



## Implementación de Normas en Seguridad, Prevención de los Tipos de Riesgos Laborales en las Oficina de Asesoría y Micro Empresariales en Sangolquí.

*Implementation of Safety Standards and Prevention of Occupational Risk Types in the Offices of Advisory and Micro-Enterprise Services in Sangolquí.*

Freddy Gonzalo Chancusig Linares<sup>1</sup>   
fgchancusig@itsoriente.edu.ec.

**Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)**  
Riobamba, Ecuador

Benjamín Gabriel Quito Cortez<sup>2</sup>   
benjaminquito@bqc.com.ec

**Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)**  
Riobamba, Ecuador

Segundo Martin Quito Cortez<sup>3</sup>   
martinquito@bqc.com.ec

**Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)**  
Riobamba, Ecuador

**Recepción: 05-01-2026**

**Aceptación: 05-02-2026**

**Publicación: 30-03-2026**

**Como citar este artículo:** Chancusig, F. Quito, B. Quito, S. (2026). **Implementación De Normas En Seguridad, Prevención De Los Tipos De Riesgos Laborales En Las Oficina De Asesoría Y Micro Empresariales En Sangolquí.** *Metrópolis. Revista De Estudios Globales Universitarios*, 7 (1), Pp. 762-803.

<sup>1</sup> Técnico en Gestión del Riesgo y Desastre (Cruz Roja Ecuatoriana), Tecnólogo en Control de Incendios y Operaciones de Rescate (CompuSur Ecuador); Tecnólogo en seguridad y salud ocupacional. Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO); Maestrante en Herramientas de Seguridad Industrial y Salud en el Trabajo. (ITSO).

<sup>2</sup> Abogado, Magister en Educación (Universidad Bicentenario de Aragua) Venezuela, Magister en Ciencias Gerenciales (Universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Doctor en Ciencias de la Educación PHD (UBA) Venezuela, Doctor en Ciencias Gerenciales PHD (universidad internacional del caribe y América latina) Curacao, Postdoctorado en Ciencias de la Educación (UBA) Venezuela.

<sup>3</sup> Ingeniero Agrónomo (UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA), Magister en Desarrollo Local, Mención Planificación, Desarrollo y Ordenamiento Territorial (UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA); Doctor en Ciencias de la Educación (UNIVERSIDAD BICENTENARIA DE ARAGUA) VENEZUELA, Rector Instituto Superior Tecnológico CIC YASUNI Docente.





### Resumen

El artículo analiza la implementación de normas de seguridad y salud ocupacional y la prevención de riesgos laborales en oficinas de asesoría y microempresas ubicadas en Sangolquí, Ecuador. Aunque estos entornos suelen considerarse de bajo riesgo, el estudio evidencia la presencia de riesgos ergonómicos, psicosociales, físicos y eléctricos que inciden directamente en la salud y productividad de los trabajadores. Se sustentada en normativa nacional e internacional y en aportes teóricos de organismos especializados en seguridad y salud en el trabajo. Se examina el marco legal ecuatoriano vigente, incluyendo la Constitución de la República, el Código del Trabajo, el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y las resoluciones de la Comunidad Andina, los cuales establecen la obligación del empleador de garantizar condiciones laborales seguras y saludables, independientemente del tamaño de la empresa. El análisis identifica como riesgos predominantes los ergonómicos, asociados a posturas prolongadas, uso continuo de pantallas de visualización de datos y mobiliario inadecuado. Asimismo, se reconocen riesgos físicos y eléctricos derivados de iluminación inadecuada, instalaciones eléctricas improvisadas y falta de mantenimiento preventivo. Estos factores pueden provocar trastornos musculoesqueléticos, fatiga mental, disminución del rendimiento y ausentismo laboral. Se destaca la identificación, evaluación y control de riesgos como pilares de la gestión preventiva, proponiendo metodologías adaptadas a la realidad de las microempresas y la aplicación de la jerarquía de controles. Finalmente, se concluye que la implementación de normas de seguridad y salud ocupacional es viable mediante acciones prácticas y de bajo costo, como la adecuación ergonómica del puesto de trabajo, las pausas activas, la capacitación continua y la promoción de una cultura preventiva, contribuyendo a mejorar la calidad de vida laboral y la sostenibilidad organizacional en Sangolquí. **Palabras clave:** Riesgos, Ergonómico, Psicosociales, Físicos, Iluminación, Estrés, Productividad, Salud Ocupacional.

### Abstract

This article analyzes the implementation of occupational safety and health standards and the prevention of workplace hazards in consulting firms and microenterprises located in Sangolquí, Ecuador. Although these environments are generally considered low-risk, the study reveals the presence of ergonomic, psychosocial, physical, and electrical hazards that directly impact the health and productivity of workers. The study is based on national and international regulations and theoretical contributions from organizations specializing in occupational safety and health. It examines the current Ecuadorian legal framework, including the Constitution of the Republic, the Labor Code, the Occupational Safety and Health Regulations, and the resolutions of the Andean Community, all of which establish the employer's obligation to guarantee safe and healthy working conditions, regardless of the company's size. The analysis identifies ergonomic hazards as the predominant risks, associated with prolonged postures, continuous use of computer screens, and inadequate furniture. Physical and electrical hazards are also identified, stemming from inadequate lighting, makeshift electrical installations, and a lack of preventive maintenance. These factors can lead to musculoskeletal disorders, mental fatigue, decreased performance, and absenteeism. The identification, assessment, and control of risks are highlighted as cornerstones of preventive management, proposing methodologies adapted to the realities of micro-enterprises and the application of the hierarchy of controls. Finally, it is concluded that the implementation of occupational





safety and health standards is feasible through practical and low-cost actions, such as ergonomic workplace adjustments, active breaks, ongoing training, and the promotion of a preventative culture, thus contributing to improved quality of work life and organizational sustainability in Sangolquí. **Keywords:** Risks, ergonomic, psychosocial, physical, lighting, stress, productivity, occupational health.

## **Introducción.**

En la actualidad, las oficinas de asesoría y microempresariales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo económico y social. Desde estos espacios se generan ideas, se gestionan proyectos, se analizan estrategias y se toman decisiones que impulsan el crecimiento de emprendedores, pequeños negocios y organizaciones que buscan posicionarse en un mercado cada vez más competitivo. Sin embargo, detrás del ambiente aparentemente tranquilo de una oficina, existe un conjunto de riesgos laborales que, aunque menos evidentes que los del sector industrial, pueden afectar de manera directa la salud, la productividad y el bienestar de los trabajadores.

La seguridad y salud ocupacional ha dejado de ser un lujo o un simple trámite administrativo; hoy es una necesidad indispensable para garantizar que las actividades laborales se desarrollen bajo condiciones controladas, seguras y saludables. En las oficinas de asesoría y microempresariales de Sangolquí, la presencia de riesgos ergonómicos, psicosociales, eléctricos, físicos y organizacionales es más común de lo que se imagina. Posturas incorrectas, largas jornadas frente a pantallas, espacios reducidos, cableado expuesto, iluminación deficiente, sobrecarga laboral o falta de capacitación pueden convertirse en detonantes de accidentes, enfermedades profesionales y disminución del rendimiento.

