

LINEAMIENTOS DE AUTOCUIDADO EN UNA EMPRESA DE PREPARACIÓN DE  
ALIMENTOS, MANIZALES Y PEREIRA 2021

Brian Alzate Sánchez  
Diana Carolina Ciro Tellez  
Luz Marina Candamil Calle

Trabajo de grado para optar por el título de Especialistas en Gerencia de Seguridad y Salud en el  
Trabajo

UNIVERSIDAD DE MANIZALES  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.  
Especialización en Gerencia Salud y Seguridad en el Trabajo

## TABLA DE CONTENIDO

Planteamiento del problema	3
Justificación	6
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	9
Marco conceptual	10
Marco teórico	12
Autocuidado	12
Percepción	14
Percepción del riesgo	15
Accidente	17
Características Modelo de Causalidad	18
Marco legal	20
Metodología	25
1. Desarrollo del trabajo	25
2. Población objeto de estudio	26
3. Procedimientos	26
<b>3.1 Definición de los instrumentos</b>	26
<b>3.2 Recolección de la información</b>	28
<b>3.3 Procesamiento de la información</b>	29
4. Resultados	29
<b>4.1 Perfil sociodemográfico de la población</b>	29
<b>4.2 Resultados del PERCEP</b>	32
<b>4.3 Resultados del check list</b>	34
<b>Análisis de resultados</b>	35
<b>Propuesta de Lineamientos de Autocuidado – Ciclo PHVA</b>	39
Discusión	53
Conclusiones	56
Recomendaciones	58
Referencias	60
Anexos	64
Tablas	64

## Planteamiento del problema

Los accidentes laborales se encuentran plasmados en todos los sectores económicos, siendo el objeto de este estudio el sector restaurantes, el cual ha tenido altos índices de accidentalidad debido a que presenta diferentes niveles de riesgo; de acuerdo con la asociación chilena de seguridad (ACHS) las medidas y políticas empresariales de seguridad que promuevan las organizaciones y que se destinan al cuidado de los trabajadores, deben ir acompañadas también por una correcta gestión organizacional para prevenir accidentes; máxime cuando se trata de bares y restaurantes ya que en estos lugares de trabajo la recurrencia de los accidentes laborales llega incluso al 60% (ACHS, 2014).

Por otro lado, según el informe de la OIT (2019) en el congreso de Seguridad y Salud en el centro del Futuro del Trabajo; cada año 2,78 millones de trabajadores mueren debido a accidentes de trabajo y a enfermedades profesionales, de los cuales 2,4 millones están relacionados con enfermedades y 374 millones sufren accidentes laborales no mortales. Adicionalmente se estima que, se podrían salvar alrededor de 600.000 vidas cada año, si se utilizaran las medidas de seguridad disponibles y la información adecuada. Al momento, a pesar de que se ha avanzado bastante en seguridad y salud en el trabajo abordando el bienestar y la salud laboral desde las estrategias del autocuidado, no se manifiestan fácilmente estos avances en los planes de gestión de las empresas.

Esto quiere decir que existe un desconocimiento o una aplicación deficiente de lineamientos de autocuidado basados en la percepción de riesgo en múltiples sectores económicos, por lo que vemos que no basta con que los trabajadores cuenten con ciertas

garantías laborales para su seguridad, sino que el concepto de autocuidado debe estar interiorizado en los trabajadores sin importar si son de la línea de producción o realizan trabajos intelectuales, ya que todos los escenarios laborales presentan una clase de riesgos los cuales deben ser manejados a través de las estrategias de autocuidado. En el presente trabajo tendremos como objeto de estudio el sector de comidas y restaurantes el cual presenta un alto índice de accidentalidad, sobre todo en los departamentos de Caldas y Risaralda y sus respectivas capitales Manizales y Pereira, cuyos lineamientos de autocuidado de acuerdo a la percepción de riesgo de los trabajadores, parece no ser suficiente para obtener los resultados esperados, tendientes a minimizar el índice de accidentalidad en estos sectores.

Al respecto, de acuerdo al reporte generado por Fasecolda (2019) en Colombia los accidentes laborales en restaurantes del sector expendio a mesa de comidas preparadas, presentaron para el año 2018 un total de 10.459 accidentes y para el 2019 un total de 7.178 accidentes, reflejándose una disminución de 3.281. Dentro de estos eventos se presentaron 4 muertes y 64 indemnizaciones IPP (Incapacidad Permanente Parcial) pagadas por accidentes de trabajo (AT); los departamentos con mayor tasa de accidentalidad son: Magdalena, Cundinamarca y Caldas, este último con una tasa de 8 por cada 100 trabajadores calificados, afiliados al SGRL (Sistema General de Riesgos Laborales).

Con base en los resultados encontrados en los anteriores estudios, se pretende investigar en el sector restaurantes de preparación de alimentos de una franquicia a nivel mundial, con sedes en las ciudades de Manizales y Pereira. Así pues, este proyecto tiene como finalidad, proponer lineamientos de autocuidado de acuerdo a la percepción del riesgo que tienen los trabajadores frente a su puesto de trabajo, orientados a la disminución de la accidentalidad en una empresa del sector de restaurantes, ubicada en las ciudades de Manizales y Pereira, donde una de

las principales causas son los actos inseguros realizados por el trabajador. En este orden de ideas, surge la siguiente pregunta investigativa: ¿Cuáles son los lineamientos de autocuidado, de acuerdo a la percepción del riesgo existente en los trabajadores de una empresa de preparación de alimentos en las ciudades de Manizales y Pereira durante el año 2021?

## **Justificación**

La presente investigación es de gran relevancia para las empresas, especialmente para las pertenecientes al sector del expendio de alimentos, ya que en la totalidad de las empresas dedicadas al expendio de comidas, sean restaurantes o sitios de comida rápida, se aplican medidas de autocuidado previamente establecidas para disminuir o evitar la accidentalidad laboral; sin embargo, en muchas de ellas no se han realizado estudios tendientes a establecer la utilidad práctica y real de dichas medidas de autocuidado. Por esta razón, no hay un conocimiento fáctico sobre las medidas de autocuidado y por lo mismo no hay fundamentos para mantener algunas de ellas (las realmente eficaces) y eliminar otras (las que no tienen utilidad).

En concordancia con lo anterior, es un trabajo que aporta información novedosa al círculo académico y científico que se puede contrastar con otros estudios de la misma índole, comprendiendo así, que la seguridad y salud en el trabajo es un proceso transversal a todos los procesos empresariales. Esta información nueva permitirá comprender mejor las prácticas de autocuidado en las organizaciones y será importante para identificar las mejores y así difundir la información a través de la ciencia.

Por otro lado, es un trabajo de desarrollo con gran relevancia para la población de trabajadores activos, ya que se pretenden mejorar sus condiciones laborales y la calidad de vida laboral. Por esta razón, incluso los dueños de negocios y empresarios se verán beneficiados, pues la información que aquí se propondrá será pertinente para mejorar las prácticas laborales y así brindar a las empresas y a los trabajadores desde el punto de vista legal, social y laboral.

Finalmente, este trabajo es de gran importancia para nosotros como estudiantes de especialización ya que es una oportunidad para lograr ser mejores profesionales y comprender la operatividad de la teoría que se ha estudiado a lo largo del tiempo; además, es una oportunidad para brindar valor a la sociedad y a las personas, en forma de cuidarlos y protegerlos en sus lugares de trabajo, contribuyendo así a nuestro crecimiento profesional y a la calidad de vida de los trabajadores.

### **Objetivo General**

- Proponer lineamientos de autocuidado de acuerdo a la percepción del riesgo existente en los trabajadores de una empresa de preparación de alimentos en las ciudades de Manizales y Pereira durante el año 2021.

### **Objetivos Específicos**

- Caracterizar las condiciones sociodemográficas de los trabajadores de la empresa.
- Describir las prácticas de autocuidado predominantes en los trabajadores de la empresa.
- Definir la percepción del riesgo que tienen los trabajadores de la empresa.
- Generar un plan de intervención de acuerdo a la información identificada dentro de la empresa.

## Marco conceptual

**Autocuidado:** Es el conjunto de habilidades y de competencias a los que recurre el individuo, para establecer procesos y manejos, desde y hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia la comunidad o hacia la empresa; con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano, y frente a los desafíos del diario vivir” (Glosario FISO).

**Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo:** Está basado en el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar) y consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo (Ley 1562 del 2012).

**Sistema de Percepción de Riesgo:** Un sistema de gestión de prevención de riesgos laborales correctamente implantado en una empresa u organización que permite controlar los riesgos y accidentes, reducir costes y mejorar el desempeño de los trabajadores. Además, estos se sienten más protegidos y valorados por la empresa, aumentado su satisfacción, bienestar e identificación con su lugar de trabajo, lo que redundará en una mayor rentabilidad y productividad empresarial (ISOTools, 2015).

**Accidente Laboral:** La ley de Sistema General de Riesgos Laborales define un accidente de trabajo como todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que

produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional o psiquiátrica, una invalidez o la muerte. Es también accidente de trabajo aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador o contratante durante la ejecución de una labor bajo su autoridad (Ley 1562, 2012, art. 3).

**Teoría del riesgo:** El riesgo se puede definir como la incertidumbre que existe de que un hecho ocurra, durante un periodo y bajo condiciones determinadas, reportando pérdidas económicas. Igualmente el riesgo ha sido definido como la posibilidad de que suceda algo que tendrá un impacto sobre los objetivos institucionales, pues se entiende por riesgo la posibilidad de sufrir un daño u ocurrencia de una situación que pueda entorpecer el normal desarrollo de las funciones de una entidad y le impida el logro de sus objetivos (Schroeder, 2004).

## Marco teórico

### Autocuidado

El autocuidado es una herramienta que debería aplicarse en todas las organizaciones en donde la gestión de la seguridad y salud en el trabajo busca mejorar las condiciones de trabajo, resultante de las nuevas realidades (globalización, flexibilización del empleo, fusión de empresas) y la diversidad de modos de empleo, entre ellos, el trabajo formal e informal (Bedoya, S. et al. 2020). El autocuidado ha sido trabajado por los profesionales a cargo de la gestión de la salud y la seguridad en el trabajo, razón por la cual para fomentar esta cultura del autocuidado en un sector empresarial, es necesario contar con un ambiente de trabajo saludable y con los lineamientos adecuados no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino que también permite aumentar la productividad, la satisfacción y en general la calidad de vida de los trabajadores.

En esta misma línea, los estudios de Morillejo (2002) y Sjoberg (2000) exponen que la conducta preventiva de los trabajadores está relacionada con la amenaza percibida y los beneficios que pueda recibir por realizarla. A su vez, esta percepción depende de la susceptibilidad y la gravedad de las consecuencias que se perciben al experimentar un accidente laboral, por lo que un trabajador tomará medidas de prevención o de autocuidado, dependiendo de lo vulnerable o no que se perciba frente al riesgo, lo que se convierte en un elemento crucial para entender las prácticas inseguras de los trabajadores.

Hay varios avances en esta materia a nivel internacional, impulsados mayoritariamente por la OIT, la cual le apunta a realizar esfuerzos tendientes disminuir la presentación de accidentes y enfermedades laborales, mediante la concientización que a nivel individual las

personas deben asumir un control de la seguridad propia. Esta forma de pensar no es fácil de ser inculcado en el diario vivir de los trabajadores, por ello se deben realizar frecuentes capacitaciones, a través de seminarios, talleres, cursos y campañas informativas (Adriana, C. 2017).

En Colombia con el plan decenal de salud pública expedido por el Ministerio de Salud se plantean diferentes ámbitos de intervención en el área de salud laboral para así generar acciones que buscan el bienestar y protección de los trabajadores como la cobertura del sistema de riesgos laborales para contribuir a proteger y promover la salud de la población laboral vulnerable a riesgos laborales y ocupacionales, por tal motivo la Seguridad y salud en el trabajo desarrolla un conjunto de acciones colectivas e individuales, en los ámbitos laborales (formal e informal) en donde anticipa, reconoce, evalúa y controla los riesgos que pueden afectar la seguridad y salud en el trabajo mediante estrategias para el fortalecimiento del Sistema General de Riesgos Laborales (2012-2021).

Más específicamente, en un estudio sobre riesgos ocupacionales realizado en la ciudad de Bogotá, González (2015) indica que los trabajadores pueden estar considerando con mayor frecuencia el atributo de inmediatez de las consecuencias para determinar la gravedad del daño, en lugar de prestar atención al grado de temor o rechazo por aquellas actividades que se consideren como más dañinas para la salud y el bienestar; de igual forma se evidenció que se percibe una magnitud del riesgo alta, preferiblemente en aquellas actividades novedosas para los trabajadores, y se encontró que, aunque la magnitud del riesgo es alta, los trabajadores perciben control sobre los riesgos y un conocimiento de los mismos que les permite enfrentarse a determinados peligros sin temor a causar daños en su salud. Del mismo modo para (Buitrago, 2009), algunos autores colombianos realizan estudios tendientes a implementar la teoría del

déficit en el autocuidado en los trabajadores; en ella se aplican los instrumentos que permiten evaluar el autocuidado, en las personas que laboran en una entidad produciendo herramientas de valor confiable.

## **Percepción**

La percepción es un concepto que ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y a través de diferentes teorías, por ejemplo, el planteamiento ecológico de Gibson, define a la percepción como un proceso básico, es decir, en el que no es necesario ningún procesamiento mental interno posterior a él, como inputs y outputs; según este autor, la percepción ecológica se da de manera directa, inmediata, pues el individuo capta en un primer momento todo aquello que le interesa del entorno, propiciando así su supervivencia ya que utiliza a su favor herramientas gracias a la cantidad de información que brinda el ambiente, y por la veracidad de sus datos (Conteras, 2012).

Por otro lado, la percepción es definida por Neisser, como un proceso activo-constructivo, relacionado de hecho con el aprendizaje; en este planteamiento se menciona que la información adquirida hace primero un recorrido por la experiencia, es decir, por la información almacenada en la memoria, para generar así un esquema informativo anticipatorio que posteriormente será comparado con el estímulo, para aceptarlo o rechazarlo según lo proponga el esquema nuevo (Martínez-Freire, 2003). En este sentido, se evidencia una postura más computacional que incluye la entrada y salida de información, ya que constantemente comparamos los nuevos estímulos con modelos preexistentes, creando esquemas que nos permiten predecir lo que ocurrirá a nuestro alrededor.

Se distinguen tres fases en el proceso de percepción: selección, organización e interpretación. En la primera los estímulos son seleccionados, prestando atención a aquellos que interesan o importan en determinado momento, por esta razón los mensajes pueden percibirse de forma distorsionada. La segunda fase, la de organización ocurre cuando se clasifican los estímulos estructurando un mensaje. La última fase de interpretación consiste en otorgarle un significado a los distintos estímulos, lo que depende del individuo y su experiencia (Razo, et al, 2007). Por lo anterior, la percepción se entiende entonces como un proceso en que se interiorizan los estímulos; resulta evidente considerarla un factor influyente en nuestro comportamiento puesto que permite una retroalimentación a raíz de lo percibido, donde se actúa y a su vez se evalúan los cambios producidos.

### **Percepción del riesgo**

Sobre la percepción del riesgo se aprecian conductas de aceptación psicológica o de negación al riesgo, explicando un principio básico sobre el acercamiento a las fuentes que brindan placer, y aversión total o alejamiento de las fuentes que generan displacer; siendo relevante la percepción que se tiene sobre estas fuentes y su aumento o atenuación del factor aversivo, en este caso el riesgo. Es importante mencionar que en el contexto de los restaurantes, existen 2 riesgos principales, los accidentes y el contagio de enfermedades como el covid-19.

Desde el enfoque psicológico, el riesgo puede ser real o subjetivo (Commodaria, V. La Rosaa, M. Coniglio A. 2020); cuando el riesgo es subjetivo, se hace mención a la percepción de riesgo y de esto se puede dar cuenta mediante la evaluación de la introspección en el sujeto, ya que se hace necesario que la persona sea capaz de reconocer su propio estado mental, reflexionar y dar una explicación respecto a aquellos fenómenos dispuestos en su mundo exterior.

