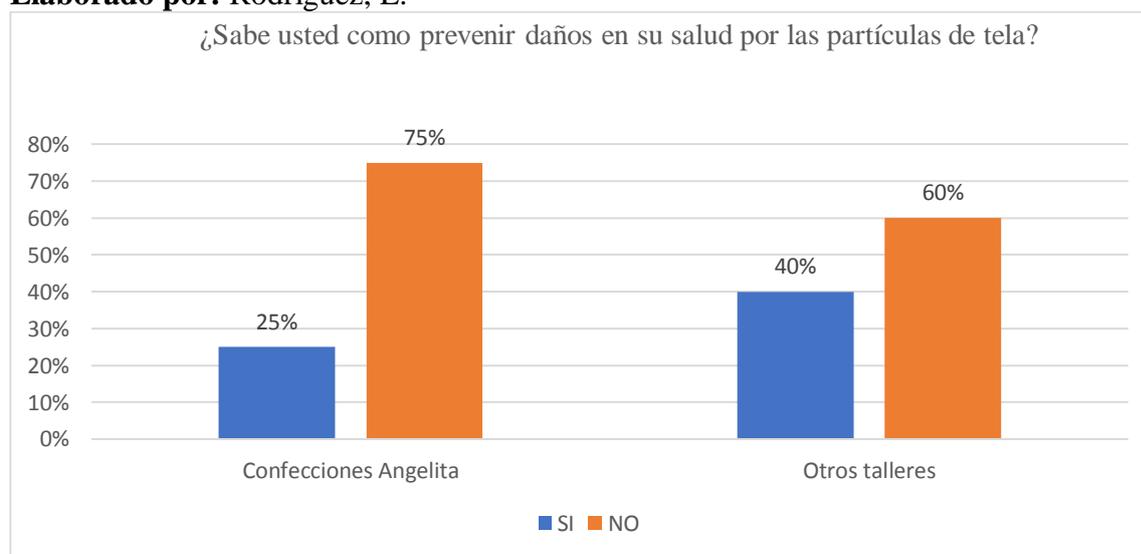
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 19

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	2	40%
<i>NO</i>	3	60%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 75% no saben cómo prevenir el daño de las partículas de tela, en cambio en otros talleres es el 60% no lo sabe.

## 9. Ha sufrido:

Tabla 20

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>Dolor en las palmas</b>	1	25%
<b>Dolor en dedos</b>	3	75%
<b>Artritis</b>	0	0%
<b>Artrosis</b>	0	0%
<b>Tendinitis</b>	0	0%
<b>Ninguno</b>	1	25%

Fuente: Confecciones Angelita – 2022

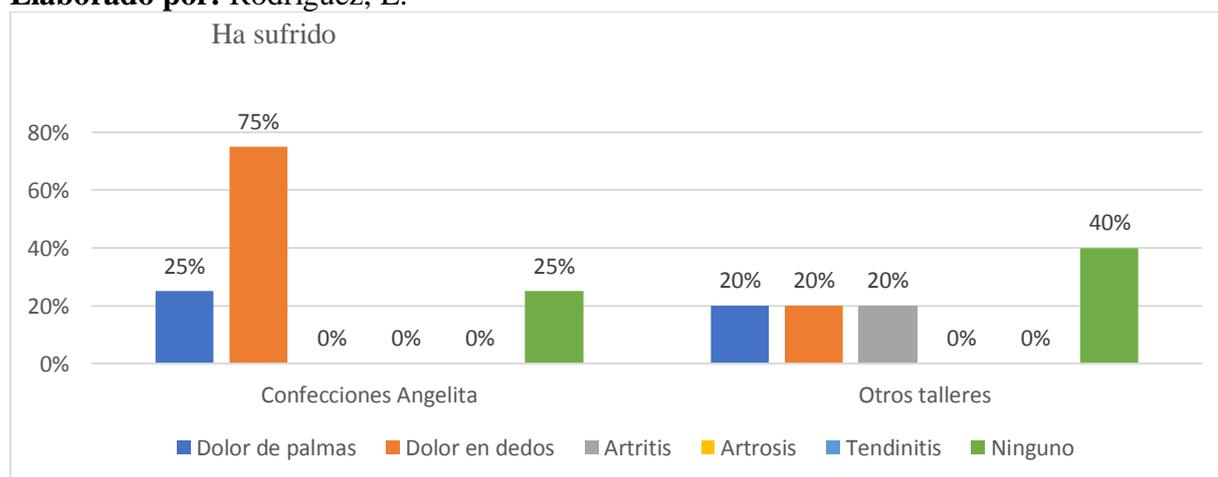
Elaborado por: Rodríguez, L.