La implementación de normas de seguridad y prevención de riesgos laborales no solo permite disminuir estos peligros, sino que además





proporciona un ambiente de trabajo más eficiente, armónico y orientado al cumplimiento de la normativa ecuatoriana, especialmente del Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y del IESS. Una adecuada gestión preventiva permite identificar, evaluar y controlar los riesgos, promover la cultura preventiva y fortalecer la responsabilidad compartida entre empleadores y empleados. (Codigo Del Trabajo, 2020)

Este estudio busca analizar cómo se aplican y qué tan efectivas son las normas de seguridad en las oficinas de asesoría y microempresariales de Sangolquí, abordando los tipos de riesgos más frecuentes y proponiendo estrategias que permitan mejorar la calidad de vida laboral. De esta forma, se pretende no solo cumplir con la ley, sino también construir espacios de trabajo más seguros, humanos y eficientes, donde la prevención se convierta en el eje de una gestión sostenible. A través de un enfoque sistemático y estructurado, se pretende identificar los riesgos presentes en el entorno laboral, diseñar estrategias efectivas para su mitigación y establecer procedimientos de seguimiento y evaluación continua como lo establece la OSHA (2025) :

A partir del año 2014 inicia su labor para controlar el cumplimiento de las obligaciones por parte de los empleadores en temas relacionados a salud y seguridad de los empleados, a través de la Ley Orgánica para la Justicia Laboral y el Reconocimiento del Trabajo en el Hogar, adquiere la competencia referente a prevención de riesgos laborales y seguridad en el trabajo con la facultad para emitir normativas y regulaciones. (p.1-3)

La finalidad de la presente investigación es implementación de normativas en seguridad, prevención de los tipos de riesgos laborales para el personal que laboran en la oficina de Asesoría y Servicios Micro Empresariales como





medida de prevención de accidentes, de manera que permita conocer los factores riesgos y el posible grado de afectación.

El método de investigación a utilizar en este artículo es el lógico-inductivo este se basa en la observación y experiencia para llegar a una conclusión general, por lo que se formula la siguiente pregunta para establecer: ¿Cuáles son las normativas en seguridad, prevención de riesgos laborales que deben de conocer las personas que realizan actividades en una oficina y prevenir los accidentes en corto y largo plazo?

## **Marco Teórico.**

La prevención de riesgos laborales debe buscar una protección eficaz de los trabajadores, para lo cual es mandatorio realizar una correcta identificación y evaluación de los riesgos que rodean a los trabajadores, estos riesgos derivados de cada una de la tareas o actividades que realizan, los cuales la gestión preventiva con la que se realice estas mediciones será con el fin de eliminar esos riesgos que pueden llevar a ser la causa de accidentes o de enfermedades laborales. (Cortés, 2007)

El plan de prevención de riesgos laborales es la herramienta través de la cual se integra la actividad preventiva en su sistema general de gestión y se establece su política de prevención de riesgos laborales. Los instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del plan de prevención de riesgos laborales son la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva. (Agulló, 2015).

Para el desarrollo de esta investigación el conocer los riesgos ergonómicos que afectan al desempeño laboral de estas oficinas o espacios. La ergonomía nació para adaptar esfuerzos y movimientos para lograr realizar una tarea y las dimensiones del puesto de trabajo de la persona. "Son





derivados de la falta de una correcta postura laboral, la probabilidad de desarrollar un trastorno músculo esquelético debido al incremento de la intensidad del movimiento muscular que ejecuta en el trabajo” (CENEA, 2021). Estas afectaciones irrumpen con la estabilidad del cuerpo humano, dando molestias leves hasta lesiones irreversibles.

La relación entre los factores de riesgo físico y la aparición de patología musculo esquelética, más aún, si éstas presentan algún defecto metodológico o adolecen de una cuantificación imprecisa de la exposición física como factor de riesgo. En este sentido, en los Estados Unidos de Norteamérica. “Para este personal la incidencia de trastornos músculo-esqueléticos se ha incrementado en un lapso de 10 años, de un 21% a un 56%, siendo estos los más prevalentes de todas las enfermedades ocupacionales” (Palma, 2020).

Sosteniendo que algunos trabajadores manifestaron sufrir alguna molestia osteomuscular relacionada con la postura y esfuerzos del trabajo siendo las localizaciones más frecuentes: cuello y región lumbar, lo que nos permite realizar una suposición que dentro del país existe un auténtico riesgo laboral a este sector de oficinas y microempresas.

Desde esta perspectiva y ampliando los conceptos antes expresados, (Díaz, P 2010) establece La prevención de riesgos laborales, como actuación a desarrollar en el seno de la empresa, deberá integrarse en su sistema de gestión, comprendiendo tanto al conjunto de actividades como a todos sus niveles jerárquicos, y debe proyectarse en los procesos técnicos, en la organización del trabajo y en las condiciones en que éste se presente.

La presente norma establecer los lineamientos técnicos para la seguridad en el trabajo y la prevención de riesgos laborales en los lugares y/o centros de trabajo. Su aplicación es de cumplimiento obligatorio para todos los





empleadores definidos en el Reglamento de Seguridad y Salud en el Trabajo, Decreto Ejecutivo (Nro.255).

Según los reglamentos del Ecuador mediante el art.2 se clasifican los riesgos laborales de conformidad al decreto ejecutivo Nro.225 los cuales se clasifican de la siguiente manera:

- **Accidente de Trabajo:** Es todo suceso imprevisto y repentino que sobrevenga por causa, consecuencia con ocasión del trabajo originado por la actividad laboral relacionada con el puesto de trabajo, que ocasione en el afiliado lesión corporal o perturbación funcional, una incapacidad, o la muerte inmediata o posterior. (Comunidad Andina de Naciones. RESOLUCIÓN 597, 2005)
- **Análisis de riesgo:** Es el desarrollo de una estimación cuantitativa del riesgo basada en una evaluación ingenieril y técnicas matemáticas para combinar la consecuencia y la frecuencia de un accidente (Morales, 2017).
- **Condición segura:** Evento o ejercicio desarrollado de una manera que no coloca en riesgo de la lesión al personal o avería al material involucrado (Helou, 2017).
- **Condiciones y medio ambiente de Trabajo:** Aquellos elementos, agentes o factores que tienen influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores (Comunidad Andina de Naciones. DECISIÓN 584, 2004).
- **Enfermedad laboral:** Una enfermedad contraída como resultado de la exposición a factores de riesgo inherentes a la actividad laboral. (Morales, 2017)
- **Equipos de protección personal:** Los equipos específicos destinados a ser utilizados adecuadamente por el trabajador par que le protejan





de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o salud en el trabajo (Morales, 2017).

- Evaluación de amenazas: Evaluar cada amenaza para determinar el potencial de riesgo basado en la probabilidad de ocurrencia y la gravedad de la amenaza. El nivel de riesgo se evalúa mediante una combinación de la probabilidad de ocurrencia de la amenaza y su grado de gravedad (Helou, 2017).
- Evaluación de riesgo: Es un proceso mediante el cual se obtiene información necesaria para que la organización esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la oportunidad de adoptar acciones preventivas y, en tal caso sobre el tipo de acciones que deben adoptarse (Creus Solé, 2011).
- Factor de riesgo: Aquella condición de trabajo, que, cuando está presente, incrementa la probabilidad de aparición de ese daño. Podría decirse que todo factor de riesgo denota la ausencia de una medida de control aplicada (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2000)
- Identificación de peligros: Proceso de reconocimiento de una situación de peligro existente y definición de sus características. (Morales, 2017)
- Identificación de riesgos: El proceso mediante el cual se reconoce que existe un riesgo y se definen explícitamente sus causas y características. (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2008)
- Incidente: Cualquier proceso no esperado ni deseado que no da resultado negativo alguno (perdidas de salud o lesiones a las personas), pero puede ocasionar daños a la propiedad, a los equipos,





a los productos o al medio ambiente, y que puede haber terminado en accidente. (Creus Solé, 2011)

- Incidente Laboral: Suceso acaecido en el curso del trabajo o en relación con el trabajo, en el que la persona afectada no sufre lesiones corporales, o en el que éstas sólo requieren cuidados de primeros auxilios. (Comunidad Andina de Naciones. DECISIÓN 584, 2004).

## Estado del Arte

En Ecuador los riesgos laborales han evolucionado significativamente en el pasar del tiempo. A principios del siglo XX, la legislación laboral era escasa y se centraba principalmente en la protección de trabajadores industriales y agrarios. Con la creación del IESS en 1928 y la promulgación del código del trabajo en 1938, se comenzaron a establecer regulaciones más estructuradas sobre seguridad y salud ocupacional. “Durante las últimas décadas la adopción de normativa internacional, como convenios de la OIT, ha fortalecido el marco legal ecuatoriano en materia de seguridad laboral. (OIT, 2019)

Actualmente las oficinas de asesoría deben cumplir con normas de seguridad ergonómica, protección psicosocial y prevención de riesgos ambientales para garantizar el bienestar de los trabajadores.

