

Desarrollo de Programas Integrales de Formación en Seguridad y Salud en el trabajo para  
la empresa Ruma Ingeniería S.A.S

Ángela Patricia Cruz Rodríguez

Brayan Hernando Merchán González

Erly Sarmiento Álzate

Iris Dayana Galvis Gómez

Asesora

Kamila Bibiana García Garzón.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Administrativas Contables Económicas y de Negocios – ECACEN

Administración de Empresas

2023

## **Dedicatoria**

A Dios: Por habernos colmado de salud y darnos la fortaleza que nos ha permitido llegar hasta este punto y haber logrado nuestros objetivos, además de su infinita bondad y amor para tener la paciencia para no desfallecer en el intento.

Este proyecto está dedicado a todos los ingenieros comprometidos con la seguridad y salud en el trabajo. Aquellos profesionales que, no solo se preocupan por el éxito y la productividad de la empresa Ruma Ingeniería s.a.s, sino también por el bienestar de cada uno de los trabajadores. A todos aquellos que, mediante sus conocimientos y esfuerzo, buscan prevenir accidentes, minimizar riesgos laborales y promover una cultura de seguridad en el ámbito laboral. Esta investigación es un tributo al valioso trabajo y a su contribución para hacer de la empresa lugares más seguros y saludables.

## **Agradecimientos**

Deseamos expresar nuestros mayores agradecimientos a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto enfocado en seguridad y salud en el trabajo para la empresa Ruma Ingeniería s.a.s. En primer lugar, nuestro más profundo agradecimiento a los ingenieros y directivos de la empresa, quienes brindaron apoyo y facilitaron los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

También queremos agradecer a todos los trabajadores que participaron en las encuestas aportando su experiencia y conocimiento sobre los riesgos y desafíos que enfrentan a diario en el ámbito laboral, así como su disposición para la implementar medidas de seguridad y promover una cultura de autocuidado. Sin su colaboración este proyecto no hubiera sido posible.

No podemos dejar pasar la oportunidad de agradecer a nuestros asesores y profesores, quienes son guía, conocimientos y apoyo constante, nos orientan a lo largo de todo el proceso de investigación y redacción de este proyecto.

Por último, agradecemos a nuestras familias y amigos por su paciencia, comprensión y constante apoyo durante esta etapa de trabajos motivación y aliento fueron claves para superar los desafíos y obstáculos que se presentaron en el camino.

A todos ellos, nuestro sincero reconocimiento y agradecimiento por su participación y contribución en este proyecto.

## **Resumen**

Se tiene como objetivo analizar y desarrollar programas integrales de formación enfocados en la Seguridad y Salud en el trabajo de los colaboradores de la empresa Ruma Ingeniería s.a.s, ubicada en la ciudad de Yopal; es fundamental la implementación de este porque ayuda a prevenir accidentes, lesiones y enfermedades laborales, protegiendo la integridad física y mental de los empleados. La prevención de accidentes y enfermedades laborales puede resultar en una disminución de los costos asociados, como gastos médicos, compensaciones laborales y pérdida de productividad. La formación en seguridad no solo se trata de prevenir accidentes, sino también de preparar a los empleados para responder eficazmente en situaciones de emergencia, como incendios, evacuaciones, etc.

***Palabras claves:*** Accidentes de trabajo, Enfermedad Laboral, Seguridad y Salud en el Trabajo, Capacitación, Herramientas de Trabajo.

### **Abstract**

The objective is to analyze and develop comprehensive training programs focused on Safety and Health at work of the employees of the company Ruma Ingeniería s.a.s, located in the city of Yopal; Its implementation is essential because it helps prevent accidents, injuries and work-related illnesses, protecting the physical and mental integrity of employees. Preventing workplace accidents and illnesses can result in a decrease in associated costs, such as medical expenses, workers' compensation, and loss of productivity. Health and safety training can encourage safe work practices and promote a healthy work environment and good work environment, contributing to an increase in productivity and efficiency. Safety training is not only about preventing accidents, but also about preparing employees to respond effectively in emergency situations, such as fires, evacuations, etc.

**Keywords:** Work accident, Occupational Disease, Security and Health at Work, Training, Work Tools.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	9
Planteamiento del Problema .....	10
Antecedentes del Problema.....	13
Marco Teórico.....	15
Constitución Nacional.....	18
Ley 50 de 1990.....	18
Ley 55 de 1993.....	18
Ley 115 de 1994.....	19
Ley 789 de 2002.....	19
Ley 749 de 2002.....	19
Ley 1064 de 2006 y su Decreto 904 de 2009.....	19
Metodología .....	20
Resultados .....	22
Conclusiones .....	27
Recomendaciones .....	29
Referencias Bibliográficas .....	30
Apéndices.....	34

## Lista de Figuras

<b>Figura 1.</b> <i>¿Realizar las pausas activas en tu jornada laboral?</i> .....	22
<b>Figura 2.</b> <i>¿Cuál es el nivel de conciencia que tienes al llevar a cabo la realización de pausas activas durante la jornada laboral?</i> .....	23
<b>Figura 3.</b> <i>¿Has sufrido alguna enfermedad de las siguiente?</i> .....	23
<b>Figura 4.</b> <i>¿Crees que al realizar las pausas activas en los tiempos determinados por el SG-SST puede ayudar a evitar algún tipo de enfermedad laboral?</i> .....	24
<b>Figura 5:</b> <i>¿Sientes que la labor que desempeñas puede ocasionar alguna enfermedad laboral?</i> .....	24