En un sentido neurofisiológico se puede considerar la introspección como una función mental superior (FMS), pues requiere la integración de las capacidades de abstracción, memoria, juicio y raciocinio de la población estudiada; este proceso de reconocimiento del estado mental es similar a cualquiera de los generados por alguno de los órganos sensitivos. Se trata entonces de la identificación de un estado en particular que tiende a ser variable y desde una perspectiva clínica, se puede decir que existen diferentes grados de introspección que tienen relación con la percepción de los trabajadores con respecto a su estado actual. Esto permite descubrir cuando una situación es percibida por el sujeto como amenazante y su interrelación con la vulnerabilidad que pueda presentar este, de ser así, esta podría desencadenar en una percepción de riesgo alta (Commodaria, V. La Rosaa, M. Coniglio A. 2020).

Por otro lado, en el sistema límbico surgen una serie de cambios que vienen junto con la madurez y el ciclo vital de la persona; es por esta razón que los jóvenes constantemente buscan lo novedoso, impulsándose a buscar el riesgo y verse recompensados por unos deseos y motivaciones que son intrínsecas; además, la corteza pre frontal, es la encargada de hacer juicios sobre los riesgos y pensar anticipadamente antes de tomar una decisión con una acción adecuada, se encuentra en fase de desarrollo hasta el final de la juventud., de esta forma los lóbulos frontales son utilizados mayormente por los adultos jóvenes (Papalia.2009).

Por otro lado, la teoría de la construcción social de la realidad de los sociólogos Berger y Lukmann (1967) explica que a través del lenguaje y de la interacción directa e intersubjetiva con los otros se va objetivando un fenómeno, es decir; la realidad como una construcción social entre individuos (Berger y Lukmann, 1967, p. 23). Así pues, las emociones y percepciones se contagian, es decir, cerebralmente las neuronas espejo se activan cuando se observa y se aprende

algo del otro, cuando este inicia una acción; incluso muchas de las percepciones que se tienen acerca del riesgo de contraer el covid-19 o de sufrir un accidente, se deben más al contagio colectivo que se ha generado en la sociedad y en los puestos de trabajo; ya que las percepciones que tiene un individuo están interrelacionadas con las de los demás, esto a la vez denota en una conducta instintiva en función del cerebro reptiliano a modo de respuestas adaptativas al medio y a las circunstancias actuales del contexto (Berger y Lukmann, 1967).

### **Accidente**

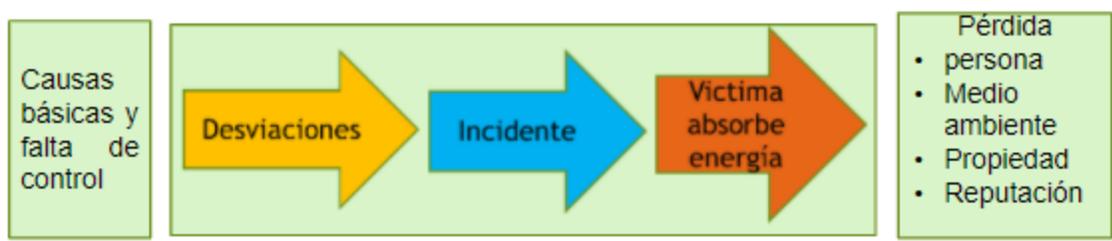
En la génesis del accidente, es decir, las causas que lo generan siempre pueden ser consideradas dentro de posibles errores humanos, ya que se podrá encontrar a alguien que no diseñó acertadamente una máquina o un puesto de trabajo, a alguien que no tuvo en cuenta las necesidades formativas en el mismo, o a alguien que no planificó adecuadamente el trabajo a realizar (W. H. Heinrich, 1931).

Heinrich (1936), desarrolló la teoría conocida como la Dominó. En este modelo el accidente se describe como una cadena de condiciones y eventos que culminan en un daño. Propone en la cadena cinco factores secuenciales en la cual cada factor influye sobre el siguiente. Estos factores son: ambiental social, falla del trabajador, acto inseguro junto con un riesgo mecánico o físico, el accidente y el daño o lesión. Heinrich sugirió que los accidentes se podrían prevenir si se paraba la cadena causal eliminando uno de estos factores.

Este modelo ha influenciado el desarrollo de los diferentes esquemas para la clasificación de los accidentes. La tendencia actual es la de incluir en el análisis en las causas los factores administrativos o de gestión llamando la atención sobre el impacto que tienen estos en la posibilidad de ocurrencias de actos y condiciones inseguras.

El Instituto para el control total de pérdidas (Bird y Germain 1985), ha modificado la teoría Dominó original incluyendo la gestión de la gerencia y la falta de control como causas desencadenantes de los eventos. También ha reemplazado al final de la cadena el término lesión, por uno más amplio: pérdida, el cual incluye daños a las personas, daños materiales y daños ambientales. Las causas básicas o causas raíz, incluyen elementos administrativos generales similares a aquellos encontrados en los programas de calidad. El siguiente gráfico ilustra las entradas y las salidas del modelo de causalidad del accidente.

### Características Modelo de Causalidad



**Figura 1.**..Investigación y análisis del accidente e incidente del trabajo (SURATEP).

#### ENTRADAS

#### PROCESOS

#### SALIDAS

- La secuencia de causas y efectos enfatiza en la falta de control administrativo como el primer paso para que se produzca la pérdida. Por lo tanto el primer paso para mejorar la seguridad es identificando y controlando las causas básicas presentes en el sistema administrativo.
- Busca más allá de los síntomas (actos y condiciones subestándares) las causas básicas relacionadas con las personas, el trabajo y el sistema administrativo.

- El cambio del concepto de actos y condiciones inseguras al de actos y condiciones

Subestándares, porque se asume que la empresa ha construido y divulgado la forma correcta de hacer las cosas.

- Las causas básicas de los problemas de seguridad son las mismas causas de los problemas de calidad, costos y producción. Esto conlleva una ampliación del concepto de la —forma segura a “la forma correcta” —, que significa seguro, de alta calidad y con mínimos costos.

## Marco legal

Normativa	Aspectos tratados
<p><b>Ley 9 de 1979:</b> Por la cual se dictan medidas sanitarias.</p>	<p><b>Artículo 111.</b> En todo lugar de trabajo se establecerá un programa de Salud Ocupacional, dentro del cual se efectúen actividades destinadas a prevenir los accidentes y las enfermedades relacionadas con el trabajo.</p>
<p><b>Resolución 2400 de 1979:</b> Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo.</p>	<p><b>Cap. II. Art20.b.</b> Proveer y mantener el medio ambiente ocupacional en adecuadas condiciones de higiene y seguridad, de acuerdo a las normas establecidas en la presente Resolución.</p> <p><b>CapIII.Art30.b.</b> Utilizar y mantener adecuadamente las instalaciones de la Empresa, los elementos de trabajo, los dispositivos para control de riesgos y los</p>

	<p>equipos de protección personal que el patrono suministre, y conservar el orden y aseo en los lugares de trabajo</p>
<p><b>Ley 1562 de 2012:</b> Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.</p>	<p><b>Artículo 1.</b> En lo sucesivo se entenderá como el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) aquel que consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua y que incluye la política, la organización, la planificación, la aplicación, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la seguridad y salud en el trabajo</p>

<p><b>Decreto 1443 de 2014:</b> Decreto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud.</p>	<p><b>Artículo 5.</b> El empleador o contratante debe establecer por escrito una política de Seguridad y Salud en el Trabajo - SST que debe ser parte de las políticas de gestión de la empresa, con alcance sobre todos, sus centros de trabajo y todos sus trabajadores, independiente de su forma de, contratación o vinculación, incluyendo los contratistas y subcontratistas.</p> <p><b>Artículo 6.</b> La Política de SST de la empresa debe entre otros, cumplir con los siguientes requisitos: 1. Establecer el compromiso de la empresa hacia la implementación del SST de la empresa para la gestión de los riesgos laborales; 2. Ser específica para la empresa y apropiada para la naturaleza de sus peligros y el tamaño de la organización; o 3. Ser' concisa, redactada con claridad, estar fechada y firmada por el representante legal de la empresa; 4. Debe ser difundida a todos los niveles de la organización y estar accesible a todos los trabajadores y demás partes</p>
--	--

	<p>interesadas, en el lugar de trabajo; y 5. Ser revisada como mínimo una vez al año y de requerirse, actualizada acorde con los cambios tanto en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo - SST, como en la empresa.</p> <p>.</p>
<p><b>Decreto 1072 del 2015:</b> Decreto único reglamentario del sector trabajo.</p>	<p><b>2.2.4.6.8.Obligaciones de los empleadores</b></p> <p><b>6. Gestión de los Peligros y Riesgos:</b> Debe adoptar disposiciones efectivas para desarrollar las medidas de identificación de peligros, evaluación y valoración de los riesgos y establecimiento de controles que prevengan daños en la salud de los trabajadores y/o contratistas, en los equipos e instalaciones.</p> <p><b>9. Participación de los Trabajadores:</b> Debe asegurar la adopción de medidas eficaces que garanticen la participación de todos los trabajadores y sus representantes ante el Comité Paritario o Vigía de Seguridad y Salud</p>

	<p>en el Trabajo, en la ejecución de la política y también que estos últimos funcionen y cuenten con el tiempo y demás recursos necesarios, acorde con la normatividad vigente que les es aplicable.</p>
--	--

Tabla 1. Marco legal.