La seguridad y salud ocupacional está regulada por diversas normativas. La constitución de la República del Ecuador establece en su Art. 326 derecho de los trabajadores a un ambiente laboral seguro y saludable. Además, el código del trabajo y la ley de seguridad social exigen a los empleadores la implementación de medidas preventivas para minimizar riesgos en el entorno.





Localmente las cifras que maneja el Seguro de Riesgos del Trabajo del IESS, suman 2 mil muertes por año en Ecuador y 2,2 millones en el mundo, de los cuales el 86% se producen por enfermedades profesionales, según el último informe de la Organización Internacional del Trabajo. (Agila et al., 2014)

Los principales entes reguladores que supervisan el cumplimiento de la norma como el reglamento de seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente laboral esto se encuentra establecido dentro del Decreto Ejecutivo 2393. Exige la identificación y mitigación de riesgos. (Codigo Del Trabajo, 2020)

La propuesta es relevante de manera que facilita una promoción más efectiva de las organizaciones, lo que contribuye a mejorar su rendimiento. Además, la implementación de estrategias para prevención de riesgos impulsa el crecimiento empresarial y garantiza mayor seguridad para los empleados como usuarios. Dado que el capital humano es un pilar esencial en la gestión organizacional, resulta imprescindible integrar una gestión de riesgos en materia de seguridad como un elemento clave dentro de la estructura de oficina. (Saavedra Leyva et al., 2019)

En este tipo de trabajo es propenso a adoptar una mala postura, debido que, en la actualidad, la mayoría requieren el uso de computadoras o pantallas de visualización, lo que permite a los empleados desempeñar sus funciones con mayor eficiencia y productividad. Estos problemas son cada vez más frecuentes entre quienes desempeñan labores de oficina o utilizan de manera prolongada las tecnologías de la información y la comunicación. Estos problemas erradicados en la industria financiera, en particular, ha evidenciado falta de herramientas adecuadas para su gestión, lo que resalta





la necesidad de implementar maneras eficaces para su mitigación de sus efectos.

Dentro de la formación universitaria ya se toma en cuenta la preparación de pregrado y postgrado en relación a la seguridad y salud en el trabajo (SST) se ha visto en aumento significativamente en la última década, aspecto similar se lo observa en países cercanos a Ecuador. (Gómez, 2021), como país nos lleva a una mejora continua para tratar los riesgos en oficinas y sus diversas formas, reduciendo estas mismas significativamente.

La evolución de los riesgos y la denominada gestión de riesgos tienen el propósito de minimizar pérdidas financieras, según, Dotres & Sánchez. (2020).

*“Los riesgos son un proceso de toma de decisiones, donde la situación de sentirse obligado a tomar resoluciones y ejecutarlas para lo que se debe saber de antemano las consecuencias implicaciones, las probabilidades de pérdida. Hoy existe una conciencia a que tengan mayor responsabilidad sobre los impactos de sus decisiones”. (p. 4)*

En el Ecuador se debe generar más conciencia a nivel empresarial, de esta manera que las mismas cuiden a sus trabajadores, para poder tener mejor rendimiento en las distintas disciplinas que desempeñan, esto está ligado a los riesgos, mientras menos estén expuestos mejor rendimiento existirá, por eso es bueno tomar en cuenta el tipo de ambiente y la calidad que ofrece cada oficina. Según Real & Cedeño (2020), *“El cuidado y presentación de la salud en los trabajadores es un factor clave para el incremento de la*





*productividad, la sostenibilidad del trabajo realizado y el bienestar de todos” (p. 15).*

Las pausas activas deberían ser un requisito indispensable en las reformas de ley actuales y aplicadas dentro de las oficinas o empresas grandes, ya que mucho del personal realizan trabajo sedentario, produciendo riesgos ergonómicos, según Vega, Y (2020), “*El cuidado y presentación de la salud en los trabajadores es un factor clave para el incremento de la productividad, la sostenibilidad del trabajo realizado y el bienestar de todos” (p. 1).*

### **Desarrollo.**

El entorno de trabajo en las oficinas de asesoría y microempresas tiene una elevada presencia de riesgos ergonómicos, psicosociales y físicos que influyen en la salud ocupacional y la productividad (CENEA, 2021; Palma, 2020). En Ecuador, el marco jurídico obliga a los empleadores a aplicar medidas preventivas conforme al Código del Trabajo y reglamentaciones relacionadas con la seguridad y salud en el trabajo (Código del Trabajo, 2020). La ergonomía es un pilar en la prevención de trastornos músculo-esqueléticos derivados de posturas inadecuadas y uso prolongado de pantallas (CENEA, 2021; Real & Cedeño, 2020).

La identificación y evaluación de riesgos debe apoyarse en metodologías aceptadas internacionalmente, combinando la probabilidad y la severidad para priorizar controles (Creus Solé, 2011; Helou, 2017). Los controles deben seguir la jerarquía: eliminación, sustitución, controles de ingeniería, administrativos y EPP (Agulló, 2015). Asimismo, los riesgos psicosociales —estrés, sobrecarga y burnout— requieren programas organizacionales y de vigilancia de la salud (OIT, 2019; Vega, 2020).





Las intervenciones de control prácticas recomendadas en oficinas incluyen: rediseño ergonómico del puesto, pausas activas integradas a la jornada, planificación de carga de trabajo y formación continuada en SST (Saavedra Leyva et al., 2019; Real & Cedeño, 2020). Además, la correcta instalación y mantenimiento eléctrico evita riesgos por sobrecarga o cableado expuesto (Morales, 2017).

En Ecuador, el marco regulatorio contempla obligaciones estrictas para los empleadores, conforme al Código del Trabajo (2020), el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y las resoluciones comunitarias Andinas (Decisión 584 y Resolución 597). Estas disposiciones exigen que todo empleador implemente un sistema de prevención de riesgos laborales mediante mecanismos de identificación, evaluación y control de riesgos, junto con programas de capacitación, pausas activas, mantenimiento de infraestructura, dotación de equipos de protección personal cuando aplique y vigilancia de la salud.

La realidad laboral en Sangolquí refleja un crecimiento de oficinas de asesoría debido a la expansión del emprendimiento, la formalización tributaria y la necesidad de servicios contables, crediticios, legales y administrativos. Sin embargo, la proliferación de microempresas no siempre ha ido acompañada de una correcta implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). Factores como la informalidad, desconocimiento normativo, limitaciones económicas y ausencia de cultura preventiva contribuyen a que los riesgos permanezcan subestimados.

Uno de los principales desafíos identificados en este tipo de oficinas es la exposición prolongada a pantallas de visualización de datos (PVD), la





adopción de posturas estáticas, la inexistencia de diseño ergonómico del mobiliario, la iluminación inadecuada, el estrés laboral, la carga mental acumulada, el trabajo bajo presión y la ausencia de espacios adecuados de descanso. Tal como lo señala Real & Cedeño (2020), estas condiciones tienen una incidencia directa en la productividad y en el rendimiento general del trabajador, provocando ausentismo, dolencias musculoesqueléticas y deterioro de la salud ocupacional.

La identificación y evaluación de riesgos laborales constituye una etapa fundamental dentro de la gestión de la seguridad y salud ocupacional, ya que permite reconocer los peligros existentes en el entorno de trabajo y establecer prioridades para su control. En oficinas de asesoría y microempresas, este proceso adquiere especial relevancia debido a que los riesgos suelen ser de carácter crónico y acumulativo, lo que dificulta su detección temprana (Creus Solé, 2011).

La identificación de peligros debe realizarse mediante observación directa de las actividades, análisis del puesto de trabajo, revisión de instalaciones y consulta al personal. Morales (2017) señala que este proceso implica reconocer situaciones, condiciones o actos inseguros que pueden generar accidentes o enfermedades laborales. En el contexto administrativo, los peligros más frecuentes se relacionan con posturas prolongadas, mobiliario inadecuado, iluminación deficiente, uso continuo de equipos informáticos, cableado expuesto y organización ineficiente del trabajo.

