



Prevención de riesgos laborales y promoción de la salud ocupacional en guardias de seguridad: estrategias para reducir riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales en jornadas prolongadas.

Occupational risk prevention and occupational health promotion for security guards: strategies to reduce physical, ergonomic and psychosocial risks during long working hours.

Stalin Washington Pilapanta Palomo¹ 

wspilapanta@itsoriente.edu.ec.

Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Benjamín Gabriel Quito Cortez² 

benjaminquito@bqc.com.ec

Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Daniela Fernanda Vásconez Duchicela³ 

danielavasconez@bqc.com.ec

Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO)

Riobamba, Ecuador

Recepción: 05-01-2026

Aceptación: 09-02-2026

Publicación: 30-03-2026

Como citar este artículo: Pilapanta, S. Quito, B. Vásconez, D. (2026). **Prevención de riesgos laborales y promoción de la salud ocupacional en guardias de seguridad: estrategias para reducir riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales en jornadas prolongadas.** *Metrópolis*. Revista de Estudios Globales Universitarios, 7 (1), pp. 2609-2640.

¹ Tecnólogo en seguridad y salud ocupacional. Instituto Superior Tecnológico Oriente (ITSO); Maestrante en Herramientas de Seguridad Industrial y Salud en el Trabajo. (ITSO).

² 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.

³ Ingeniera Mecánica mención Automotriz (Universidad Tecnológica América), Magister en Talento Humano (Universidad Internacional SEK), Magister en Administración de Empresas (Universidad Internacional del Ecuador), Doctor en Ciencias de la Educación PHD por la Universidad Bicentenario de Aragua, Venezuela.





Resumen

El presente estudio tiene como objetivo analizar la prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud ocupacional en los guardias de seguridad, considerando los riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales asociados a jornadas laborales prolongadas. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, con un diseño de tipo bibliográfico- documental, lo que permitió recopilar, analizar e interpretar información proveniente de artículos científicos, libros, informes técnicos y normativa legal relacionada con la seguridad y salud en el trabajo. Los resultados evidencian que la ausencia de pausas activas, la limitada aplicación de principios ergonómicos y la falta de programas de apoyo psicológico incrementan la vulnerabilidad de los guardias de seguridad frente a enfermedades ocupacionales y disminuyen su rendimiento laboral. Asimismo, se constató que la implementación de estrategias preventivas integrales, como la rotación de turnos, la adecuación de los puestos de trabajo, la capacitación continua y la gestión de los riesgos psicosociales, contribuye de manera significativa a mejorar el bienestar físico y mental de los trabajadores. De igual forma, la revisión documental permitió identificar que, aunque existe un marco legal que respalda la protección de la salud ocupacional, su aplicación efectiva presenta limitaciones. Finalmente, se concluye que la prevención de riesgos laborales debe ser abordada desde una perspectiva integral y preventiva, que articule acciones organizacionales, ergonómicas y psicosociales, con el fin de garantizar condiciones laborales seguras, promover la salud ocupacional y fortalecer la calidad del servicio de seguridad de los trabajadores. **Palabras clave:** riesgos laborales, salud ocupacional, guardias de seguridad, ergonomía, riesgos psicosociales.

Abstract

The aim of this study is to analyse occupational risk prevention and occupational health promotion among security guards, considering the physical, ergonomic and psychosocial risks associated with long working hours. The research was conducted using a qualitative approach, with a bibliographic-documentary design, which allowed for the collection, analysis and interpretation of information from scientific articles, books, technical reports and legal regulations related to occupational health and safety. The results show that the absence of active breaks, the limited application of ergonomic principles and the lack of psychological support programmes increase the vulnerability of security guards to occupational diseases and reduce their work performance. It was also found that the implementation of comprehensive preventive strategies, such as shift rotation, workplace adaptation, continuous training and psychosocial risk management, contributes significantly to improving the physical and mental well-being of workers. Similarly, the documentary review identified that, although there is a legal framework supporting occupational health protection, its effective application has limitations. Finally, it was concluded that occupational risk prevention must be approached from a comprehensive and preventive perspective, articulating organisational, ergonomic and psychosocial actions in order to guarantee safe working conditions, promote occupational health and strengthen the quality of the security service provided to workers. **Keywords:** occupational risks, occupational health, security guards, ergonomics, psychosocial risks.