## **Metodología**

El objetivo del presente proyecto es desarrollar unos lineamientos basados en los sistemas de autocuidado y percepción de riesgo para implementar en un Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en los restaurantes y empresas de preparación de comida en las ciudades de Manizales y Pereira.

Al realizar un diagnóstico adecuado de la información recabada en el presente estudio que permitirá identificar las fortalezas y oportunidades de mejora para el éxito de la implementación, se nos permitirá efectuar una selección de las medidas de autocuidado que se aplican en un restaurante de preparación de comidas rápidas de las ciudades de Manizales y Pereira, en donde se llevará a cabo el presente trabajo, y su finalidad es disminuir la accidentalidad laboral. Adicionalmente, se podrían eliminar algunas prácticas de autocuidado que sean inútiles para su propósito.

### **1. Desarrollo del trabajo**

El presente estudio es de corte transversal, porque se hace en un momento y una población determinada; es descriptivo porque se pretende especificar, definir y elaborar unos lineamientos basados en el autocuidado y la percepción del riesgo de los trabajadores (muestra la frecuencia de una exposición a una situación de riesgo y con base a ello se proponen los lineamientos) y analítico (recolecta simultáneamente el resultado de interés y potenciales factores de riesgo) en las actividades de una población definida. La técnica usada para el procesamiento de la información es cuantitativa.

## **2. Población objeto de estudio**

Se encuestan a los trabajadores de la empresa, en las ciudades de Manizales y Pereira, que están directamente relacionados con la manipulación de alimentos y con la preparación de comidas para la venta, vinculados mediante contrato a término indefinido o definido, no se tuvieron en cuenta al personal vinculado por empresas de servicios temporales.

## **3. Procedimientos**

- Definición de los instrumentos
- Recolección de la información
- Procesamiento de la información
- Presentación de los resultados

### **3.1 Definición de los instrumentos**

#### **Cuestionario PERCEP**

Es un instrumento desarrollado por Peré y colaboradores (Pere, García, Llorens & Torada 2001) dentro de una investigación del Instituto Sindical de Trabajo Ambiente y Salud (ISTAS) desarrollada en la industria de la cerámica en España; con el objetivo de obtener información sobre la percepción de riesgos laborales, necesidades de formación, conocer las actitudes, estrategias desarrolladas por los trabajadores frente a los riesgos laborales; como también comportamientos, conocimientos y habilidades para afrontarlos.

Para realizar el presente estudio, se analizará el cuestionario PERCEP mediante tres categorías:

1. Percepción del entorno laboral y clima preventivo de la empresa, pregunta P1, que permitirá calificar en una escala de 0 a 10 las distintas dimensiones del entorno laboral.
2. Identificación de actitudes y comportamientos de los trabajadores en aspectos generales y en relación a riesgos específicos; sondeando en forma general de la P2 hasta la P8 y de la P17 a la 36, analiza las actitudes frente a los riesgos laborales específicos
3. Percepción de los riesgos laborales, en las tareas propias en su puesto de trabajo habitual; el objetivo conocer la opinión de los trabajadores y el grado de preocupación que estos les producen. Se evalúan riesgos relacionados con carga física (P9 – P10), los relacionados con el entorno o ambiente de trabajo (P11 – P12) los relacionados con las condiciones de seguridad (P 13) y los relacionados con la organización del trabajo (P14 – P15); cada grupo de riesgos laborales establece ítems que reflejan situaciones, tareas o condiciones que permiten identificar la exposición al riesgo; adicional con la (P-16) se solicita el orden en que les preocupa éstos riesgos.

Los datos requeridos para el análisis se obtuvieron por parte de 13 trabajadores vinculados de manera directa a la empresa, mediante contrato a término definido o indefinido, no se tuvieron en cuenta al personal administrativo ni al personal vinculado mediante empresas de servicios temporales, mediante la aplicación de una encuesta virtual, diseñado a través del aplicativo google docs.

## **Lista de chequeo**

Se realizaron visitas de inspección a cada una de las tiendas, ubicadas en las ciudades Manizales y Pereira, a las cuales se les aplicó una lista de chequeo o checklist, utilizada por la ARL SURA en Manizales, para inspeccionar las condiciones de seguridad de las mismas en riesgos específicos, tales como eléctrico, químico, orden y aseo y emergencias.

### **3.2 Recolección de la información**

3.2.1. Se aplicó el cuestionario PERCEP, al iniciar la vigencia del año 2021, siguiendo los siguientes procesos:

- Socialización y sensibilización a los participantes, trabajadores de la empresa, brindándoles información acerca del objetivo del proyecto y el procedimiento que se llevará a cabo con la aplicación del cuestionario, quienes autorizaron mediante la firma del consentimiento informado, que contiene toda la información sobre los derechos y los beneficios colectivos que se obtendrán del estudio, que consiste en la percepción de riesgo por parte de los trabajadores, con el fin de proponer lineamientos de autocuidado en la empresa, orientadas a mejorar las prácticas de autocuidado, igualmente se les informa que el trabajador, puede decidir libremente la participación en el mismo y si deciden firmar o no, en cumplimiento de la Resol 8430 de 1993 art. 11 y 12, sobre consentimiento informado.

3.2.2. Lista de Chequeo o checklist:

Para verificar las condiciones de seguridad de los restaurantes, se realizó visita de inspección, utilizando una lista de chequeo o checklist, establecida por la ARL SURA en

Manizales, se constató las condiciones de seguridad, relacionadas con los riesgos eléctricos, químicos, orden y aseo y emergencias, con el fin de identificar las conformidades o no conformidades en las tiendas y proponer lineamientos de autocuidado.

### **3.3 Procesamiento de la información**

#### **3.3.1. Instrumento cuantitativo PERCEP**

Se generará una base de datos a partir de los ítems del instrumento PERCEP, tabulando la información y posteriormente se hará el procesamiento estadístico con las herramientas administrativas necesarias, con el fin de obtener los resultados estadísticos descriptivos.

#### **3.3.2. Check list**

Con la información recolectada mediante el CHECKLIST, también se genera una base de datos, con los resultados arrojados en la visita a cada una de las tiendas, de Manizales y Pereira, relacionadas con los riesgos eléctricos, químicos, orden y aseo y emergencias.

## **4. Resultados**

### **4.1 Perfil sociodemográfico de la población**

<b>GÉNERO</b>	<b>n (13) PORCENTAJES</b>	<b>Población total por género</b>
Femenino	38.5% %	5

Masculino	61.5%	8
<b>EDAD</b>		<b>Población total por edad</b>
23-29	69.3%	9
31-52	30.8%	4
<b>EDUCACIÓN</b>		<b>Población total por educación</b>
Bachiller	38.5%	5
Técnico	23.1%	3
Tecnólogo	15.4%	2
Profesional	23.1%	3

<b>ÁREA</b>		<b>Población de trabajo</b>
Operativo	92,3%	12
Comercial	7,6%	1
<b>TIPO DE VINCULACIÓN</b>		<b>Población total vinculada</b>
Indefinido	84.6%	11
Definido	15.4%	2

Tabla 2. Resultados del estudio sociodemográfico, tomando como muestra un total de 13 personas.