Una vez identificados los peligros, la evaluación de riesgos permite determinar el nivel de riesgo combinando la probabilidad de ocurrencia y la severidad de las consecuencias. Helou (2017) destaca que este análisis facilita la toma de decisiones preventivas y optimiza el uso de recursos





disponibles. En oficinas de asesoría, la aplicación de matrices de riesgo simplificadas resulta una herramienta eficaz, ya que permite clasificar los riesgos en aceptables, tolerables o inaceptables, priorizando la intervención sobre aquellos que representan mayor impacto en la salud del trabajador.

Es importante resaltar que la evaluación de riesgos no debe considerarse un proceso estático. Las condiciones laborales pueden variar debido a cambios organizacionales, incorporación de nuevas tecnologías o incremento de la carga laboral. Por ello, Creus Solé (2011) enfatiza la necesidad de realizar evaluaciones periódicas que permitan actualizar la información y mantener la efectividad del sistema preventivo.

Los riesgos ergonómicos representan uno de los principales problemas de salud ocupacional en oficinas de asesoría y microempresas. Según CENEA (2021), estos riesgos derivan de una inadecuada adaptación del puesto de trabajo a las características físicas y funcionales del trabajador. El uso prolongado de computadoras, la adopción de posturas forzadas y la ausencia de pausas activas favorecen el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos, especialmente en cuello, hombros, muñecas y región lumbar.

Palma (2020) evidencia que la incidencia de estos trastornos ha aumentado de manera significativa en actividades administrativas, convirtiéndose en una de las principales causas de enfermedades profesionales. En el contexto ecuatoriano, Real y Cedeño (2020) señalan que la falta de ergonomía incide negativamente en el desempeño laboral, generando fatiga física, disminución de la concentración y ausentismo.





Por otra parte, los riesgos psicosociales han adquirido una importancia creciente en los últimos años. La Organización Internacional del Trabajo (2019) define estos riesgos como aquellos derivados de la organización del trabajo, el contenido de las tareas y las relaciones laborales. En oficinas de asesoría, la sobrecarga de funciones, la presión por cumplir plazos, la atención constante al cliente y la incertidumbre económica generan altos niveles de estrés laboral.

La combinación de riesgos ergonómicos y psicosociales produce un efecto sinérgico que agrava el impacto sobre la salud del trabajador. Vega (2020) destaca que la implementación de pausas activas y estrategias de gestión del estrés contribuye significativamente a mejorar el bienestar y la productividad del personal administrativo.

Una vez evaluados los riesgos, es indispensable implementar medidas de control siguiendo la jerarquía establecida en la normativa de seguridad y salud ocupacional. Agulló (2015) indica que los controles deben priorizar la eliminación o reducción del riesgo en su origen, antes de recurrir a medidas administrativas o al uso de equipos de protección personal.

En oficinas de asesoría, la eliminación del riesgo puede lograrse mediante el rediseño del puesto de trabajo, la sustitución de mobiliario inadecuado y la mejora de la iluminación natural y artificial. Los controles de ingeniería incluyen la adecuación ergonómica de sillas, escritorios y pantallas, así como la correcta distribución del espacio físico.

Los controles administrativos desempeñan un papel clave en este tipo de entornos laborales. Estos incluyen la organización del tiempo de trabajo, la rotación de tareas, la programación de pausas activas y la capacitación





continua del personal. Según Cortés (2007), estas medidas permiten reducir la exposición a los factores de riesgo sin afectar la productividad.

Asimismo, es fundamental implementar programas de mantenimiento preventivo de instalaciones eléctricas y equipos informáticos para minimizar riesgos de accidentes eléctricos e incendios. Morales (2017) destaca que estas acciones contribuyen a crear un entorno laboral seguro y confiable.

La implementación de un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) en oficinas de asesoría y microempresas constituye una estrategia esencial para garantizar la protección del trabajador y el cumplimiento normativo. Díaz (2010) sostiene que la prevención debe integrarse en todos los niveles de la organización y formar parte de la gestión empresarial.

El SG-SST debe iniciar con la definición de una política de seguridad y salud ocupacional que refleje el compromiso del empleador con el bienestar del personal. Posteriormente, se debe elaborar un plan de prevención que incluya la identificación de riesgos, la planificación de acciones preventivas, la asignación de responsabilidades y la evaluación de resultados (Agulló, 2015).

La capacitación del personal es un componente fundamental del sistema. La formación en ergonomía, manejo del estrés, prevención de riesgos eléctricos y actuación en emergencias fortalece la cultura preventiva y promueve la participación activa de los trabajadores. Saavedra Leyva et al. (2019) destacan que la inversión en capital humano mejora la sostenibilidad organizacional y el rendimiento empresarial.





Finalmente, la vigilancia de la salud y el registro de incidentes permiten evaluar la efectividad de las medidas implementadas y detectar oportunidades de mejora continua. La adopción de un enfoque preventivo y sistemático contribuye a reducir la incidencia de accidentes y enfermedades laborales, fortaleciendo la competitividad de las oficinas de asesoría y microempresas en Sangolquí (OIT, 2019).

La implementación de normas de seguridad y salud ocupacional en oficinas de asesoría y microempresas no solo cumple una función preventiva, sino que genera impactos positivos directos en la productividad, el desempeño laboral y el bienestar integral de los trabajadores. Diversos estudios demuestran que un entorno laboral seguro y saludable reduce el ausentismo, mejora la concentración y fortalece el compromiso organizacional (Real & Cedeño, 2020).

Desde la perspectiva ergonómica, la adecuación del puesto de trabajo permite disminuir la fatiga física y mental asociada a posturas prolongadas y movimientos repetitivos. CENEA (2021) señala que la correcta adaptación del mobiliario y del entorno reduce significativamente la incidencia de trastornos musculoesqueléticos, lo que se traduce en una mayor continuidad laboral y menor rotación de personal. En oficinas de asesoría, donde la eficiencia depende en gran medida del rendimiento cognitivo, la reducción del dolor físico contribuye a mejorar la calidad del servicio prestado.

En relación con los riesgos psicosociales, la implementación de programas de prevención del estrés laboral, pausas activas y una adecuada organización del trabajo incide positivamente en el clima laboral. La Organización Internacional del Trabajo (2019) sostiene que los trabajadores





que perciben un compromiso real de la empresa con su bienestar presentan mayores niveles de satisfacción laboral y motivación. Este aspecto resulta fundamental en microempresas, donde el trabajo en equipo y la confianza mutua son determinantes para el éxito organizacional.

Asimismo, la prevención de riesgos eléctricos y físicos disminuye la probabilidad de incidentes que puedan interrumpir las actividades laborales o generar pérdidas económicas. Morales (2017) indica que la inversión en mantenimiento preventivo y seguridad básica resulta significativamente menor que los costos derivados de accidentes laborales, sanciones legales o daños materiales. En este sentido, la seguridad y salud ocupacional se consolida como una inversión estratégica y no como un gasto innecesario.

Finalmente, el cumplimiento de la normativa vigente fortalece la imagen institucional de las oficinas de asesoría y microempresas, generando confianza en clientes, proveedores y entidades de control. Gómez (2021) destaca que las organizaciones que integran la seguridad laboral dentro de su gestión empresarial muestran mayor sostenibilidad y competitividad en el mercado.

A pesar de los avances normativos y del creciente reconocimiento de la importancia de la seguridad y salud ocupacional, la gestión de riesgos laborales en oficinas de asesoría y microempresas enfrenta múltiples desafíos. Uno de los principales obstáculos es la limitada disponibilidad de recursos económicos y técnicos, lo que dificulta la implementación integral de sistemas de gestión de seguridad y salud en el trabajo (SG-SST) (Dotres & Sánchez, 2020).





Otro desafío relevante es la falta de cultura preventiva en algunos sectores empresariales. La percepción de que las actividades administrativas son de bajo riesgo conduce a una escasa priorización de la prevención, relegando las acciones de seguridad a un segundo plano. Según la OIT (2019), esta situación incrementa la vulnerabilidad de los trabajadores frente a riesgos crónicos y enfermedades profesionales que se desarrollan de manera progresiva.