## Lista de Apéndice

<b>Apéndice A. <i>Diseño de Encuesta</i> .....</b>	<b>34</b>
--	-----------



## **Introducción**

La seguridad y salud en el trabajo (SST) es un aspecto esencial en cualquier entorno laboral, se refiere a las medidas y condiciones necesarias para proteger la vida, integridad física y mental de los trabajadores durante el ejercicio de sus labores, por esto es fundamental implementar medidas y prácticas que busquen prevenir accidentes laborales, enfermedades ocupacionales y promover un entorno seguro y saludable para sus colaboradores.

Por tal razón este proyecto de grado tiene como objetivo principal diseñar e implementar programas integrales de formación en seguridad y salud ocupacional para los colaboradores de la empresa Ruma Ingeniería s.a.s, con el propósito de prevenir accidentes, minimizar riesgos laborales y promover un entorno de trabajo seguro y saludable.

Al diseñar la propuesta de investigación, podremos implementar normas y procedimientos enfocados a cuidar la integridad física y mental de los colaboradores, preservándolos de los riesgos relacionados a las tareas que cada uno de ellos ejecute y al ambiente donde se desarrollan habitualmente, y así cada trabajador de la empresa trabaja de manera segura previniendo lesiones o enfermedades ocupacionales mediante la toma de conciencia y garantizar la menor cantidad de accidentes o enfermedades posibles.

En la actualidad de acuerdo al Decreto 1072 de 2015 se establecen algunas disposiciones en el ámbito de capacitación y formación en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), que incluye a los empleadores como parte responsable de la gestión de este sistema y siendo los empleados los actores más importantes en este proceso de enseñanza.

## Planteamiento del Problema

La seguridad y salud en el trabajo es un tema crucial en cualquier contexto laboral, pero en el campo de la ingeniería adquiere aun mayor relevancia debido a la naturaleza de las actividades que se llevan a cabo.

Las tareas relacionadas con la contracción, mantenimiento e inspección de estructuras, así como el uso de maquinaria y herramientas especializadas, implican inherentemente riesgos que requieren un enfoque proactivo y preventivo.

Además de los costos humanos y emocionales asociados con los accidentes y enfermedades laborales, también existen impactos económicos significativos para las empresas. Estos incluyen la disminución de la productividad, los días de trabajo perdidos, las licencias médicas, las compensaciones legales y las multas por no cumplir con las normas de seguridad

Por lo tanto, es de vital importancia que la empresa Ruma Ingeniería s.a.s, sea consciente de estos riesgos y adopte medidas adecuadas para proteger la salud y seguridad en el trabajo de sus empleados. Este proyecto de grado busca proporcionar a la empresa Ruma Ingeniería S.A.S a un marco detallado y conciso para la implementación de un programa de capacitación en seguridad y salud en el trabajo efectivo. La pregunta de investigación ¿Como se justifica la necesidad de un programa integral de seguridad y salud en el trabajo en la empresa Ruma Ingeniería S.A.S?

## **Justificación**

La empresa Ruma Ingeniería S.A.S no cuenta con un programa de formación en seguridad y salud en el trabajo, lo que puede causar un riesgo de accidentes laborales, incumplimiento de leyes y regulación, además las consecuencias para los colaboradores.

La implementación de un programa de formación integral, enfocado a reducir los riesgos y el enfoque humano es fundamental. Además de ofrecer formación, la implementación debe ser acompañada de cambios en la cultura y en la política de la organización, para reforzar el enfoque en seguridad y salud en el trabajo. El cambio cultural de prevención, donde todos los empleados estén involucrados y consientes de los riesgos, y las medidas de protección.

Una vez se logre la cultura de prevención, es importante reforzarla con políticas que garanticen la protección de la seguridad y salud en el trabajo. Esto incluye normas, procedimientos y procesos, que tengan la participación de todos los empleados, incluido el liderazgo de la organización. Este enfoque va más allá de la formación, porque incluye elementos como el monitoreo para detectar riesgos, medir la efectividad del programa de seguridad y salud en el trabajo, y determinar las áreas donde se puede mejorar.

Una política integral de seguridad y salud en el trabajo es fundamental para la prevención de lesiones laborales, también para asegurar la salud y bienestar de los colaboradores. La implementación de un programa de este tipo reduce costos, mejora la productividad y refuerza la cultura de seguridad y salud en el trabajo.

## **Objetivos**

### **Objetivos General**

Diseñar e implementar programas integrales de formación en seguridad y salud ocupacional en el trabajo para los colaboradores de la empresa Ruma Ingeniería s.a.s, con el propósito de prevenir accidentes, minimizar riesgos laborales y promover un entorno de trabajo seguro y saludable.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las necesidades de formación de cada departamento y equipo de trabajo, y diseñar programas específicos adaptados a sus riesgos y requerimientos particulares en seguridad y salud en el trabajo

Programar y ejecutar sesiones de formación regulares que involucren activamente a los empleados, fomentando su participación activa y comprensión de las mejores prácticas laborales en seguridad y salud en el trabajo

Crear un sistema de seguimiento y evaluación que permita medir el impacto de los programas de formación, identificar áreas de mejora y ajustar continuamente las prácticas laborales para reducir los riesgos y promover un entorno de trabajo seguro y saludable.