Los trabajadores que integran el presente estudio, se encuentran ubicados en el área operativa de la empresa y participan en la preparación de los alimentos, atención a los clientes en la línea del restaurante, se encuentran clasificados dentro del siguiente perfil sociodemográfico:

- De los 13 trabajadores que participaron en la encuesta PERCEP, el 61,5% son hombres y el 38,5% son mujeres, presentándose mayoría de trabajadores del género masculino.

- En cuanto al nivel educativo, el 38.5% se encuentra con estudios de bachiller, el 23.1% tiene estudios técnicos, el 15.4% es de nivel tecnólogo y el 23.1% es del nivel profesional
- La edad de los trabajadores se encuentra entre los 23 y 29 años el 69.3% y de 31 a 5.2, el 30.8%
- El tipo de vinculación laboral de los trabajadores se distribuye entre contratos a término indefinido el 84.6% y a término definido el 15.4%

#### 4.2 Resultados del PERCEP

El presente estudio, fue realizado en una empresa de preparación de alimentos en las ciudades de Manizales y Pereira en el año 2021, aplicando el cuestionario PERCEP con el fin de conocer la percepción del riesgo que tienen los trabajadores, frente a las categorías de riesgos, identificados en el siguiente cuadro, el cual obedece a las respuestas de los cuestionarios desarrollados por cada uno de los trabajadores que participaron en el estudio.

<b>CATEGORÍAS</b>	<b>ADECUADA</b>	<b>INADECUADA</b>
P1.Percepción del entorno laboral y clima preventivo de la empresa.	54,38%	45,63%

P2-P8. Identificación y actitudes y comportamientos de los trabajadores, tanto en aspectos generales, como en relación a riesgos específicos.	55,48%	34,18%
P9-P12. Percepción de los riesgos laborales en las tareas propias	38,78%	61,28%
P13. Condiciones de seguridad.	57,67%	42%
P14-P15. Organización del trabajo	55,06%	45,02%
P16-P 36. Grado en que le preocupa los riesgos.	71,56%	27,02%

Tabla 3. Categorías de los riesgos que analiza el cuestionario PERCEP

De acuerdo a los resultados anteriores se puede identificar que el 61,28% de los empleados perciben una inadecuada percepción de los riesgos laborales en sus tareas propias; y el 71,56% les preocupan los riesgos existentes en sus áreas de trabajo pendiente.

#### 4.3 Resultados del check list

Los siguientes resultados provienen de la lista de chequeo realizada a cada una de las siete tiendas de Manizales y Pereira, relacionada con los riesgos eléctricos, químicos, orden y aseo y emergencias, con el fin de identificar la percepción de los riesgos.

<b>Clase de riesgo</b>	<b>Cumple</b>	<b>No cumple</b>
<b>Eléctrico</b>	75%	25%
<b>Químico</b>	98%	2%
<b>Orden y aseo</b>	83.33%	16.67%
<b>Emergencia</b>	89.79	10.21%

Tabla 4. Lista de riesgos que analiza el check list.

Dentro de los resultados se encontró que el riesgo que más afecta las condiciones de seguridad en los restaurantes es el riesgo eléctrico, ya que solo cumple un 25%, seguido del

factor de riesgo del orden y el aseo con un 16.67% y por último el riesgo de emergencia con un 10.21%.

### **Análisis de resultados**

Utilizando el cuestionario PERCEP se encontró lo siguiente:

- Percepción del entorno laboral y clima preventivo de la empresa.

Dentro de esta categoría, se analizó las percepciones que tienen los trabajadores sobre diferentes aspectos, donde se encontró de mayor relevancia, que el 54,38% de los trabajadores manifiestan estar completamente de acuerdo con el concepto, que en la empresa existen normas sobre cómo trabajar de forma segura, y los que consideran que no son el 45.63%.

- En los riesgos específicos se encontró que las actitudes y comportamientos de los trabajadores, tanto en aspectos generales, como en relación a riesgos específicos. El 55,48% de los trabajadores manifiestan tener actitudes preventivas frente a los riesgos y manifiestan seguir las normas de seguridad, por ser la manera de preservar su salud e integridad y el 34,18% manifiesta que no.
- En la percepción de los riesgos laborales en las tareas propias, el 38,78% de los colaboradores manifiestan que las acciones que realizan para llevar a cabo sus tareas, no son un riesgo para su salud y el 61,28% manifiestan que sí lo son.
- En las condiciones de seguridad se encontró que el 42% de los trabajadores consideran que las tareas los ponen en riesgo de sufrir accidentes y el 57,67% no perciben que

tengan riesgo; se analizó que las tareas propias de su trabajo, que los colocan en peligro de sufrir accidentes con frecuencia, están las caídas en pisos mojados, heridas por herramientas/superficies cortantes, dolores por manejo de cargas, quemaduras por contacto con materiales calientes, contacto eléctrico.

- En la organización del trabajo se evidenció que el 55,06% de los trabajadores indicó que los problemas relacionados con ritmos, turnos, conflictos laborales tienen solución y el 45,02% respondió que no los hay.
- El 71,56 % de los encuestados manifiestan que los riesgos influyen en su seguridad y salud en el trabajo y el 27,02% no reconoce que estos influyan.

En cuanto a los resultados arrojados por la lista de chequeo aplicada en los establecimientos para verificar las condiciones de seguridad encontramos lo siguiente:

- **PERCEPCIÓN DEL RIESGO ELÉCTRICO:** En el 75% de los restaurantes, las instalaciones eléctricas, están de acuerdo con las normas que establece el RETIE, reglamento técnico de las instalaciones eléctricas y la NTC 2050. Pero el 25% de las mismas tiendas, tienen riesgo eléctrico de presentarse incendios, cortos o electrocución, al tener acumulación de cables, en el sitio ubicado debajo del POS o máquina registradora, ya que se presentan múltiples conexiones de dispositivos de domicilios, además de la máquina registradora o POS y datafonos.
- **PERCEPCIÓN DEL RIESGO QUÍMICO:** En el 98% de los restaurantes, cumplen con las normas globalmente armonizadas, para el manejo de las sustancias químicas, utilizadas para el aseo y desinfección de los utensilios y vegetales. Pero en el 2% de los

restaurantes, se percibe riesgo químico, ya que dichas sustancias están en estantes, que, en un momento dado, pueden entrar en contacto con alimentos, por lo que se debe ubicar en un sitio cerrado con puertas, para evitar el contacto con alimentos.

- **PERCEPCIÓN DEL RIESGO ORDEN Y ASEO:** En el 83.33% de los restaurantes, se percibe que se cumple con este riesgo, pero en el 16,67 de los mismos se percibe que no se cumplen las normas establecidas, por lo que se recomienda que los elementos de aseo se cambien periódicamente y se guarden limpios y desinfectados, en el sitio destinado para este fin. También se recomienda disponer de cajoneras para que los trabajadores guarden sus objetos personales.
- **PERCEPCIÓN DEL RIESGO EMERGENCIAS:** En el 89,79% de los restaurantes, se percibe que se cumple con los criterios de disponer de equipo de emergencias, extintores, señalizaciones de rutas de salida, en el caso de las tiendas ubicadas en los centros comerciales, disponen de sonido de alarmas en caso de emergencia, igualmente se tienen despejadas las áreas de evacuación de los trabajadores en caso de incendio o sismo, pero en el 10,21% de los mismos se percibe que no se cumplen las normas establecidas, por lo que se recomienda que los extintores se ubiquen en áreas debidamente demarcadas, en lugares visibles y de fácil acceso para su uso en caso de una emergencia y en las tiendas de calle instalar alarmas para los casos que deban evacuar los sitios de trabajo.

Se propone realizar lineamientos de autocuidado mediante el ciclo PHVA

1. Realizar una actividad didáctica y a la vez práctica, especificando la definición de riesgo y peligro, como aplicación de la percepción de los riesgos más críticos,

destacados por los trabajadores durante el estudio especificando la definición de riesgo y peligro,

- Identificar los puntos más seguros en su lugar de trabajo y aquellos que desde su perspectiva representen algún riesgo o peligro y la manera de eliminarlos o controlarlos.
- realizar observación sistemática de las condiciones de trabajo, de acuerdo con los riesgos priorizados por los trabajadores.
- Evaluación permanente de los indicadores de gestión del proceso y resultado, establecidos en el SG-SST. para evaluar efectividad de lineamientos de autocuidado en la reducción de accidentes laborales de la empresa.