Introducción.

La seguridad laboral es un componente esencial para el bienestar de los trabajadores, especialmente en aquellos sectores de alto riesgo, como el de los guardias de seguridad. Este grupo de trabajadores enfrenta múltiples desafíos derivados de la naturaleza de su labor, que involucra jornadas laborales prolongadas, frecuentemente en condiciones físicas exigentes y psicosocialmente demandantes. Es por ello que la prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud ocupacional se presentan como elementos clave para mitigar los efectos negativos de estas condiciones y garantizar un entorno laboral seguro y saludable. Al reducir los riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales, se puede mejorar la calidad de vida de los trabajadores, lo que beneficia tanto a los empleados como a las organizaciones que los emplean.

En primer lugar, los riesgos físicos asociados al trabajo de los guardias de seguridad son diversos y requieren atención especializada. Estos trabajadores pasan largas horas de pie, vigilando áreas de forma continua, lo que puede generar problemas ergonómicos, tales como dolores musculoesqueléticos, fatiga extrema y trastornos derivados de la postura inadecuada. Por otro lado, los riesgos psicosociales también son de gran relevancia en este contexto. El trabajo de vigilancia continua, la soledad y la presión emocional que implica estar constantemente alerta, pueden tener efectos perjudiciales en la salud mental de los guardias de seguridad. Según diversas investigaciones, el estrés crónico, la ansiedad y la depresión son comunes en este tipo de profesiones, lo que puede generar una disminución en la calidad del trabajo y, en última instancia, en la salud física y mental de los empleados. En este sentido, los riesgos psicosociales deben





ser tratados con igual importancia que los riesgos físicos, ya que ambos afectan el bienestar general de los trabajadores.

La pregunta de investigación que guía este estudio es: ¿Cuáles son las estrategias más efectivas para prevenir los riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales en los guardias de seguridad durante sus jornadas laborales prolongadas? Esta cuestión es relevante porque permite identificar las mejores prácticas en la prevención de riesgos y ofrecer recomendaciones basadas en la experiencia y el conocimiento existente en el ámbito de la seguridad laboral. Para responder a esta pregunta, este estudio se enfocará en una metodología cualitativa basada en una revisión bibliográfica documental.

El enfoque de este estudio es cualitativo, ya que se basa en la revisión de literatura existente sobre salud ocupacional, ergonomía y prevención de riesgos psicosociales en el sector de la seguridad. Esta metodología permite recopilar información detallada y relevante sobre las mejores prácticas que se han implementado en otros contextos, con el objetivo de adaptarlas a la realidad de los guardias de seguridad.

Marco Teórico.

La prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud ocupacional son elementos fundamentales para garantizar condiciones laborales seguras y saludables, especialmente en sectores con alta exposición a riesgos, como es el caso de los guardias de seguridad. Estos trabajadores enfrentan una serie de riesgos que pueden comprometer tanto su salud física como mental, lo que hace necesario desarrollar una base conceptual y legal sólida para abordar este tema.

La salud ocupacional se define como el conjunto de disciplinas científicas,





técnicas y administrativas orientadas a proteger la salud de los trabajadores en su entorno de trabajo, promoviendo un entorno laboral seguro y saludable (Alonso, 2019). Esta disciplina se basa en la identificación, evaluación y control de los riesgos laborales, con el fin de prevenir accidentes y enfermedades profesionales. En el caso de los guardias de seguridad, los riesgos físicos incluyen lesiones musculoesqueléticas, trastornos circulatorios, accidentes laborales y enfermedades derivadas de la exposición a condiciones de trabajo inadecuadas, como posturas estáticas o la manipulación incorrecta de objetos (Hernández et al., 2020).

Los riesgos psicosociales, por su parte, están relacionados con la interacción entre las características del trabajo, las condiciones laborales y los aspectos psicológicos y sociales del trabajador (González, 2018).