## Antecedentes del Problema

La empresa Ruma Ingeniería s.a.s se encuentra situada en el departamento de Casanare, en la localidad Yopal. Ruma Ingeniería s.a.s está constituida como una Sociedad por Acciones Simplificada. Matriculada el 20 de marzo de 2018. La actividad a la que se dedica la empresa Ruma Ingeniería SAS es Construcción de otras obras de ingeniería civil.

Ruma Ingeniería s.a.s quiere implementar un programa integral de formación en seguridad y salud en el trabajo, pero ¿Qué factores se deben considerar para implementar un programa integral de formación en seguridad y salud en el trabajo?

A nivel mundial las estadísticas de accidentalidad y enfermedades laborales muestran que aumentan de manera significativa, según la Organización internacional del trabajo (OIT) cada año mueren 2,3 millones de personas por accidentes y enfermedades laborales, (Univesia) por esto frente al aumento de muertes, heridas y enfermedades relacionadas con el trabajo; se hace muy desarrollar en los diferentes entornos una cultura de seguridad preventiva, mitigar los índices antes mencionados.

Además, el Consejo Colombiano de Seguridad, indicó las cifras de accidentalidad y enfermedades laborales en Colombia para el año 2020, indicando que: En Colombia durante el año 2020 cada día se presentaron 1.233 accidentes de trabajo, 140 enfermedades laborales, 1,2 muertes relacionadas con el trabajo. A su vez el sistema general de riesgos laborales tuvo una afiliación en total de 10.123.385 trabajadores de los cuales el 92% corresponde a colaboradores dependientes y el 8% independientes. Entre el 2019 y el 2020 el número de afiliados al SGRL disminuyó en 3%. La tasa de accidentes 17 de trabajo en Colombia para el año 2020 fue de 4,4 accidentes de trabajo por cada 100 trabajadores, entre 2019 y 2020 la tasa disminuyó en 1,4 puntos porcentuales, registrando la tasa más baja en el mes de abril la cual fue 0,19 por cada 100

trabajadores. El sector eléctrico estuvo entre los sectores económicos calificados con mayor tasa de accidentalidad, registrando del 6,4. (Fontecha, 2020)

Si se desea implementar un programa integral de formación en seguridad y salud en el trabajo, debemos considerar varios factores como por ejemplo una evaluación de los riesgos laborales en el lugar de trabajo, así mismo el contexto socio-cultural y económico. También el nivel de conocimiento preparación de los empleados en seguridad y salud y los recursos financieros.

Otros factores son la disposición de la empresa para implementar las medidas preventivas, pero a su vez el compromiso de sus colaboradores con la prevención; por otro lado, la legislación y normativa vigente en la materia.

Es muy importante considerar todos estos factores claves al momento de diseñar un programa integral de formación en seguridad y salud en el trabajo, examinando todas las necesidades específicas de la empresa.

## Marco Teórico

La seguridad y la salud en el trabajo (SST) es una disciplina que trata de la prevención de las lesiones y enfermedades relacionadas con el trabajo, y de la protección y promoción de la salud de los trabajadores, Que busca entornos saludables para sus colaboradores.

Chultz (2017) señala en relación al Riesgo a “la posibilidad de que un trabajador o instalación sufra determinado daño, derivado del trabajo y el valor de su magnitud se calcula en función a la probabilidad de ocurrencia del mismo” (p. s/n), ello unido a la gravedad de las posibles consecuencias, y tomando en cuenta la exposición del riesgo (o sea la frecuencia con que el trabajador se expone en tiempo y espacio). (jimcontent.com)

Según lo anterior, se puede establecer que las posibilidades de que a un trabajador le suceda un accidente a consecuencia de un riesgo, cada vez será mayor mientras este esté se exponga. De la misma forma, Manso (2017), señala que la prevención de riesgos laborales por su misma definición se “realiza en los centros de trabajo” (p. 78) y consiste además “tanto en la promoción de la prevención de riesgos mediante las correspondientes asistencias técnicas e informativas como en el control del cumplimiento de las normas que regulan el sistema de seguridad y salud laboral” (Oliver Faubel)

La prevención es un concepto de vital importancia y sumamente amplio que incluye principalmente todas las medidas tomadas y organizadas en las etapas de las actividades laborales que buscan como objetivo prevenir o reducir los riesgos en el trabajo.

Los accidentes laborales pueden ser generados por: (México), Condiciones peligrosas, métodos de trabajo y procedimientos de trabajo incorrectos, defectos en los equipos, maquinarias, herramientas de trabajo e instalaciones, incorrecta colocación de los materiales o

productos en las áreas de trabajo, maquinarias y herramientas en mal estado, instalaciones con deficiente mantenimiento, falta de orden y limpieza en las áreas de trabajo

Así como podemos resaltar los motivos por los que se generan los accidentes, también hay unas Medidas de prevención para los accidentes en el trabajo, estos son los más relevantes Realizar las actividades de acuerdo a los métodos y procedimientos establecidos.