2. Se plantea el desarrollo de un taller de socialización de accidentes ocurridos, en el cual se sensibiliza a los trabajadores, sobre cuáles fueron los factores que los provocaron.

- Con base en la experiencia y participación de los trabajadores, se procede a realizar nuevos planteamientos de mejora de acuerdo a los resultados obtenidos en la actividad, definiendo acciones correctivas y preventivas, promover campañas de autocuidado, teniendo en cuenta los accidentes analizados.

**Propuesta de Lineamientos de Autocuidado – Ciclo PHVA**

De acuerdo a los resultados obtenidos por el cuestionario PERCEP y check list realizado en los trabajadores de una empresa de preparación de comidas rápidas en las ciudades de Manizales y Pereira, se propone el uso de la herramienta de mejoramiento continuo: ciclo PHV

<b>Ciclo PHVA</b>	<b>Actividades</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Responsables</b>	<b>Tiempo de ejecución</b>

Planear	<p>Se plantea el desarrollo de un taller de cartografía, en el cual se plasma gráficamente los planos del área de trabajo.</p> <p>- Designar a las personas, que desarrollan la actividad.</p> <p>-Contratación para la elaboración del plano o afiche de la cocina y mostrador.</p> <p>-Definir el sitio para el desarrollar la actividad.</p> <p>-Fichas adhesivas color verde, amarillo o rojo; para identificar el grado de criticidad del riesgo.</p> <p>Ficha color verde: Riesgo bajo</p>	<p>- Promover la participación de los trabajadores.</p> <p>En la identificación de riesgos y peligros a los que están expuestos.</p>	Encargado de SST, COPASST	1- 2022
---------	--	--	---------------------------	---------

	<p>Ficha color amarillo: Riesgo medio</p> <p>Ficha color rojo: Peligro.</p> <p>-jornada en el que se hará el taller</p> <p>-Se toma como jornada laboral para la realización del taller antes de sus tareas habituales.</p> <p>-Se utiliza los recursos financieros de la empresa.</p> <p>- Equipos de oficina: Papelería, impresora, sistema de cómputo.</p> <p>- Elaborar la planilla de asistencia, la cual debe contener: nombre del trabajador participante, documento de identidad, correo electrónico, tienda, firma y descripción de</p>			
--	--	--	--	--

	los riesgos y peligros hallados en sus labores diarias.			
--	---	--	--	--

<p>Hacer</p>	<p>-Se realiza una breve inducción a los operarios de preparación de comidas acerca del desarrollo de la actividad.</p> <p>- Desarrollar la actividad en el mapa del área a evaluar (cocina y mostrador) donde los empleados ubiquen las fichas adhesivas de colores, de acuerdo al grado de riesgo encontrado, donde el riesgo bajo es identificado con la ficha color verde; riesgo medio color amarillo y peligro color rojo.</p> <p>- Diligenciar la planilla para llevar el control de la actividad, la cual debe contener: nombre del trabajador participante, documento de identidad, correo electrónico, tienda, firma y descripción de</p>		<p>Encargado de SST, administradores de las tiendas y trabajadores</p>	<p>1-2022</p>
--------------	---	--	--	---------------

	los riesgos y peligros hallados en sus labores diarias.			
--	---	--	--	--

Verificar	<p><b>Cada actividad programada, deberá tener un informe de realización, donde conste:</b></p> <p>Evidencias fotográficas de las respectivas sesiones.</p> <p>Listado de asistencia.</p> <p>Evaluación de la actividad por parte de los participantes</p> <p><b>Indicadores de gestión y cumplimiento:</b></p> <p>Se tendrá en cuenta los indicadores de cumplimiento, para verificar cuántos fueron los trabajadores convocados a la actividad con relación con los que realmente participaron.</p>		Encargado de SST, y el COPASST.	1-2022
-----------	--	--	---------------------------------	--------

Actuar	<p><b>Propuesta de mejoramiento:</b></p> <p>Con base en la experiencia y participación de los trabajadores, se procede a realizar nuevos planteamientos de mejora de acuerdo a los resultados obtenidos en la actividad, definiendo acciones correctivas y preventivas, eliminando las no conformidades y análisis de resultados de acuerdo con los objetivos propuestos.</p> <p>-la actividad será realizada, por lo menos, una vez al año.</p>		Encargado de SST, COPASST.	1-2022
--------	--	--	----------------------------	--------

Tabla 5. Ciclo PHVA o ciclo de mejora continua

Ciclo PHVA	Actividades	Objetivos	Responsables	Tiempo estimado
Planear	<p>Se plantea el desarrollo de un taller de socialización de accidentes ocurridos, en el cual se sensibiliza a los trabajadores, sobre cuáles fueron los factores que los provocaron.</p> <p>- Designar a las personas, que desarrollaran la actividad.</p> <p>-Definir el sitio para el desarrollo de la actividad.</p> <p>-El responsable de SST diseña las planillas, para la socialización de accidentes laborales.</p> <p>-Se recopila información de los accidentes ocurridos mediante fotografías o videos, comprendidos en un periodo de tiempo, de 6 meses a 1 año,</p>	<p>- Promover la participación de los trabajadores en la socialización de accidentes ocurridos.</p>	Encargado de SST, COPASST	2- 2022

	<p>anteriores a la fecha o a la ocurrencia de un accidente.</p> <p>-Elaborar la planilla de asistencias la cual debe contener: nombre del trabajador participante, documento de identidad, correo electrónico, tienda, firma y descripción factores que incidieron en la ocurrencia del accidente y tipos de control para mitigar lo.</p> <p>-El tiempo de duración del taller es de 1 hora aproximadamente, el cual será realizado dentro de la jornada laboral.</p> <p>-Se utilizan los recursos financieros de la empresa.</p> <p>- Equipos de oficina: Papelería, impresora, sistema de cómputo.</p>			
--	--	--	--	--

Hacer	<p>-El responsable de SST se encarga de entregar las planillas a los trabajadores para la debida socialización.</p> <p>-Se desarrollará el taller de socialización de accidentes ocurridos con los operarios de cocina.</p> <p>-Realizar lluvia de ideas, para identificar la forma correcta de hacer control, en los accidentes ocurridos y las causas que lo provocaron.</p> <p>-Diligenciar la planilla para llevar el control de la actividad, la cual debe contener: nombre del trabajador participante, documento de identidad, correo electrónico, tienda, firma y descripción factores que incidieron en la</p>		Encargado de SST, administradores de las tiendas y trabajadores	2- 2022
-------	---	--	---	---------

	ocurrencia del accidente y tipos de control para mitigar lo.			
--	--	--	--	--

Verificar	<p><b>Cada actividad programada, deberá tener un informe de realización, donde conste:</b></p> <p>Evidencias fotográficas de las respectivas sesiones.</p> <p>Listado de asistencia.</p> <p>Evaluación de la actividad por parte de los participantes.</p> <p>- Categorizar las respuestas que los trabajadores hayan identificado, de acuerdo al accidente, clasificándolos en los grupos de riesgos existentes dentro de la empresa, los cuales son: locativo, físico, mecánico, eléctrico, orden y aseo, químico, psicosocial, biomecánico y condiciones de seguridad.</p>		Encargado de SST, y el COPASST.	2- 2022
-----------	---	--	---------------------------------	---------

Actuar	<p><b>Propuesta de mejoramiento:</b></p> <p>Con base en la experiencia y participación de los trabajadores, se procede a realizar nuevos planteamientos de mejora de acuerdo a los resultados obtenidos en la actividad, definiendo acciones correctivas y preventivas, con el fin de hacer control teniendo en cuenta los accidentes analizados.</p> <p>-La actividad se realizará como mínimo una vez al año, o dependiendo del grado de rotación de los empleados.</p>		Encargado de SST, y el COPASST.	2- 2022
--------	---	--	---------------------------------	---------

Tabla 6. Ciclo PHVA o ciclo de mejora continua (Socialización de accidentes ocurridos)

## Discusión

Cotejando los resultados del presente estudio, con la literatura identificada en el marco teórico, es importante mencionar que la percepción del riesgo se evidencia como un fenómeno de contagio (Commodaria, v. la Rosaa, M. Coniglio A. 2020), por lo cual la muestra expresa ese gran miedo a través de resultados bastante altos como lo es la percepción de riesgo inadecuada sobre los riesgos eléctricos, de orden y aseo, y de emergencia. Esto también explica tal como lo dice la literatura, el nivel de introspección que tienen los trabajadores de los restaurantes seleccionados para el trabajo, introspección que lleva a una percepción del riesgo alta, tal como lo manifiestan los resultados en la lista de chequeo sobre los ítems seleccionados y en el cuestionario PERCEP donde se expresa una percepción inadecuada sobre el manejo del riesgo que da la empresa en tareas propias.