Tabla 21

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>Dolor en las palmas</b>	1	20%
<b>Dolor en dedos</b>	1	20%
<b>Artritis</b>	1	20%
<b>Artrosis</b>	0	0%
<b>Tendinitis</b>	0	0%
<b>Ninguno</b>	2	40%

Fuente: Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

Elaborado por: Rodríguez, L.



Fuente: Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

Elaborado por: Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 75% de las personas tienen dolor en los dedos y en otros talleres el 20%.

### 10. ¿Cuenta con los muebles y las sillas adecuadas para realizar su trabajo?

Tabla 22

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>SI</b>	<b>1</b>	<b>25%</b>
<b>NO</b>	<b>3</b>	<b>75%</b>
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

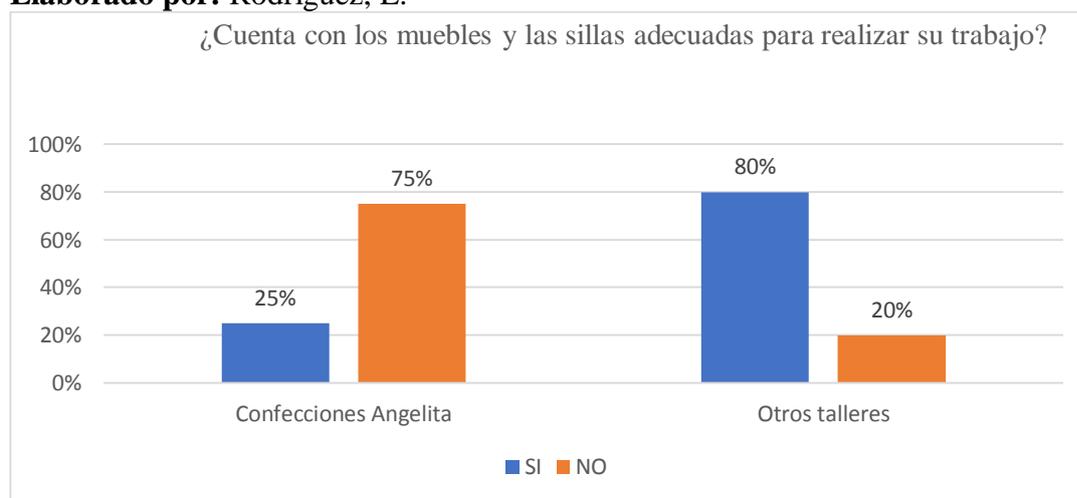
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 23

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>SI</b>	<b>4</b>	<b>80%</b>
<b>NO</b>	<b>1</b>	<b>20%</b>
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 75% no tienen sillas y muebles ergonómicos, en cambio en otros talleres es el 80% si cuenta con los muebles y sillas adecuados.

## 11. ¿Sus horarios de trabajo suelen ser más de 8 horas diarias?

Tabla 24

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>SI</b>	3	75%
<b>NO</b>	1	25%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

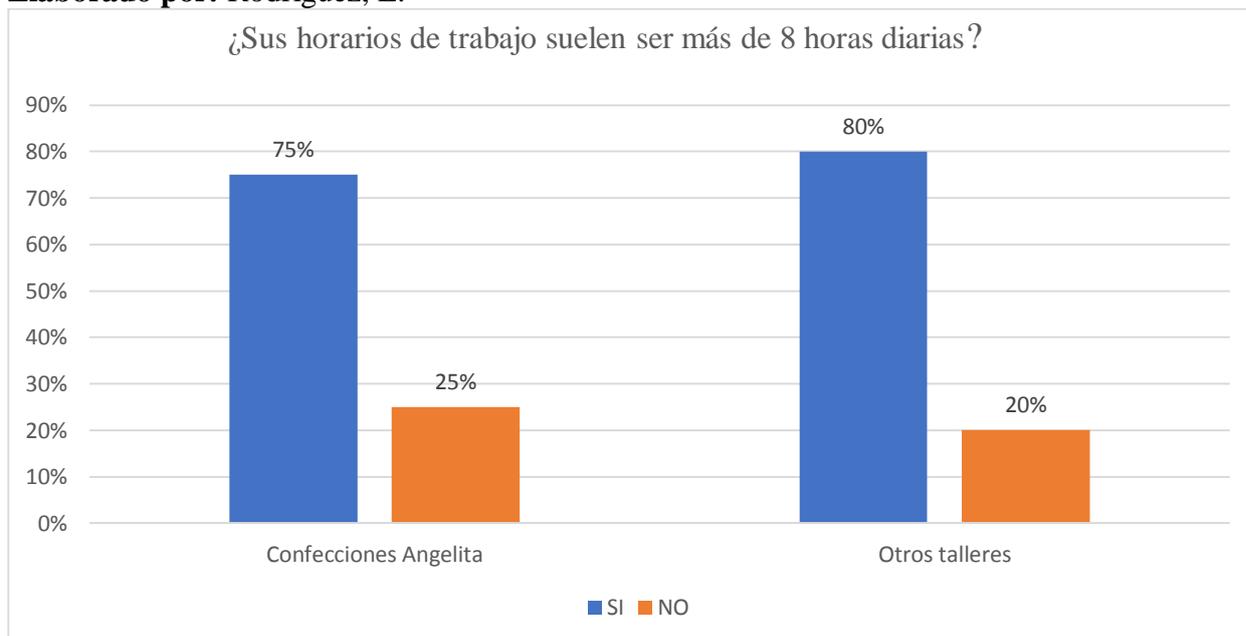
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 25