Usar la maquinaria, el equipo y las herramientas manuales, eléctricas, neumáticas o portátiles, con los dispositivos de seguridad instalados. Colocar de manera correcta los materiales o productos que se procesan en el centro de trabajo. Mantener orden y limpieza en todas las instalaciones, áreas, equipo, maquinaria y herramienta, entre otras. Utilizar el equipo de protección personal que proporciona la empresa

El programa de capacitación en seguridad y salud en el trabajo (SST) está regulado por el Decreto 1072 de 2015 que en su artículo 2.2.4.6.11 establece:

«Artículo 2.2.4.6.11. Capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo – SST. El empleador o contratante debe definir los requisitos de conocimiento y práctica en seguridad y salud en el trabajo necesarios para sus trabajadores, también debe adoptar y mantener disposiciones para que estos los cumplan en todos los aspectos de la ejecución de sus deberes u obligaciones, con el fin de prevenir accidentes de trabajo y enfermedades laborales. Para ello, debe desarrollar un programa de capacitación que proporcione conocimiento para identificar los peligros y controlar los riesgos relacionados con el trabajo, hacerlo extensivo a todos los niveles de la organización incluyendo a trabajadores dependientes, contratistas, trabajadores cooperados y los trabajadores en misión, estar documentado, ser impartido por personal idóneo conforme a la normatividad vigente».



Por lo anterior podemos mencionar que estas normas no son de libre implementación, sino que están reguladas bajo unos decretos y artículos, específicos para cada área, los cuales se deben adaptar y cumplir de acuerdo a lo que exige la ley en los tiempos establecidos.

## **Marco Legal**

### **Constitución Nacional**

Señala la responsabilidad del Estado por la Educación y la capacitación de los ciudadanos para su desarrollo integral. Art. 27: El Estado garantiza las libertades de enseñanza, investigación y cátedra. Art. 54: Es obligación del Estado y empleadores ofrecer formación y capacitación profesional y técnica. Art. 67 La educación es un derecho y un servicio público; busca el acceso al conocimiento, a la ciencia. La educación formará y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, y para la protección del ambiente. (1991, 1991)

### **Ley 50 de 1990**

Decreto 1127 de 1991. Por el cual se reglamentan los artículos 3o y 21 de la Ley 50 de 1990 Art. 4. El empleador elabora los programas de actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación, procurando la integración, el mejoramiento de la productividad y de las relaciones laborales. Art. 6. Los programas se podrán realizar por SENA, Cajas de compensación, centros culturales, de estudio y en general, de instituciones que presten el servicio. Art 21. Programas de capacitación en horario laboral con (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas/mana, tendrán derecho a dos (2) horas de dicha jornada para actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación. (encolombia)

### **Ley 55 de 1993**

Aprueba el "Convenio número 170 Utilización de los Productos Químicos en el Trabajo IV. Cooperación Del empleador por su propia seguridad y salud y por la seguridad y salud de las demás personas a quienes puedan afectar.

**Ley 115 de 1994**

Por la cual se expide la ley general de educación Art. 36. Definición de Educación no Formal para complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar, en aspectos académicos o laborales sin sujeción al sistema de niveles y grados.

Art. 37. Finalidad. Promueve el perfeccionamiento de la persona humana, el conocimiento, desempeño artesanal, artístico, recreacional, ocupacional y técnico.

Art. 38. Oferta de la Educación no Formal no formación laboral en artes y oficios.

Art. 41. Fomento de la Educación no Formal. El Estado, apoyará y fomentará la educación no formal\*, brindará oportunidades para ingresar a ella y ejercerá un permanente control para que se ofrezcan programas de calidad.

Art. 42. Reglamentación y la expedición de certificados de aptitud ocupacional.

**Ley 789 de 2002**

Por el que se crea el Sistema de la Protección Social. En el Capítulo VI se establece la naturaleza y característica de la relación de aprendizaje, reglamenta la autoformación en las empresas.

**Ley 749 de 2002**

Modificada por la Ley 962 de 2005 Ley 749 de Por la cual se organiza el servicio Art. 1. instituciones técnicas profesionales.

**Ley 1064 de 2006 y su Decreto 904 de 2009**

Normas para el apoyo y fortalecimiento de la educación para el trabajo y el desarrollo humano y otras disposiciones Art. 1. Por medio del cual se reemplaza la denominación de

Educación no formal contenida en la Ley General de Educación por Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano.

### **Metodología de la Investigación**

Los sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo son importantes para poder proporcionar un lugar de trabajo seguro para las personas que trabajan allí. Este estudio es descriptivo ya que se basa en datos recopilados a través de encuestas que nos permitieron recopilar información. A través de la investigación se puede realizar un diagnóstico que nos permita analizar la importancia de los procesos de gestión de seguridad y salud en el trabajo de la empresa Ruma Ingeniería s.a.s.