Por otro lado, debido a que el ítem de percepción del entorno laboral y clima preventivo de la empresa, arroja que alrededor del 45,63% de los trabajadores de estos restaurantes perciben éste como inadecuado, es importante hacer mención a la percepción ecológica (Gibson), es decir, del entorno inmediato y directo al que se aludía en el marco teórico, y también al contagio de esta percepción que se puede abordar desde la función de las neuronas espejo (Berger, Lukman), tomando en cuenta que la interacción personal cobra tanta fuerza que se vuelve parte de la realidad, logrando que la percepción de otras personas en torno a un mismo fenómeno cambie. Así pues, se identifica en este ítem gran incertidumbre frente a los riesgos laborales que puedan sucederse; percepción que se traslada de trabajador a trabajador y que se mantendrá si las empresas no ofrecen estrategias para abordar correctamente y de manera preventiva los riesgos laborales.

También se evidencia que la percepción del riesgo que tienen los trabajadores de estas empresas en cuanto a sus propias funciones, es aproximadamente del 42% de la muestra, lo cual significa que las acciones tendientes por los restaurantes en cuestión presentan una cultura del autocuidado como prevención debido al riesgo percibido que no llega a abarcar a todo el personal, de hecho, el 42% se interpreta como una cantidad de personas considerables, pues sus prácticas pueden ser riesgosas al presentar pisos mojados, contacto con superficies calientes o manipulación de instrumentos corto punzantes y potencialmente peligrosos.

Así pues, como se expresa en el marco teórico, las acciones dirigidas al autocuidado pueden ser en mayor o menor medida inspiradas por la organización en modo de condiciones laborales, y debido a que estas pueden ser percibidas más bien como inadecuadas (expresado por el 42% de los trabajadores), los trabajadores que ven sus funciones como potencialmente peligrosas pueden expresar este riesgo percibido a través de la disminución en la productividad o a través del aumento del estrés. Esto es contingente a la preocupación que sienten los trabajadores en sus puestos laborales ya que este factor no permite la plena concentración en las tareas, sino que hace que la atención se desvíe a los riesgos potenciales y que se descuiden incluso otras prácticas, por lo tanto, en la medida que las empresas no logran subsanar dichas preocupaciones, los trabajadores no cuentan con un ambiente de trabajo óptimo para desempeñar sus funciones con mayor libertad y tranquilidad, pues sus prácticas están más mediadas por la preocupación del riesgo potencial que por la tranquilidad de la protección llevada a cabo por la empresa o por sus propias prácticas en el puesto de trabajo.

En este sentido, el autocuidado como cultura organizacional preventiva permite mejores condiciones laborales en la medida que pretende proteger al trabajador y aumentar la calidad de

vida laboral en compañía de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SGSST), permitiendo así políticas a nivel interno que pretenden enseñar y hacer conscientes a todos los trabajadores de la empresa de la importancia de prevenir riesgos laborales y de mantener una actitud de cautela frente a los potenciales riesgos. Sobre esto, se evidencia que, en cuanto a la Identificación y actitudes y comportamientos de los trabajadores, tanto en aspectos generales, como en relación a riesgos específicos, alrededor del 34,18% de los trabajadores responde que los perciben de manera inadecuada. A este respecto, a pesar de ser minoría frente al resto de trabajadores, este resultado estadístico podría significar una cultura organizacional poco fortalecida en cuanto al autocuidado y una percepción de los riesgos mediada por la introspección del potencial peligro que no logra subsanar satisfactoriamente.

## Conclusiones

Con base en los resultados obtenidos del perfil sociodemográfico de la población, se puede observar que los trabajadores de la empresa objeto de estudio, que se encargan de la preparación de alimentos, pertenecientes al área operativa de la empresa, el 61,5% son hombres y el 38,5% son mujeres, quienes se encuentran entre los 23 y 29 años, equivalentes al 69,3% y los que se encuentran entre 31 y 52 años son el 30,8%, de todos los anteriores cuentan con un nivel educativo de bachiller el 38,5%; técnico el 23,1%; tecnólogo el 15,4% y profesional el 23,1% ; en cuanto a la vinculación laboral el 84,6% tienen contrato laboral a término indefinido y el 15,4% tienen contrato a término definido; como se observa existe la tendencia de tener el contrato a término indefinido como la modalidad de contratación preferida, teniendo esta la ventaja de brindar a los trabajadores un sentido de pertenencia con la empresa, diferente a como se puede presentar con la contratación a término definido, lo que permite una mayor aceptación y compromiso acerca de las prácticas de SST basados en el autocuidado y la percepción de riesgo.

De acuerdo con el contexto analizado se desarrollan los lineamientos de autocuidado en las ciudades de Manizales y Pereira, se puede afirmar que en Colombia a pesar de que existen bases y herramientas necesarias para implementar el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo en busca de una seguridad y salud laboral óptima, muchas de las estrategias existentes para promover la SST no han sido suficientes, porque no tienen en cuenta factores determinantes en la vida del trabajador como lo son: la salud mental, la inteligencia emocional, el entorno laboral, familiar y aun la vida misma, por lo cual, se hace menester brindar lineamientos referidas a restaurantes o establecimientos de preparación de comida.

Las prácticas de autocuidado y de percepción de riesgo tienen una interiorización por parte de los trabajadores en definitiva en lo que se relaciona en la percepción de los riesgos en las tareas propias con un 61,28% inadecuado y el 38,78% consideran que son adecuadas; si bien se han logrado importantes avances en la capacitación de estas estrategias al personal trabajador, aún se observa que existe gran división en cuanto a la manera en la que los trabajadores perciben estas prácticas, y esto debido a que los trabajadores consideran que sus tareas los ponen en riesgo de tener accidentes. En cuanto a las actitudes y comportamientos de los trabajadores en aspectos generales y en relación a riesgos específicos el 55,48% tienen una adecuada percepción del riesgo y el 34,18% no la tienen.

En concordancia a las anteriores conclusiones se evidencia que todavía existe un importante porcentaje de empresas preparadoras de comida y restaurantes que no asumen todos los sistemas de percepción de riesgo de la manera adecuada, sea por las condiciones de informalidad en las que se desarrollan o por la falta de un planeamiento de estrategias de SST.

## Recomendaciones

Es importante proponer unos lineamientos basados en el autocuidado y la percepción del riesgo enfocados no en la reacción a eventuales accidentes, sino en el seguimiento y transformación en tiempo real de los diferentes factores que causan los accidentes laborales y aumentan los porcentajes de percepción de riesgo, implementando una estrategia de SST que vele tanto por las estrategias de acción como de prevención para lograr la mayor productividad y salud de los trabajadores.

La base de cualquier esfuerzo exitoso relacionado con seguridad y salud en el trabajo es aquel que estimula a los empleados a identificar conductas inseguras y oportunidades de mejora, a la vez que la toma de decisiones de seguridad bien informadas durante las tareas rutinarias diarias. Por lo tanto, la recomendación general es abordar en tiempo real y en un lugar determinado, acerca de todo el proceso mediante el cual se genera un accidente laboral desde la exploración de la causa generadora del accidente, pensando siempre en la utilidad que tienen los sistemas de seguridad basados en el autocuidado y la percepción del riesgo como estrategias de carácter preventivo.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el cuestionario PERCEP y el checklist, se hace menester recomendar para futuros trabajos de desarrollo o propuestas con respecto a las actividades de SST basados en el autocuidado, se aplique dicho cuestionario a la población trabajadora objeto de estudio, pues revelan información acerca de los elementos más importantes a tener en cuenta a la hora de identificar la percepción del riesgo que tiene los trabajadores e identificar las falencias que se presentan en el sector de restaurantes y preparación de comidas.