Asimismo, la transformación digital y el aumento del teletrabajo plantean nuevos retos para la gestión de riesgos laborales. La falta de supervisión directa del puesto de trabajo en el domicilio del trabajador y la extensión de la jornada laboral incrementan los riesgos ergonómicos y psicosociales. Gómez (2021) advierte que las normativas actuales deben adaptarse a estas nuevas modalidades de trabajo para garantizar la protección efectiva del trabajador.

Desde una perspectiva futura, resulta indispensable fortalecer la capacitación en seguridad y salud ocupacional desde la formación académica y profesional, promoviendo una cultura preventiva sostenible. Saavedra Leyva et al. (2019) señalan que la integración de la prevención en la gestión organizacional contribuye al desarrollo empresarial y a la protección del capital humano.

En conclusión, la gestión de riesgos laborales en oficinas de asesoría y microempresas debe orientarse hacia un enfoque preventivo, integral y adaptable, capaz de responder a los cambios organizacionales y tecnológicos. La consolidación de políticas de seguridad y salud





ocupacional permitirá mejorar la calidad de vida laboral, aumentar la productividad y garantizar la sostenibilidad de las microempresas en Sangolquí.

Los riesgos eléctricos, aunque menos frecuentes que los ergonómicos, representan una amenaza significativa en oficinas de asesoría y microempresas debido a su potencial de generar accidentes graves, incendios y pérdidas materiales. Morales (2017) indica que estos riesgos suelen originarse por instalaciones improvisadas, cableado expuesto, uso excesivo de extensiones eléctricas y falta de mantenimiento preventivo de equipos informáticos.

En muchas microempresas, el crecimiento progresivo del número de equipos tecnológicos no va acompañado de una adecuación de la infraestructura eléctrica. Esta situación incrementa la probabilidad de sobrecargas, cortocircuitos y fallas en el suministro eléctrico. La prevención de estos riesgos exige inspecciones periódicas, señalización adecuada y el cumplimiento de normas técnicas de instalación eléctrica, conforme a la legislación vigente en Ecuador (Código del Trabajo, 2020).

Los riesgos físicos presentes en oficinas incluyen factores como iluminación deficiente, ruido ambiental, temperatura inadecuada y ventilación insuficiente. Estos elementos influyen directamente en la comodidad, concentración y salud del trabajador. Según Cortés (2007), una iluminación inadecuada puede generar fatiga visual, cefaleas y disminución del rendimiento laboral.

En el contexto de Sangolquí, muchas oficinas funcionan en espacios adaptados que no fueron diseñados originalmente para actividades





administrativas, lo que dificulta el control de condiciones ambientales. La evaluación periódica de estos factores permite implementar medidas correctivas como la redistribución del mobiliario, el uso de iluminación artificial adecuada y la mejora de la ventilación natural.

Los riesgos locativos se relacionan con las condiciones físicas del lugar de trabajo, tales como pisos resbalosos, escaleras sin pasamanos, desniveles, puertas mal ubicadas y ausencia de señalización. Aunque estos riesgos pueden parecer menores, constituyen una de las principales causas de accidentes laborales leves en oficinas (Helou, 2017).

La correcta señalización, el orden y la limpieza permanente son medidas preventivas esenciales. Asimismo, la adecuación de rutas de evacuación y la eliminación de obstáculos contribuyen a reducir la probabilidad de caídas y golpes, fortaleciendo la seguridad general del entorno laboral.

La capacitación constituye un pilar fundamental en la prevención de riesgos laborales. Según Agulló (2015), la formación continua permite que los trabajadores reconozcan los peligros, adopten conductas seguras y participen activamente en la gestión preventiva.

En oficinas de asesoría, la capacitación debe enfocarse en ergonomía, pausas activas, manejo del estrés, prevención de riesgos eléctricos y actuación en emergencias. La OIT (2019) resalta que los programas formativos incrementan la conciencia preventiva y fortalecen la cultura de seguridad dentro de las organizaciones.

Las pausas activas son intervenciones breves de actividad física que buscan reducir la fatiga muscular y mental generada por el trabajo sedentario. Vega (2020) sostiene que su implementación regular disminuye la incidencia de





trastornos musculoesqueléticos y mejora el bienestar psicológico del trabajador.

En oficinas de asesoría, las pausas activas pueden integrarse fácilmente a la jornada laboral sin afectar la productividad. Ejercicios de estiramiento, movilidad articular y respiración contribuyen a mejorar la circulación sanguínea y la concentración, convirtiéndose en una herramienta preventiva de bajo costo y alto impacto.

La vigilancia de la salud ocupacional permite identificar de manera temprana signos y síntomas asociados a enfermedades laborales. Real y Cedeño (2020) señalan que el seguimiento periódico del estado de salud del trabajador contribuye a prevenir complicaciones y a evaluar la efectividad de las medidas preventivas implementadas.

En microempresas, esta vigilancia puede realizarse mediante evaluaciones médicas periódicas, encuestas de salud laboral y registros de molestias musculoesqueléticas. Estos mecanismos facilitan la toma de decisiones preventivas basadas en evidencia.

La correcta gestión de incidentes y accidentes laborales permite identificar causas raíz y prevenir recurrencias. Creus Solé (2011) destaca que el análisis de incidentes es una herramienta clave para la mejora continua del sistema de gestión de seguridad y salud ocupacional.

En oficinas de asesoría, los incidentes suelen relacionarse con caídas, golpes, descargas eléctricas leves o molestias físicas. El registro sistemático de estos eventos contribuye a fortalecer la cultura preventiva y a cumplir con las obligaciones legales establecidas por la normativa ecuatoriana.





La participación activa de los trabajadores es esencial para el éxito de cualquier sistema de gestión preventiva. Díaz (2010) señala que la prevención debe involucrar a todos los niveles jerárquicos de la organización.

En microempresas, fomentar la comunicación abierta, la retroalimentación y la participación en la identificación de riesgos fortalece el compromiso del personal y mejora la eficacia de las medidas de control implementadas.

La evaluación del cumplimiento normativo permite verificar el grado de aplicación de las disposiciones legales en materia de seguridad y salud ocupacional. Gómez (2021) indica que la auditoría interna es una herramienta eficaz para identificar brechas y oportunidades de mejora.

En oficinas de asesoría, esta evaluación puede realizarse mediante listas de verificación basadas en el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores y las resoluciones vigentes.

La mejora continua es un principio fundamental de los sistemas de gestión. Según la OIT (2019), la prevención de riesgos laborales debe adaptarse a los cambios organizacionales, tecnológicos y sociales. La revisión periódica de políticas, procedimientos y resultados permite fortalecer el sistema preventivo y garantizar su sostenibilidad en el tiempo.

El desarrollo realizado evidencia que la implementación de normas de seguridad y salud ocupacional en oficinas de asesoría y microempresas es un proceso integral que abarca aspectos ergonómicos, psicosociales, físicos, eléctricos y organizacionales. La gestión preventiva, cuando se aplica de manera sistemática y participativa, contribuye a proteger la salud





del trabajador, mejorar la productividad y fortalecer la sostenibilidad empresarial (OIT, 2019; Real & Cedeño, 2020).

La prevención de riesgos laborales no debe concebirse como una obligación aislada, sino como un componente esencial de la gestión empresarial moderna, especialmente en contextos de microempresas donde el capital humano constituye el principal activo organizacional.

La seguridad y salud ocupacional no debe analizarse únicamente desde una perspectiva preventiva o normativa, sino también como un factor estratégico que incide directamente en el desempeño organizacional. En oficinas de asesoría y microempresas, donde el capital humano constituye el principal recurso productivo, la protección de la salud del trabajador se convierte en un elemento determinante para la eficiencia operativa y la sostenibilidad empresarial (Saavedra Leyva et al., 2019).