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>SI</b>	4	80%
<b>NO</b>	1	20%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 75% trabaja por más de 8 horas, en cambio en otros talleres es el 80%.

## 12. ¿Trabaja haciendo pausas durante el día?

Tabla 26

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>SI</b>	3	75%
<b>NO</b>	1	25%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

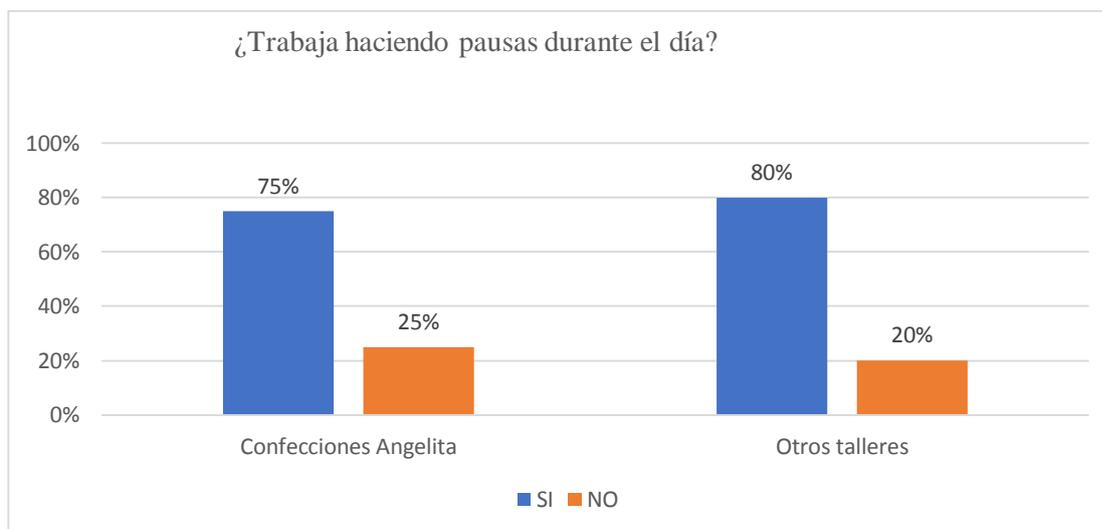
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 27

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<b>SI</b>	4	80%
<b>NO</b>	1	20%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 25% no hace pausas, cambio en otros talleres el 20% no hace pausas durante el día laboral.

### 13. ¿Se ha quemado al usar la plancha en su lugar de trabajo?

Tabla 28

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	1	25%
<i>NO</i>	3	75%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Confecciones Angelita – 2022