Es importante resaltar la implementación de una estrategia de lineamientos de autocuidado, donde los administradores y propietarios de los negocios generen estos espacios para llegar a sus empleados con los esfuerzos necesarios en el ámbito de la seguridad en el trabajo, animandoles a que participen activamente en el proceso; Compartiendo con ellos las estadísticas de accidentes de trabajo y los riesgos inherentes al trabajo, estos son un paso necesario que permiten estimular o motivar el comportamiento, generando una cultura de seguridad y salud en el trabajo basadas en el autocuidado.

## Referencias

- Fabiola Ma. Betancur G y Patricia Canney V. División y Capacitación (2003). Investigación y análisis del accidente e incidente del trabajo. SURATEP.
- Prevencionar. (2017). Cuidado con la investigación de accidentes de trabajo. Recuperado de:  
<https://PREVENCIONAR.com.co/2017/01/06>.
- OIT. (1999). La OIT estima que se producen más de un millón de muertos en el trabajo cada año. Recuperado de:  
[https://www.ilo.org/global/abouttheilo/newsroom/news/WCMS\\_008562/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/abouttheilo/newsroom/news/WCMS_008562/lang--es/index.htm).
- OIT. (2019). Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo, aprovechar 100 años de experiencia. (ISBN: 978-92-2-133156-8). Recuperado de  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/--dcomm/documents/publication/wcms\\_686762.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/--dcomm/documents/publication/wcms_686762.pdf).
- González, Y. (2015). Evaluación del riesgo ocupacional, en trabajadores de una empresa del sector de la construcción en Bogotá D.C. Recuperado de:  
<https://revistas.unicolmayor.edu.co/index.php/nova/article/view/291>.
- Cardona, A. (2017). Cartilla para promover el autocuidado en los trabajadores de terreno de la empresa Coltavel S.A E.S.P. Ubicada en la ciudad de Bogotá. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Bogotá, D.C. Recuperado de:  
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5704/UVD-TRLA\\_CardonaBravoAdrianaSergina\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/5704/UVD-TRLA_CardonaBravoAdrianaSergina_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Buitrago, E. (2009). Nivel de agencia de autocuidado de la salud en el trabajo, en un grupo de trabajadores de la construcción de una institución educativa privada de nivel superior durante el mes de octubre de 2009. Bogotá.

Colombia Ministerio de Salud. (2020). Dimensión-salud-ámbito laboral. Bogotá D.C.

Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimension-salud-ambitolaboral.pdf>.

Berger, P., y Luckmann, T. (1966). La construcción social de la realidad. Amorrortu editores.

ISBN: 950-(5)18-009-8. Recuperado de:

<https://zoonpolitikonmx.files.wordpress.com/2014/09/la-construccion-social-de-la-realidad-berger-luckmann.pdf>.

Commodari, E., La Rosa, V.L., y Coniglio, M.A. (2020). Health risk perceptions in the era of the new coronavirus: are the Italian people ready for a novel virus? A cross-sectional study on perceived personal and comparative susceptibility for infectious diseases. Public Health, 187, p. 8-14. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.07.036>.

Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). Psicología del desarrollo. McGraw Hill

Education. Recuperado de: <https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>.

Lezama, L. (2014). Consecuencias del no uso de los equipos de protección personal. Universidad de San Buenaventura Cartagena.

Fasecolda. (2016). Reporte por Clase de Riesgo y Actividad Económica. Recuperado de:

<https://sistemas.fasecolda.com/rldatos/Reportes/xClaseGrupoActividad.aspx>.

Conteras, P.A. (2012). Percepción directa, el enfoque ecológico como alternativa al cognitivismo en la percepción. Universidad de Chile, Facultad de filosofía y humanidades, Santiago: Chile.

Bedoya, S. et al. (2020). Estrategias de autocuidado en el sector formal e informal implementadas en países de américa latina. Recuperado de:

[https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4851/6/1128060385\\_2020.pdf](https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4851/6/1128060385_2020.pdf).

Berger, P.; Luckmann, T. (1993). La construcción social de la realidad. Buenos Aires:

Amorrortu. Recuperado de: <https://zoonpolitikonmx.files.wordpress.com/2014/09/la-construccion-social-de-la-realidad-berger-luckmann.pdf>.

ISOtools. (2015). Los sistemas de gestión de riesgos laborales. Córdoba, España. Recuperado de:

<https://www.isotools.org/2015/08/03/los-sistemas-de-gestion-de-riesgos-laborales/#:~:text=Un%20sistema%20de%20gesti%20n%20de%20prevenci%20n%20de%20riesgos%20laborales%20correctamente,el%20desempe%20n%20de%20los%20trabajadores..>

Razo, G.A., Díaz, C.R., y López, G.M. (2007). Percepción del estado de salud y la calidad de vida en personas jóvenes, maduras y mayores. CONAMED. 58-65. Doi:

[https://doi.org/10.1016/S1695-4033\(07\)70364-8](https://doi.org/10.1016/S1695-4033(07)70364-8).

Congreso de la República. (11 de julio de 2012). Ley 1262 Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional.

Bogotá, D.C. Recuperado de:

[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_1562\\_2012.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1562_2012.html).

Schroeder, R. (2004). Administración de Operaciones: Concepto y casos contemporáneos.

México: Mc Graw Hil. Recuperado de:

[https://www.academia.edu/22892187/Administración de operaciones Conceptos y casos contemporáneos 5a edición.](https://www.academia.edu/22892187/Administración_de_operaciones_Conceptos_y_casos_contemporáneos_5a_edición)

Morillejo EA, Muñoz CP. (2002). La percepción del riesgo en la prevención de accidentes laborales. Almeria. Recuperado de: [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL20\\_3\\_6.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL20_3_6.pdf).

Slovic P, Finucane ML, Peters E, MacGregor DG. (2004). Risk as analysis and risk as feelings. Risk Anal. Recuperado de: <papers2://publication/uuid/F4B3EA59-C2F7-4F62-9223-701C27F152C2>.

Martínez-Freire, P. (2003). Concepciones cognitivas del ser humano. Contrastes Revista Internacional de Filosofía, Universidad de Málaga.

Sjöberg L. Factors in Risk Perception, (2000). Recuperado de: [http://www.readcube.com/articles/10.1111%2F02724332.00001?r3\\_referer=wol&tracking\\_acti](http://www.readcube.com/articles/10.1111%2F02724332.00001?r3_referer=wol&tracking_acti)  
[on.](http://www.readcube.com/articles/10.1111%2F02724332.00001?r3_referer=wol&tracking_acti)

Barona G.F., y Ruiz M.V. (2014). Percepción del riesgo laboral en los trabajadores de una empresa de fabricación de insumos para la industria del calzado, Santiago de Cali, Valle del Cauca 2012, recuperado de:  
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/10540/BD-0516293.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Consejo Colombiano de Seguridad. (6 de marzo 2019). Cómo le fue a Colombia en accidentalidad, enfermedad y muerte laboral en 2018. Recuperado de:  
[https://ccs.org.co/como-le-fue-a-colombia-en-accidentalidad-enfermedad-y-muerte-laboral-en-2018/?doing\\_wp\\_cron=1597253658.6839420795440673828125](https://ccs.org.co/como-le-fue-a-colombia-en-accidentalidad-enfermedad-y-muerte-laboral-en-2018/?doing_wp_cron=1597253658.6839420795440673828125).

**Anexos**

1. Cuestionario PERCEP, aplicado a cada uno de los trabajadores que participaron en el estudio.
2. Resultados estadísticos de cada una de las preguntas realizadas en el cuestionario PERCEP.
3. Resultados estadísticos de cada uno de los CHECKLIST, realizados en los restaurantes de Manizales y Pereira.

**Tablas**

Tabla 1. Marco Legal.

Tabla 2. Resultados del estudio sociodemográfico, tomando como muestra un total de 13 personas.

Tabla 3. Categorías de los riesgos que analiza el cuestionario PERCEP.

Tabla 4. Lista de riesgos que analiza el check list.

Tabla 5. Ciclo PHVA o ciclo de mejora continua.

Tabla 6. Ciclo PHVA o ciclo de mejora continua (Socialización de accidentes ocurridos).