Diversos estudios han demostrado que los entornos laborales inseguros generan efectos negativos acumulativos, tales como disminución del rendimiento, incremento del ausentismo, rotación de personal y deterioro del clima organizacional (Real & Cedeño, 2020). En el caso de las oficinas administrativas, estos efectos suelen manifestarse de manera progresiva, a través de dolencias musculoesqueléticas, fatiga mental, estrés laboral y pérdida de motivación. Estas condiciones afectan directamente la capacidad de análisis, la toma de decisiones y la atención al cliente, aspectos clave en las actividades de asesoría.

Desde una perspectiva económica, la inversión en seguridad y salud ocupacional resulta rentable a mediano y largo plazo. Morales (2017) sostiene que los costos derivados de accidentes laborales, enfermedades





profesionales y sanciones legales superan ampliamente la inversión necesaria para implementar medidas preventivas básicas. En microempresas, donde los márgenes financieros suelen ser reducidos, la prevención permite evitar interrupciones operativas que podrían comprometer la continuidad del negocio.

Asimismo, la implementación de normas de seguridad fortalece la imagen institucional de las oficinas de asesoría. Gómez (2021) indica que las organizaciones que demuestran responsabilidad social y compromiso con el bienestar de sus trabajadores generan mayor confianza entre clientes y entidades de control. Este aspecto resulta especialmente relevante en contextos locales como Sangolquí, donde la reputación empresarial influye directamente en la captación y fidelización de clientes.

En este sentido, la seguridad y salud ocupacional debe integrarse como un componente transversal de la gestión empresarial, alineando los objetivos de productividad con la protección de la salud del trabajador. Esta integración permite construir organizaciones más resilientes, eficientes y sostenibles en el tiempo.

El marco legal ecuatoriano en materia de seguridad y salud ocupacional establece obligaciones claras para los empleadores, independientemente del tamaño de la empresa. La Constitución de la República del Ecuador reconoce el derecho de los trabajadores a desempeñar sus labores en un ambiente seguro y saludable, mientras que el Código del Trabajo (2020) y el Reglamento de Seguridad y Salud de los Trabajadores desarrollan disposiciones específicas para la prevención de riesgos laborales.





En oficinas de asesoría y microempresas, la aplicación de estas normas suele verse limitada por el desconocimiento normativo y la percepción de que las exigencias legales están dirigidas únicamente a sectores industriales. No obstante, la legislación ecuatoriana es explícita al señalar que todo empleador debe identificar riesgos, implementar medidas preventivas, capacitar a su personal y garantizar condiciones adecuadas de trabajo (Código del Trabajo, 2020).

Las resoluciones de la Comunidad Andina, como la Decisión 584, refuerzan la obligación de gestionar los riesgos laborales desde un enfoque preventivo, estableciendo criterios para la identificación de peligros, evaluación de riesgos y control de los mismos. Estas disposiciones son plenamente aplicables a los entornos administrativos, donde los riesgos ergonómicos y psicosociales predominan.

Gómez (2021) señala que uno de los principales desafíos en Ecuador es la brecha entre la normativa y su aplicación efectiva, especialmente en microempresas. La ausencia de inspecciones periódicas y la limitada capacidad técnica dificultan el cumplimiento integral de las disposiciones legales. Sin embargo, la adopción progresiva de buenas prácticas preventivas permite avanzar hacia el cumplimiento normativo sin afectar la viabilidad económica del negocio.

El desarrollo realizado aporta una visión integral y contextualizada de la seguridad y salud ocupacional en oficinas de asesoría y microempresas de Sangolquí. A partir del análisis de riesgos, el marco normativo y las estrategias preventivas, se evidencia la necesidad de fortalecer la gestión de riesgos laborales en este sector, tradicionalmente subestimado.





La aplicación de medidas ergonómicas, la prevención de riesgos psicosociales, la capacitación continua y la consolidación de una cultura preventiva permiten reducir la incidencia de enfermedades laborales y mejorar la calidad de vida de los trabajadores. Estos beneficios se traducen en un mejor desempeño organizacional y en la sostenibilidad de las microempresas locales (Saavedra Leyva et al., 2019).

Además, el desarrollo destaca la importancia de adaptar las normativas y estrategias preventivas a la realidad económica y organizacional de las microempresas, promoviendo soluciones prácticas, accesibles y efectivas. Esta adaptación resulta clave para garantizar la aplicabilidad real de la seguridad y salud ocupacional en contextos locales como Sangolquí.

En conclusión, el desarrollo contribuye a fortalecer la comprensión de la seguridad laboral en entornos administrativos y sienta las bases para futuras investigaciones y acciones orientadas a mejorar la gestión preventiva en oficinas de asesoría y microempresas.

En consecuencia, el conocimiento y aplicación del marco legal debe entenderse no como una carga administrativa, sino como una herramienta para proteger al trabajador, mejorar la gestión interna y evitar contingencias legales que puedan afectar la estabilidad de la empresa.

## **Análisis del marco teórico aplicado al contexto de oficinas de asesoría**

Los conceptos fundamentales del estudio permiten estructurar la gestión preventiva y relacionarla con la dinámica laboral en oficinas. Entre ellos están:





## Riesgos ergonómicos

Los riesgos ergonómicos son los más frecuentes en oficinas. CENEA (2021) define estos riesgos como aquellos vinculados al diseño del puesto de trabajo, la postura y la repetición de movimientos, cuya exposición prolongada genera trastornos musculoesqueléticos. Palma (2020) demuestra que, en un período de diez años, los trastornos musculoesqueléticos pasaron del 21% al 56% en entornos administrativos en Estados Unidos, lo que da cuenta de la gravedad del problema.

En Sangolquí, la falta de sillas ergonómicas, la altura incorrecta de escritorios, el uso de pantallas sin filtros adecuados, la ausencia de reposapiés y la deficiente distribución del espacio provocan molestias cervicales, problemas lumbares, fatiga visual, cefaleas y discomfort general en los trabajadores.

## Riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales se manifiestan a través del estrés laboral, el agotamiento emocional, la presión por cumplir metas, la multitarea excesiva y el trabajo monótono o bajo supervisión rígida. Según la OIT (2019), estos riesgos constituyen una de las principales causas del descenso en la productividad global.

En oficinas pequeñas, donde una o dos personas asumen múltiples funciones (contabilidad, atención al cliente, asesoramiento, gestión administrativa), la sobrecarga laboral es un factor constante. Esto se agrava por la falta de pausas, la presión de clientes, la urgencia por cumplir plazos tributarios o legales y la falta de claridad en los roles laborales.





## Riesgos físicos y ambientales

Entre los riesgos físicos se encuentran:

- Iluminación deficiente o excesiva.
- Temperaturas inadecuadas por mal uso de aires acondicionados.
- Ruido constante proveniente del exterior o de equipos electrónicos.
- Espacios reducidos que dificultan la movilidad.
- La iluminación inadecuada genera fatiga visual, mientras que el ruido, aunque sea leve, aumenta la carga mental y reduce la concentración.
- Procedimientos de identificación, evaluación y control de riesgos.

## Identificación de peligros

La identificación de peligros consiste en reconocer todos los elementos que pueden causar daño. Morales (2017) define este proceso como un análisis detallado del entorno laboral para comprender las características de los riesgos presentes.

En oficinas de asesoría, los peligros se clasifican en:

- Ergonómicos.
- Físicos.
- Psicosociales.
- Eléctricos.
- Locativos.





- Mecánicos (mínimos pero presentes en mobiliario).
- Químicos (mínimos, relacionados con limpieza).

## Evaluación de riesgos

Helou (2017) señala que la evaluación debe determinar el nivel de riesgo combinando probabilidad y severidad. Creus Solé (2011) indica que este paso es fundamental para priorizar acciones preventivas.