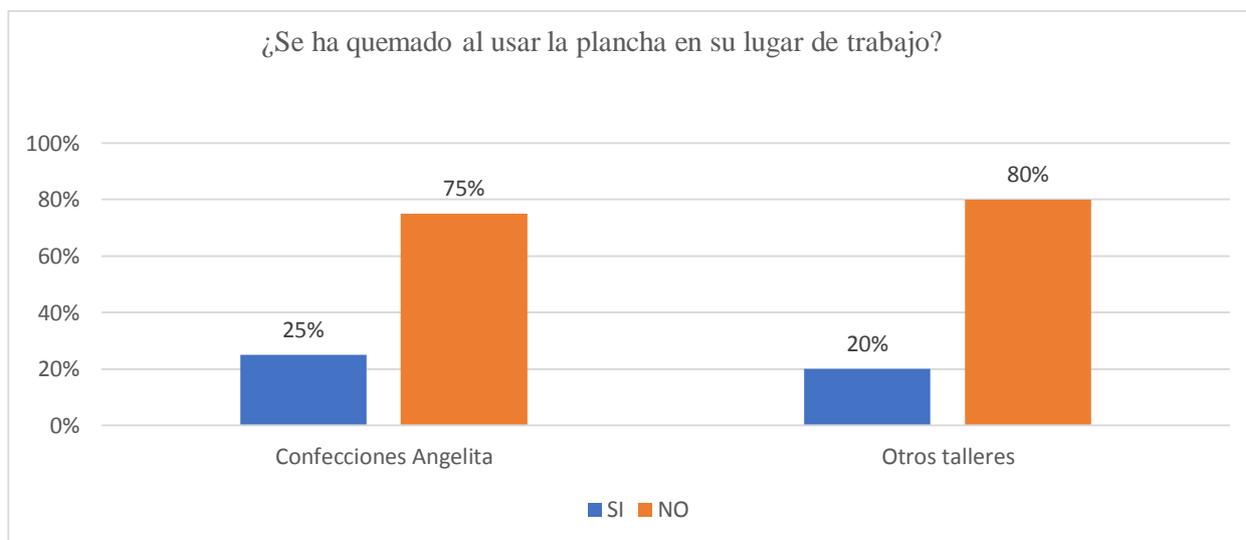
**Elaborado por:** Rodríguez, L.

Tabla 29

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
<i>SI</i>	1	20%
<i>NO</i>	4	80%
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

**Elaborado por:** Rodríguez, L.



**Fuente:** Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

**Elaborado por:** Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 25% se ha quemado con la plancha, y en otros talleres es el 20%

#### 14. Ha sido capacitado en:

Tabla 30

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Uso de máquinas	2	50%
Uso de la plancha	0	0%
Uso de tijeras	0	0%
Prevención de riesgos	0	0%
Ninguno	2	50%

Fuente: Confecciones Angelita – 2022

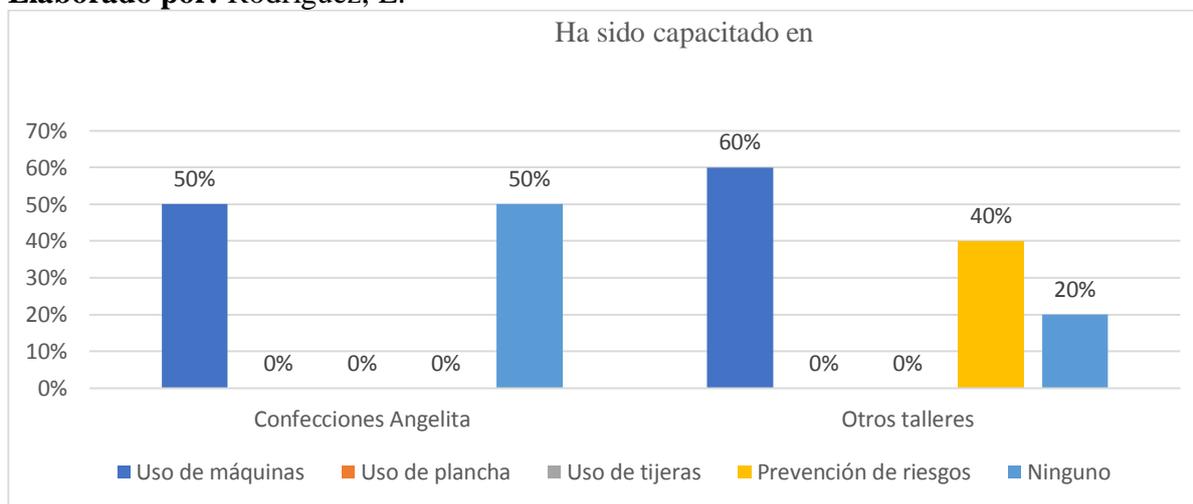
Elaborado por: Rodríguez, L.

Tabla 31

Respuesta	Encuestados	Porcentaje
Uso de máquinas	3	60%
Uso de la plancha	0	0%
Uso de tijeras	0	0%
Prevención de riesgos	2	40%
Ninguno	1	20%

Fuente: Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2 – 2022

Elaborado por: Rodríguez, L.