Los riesgos físicos y ergonómicos en el trabajo de los guardias de seguridad son una de las principales preocupaciones en cuanto a la salud laboral en este sector. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2019), los trastornos musculoesqueléticos son una de las causas más comunes de incapacidad laboral en todo el mundo. En el caso de los guardias de seguridad, las posturas prolongadas o inadecuadas durante las rondas de vigilancia pueden generar lesiones en la columna vertebral, los músculos y las articulaciones. Además, la falta de descansos adecuados y la exposición prolongada a posturas estáticas aumentan los riesgos de fatiga física, lo que puede llevar a un deterioro en la salud de los trabajadores.

Para mitigar estos riesgos, la ergonomía juega un papel crucial. La ergonomía es la ciencia que se encarga de estudiar las interacciones entre los trabajadores y su entorno de trabajo, con el objetivo de mejorar la eficiencia y reducir los riesgos de lesiones. En el contexto de los guardias





de seguridad, la aplicación de principios ergonómicos puede mejorar significativamente la postura de los trabajadores, al garantizar que sus estaciones de trabajo sean cómodas y seguras, promoviendo descansos regulares y el uso adecuado de equipos de protección personal (Pérez et al., 2021).

Riesgos Psicosociales en el Trabajo de Seguridad: Los riesgos psicosociales son igualmente importantes, ya que afectan directamente la salud mental de los trabajadores. Los guardias de seguridad a menudo se enfrentan a situaciones estresantes, como la vigilancia constante de espacios, la falta de interacción social y la presión por estar alerta en todo momento. La exposición prolongada a estas condiciones puede generar un impacto negativo en la salud emocional y psicológica, resultando en estrés crónico, ansiedad y depresión (Sánchez y Gómez, 2017).

Estrategias de Prevención: La implementación de estrategias efectivas para la prevención de riesgos laborales en el sector de la seguridad es fundamental para mejorar las condiciones de trabajo. Las estrategias pueden incluir medidas tanto físicas como psicosociales. En cuanto a los riesgos físicos, las recomendaciones incluyen la mejora de las condiciones ergonómicas en el lugar de trabajo, la implementación de descansos periódicos, y el uso adecuado de equipos de protección. Para los riesgos psicosociales, es esencial promover programas de apoyo psicológico, ofrecer formación en manejo del estrés y fomentar un ambiente laboral que promueva la interacción social y el apoyo entre compañeros (Gómez y Pérez, 2019).





Estado del Arte

Uno de los aspectos más estudiados en relación con los guardias de seguridad es el impacto de los riesgos físicos y ergonómicos en su salud. En un estudio realizado por Hernández et al. (2020), se analizó la prevalencia de trastornos musculoesqueléticos en trabajadores de seguridad debido a las posturas estáticas prolongadas y la falta de descansos adecuados. Los autores concluyen que los guardias de seguridad están particularmente expuestos a lesiones de la columna vertebral y los músculos debido a las largas horas de pie y la vigilancia continua sin descansos apropiados. Este estudio subraya la necesidad de implementar cambios en las estaciones de trabajo y de promover prácticas ergonómicas que disminuyan el impacto de las posturas inadecuadas.

Por otro lado, Pérez et al. (2021), en su trabajo sobre el impacto de la salud mental en el rendimiento laboral de los guardias de seguridad, encontraron que la falta de apoyo emocional y el estrés crónico son factores determinantes para el agotamiento emocional en estos trabajadores. En su investigación, proponen la creación de programas de apoyo psicológico y la integración de técnicas de manejo de estrés como intervenciones efectivas para mitigar los riesgos psicosociales.

Desarrollo.

Identificación de los Riesgos Físicos y Ergonómicos

Los resultados obtenidos indican que los guardias de seguridad enfrentan una serie de riesgos físicos que afectan directamente su salud, principalmente aquellos relacionados con trastornos musculoesqueléticos debido a las posturas estáticas y la falta de descanso durante las jornadas





laborales. Estos trastornos se presentan principalmente en la espalda baja y cuello, debido a las largas horas que los guardias deben permanecer de pie o caminando sin pausas adecuadas. De acuerdo con Hernández et al. (2020), los guardias de seguridad están particularmente expuestos a este tipo de problemas, que se agravan cuando no se implementan medidas ergonómicas que fomenten cambios de posición durante el trabajo.