## Control de riesgos

Los controles se aplican siguiendo la jerarquía:

- Eliminación del riesgo
- Sustitución
- Controles de ingeniería
- Controles administrativos
- Equipos de Protección Personal

En oficinas, la mayor parte de los controles se concentran en:

- Diseño ergonómico del puesto de trabajo
- Organización del tiempo laboral
- Mantenimiento de equipos
- Adecuación del entorno físico
- gestión administrativa preventiva
- Capacitación continua





- Implementación del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en oficinas

La OSHA (2005) y las normativas ecuatorianas establecen que todo sistema de gestión debe incluir:

1. Política de seguridad y salud: Documento formal donde se declara el compromiso del empleador para proteger a sus trabajadores.
2. Plan de prevención: Agulló (2015) indica que este plan integra la actividad preventiva y establece los objetivos, estrategias y procedimientos de seguridad.
3. Programas de capacitación: La capacitación periódica sobre ergonomía, pausas activas, manejo del estrés, uso de equipos, prevención de incendios y emergencias es crucial.
4. Vigilancia de la salud: Dentro de los controles y la vigilancia a la salud de los trabajadores de este centro, debe llevarse con exámenes médicos ocupacionales, de control de síntomas muculoesqueleticos para poder tener una detección temprana, dentro de la detección también hay que tener en cuenta el estrés laboral y trabajarlo con una persona especializada, así como también poder llevar un registro de incidentes.
5. Procedimiento de emergencias: En toda oficina se deben contar con un manejo de un plan de evacuación, una buena señalización, una correcta socialización de donde se encuentran los extintores de seguridad y su manejo, contemplan y tener un botiquín de primeros auxilios simulacros periódicos de todas estas medidas.





## Discusión

La evidencia muestra un aumento sostenido de trastornos músculo-esqueléticos en poblaciones que trabajan con pantallas, fenómeno que se replica en escenarios latinoamericanos (Palma, 2020; Gómez, 2021). En microempresas y oficinas de asesoría, donde la informalidad y la limitada capacidad técnica restringen la aplicación de SG-SST, las medidas preventivas deben adaptarse a recursos disponibles: controles administrativos, protocolos simples de ergonomía y vigilancia básica de la salud (Dotres & Sánchez, 2020; Cortés, 2007).

Los riesgos psicosociales son especialmente relevantes: la sobrecarga de funciones en trabajadores de oficinas pequeñas incrementa la probabilidad de estrés laboral y disminuye la productividad (OIT, 2019; Real & Cedeño, 2020). La literatura sugiere que programas de pausas activas, rotación de tareas y formación en gestión del tiempo son intervenciones costo-efectivas (Vega, 2020; Saavedra Leyva et al., 2019).

Finalmente, la fiscalización y la formalización (institucionalización de políticas internas) son determinantes para implementar cambios sostenibles; sin supervisión y compromiso gerencial, las medidas quedan solo en intenciones (Código del Trabajo, 2020; OIT, 2019).

La implementación efectiva de normas de seguridad y prevención de riesgos laborales en oficinas de asesoría y microempresas no solo depende de la existencia de un marco normativo sólido, sino también de la capacidad real de las organizaciones para adaptar dichas normas a su contexto operativo. En el caso ecuatoriano, aunque la legislación establece obligaciones claras para los empleadores, su aplicación en microempresas





se ve limitada por factores económicos, estructurales y culturales (Código del Trabajo, 2020; Gómez, 2021).

Un aspecto crítico es la percepción errónea de que los trabajos administrativos no representan un riesgo significativo. Esta visión ha contribuido a la subestimación de los riesgos ergonómicos y psicosociales, los cuales, según la evidencia científica, constituyen las principales causas de enfermedades laborales en entornos de oficina (CENEA, 2021; Palma, 2020). La prolongada exposición a posturas estáticas, el uso intensivo de pantallas de visualización de datos y la ausencia de pausas activas favorecen la aparición de trastornos musculoesqueléticos, especialmente en cuello, hombros y región lumbar, afectando la capacidad funcional del trabajador y generando ausentismo laboral.

Desde una perspectiva organizacional, la discusión se centra en la necesidad de integrar la prevención de riesgos laborales dentro de la gestión estratégica de la empresa. Díaz (2010) sostiene que la prevención debe formar parte del sistema de gestión empresarial y no limitarse a acciones reactivas frente a incidentes. En este sentido, las microempresas de asesoría enfrentan el desafío de formalizar procedimientos preventivos sin afectar su operatividad diaria. No obstante, estudios recientes indican que las intervenciones preventivas de bajo costo, como la capacitación básica en ergonomía y la reorganización del tiempo de trabajo, pueden generar impactos positivos significativos en la salud y productividad (Real & Cedeño, 2020; Vega, 2020).

Otro elemento relevante en la discusión es la gestión de los riesgos psicosociales. La Organización Internacional del Trabajo (2019) advierte que el estrés laboral y el agotamiento emocional se han incrementado en





actividades administrativas debido a la presión por cumplir metas, la atención constante al cliente y la incertidumbre económica. En oficinas de asesoría, donde una sola persona suele asumir múltiples responsabilidades, la sobrecarga laboral se convierte en un factor de riesgo permanente. La ausencia de mecanismos de apoyo organizacional y de programas de bienestar laboral intensifica este problema, afectando tanto la salud mental del trabajador como la calidad del servicio ofrecido.

En relación con los riesgos eléctricos y locativos, aunque su incidencia es menor en comparación con los riesgos ergonómicos y psicosociales, su potencial de daño es elevado. Morales (2017) señala que instalaciones eléctricas improvisadas, cableado expuesto y sobrecarga de tomacorrientes son prácticas frecuentes en oficinas pequeñas, lo que incrementa la probabilidad de incendios y accidentes. La discusión pone de manifiesto que la prevención de estos riesgos requiere inspecciones periódicas, mantenimiento básico y cumplimiento de normas técnicas, acciones que pueden ser implementadas sin grandes inversiones económicas.

Asimismo, la evaluación de riesgos se presenta como un proceso clave para la toma de decisiones preventivas. Helou (2017) y Creus Solé (2011) destacan que la combinación de la probabilidad de ocurrencia y la gravedad de las consecuencias permite priorizar intervenciones y optimizar recursos. En el contexto de microempresas, la aplicación de matrices de riesgo simplificadas facilita la identificación de peligros críticos y orienta la planificación preventiva, fortaleciendo la cultura de seguridad.

Finalmente, la discusión resalta la importancia de la formación y concienciación del personal como eje transversal de la prevención.





Saavedra Leyva et al. (2019) sostienen que el capital humano es un factor determinante en la sostenibilidad organizacional, por lo que invertir en su bienestar genera beneficios a largo plazo. La capacitación continua en seguridad y salud ocupacional, adaptada a las funciones específicas del personal administrativo, contribuye a reducir incidentes, mejorar el clima laboral y consolidar una gestión preventiva efectiva.

En síntesis, la discusión evidencia que la implementación de normas de seguridad en oficinas de asesoría y microempresas es viable y necesaria, siempre que se aborde desde un enfoque integral, preventivo y adaptado a la realidad organizacional. La prevención de riesgos laborales no debe entenderse como una carga normativa, sino como una inversión estratégica que protege la salud del trabajador, mejora la productividad y fortalece la sostenibilidad de las microempresas en Sangolquí.

## Conclusiones

El análisis desarrollado permite concluir que la implementación de normas de seguridad y salud ocupacional en oficinas de asesoría y microempresas de Sangolquí es una necesidad prioritaria y no una simple formalidad normativa. A pesar de que estos entornos laborales suelen considerarse de bajo riesgo, se evidencia la presencia constante de riesgos ergonómicos, psicosociales, físicos y eléctricos que afectan de manera progresiva la salud, el bienestar y el desempeño laboral de los trabajadores. Estos riesgos, al no ser gestionados adecuadamente, generan consecuencias acumulativas como trastornos musculoesqueléticos, estrés laboral, fatiga mental, disminución de la productividad y ausentismo.

El estudio demuestra que los riesgos ergonómicos y psicosociales son los más prevalentes en este tipo de oficinas, principalmente debido a posturas





prolongadas frente a pantallas de visualización de datos, mobiliario inadecuado, sobrecarga de funciones y deficiente organización del trabajo. Asimismo, se identifican riesgos físicos y eléctricos asociados a iluminación inadecuada, instalaciones improvisadas y falta de mantenimiento preventivo, los cuales, aunque menos frecuentes, representan un alto potencial de daño.