Fuente: Confecciones Angelita Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2

Elaborado por: Rodríguez, L

**Análisis:** En Confecciones Angelita se determinó que 50% tienen capacitaciones en uso de máquinas, en otros talleres es el 60%. EL 40% ha tenido capacitación sobre prevención de riesgos en otros talleres frente al 0% en Confecciones Angelita.

**Para finalizar la tabulación**

Cabe recalcar que en la presente tabulación se presentan dos tablas una de Confecciones Angelita y una más, con la tabulación de tres talleres en los cuales se ha unificado la información, con el fin de compararla, y acercarse de una mejor manera a las propuestas más acertadas dentro del Instructivo de prevención de riesgos para Confecciones Angelita en Llano Grande, la información ha sido agregada gracias a los talleres como; Talleres Kiwa, Yaruquí arreglos y confecciones, Andelem #2, los cuales tienen el mismo giro comercial, en diferentes sectores de Quito, estos han beneficiado y aportado con información, la cual ha sido de útil dentro del presente proyecto integrador.

## **Capítulo III**

### **Propuesta**

La presente propuesta tiene la finalidad de prevenir los accidentes y enfermedades laborales con la ayuda de instrucciones las cuales puedan mejorar el clima laboral.

#### **Datos**

Confecciones Angelita

Talleres Kiwa

Yaruquí arreglos y confecciones

Andelem #2

#### **Beneficiarios**

Colaboradores de Confecciones Angelita

#### **Objetivo General**

Proponer actividades e instrucciones las cuales reduzcan el riesgo de accidentes y enfermedades ocupacionales en Confecciones Angelita.

#### **Objetivos específicos**

1. Llevar una ficha con la información del colaborador, en la cual se proporcione datos personales, contacto de emergencia y las enfermedades que el colaborador posea, de esa manera posibilita la reducción de accidentes y enfermedades a las que son más propensos.
2. Capacitar sobre el uso correcto de las máquinas, uso correcto de la plancha, uso correcto de las tijeras y prevención de riesgos laborales, tanto mecánicos, físicos, químicos, biológicos, ergonómicos y psicosociales en Confecciones Angelita, con la finalidad de minimizar la probabilidad de que sucede un accidente o aparezca una enfermedad en los colaboradores
3. Realizar seguimiento de las enfermedades presentes, pero hacer un énfasis en los riesgos psicosociales, los cuales incluyen, estrés laboral, síndrome del quemado, fatiga laboral, violencia y discriminación.

## Actividad N° 1

### Llenar fichas de los trabajadores

**Responsable:** Angelita Loachamín, propietaria de Confecciones Angelita.

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Anual, y cada vez que sea necesario actualizar la ficha

**Recursos:** Copia de la cédula, copia del carnet de tipo de sangre, certificado sobre antecedentes de enfermedades, papel bond e impresora.

#### Metodología:

1. Otorgar la ficha impresa a los trabajadores.
2. Esperar por veinte minutos para que se pueda llenar la ficha.
3. Dar el plazo de una semana para entregar los certificados de antecedentes médicos.
4. Firmar la ficha.
5. Archivar la ficha en una carpeta.

Con el siguiente modelo: FICHA PERSONAL

Apellidos	
Nombres	
CI o pasaporte	
Fecha de nacimiento	
Dirección domiciliaria	
Teléfono – celular	
Correo electrónico	
Tipo de sangre	
Enfermedades:	
Contacto de emergencia 1	
Nombres y Apellidos	
Parentesco	
Celular	
Contacto de emergencia 2	
Nombres y Apellidos	
Parentesco	
Celular	



FOTO



Firma

**Actividad N° 2**  
**Formación del colaborador**

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Cuando se contrate un nuevo colaborador/si hay cambio de funciones / nueva maquinaria.

**Recursos:** Instalaciones de Confecciones Angelita

**Metodología:**

1. Dar la bienvenida por parte de Angelita Loachamin.
2. Dejar claro las funciones correspondientes.
3. Explicar los riesgos existentes en el puesto que ocupa.
4. Preguntar si hay dudas.

**Actividad N° 3**  
**Seguimiento a la salud del personal**

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Anual

**Recursos:** IESS, clínica, etc. (Dónde prefiera el colaborador) /Hojas papel bond/ Impresora

**Metodología:**

1. Actualizar la ficha una vez al año en la sección de enfermedades
2. Hacerse un chequeo al año de manera general
3. Informar de cualquier anomalía
4. Volver a archivar el documento

#### **Actividad N° 4**

##### **Equipos de protección Personal**

##### **Ruido, partículas de tela, barbijo (oído, boca, nariz, ojos)**

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Una semana antes de que se caduquen o a su vez cuando estén deteriorados.