Como los autores Blasco y Pérez (2007:25), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. (Medina, 2011). Por lo anterior, desde la investigación cualitativa desde el análisis y el alcance de los objetivos, con tipo de estudio descriptivo para determinar los factores negativos que afectan la empresa en el clima organizacional y posterior a ello plantear una propuesta de mejoramiento para contribuir en la obtención de mejores resultados en el desempeño laboral de los trabajadores.

Para la elaboración del presente trabajo de investigación se utilizaron los siguientes métodos:

### **Diseño de la Investigación**

Se utilizó un diseño de investigación descriptivo para identificar y analizar la brecha existente entre las necesidades de formación de los trabajadores y la oferta actual de programas

de capacitación en seguridad y salud ocupacional. Este diseño permitió obtener una visión clara y detallada de la situación.

### **Recopilación de Datos**

Se seleccionó una muestra representativa de empleados de diferentes departamentos y niveles jerárquicos de Ruma Ingeniería s.a.s. Este muestreo estratificado garantizó la inclusión de diversas perspectivas y experiencias laborales.

Se utilizaron encuestas estructuradas para recopilar datos cuantitativos sobre la percepción de los empleados en relación con la existencia y efectividad de los programas de capacitación en seguridad y salud ocupacional. Además, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con gerentes y líderes de equipos para obtener información cualitativa más detallada.

### **Análisis de Datos**

Los datos cuantitativos recopilados mediante las encuestas se analizaron utilizando técnicas estadísticas descriptivas. Se emplearon medidas de tendencia central y dispersión para analizar la frecuencia y distribución de las respuestas.

Por otro lado, los datos cualitativos obtenidos de las entrevistas fueron sometidos a análisis de contenido. Se identificaron temas emergentes y patrones en las respuestas de los participantes, permitiendo una comprensión más profunda de las percepciones y experiencias.

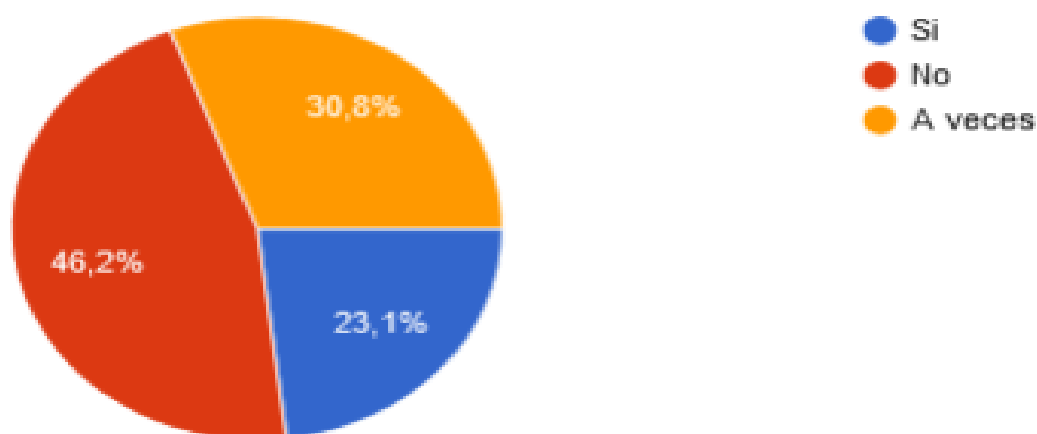
## Resultados

Los resultados cuantitativos y cualitativos se integraron para proporcionar una imagen completa de la situación actual de la capacitación en seguridad y salud ocupacional en la empresa. Se identificaron áreas de necesidad y oportunidades para mejorar los programas existentes.

Resultados De acuerdo con una encuesta realizada a personal de la empresa, se logra obtener los siguientes resultados:

### Figura 1

*¿Realizar las pausas activas en tu jornada laboral?*

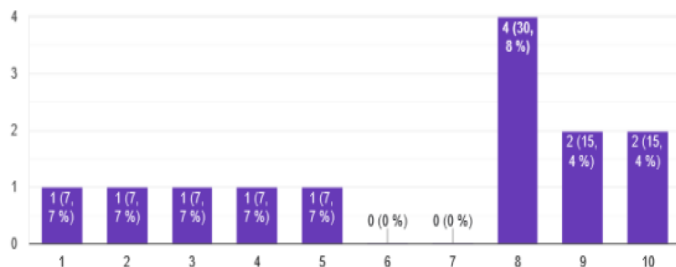


*Fuente:* Autor Angela Cruz

De acuerdo con la figura 1, se puede observar que del 100% de las respuestas obtenidas a la pregunta; se tienen los siguientes resultados, con menor porcentaje se evidencia el SI, siendo su denominación de 23,1%, le continúa el a veces con 30,8% y finalmente con mayor valor numérico el NO con un total de 46,2%. De acuerdo con lo anterior, se deduce que la mayor cantidad de colaboradores no realizan las pausas activas durante su jornada laboral.