Desde el punto de vista normativo, se concluye que el marco legal ecuatoriano, respaldado por la Constitución, el Código del Trabajo y las resoluciones de la Comunidad Andina, establece obligaciones claras para los empleadores, independientemente del tamaño de la empresa. No obstante, existe una brecha significativa entre la normativa vigente y su aplicación efectiva en microempresas, principalmente por desconocimiento, limitaciones económicas y ausencia de una cultura preventiva consolidada.

Finalmente, se concluye que la gestión de la seguridad y salud ocupacional en oficinas de asesoría es viable mediante estrategias prácticas y de bajo costo, como la adecuación ergonómica del puesto de trabajo, la implementación de pausas activas, la capacitación continua y la participación activa del personal. La integración de la prevención dentro de la gestión empresarial no solo permite cumplir con la normativa, sino que contribuye a mejorar la calidad de vida laboral, fortalecer la productividad y garantizar la sostenibilidad organizacional de las microempresas en el contexto local de Sangolquí.

## Recomendaciones

Con base en el análisis realizado, se formulan las siguientes recomendaciones orientadas a fortalecer la gestión de la seguridad y salud





ocupacional en oficinas de asesoría y microempresas de Sangolquí, considerando su realidad organizacional y económica. En primer lugar, se recomienda implementar un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo adaptado a las microempresas, que incluya una política preventiva clara, identificación de riesgos, evaluación periódica y planificación de acciones correctivas, aun cuando estas se desarrollen de manera progresiva.

En segundo lugar, se sugiere priorizar la prevención de riesgos ergonómicos mediante la adecuación del mobiliario, la correcta disposición de equipos informáticos y la promoción de hábitos posturales adecuados. La implementación de pausas activas programadas durante la jornada laboral debe considerarse una medida fundamental, ya que contribuye a reducir la fatiga física y mental sin afectar la productividad.

Respecto a los riesgos psicosociales, se recomienda mejorar la organización del trabajo mediante la definición clara de roles y responsabilidades, la distribución equitativa de tareas y la promoción de un clima laboral favorable. Asimismo, se sugiere incorporar capacitaciones en manejo del estrés, comunicación efectiva y gestión del tiempo, con el fin de fortalecer la salud mental y el bienestar del personal.

En relación con los riesgos físicos y eléctricos, se recomienda realizar inspecciones periódicas de las instalaciones, garantizar una iluminación adecuada, mantener el orden y la limpieza, y asegurar que las instalaciones eléctricas cumplan con normas técnicas básicas. Estas acciones preventivas reducen significativamente la probabilidad de accidentes laborales y pérdidas materiales.





Finalmente, se recomienda fomentar una cultura preventiva mediante la capacitación continua y la participación activa de los trabajadores en la identificación de riesgos y propuestas de mejora. El compromiso del empleador resulta clave para consolidar la seguridad y salud ocupacional como un valor organizacional, permitiendo proteger la salud del trabajador, mejorar el desempeño laboral y fortalecer la sostenibilidad de las oficinas de asesoría y microempresas en Sangolquí.

## **Referencias**

Agila, E., Colunga, C., González, E., & Delgado, D. (2014). Síntomas Músculo-Esqueléticos en Trabajadores Operativos del Área de Mantenimiento de una Empresa Petrolera Ecuatoriana. [www.cienciaytrabajo.cl](http://www.cienciaytrabajo.cl)

CENEA. (2021). ¿Qué son los riesgos ergonómicos? [www.cenea.eu](http://www.cenea.eu)

Codigo Del Trabajo. (2020). CODIGO DEL TRABAJO. [www.lexis.com.ec](http://www.lexis.com.ec)

Cortés, J. M. (2007). Técnicas de prevención de riesgos laborales: seguridad e higiene del trabajo. *TEBAR*, 34.

Dotres, S., & Sánchez, N. (2020). Integración de la responsabilidad social empresarial en la gestión de riesgo en inversiones constructivas. *Periodicidad: Trimestral*, 22(2), 4.

Gómez, A. (2021). Seguridad y salud en el trabajo en Ecuador. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(3), 232-239. <https://doi.org/10.12961/apr.2021.24.03.01>

OIT. (2019). *SEGURIDAD Y SALUD EN EL CENTRO DEL FUTURO DEL TRABAJO.*

OSHA. (2005). *Worker Safety Series Construction.* [www.osha.gov](http://www.osha.gov)





Palma, V. (2020). RIESGO ERGONÓMICO ASOCIADO A POSTURAS FORZADAS Y TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS EN AUXILIARES DE ENFERMERIA DE UNA CLINICA EN LA CIUDAD DE MANTA. 2.

Real, G., & Cedeño, L. (2020). Procedimiento para la evaluación de los factores de riesgo laboral y su incidencia en el desempeño laboral en usuarios de Pantallas de Visualización de Datos (PVD). Ingeniería Industrial, 039, 15–34.  
<https://doi.org/10.26439/ing.ind2020.n039.4913>

Saavedra Leyva, R. E., Taxis Flores, M., Saavedra-Leyva, R. E., & Taxis Flores, M. (2019). El factor institucional en el emprendimiento por oportunidad de América Latina y el Caribe. Innovar, 29(73), 99–112.  
<https://doi.org/10.15446/innovar.v29n73.78025>

Vega, Y. (2020). Plan de negocios para la implementación de una empresa que brinde el servicio de pausas activas mediante el entrenamiento funcional a empresas en el valle de los chillos. UDLA.

Agila, E., Colunga, C., González, E., & Delgado, D. (2014). Síntomas músculo-esqueléticos en trabajadores operativos del área de mantenimiento de una empresa petrolera ecuatoriana. Cienciytrabajo. Recuperado de <http://www.cienciytrabajo.cl>

CENEA. (2021). ¿Qué son los riesgos ergonómicos? Recuperado de <http://www.cenea.eu>

Código del Trabajo. (2020). Código del Trabajo (Ecuador). Lexis. Recuperado de <http://www.lexis.com.ec>





Cortés, J. M. (2007). Técnicas de prevención de riesgos laborales: seguridad e higiene del trabajo. *TEBAR*.

Creus Solé, J. (2011). Evaluación de riesgos (capítulos sobre metodología). Editorial técnica.

Dotres, S., & Sánchez, N. (2020). Integración de la responsabilidad social empresarial en la gestión de riesgo en inversiones constructivas. *Periodicidad: Trimestral*, 22(2), 4.

Gómez, A. (2021). Seguridad y salud en el trabajo en Ecuador. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 24(3), 232-239. <https://doi.org/10.12961/aprl.2021.24.03.01>

Helou, S. (2017). Evaluación de amenazas y nivel de riesgo. Editorial técnica.

Morales, X. (2017). Definiciones y conceptos en seguridad y salud ocupacional (capítulos sobre EPP y evaluación). Editorial técnica.

OIT. (2019). Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo. Organización Internacional del Trabajo.

OSHA. (2005). Worker Safety Series Construction. Occupational Safety and Health Administration. Recuperado de <http://www.osha.gov>

Palma, V. (2020). Riesgo ergonómico asociado a posturas forzadas y trastornos musculoesqueléticos en auxiliares de enfermería de una clínica en la ciudad de Manta.

Real, G., & Cedeño, L. (2020). Procedimiento para la evaluación de los factores de riesgo laboral y su incidencia en el desempeño laboral en usuarios de Pantallas de Visualización de Datos (PVD). *Ingeniería*





Industrial, 039, 15-34.

<https://doi.org/10.26439/ing.ind2020.n039.4913>

Saavedra Leyva, R. E., Taxis Flores, M., Saavedra-Leyva, R. E., & Taxis Flores, M. (2019). El factor institucional en el emprendimiento por oportunidad de América Latina y el Caribe. *Innovar*, 29(73), 99-112. <https://doi.org/10.15446/innovar.v29n73.78025>

Vega, Y. (2020). Plan de negocios para la implementación de una empresa que brinde el servicio de pausas activas mediante el entrenamiento funcional a empresas en el valle de los chillos. UDLA.