**Recursos:** Protectores endoaurales, anteojos de seguridad, barbijos, libreta para anotar las fechas de caducidad.

##### **Metodología:**

1. Si el ruido supera los 85db (paso de tren, maquinaria industrial, ruido de bomberos) se debe entregar unos protectores endoaurales.
2. Utilizar el barbijo para evitar que las partículas de tela ingresen a la nariz y la boca.
3. Utilizar los anteojos de seguridad para evitar que las partículas de tela ingresen a los ojos.
4. Anotar la fecha de caducidad de cada Equipo de Protección para hacer el cambio cuando sea necesario.

#### **Actividad N° 5**

##### **Máquinas**

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Mínimo 1 vez al año

**Recursos:** Revisión mecánica.

##### **Metodología:**

1. Llamar o a su vez traer un técnico quién revise las máquinas.
2. Hacer una revisión general.
3. Si el caso, comprar repuestos, o nuevas máquinas
4. Comprar sillas ergonómicas de acuerdo a las funciones
5. Desechar las sillas de comer que son usadas dentro de Confecciones Angelita.

**Actividad N° 6**  
**Condiciones de iluminación**

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Anual

**Recursos:** Focos, pintura

**Metodología:**

1. Colocar focos mínimos de 500 lux para mejorar la iluminación
2. Pintar las paredes de color claros para mejorar la iluminación
3. Instalar por lo menos 1 ventana de 1,50 m x 1,75

**Actividad N° 7**  
**Alianzas para capacitaciones.**

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Mínimo cada seis meses

**Recursos:** Cartas a instituciones educativas

**Metodología:**

1. Buscar Alianzas estratégicas mediante cartas a rectores.
2. Los estudiantes de los últimos semestres de Corte y Confección, Talento Humano, Psicología Industrial, Seguridad y Salud Ocupacional, den capacitaciones con respecto a su área como servicio a la comunidad, de esa manera es un ganar- ganar.
3. Se podrán hacer capacitaciones, prevención de riesgos laborales, uso adecuado de las máquinas de coser, uso correcto de objetos cortopunzantes, uso correcto de la plancha

### **Actividad N° 8**

#### **Talleres para evitar dolores de espalda, cuello, piernas, dedos, palmas, etc.**

**Responsable:** Angelita Loachamín, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Mínimo 3 veces por semana con un mínimo 10 minutos

**Recursos:** Música y una persona que sepa de ejercicios de relajación muscular o un licenciado en educación física o los mismos colaboradores.

#### **Metodología:**

1. Salir una vez por semana como mínimo a las áreas verdes a realizar esta actividad
2. Hacer ejercicio de respiración, mover los hombros de arriba abajo, adelante a atrás, estirar el cuerpo.
3. Meditar con los ojos cerrados, entrelazados para generar una mejor interrelación entre los colaboradores.

### **Actividad N° 9**

#### **Charlas y talleres sobre discriminación y violencia**

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Mínimo 1 vez al año

**Recursos:** Docente o trabajadora social.

#### **Metodología:**

5. Realizar un taller acerca de los prejuicios, discriminación y violencia
6. Presentar conceptos y ejemplos
7. Contar experiencias, desahogarse.
8. Explicar los derechos y las sanciones si alguien discrimina o genera violencia.(art 176 y 177 del Código Integral penal)
9. Crear un espacio de reflexión

## Actividad N° 10

### Aplicación cuestionario psicosocial

**Responsable:** Angelita Loachamin, propietaria de Confecciones Angelita

**Número de participantes:** Total de colaboradores (4)

**Frecuencia:** Mínimo 1 vez al año

**Recursos:** Docente o trabajadora social.

#### Metodología:

1. El espacio debe ser confortable y tranquilo
2. Llenar cuestionario otorgado por el ministerio del trabajo  
<https://www.trabajo.gob.ec/seguridad-y-salud-en-el-trabajo/>
3. Brindar apoyo o asistencia durante el procedimiento.
4. Realizar la tabulación (Puntuación de 1 a 4 en cada pregunta, menor puntaje es mayor riesgo en cuanto a la temática de la pregunta)
5. Gestionar talleres, sobre los puntos en los cuales se visualice una afectación, poner énfasis en los puntos más débiles. (Una vez realizado el cuestionario, dar el plazo de 2 semanas para ver los temas como liderazgo, carga y ritmo de trabajo, desarrollo de competencias, apoyo y organización, que deban ser aplicados crear un calendario donde haya por lo menos 2 talleres al mes)