## Figura 2

*¿Cuál es el nivel de conciencia que tienes al llevar a cabo la realización de pausas activas durante la jornada laboral?*

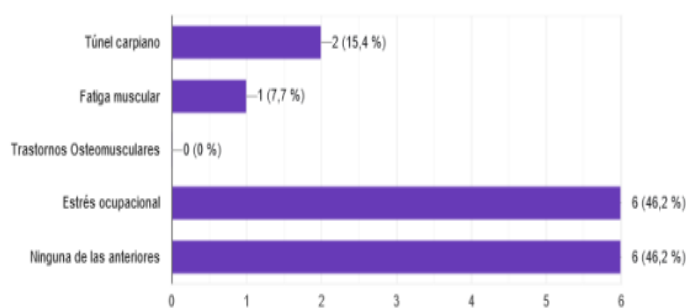


*Fuente:* Autor Angela Cruz

De acuerdo con la figura 2, se clasifican en dos rangos las respuestas, siendo de 1 a 5 el primero, de baja o media conciencia, se obtiene como resultado un total de 38.5%, como resultado del segundo rango de 6 a 10 denominados como personal de poseer alta conciencia al realizar las pausas activas durante su jornada laboral se obtiene un total de, 61,6%.

## Figura 3

*¿Has sufrido alguna enfermedad de las siguiente?*



*Fuente:* Autor Angela Cruz: Incidencia de algunas enfermedades específicas.

En la figura 3, se obtienen los siguientes resultados de mayor a menor, en su orden, estrés ocupacional 46,2%, ninguna de las anteriores 46,2%, túnel carpiano 15,4%, fatiga muscular 7,7%, trastornos osteomusculares 0%.

#### Figura 4

*¿Crees que al realizar las pausas activas en los tiempos determinados por el SG-SST puede ayudar a evitar algún tipo de enfermedad laboral?*

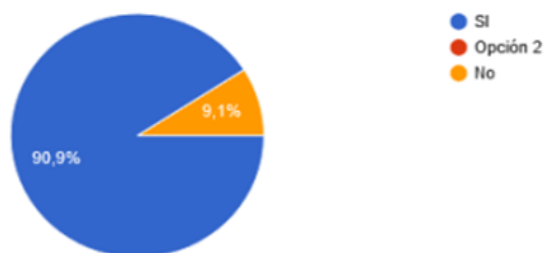


*Fuente:* Autor Angela Cruz: porcentaje de la Utilidad de las pausas para evitar enfermedades laborales

De acuerdo con la figura 4, se observa como respuesta afirmativa de que las pausas activas pueden ayudar a evitar algún tipo de enfermedad laboral se tiene como resultado un 84,6%, como respuesta negativa un 0%, entre otras respuestas, se afirma que las pausas activas son necesarias para la salud física, como la salud mental.

#### Figura 5

*¿Sientes que la labor que desempeñas puede ocasionar alguna enfermedad laboral?*



*Fuente:* Autor Angela Cruz: porcentaje de algunas enfermedades ocasionadas por el desempeño de la labor



Teniendo en cuenta lo anterior, cabe destacar que todas las actividades que se desarrollan conllevan directa o indirectamente un riesgo laboral, ya sea de bajo o de alto nivel; entonces se puede afirmar que hace falta el Desarrollo de Programas Integrales de Formación en Seguridad y Salud en el trabajo para la empresa Ruma Ingeniería s.a.s, que permita también concientizar a los colaboradores de los riesgos a los que se encuentran expuestos e importancia para generar calidad de vida, no solamente en un ámbito laboral sino también en el personal.

Los resultados reflejaron una oportunidad clara para diseñar e implementar programas específicos de formación adaptados a cada departamento y equipo de trabajo. Además, se identificó la necesidad de programas de formación regulares que involucren activamente a los

### **Fuentes primarias**

Fuentes primarias En el proyecto se implementó una encuesta, como técnica e instrumento para la recolección de datos. Esta consiste básicamente en el encuentro con una persona, con el objetivo de recoger información a través del diligenciamiento de un cuestionario. Para el desarrollo de la encuesta, de la población se tomó como muestra a la persona encargada del área de talento humano ya que se permitió tener un análisis más profundo sobre el SG- SST enfocado en la falta de pausas activas en la empresa Ruma Ingeniería s.a.s. 40 La encuesta es una gran ventaja para la recolección de información, debido a la inclusión de gráficos, fotos, etc., Como componente complementario al cuestionario, y se trata de evitar la influencia de terceras personas en las respuestas brindadas.

Para la realización de este trabajo se utilizó una serie de fuentes y técnicas de investigación a través de herramientas de recolección de datos que nos permitieron obtener y recopilar la información necesaria para realizar este trabajo enfocado en la implementación de capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo en la empresa Ruma Ingeniería S.A.S

Para realizar esta investigación es importante conocer si la empresa Ruma Ingeniería S.A.S, implementa capacitaciones integrales sobre seguridad y salud en el trabajo, que contribuya al buen desarrollo laboral y la mejora continua de la empresa, para esto se utiliza la encuesta para recolectar la información necesaria para determinar si existe una problemática en cuanto a conocimientos de SST.

## Conclusiones

Luego de haber analizado la información obtenida de diferentes instrumentos de recolección de información y la falta de capacitaciones en seguridad y salud en el trabajo en la empresa Ruma Ingeniería s.a.s, se puede concluir que este si es una herramienta efectiva para crear un buen ambiente laboral y clima organizacional. Esto se debe a que conlleva mejoras en productividad de los individuos, una mayor compenetración de los empleados con la organización y una mejora en la satisfacción general del personal.