Sugerencia realizar las actividades en la siguiente matriz

Actividad	
Responsable	
Frecuencia	
Recursos	
Metodología	
Fecha a realizar	

### Conclusiones

- La fuente principal de los dolores en columna y cuellos se deben a la falta de muebles y sillas ergonómicas es así que el 75% de los colaboradores de Confecciones Angelita no cuentan con lo antes mencionado y en cambio en otros talleres sólo el 20% no cuentan con estas condiciones. Por ende, es necesario comprar las sillas y muebles ergonómicos lo más pronto posible (un mes) para evitar las prolongaciones de estas dolencias.
- La capacitación es fundamental sobre todo en prevención de riesgos laborales debido a que el 100% de colaboradores en Confecciones Angelita no han sido capacitados sobre este tema (riesgos mecánicos, físicos, químicos, ergonómicos, psicosociales, biológicos). Mientras tanto en otros talleres sólo el 40% ha sido capacitado en cuestión de prevención. Se debe programar una fecha próxima para una capacitación general acerca del tema, si es posible en un mes.
- El dolor de cabeza, somnolencia, dificultad para concentrarse son síntomas del estrés laboral en Confecciones Angelita el 100% de colaboradores han sufrido de dolor de cabeza, el 50% tienen dificultad para concentrarse, y 25% somnolencia, en cambio en otros talleres es 40%, 0%, 20% respectivamente, adicional un 20 % tiene sensación de mareo por esa razón es importante iniciar con actividades de respiración, relajación muscular, reflexión y meditación, por lo menos tres veces por semana en Confecciones Angelita para disminuir la aparición de estos síntomas.
- Es principal prevenir los daños causados por las partículas de tela, en nariz, boca y ojos, por ende, es necesario comprar barbijos, y anteojos de seguridad, cuanto antes debido a que el 75% de colaboradores en Confecciones Angelita no saben como prevenir daños en la salud, frente al 60% en otros talleres. Se pueden realizar ejercicios para mantener los ligamentos y tendones, además de terapia de fría y calor

### **Recomendaciones**

- Mantener los muebles y sillas ergonómicas en las mejores condiciones posibles, tener repuestos o uno adicional en caso de que se dañe o llegue un nuevo colaborador a Confecciones Angelita
- Realizar actualizaciones del FODA una vez cada seis meses para verificar si las debilidades se han convertido en fortalezas, además con este procedimiento, se puede crear más estrategias para la prevención de riesgos laborales, además se puede analizar las condiciones del taller con respecto a los últimos seis meses.
- Buscar convenios institucionales para garantizar capacitaciones a los colaboradores de esa manera ambas partes ganan, se puede otorgar el servicio a la comunidad o como horas de prácticas preprofesionales a los estudiantes. Además, Confecciones Angelita puede desarrollar un cronograma para todo el año, donde estén estipuladas las fechas tentativas de las capacitaciones, para que los colaboradores puedan asistir a dicha actividad.
- Aumentar el número de talleres y capacitaciones sobre prevención de riesgos laborales, mecánicos, físicos, biológicos, ergonómicos, y psicosociales. Buscar alianzas estratégicas o convenios con instituciones de tercer nivel, quiénes puedan colaborar con estudiantes que puedan impartir su conocimiento, generando así horas de servicio a la comunidad y Confecciones Angelita puede actualizarse en nuevos métodos de prevención.
- Hacer seguimiento de la salud de los trabajadores, además de establecer un chequeo general al año para prevenir enfermedades mediante una ficha donde se pueda destacar las enfermedades, medicina y tratamiento que tenga cada colaborador.

### Bibliografía

- Abril, M. (2018). *Diseño de procesos de Gestión Integral de Talento Humano*. Ambato: UTA.
- Bembibre, C. (2010). *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/general/instructivo.php>
- Benavides, F., Ruiz, C., & García, A. (2006). Salud laboral. Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos laborales. *Revista Española de Salud Pública*, 22.
- Collado, S. (2008). Prevención de riesgos laborales: principios y marco normativo. *Revista de Dirección y Administración de Empresas.*, 117.
- Comisión de legislación. (2015). *Ley de defensa contra incendios*. Registro oficial 815.
- Confederación. (2013). *GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORAL*. España: Gabinete Técnico de Prevención de Riesgos Laborales de la Confederación Regional Empresarial Extremeña.
- Congreso Nacional. (2012). *Código de trabajo*. Ecuador: Registro Oficial Suplemento 167 de 16-dic-2005.
- Consejo Andino de ministros de relaciones exteriores. (2004). *Instrumento Andino de seguridad y salud en el trabajo*. Cartagena: Decisión del Acuerdo de Cartagena 584.
- Constitución del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Ecuador.
- Correa, R. (2016). *Sistema Nacional de cualificaciones y capacitación profesional*. Ecuador: Decreto Ejecutivo 860.
- Del Hoyo, M. Á. (2004). *Estrés laboral*. Madrid: Servicio de Ediciones y Publicaciones. I.N.S.H.T. MADRID.
- Idalberto, C. (2009). *Gestión del Talento Humano*. México: Elsevier Editora Ltda. ISBN 978-85-352-2512-9.
- Moreno, B. &. (2010). Factores y riesgos psicosociales, formas, consecuencias, medidas y buenas prácticas. *NIPO 792-11-088-1*, 189.
- Nicolaci, M. (2008). *Condiciones y medio ambiente en el trabajo*. Zamora: ISSN 1668-5024.

- OIT. (8 de Marzo de 2011). *OIT*. Obtenido de OIT: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/mission-and-objectives/features/WCMS\\_152727/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/mission-and-objectives/features/WCMS_152727/lang--es/index.htm)
- OMS. (1998). *Promoción de la salud glosario*. Ginebra.
- Poole, M. (2006). *Clima laboral*. Unidad de conocimiento.
- Rae. (2022). *Real academia de la lengua española*. Obtenido de Asociación de academias de las lenguas españolas: <https://dle.rae.es/riesgo>
- Ruiz-Frutos, C. G. (2007). *Salud laboral. Conceptos y técnicas para la prevención de riesgos*. Barcelona: Masson.
- Secretaría Andina. (2008). *Reglamento del instructivo andino de seguridad y salud en el trabajo*. Resolución de la secretaría andina 957.
- Useche, L. (1992). *Fatiga laboral*. Antioquia: Avances en tecnología.

## Anexos

### Anexo 1

#### Encuesta

1. ¿Cuenta con suficiente iluminación en su lugar de trabajo?  
 SI  
 NO
2. El ruido puede ocasionar un daño al oído. ¿Sabe usted cómo prevenir cualquier daño en este órgano?  
 SI  
 NO
3. ¿Considera que su visión a disminuido por las actividades que realiza en su trabajo?  
 SI  
 NO
4. ¿Ha tenido algún accidente con la máquina que usa?  
 Sí, con la máquina de coser  
 Sí, con la máquina recubridora  
 Sí, con las tijeras  
 No he tenido ningún accidente  
 Otros:
5. ¿Ha tenido dolor de espalda o cuello durante el desarrollo de su labor?  
 Dolor de espalda  
 Dolor de cuello  
 Ninguno
6. ¿Ha tenido dolor en piernas, rodilla, talón por el uso de las máquinas?  
 Dolor de piernas  
 Dolor de rodillas  
 Dolor de talón  
 Ninguno
7. Ha tenido:  
 Somnolencia  
 Dificultad para concentrarse  
 Sensación de mareo  
 Dolor de cabeza  
 Ninguno
8. ¿Sabe usted cómo prevenir daños en su salud por las partículas de tela?  
 SI  
 NO
9. Ha sufrido de:  
 Dolor en las palmas de la mano  
 Dolor en los dedos  
 Artritis  
 Artrosis  
 Tendinitis  
 Ninguno

10. ¿Cuenta con los muebles y las sillas adecuadas para realizar su trabajo?  
 SI  
 NO
11. ¿Sus horarios de trabajo suelen ser más de 8 horas diarias?  
 SI  
 NO
12. ¿Trabaja haciendo pausas durante el día?  
 SI  
 NO
13. ¿Se ha quemado al usar la plancha en su lugar de trabajo?  
 SI  
 NO
14. Ha sido capacitado sobre:  
 Uso correcto de las máquinas  
 Uso correcto de la plancha  
 Uso correcto de las tijeras  
 Prevención de riesgos laborales  
 Ninguno

## Anexo 2

## FICHA PERSONAL

Apellidos		FOTO
Nombres		
CI o pasaporte		
Fecha de nacimiento		
Dirección domiciliaria		
Teléfono – celular		
Correo electrónico		
Tipo de sangre		
Enfermedades:		
Contacto de emergencia 1		Firma
Nombres y Apellidos		
Parentesco		
Celular		
Contacto de emergencia 2		
Nombres y Apellidos		
Parentesco		
Celular		

**Anexo 3**

Taller de Confecciones Angelita, 2022.