Con base en la investigación se destacan los aspectos fundamentales de la problemática determinada, se hace una compilación de información en busca de presentar alternativas para su mejoramiento y mejor aprovechamiento de los recursos.

Con dicho estudio se abre la posibilidad de seguir profundizando en temáticas de implementación de capacitaciones enfocadas a la seguridad y salud en el trabajo, esto garantizara un mejor ambiente laboral para los trabajadores, previniendo accidentes laborales y otros riesgos que puedan afectar el bienestar.

Las conclusiones extraídas de esta investigación sobre la efectividad de los programas de capacitación en seguridad y salud en Ruma Ingeniería s.a.s revelan una brecha significativa entre las necesidades de formación de los empleados y la oferta actual de programas de capacitación.

Se evidenció la necesidad urgente de desarrollar e implementar programas específicos y adaptados a las particularidades de cada departamento y equipo de trabajo. Esto permitiría mejorar la comprensión de las prácticas laborales en seguridad y salud ocupacional, fomentando una cultura de prevención de riesgos y accidentes.

Las conclusiones resaltan la importancia de establecer sistemas continuos de seguimiento y evaluación para medir el impacto de estos programas. La implementación de un enfoque

participativo, donde los empleados estén involucrados activamente, podría ser clave para el éxito y la sostenibilidad de las iniciativas de capacitación en seguridad y salud ocupacional.

Además, se identificó la necesidad de que la empresa Ruma Ingeniería s.a.s integre estos programas como parte integral de sus políticas laborales, asegurando su actualización periódica y su alineación con los estándares y regulaciones vigentes.

En última instancia, estas conclusiones apuntan a la urgencia de acciones concretas para mejorar la capacitación en seguridad y salud ocupacional en la empresa, lo que puede contribuir significativamente a la reducción de riesgos laborales y la creación de un entorno de trabajo más seguro y saludable para todos los empleados.

## **Recomendaciones**

Considerando los hallazgos obtenidos, se recomienda a Ruma Ingeniería s.a.s diseñar e implementar programas de capacitación personalizados, adaptados a las necesidades específicas de cada departamento y función laboral. Esto permitirá abordar los desafíos y riesgos particulares que enfrenta cada equipo, fomentando una comprensión más profunda de las prácticas de seguridad y salud ocupacional.

Asimismo, se sugiere establecer un sistema de seguimiento y evaluación periódica de estos programas, con indicadores claros y medibles para valorar su impacto. La participación activa de los empleados en el diseño y desarrollo de estas iniciativas es crucial para garantizar su efectividad y aceptación dentro de la empresa.

Es importante que Ruma Ingeniería s.a.s integre los programas de capacitación en seguridad y salud ocupacional como parte esencial de su cultura organizacional, promoviendo su continuidad y actualización constante para mantenerse alineados con las regulaciones y estándares vigentes.

Además, se recomienda establecer incentivos y reconocimientos para aquellos empleados que participen activamente en estas actividades de capacitación, fomentando así una mayor involucración y compromiso con la seguridad laboral.

Por último, se insta a la empresa a adoptar un enfoque proactivo en la identificación y prevención de riesgos, promoviendo una cultura de prevención y cuidado entre todos los niveles de la organización. Esto podría lograrse mediante campañas de sensibilización y comunicación efectiva sobre prácticas seguras en el entorno laboral.

## Referencias Bibliográficas

1991, C. P. (1991). [constitucioncolombia.com](http://constitucioncolombia.com).

[dhttps://www.constitucioncolombia.com/indice.phpencolombia](https://www.constitucioncolombia.com/indice.phpencolombia). (s.f.). Actividades

Fontecha, O. A. (Septiembre de 2020). Repositorio.ecci.edu.co. Obtenido de

<https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/1214/Trabajo%20de%20grado.pdf>

Insignia, E. (2017). Costos directos e indirectos de los accidentes de trabajo. Seguridad Laboral.

09 de diciembre de 2023, de <https://elinsignia.com/2017/06/12/costos-directos-e->

[indirectos-de-los-accidentes-de-trabajo/](https://elinsignia.com/2017/06/12/costos-directos-e-indirectos-de-los-accidentes-de-trabajo/)

[jimcontent.com](http://jimcontent.com). (s.f.). Unidad de trabajo 1. EVALUACIÓN DE RIESGOS PROFESIONALES.

<https://s13e47ff29983e27c.jimcontent.com/download/version/1458124122/module/85104>

[59784/name/Ap\\_UT\\_1.pdf](https://s13e47ff29983e27c.jimcontent.com/download/version/1458124122/module/8510459784/name/Ap_UT_1.pdf)

México, G. d. (s.f.). Prevención de Accidentes en el Trabajo. <https://imss.gob.mx/salud-en->

[linea/prevencion-accidentestrabajo](https://imss.gob.mx/salud-en-linea/prevencion-accidentestrabajo)

Oliver Faubel, I. M. (s.f.). Prevención de Riesgos Laborales: Organismos públicos y entidades

responsables de velar por la seguridad y salud de los trabajadores. Universitat Politècnica

de Valencia.

[https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwriiMv\\_QYJlBk4bqoHXdAx.;\\_ylu=Y29sbwNiZjEEcG](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwriiMv_QYJlBk4bqoHXdAx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG)

[9zAzIEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1703064192/RO=10/RU=https%3a%2f%2friu](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwriiMv_QYJlBk4bqoHXdAx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG)

[net.upv.es%2fbitstream%2fhandle%2f10251%2f193563%2fOliverMonfortFuentes%252](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwriiMv_QYJlBk4bqoHXdAx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG)

[0-%2520Prevencion%2520de%2520Riesgos](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwriiMv_QYJlBk4bqoHXdAx.;_ylu=Y29sbwNiZjEEcG)

- Universia. (2014). OIT: cada año mueren 2,3 millones de personas por accidentes o enfermedades laborales. <https://www.universia.net/es/actualidad/empleo/oit-cada-ano-mueren-23-millones-personas-accidentes-o-enfermedades-laborales-1110386.html>
- Pabón O. Deisy Dayana. (2023). Instructivo para el uso de Normas APA 7ª Edición. Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD
- Chiavenato, I. (2020). Gestión del talento humano: el nuevo papel de los recursos humanos en las organizaciones. McGraw-Hill. (pp.29-54). <https://www-ebooks7-24-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/?il=9350>
- Gan, F. (2013). Manual de Recursos Humanos: 10 programas para la gestión y el desarrollo del factor humano en las organizaciones actuales. Editorial UOC. (pp.250- 291). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/56651?page=250>
- García Solarte, M., Murillo Vargas, G. y González, C. H. (2010). Los macro-procesos: un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana. Programa Editorial Universidad del Valle. (pp.119-122). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=119>
- Chiavenato, I. (2020). Gestión del talento humano: el nuevo papel de los recursos humanos en las organizaciones. McGraw-Hill. (pp.196-223). <https://www-ebooks7-24-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/?il=9350&pg=196>
- Fong Reynoso, C. (2017). La teoría de recursos y capacidades : un análisis bibliométrico = Resource based-theory: a bibliometric analysis. Nova Scientia, 9( 19), 411–440. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ns/v9n19/2007-0705-ns-9-19-00411.pdf>

- Cuesta Santos, A. (2010). Gestión del talento humano y del conocimiento. Ecoe Ediciones. (pp.403-415). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/69130?page=403>
- García Solarte, M., Murillo Vargas, G. y González, C. H. (2010). Los macro-procesos: un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana. Programa Editorial Universidad del Valle. (pp.30-35). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=30>
- Hernández Palma, H., Monterrosa Assia, F. y Muñoz Rojas, D. (2017). Cultura De Prevención Para La Seguridad Y Salud en El Trabajo en El Ámbito Colombiano. *Advocatus*, 14(28). (pp. 1-15). <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.18041/0124-0102/advocatus.28.889>
- Herrero Blasco, A., Perello Marín, M. y Herrero Blasco, A. (2018). Dirección de recursos humanos: gestión de personas. Editorial de la Universidad Politécnica de Valencia. (pp. 21-29). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/57469?page=21>
- Luna Arocas, R. (2018). Gestión del talento. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. (pp. 201-240). <https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/123076?page=201>
- Murillo Vargas, G., García Solarte, M. y González, C. H. (2010). Los macro-procesos: un nuevo enfoque al estudio de la gestión humana. Programa Editorial Universidad del Valle. (pp.18-51). <https://elibronet.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/128993?page=174>



Ramos Ramos, P. (2015). Planificación y gestión de recursos humanos (2a.ed.). Editorial ICB.  
(pp. 44-55). [https://elibro-](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=44)

[net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=44](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=44)

Ramos Ramos, P. (2015). Planificación y gestión de recursos humanos (2a. ed.). Editorial ICB.  
(pp. 142-188). [https://elibro-](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=142)

[net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=142](https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/113344?page=142)

Torres Laborde, J. L. y Jaramillo Naranjo, O. L. (2014). Diseño y análisis del puesto de trabajo:  
herramienta para la gestión del talento humano. Universidad del Norte. (pp.21-40).

<https://elibro-net.bibliotecavirtual.unad.edu.co/es/ereader/unad/69929?page=21>

## Apéndices

### Apéndice A.

#### *Diseño de Encuesta*

Nombres: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Genero: \_\_\_\_\_

1. ¿La empresa realiza capacitaciones sobre seguridad en el trabajo?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

2. ¿Considera que es importante conocer sobre los temas relacionados en seguridad y salud ocupacional?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

3. ¿Conoce cuáles son los riesgos específicos a los que está expuesto en sus actividades laborales?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

4. ¿La empresa aplica medidas de prevención y control para reducir los riesgos laborales?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

5. ¿Proporcionan capacitaciones sobre ergonomía y bienestar en el trabajo?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

6. ¿Con que frecuencia la empresa realiza pausas activas en los puestos de trabajo?

a. Dos veces a la semana

b. Dos veces al mes

c. Una vez al mes

d. No realiza

7. Seleccione los temas asociados a la seguridad y salud en el trabajo que le gustaría que la empresa implementara:

- a. Pausas activas
- b. Uso de elementos de protección personal
- c. Riesgos laborales
- d. Todas las anteriores