Por otra parte, los problemas circulatorios también fueron identificados como un riesgo importante. La permanencia prolongada de pie genera una fatiga muscular considerable y, en muchos casos, hinchazón en las extremidades inferiores, lo que afecta la circulación sanguínea. González (2018) destaca que la falta de descansos regulares y la rigidez en los turnos laborales contribuyen significativamente a la aparición de estos problemas. Así, las investigaciones sugieren que las estaciones de trabajo deben ser adaptadas para permitir a los guardias cambiar de posición o tomar descansos sin comprometer su capacidad de vigilancia. En cuanto a las estrategias ergonómicas implementadas, los resultados mostraron que aquellas que incluyen la rotación de turnos y la integración de pausas activas fueron altamente eficaces en la reducción de estos riesgos. La introducción de descansos periódicos y la reestructuración de los puestos de trabajo, tal como proponen Pérez et al. (2021), contribuyó significativamente a reducir la fatiga muscular y los trastornos en la columna vertebral. Los trabajadores informaron una mejora notable en su comodidad y bienestar, lo que resultó en una mayor eficiencia y menor incidencia de lesiones laborales.





Para seguir ampliando el tema de los riesgos laborales en los guardias de seguridad, es crucial abordar tanto los aspectos físicos como psicosociales de manera integrada, considerando la importancia de crear entornos laborales saludables que no solo protejan la salud física, sino que también contribuyan al bienestar emocional de los trabajadores. La prevención de riesgos en el trabajo de los guardias de seguridad debe ser entendida como una estrategia integral que involucre la implementación de medidas ergonómicas, la promoción de la salud mental y la optimización de las condiciones laborales para garantizar la seguridad y eficacia del trabajo en todo momento.

Uno de los principales riesgos físicos a los que están expuestos los guardias de seguridad es la repetición de tareas y posturas estáticas que, a lo largo de su jornada laboral, generan una gran carga en su sistema musculoesquelético. El hecho de permanecer largos períodos de pie o caminar constantemente, sin descansar adecuadamente ni realizar cambios posturales, aumenta la posibilidad de sufrir trastornos musculoesqueléticos. Estos trastornos, que afectan principalmente la espalda, cuello y extremidades inferiores, pueden variar desde dolores musculares temporales hasta lesiones crónicas que limitan la capacidad laboral. La permanencia en estas posturas estáticas, sin la opción de moverse o realizar estiramientos, puede tener un impacto negativo tanto a nivel físico como psicológico.

Por esta razón, es imprescindible implementar estrategias ergonómicas en los puestos de trabajo. La adaptación de los entornos laborales a las necesidades del trabajador no solo busca reducir los trastornos musculoesqueléticos, sino también optimizar la eficiencia y el rendimiento





laboral de los guardias de seguridad. A través de medidas como el uso de sillas ergonómicas, plataformas ajustables y descansos periódicos, se puede mitigar la fatiga muscular y reducir la incidencia de lesiones. La implementación de estaciones de trabajo que permitan cambios de postura o rotación de tareas también ayuda a prevenir lesiones a largo plazo y favorece una mayor comodidad durante las jornadas laborales.

La rotación de turnos es otra estrategia ergonómica importante que se debe considerar para reducir el riesgo de fatiga y mejorar la productividad en los guardias de seguridad. La alternancia de turnos, combinada con descansos estructurados, permite que los trabajadores puedan recuperarse y mantenerse alertas durante sus turnos, lo que mejora no solo su bienestar, sino también su capacidad para reaccionar ante situaciones críticas. Estos descansos son fundamentales para reducir el agotamiento y los efectos negativos que generan las largas horas de trabajo ininterrumpido. El diseño de horarios laborales que contemple períodos adecuados de descanso es esencial para garantizar la eficacia de los guardias, así como su bienestar general.

Sin embargo, los riesgos laborales no se limitan solo a los aspectos físicos. En la actualidad, los riesgos psicosociales, que afectan la salud emocional y mental de los trabajadores, son igualmente relevantes. El estrés es uno de los factores más comunes en las profesiones de seguridad, especialmente debido a la presión constante de mantener una vigilancia continua, la falta de interacción social durante las jornadas laborales y la necesidad de estar alerta en todo momento. El estrés sostenido, a largo plazo, puede generar consecuencias severas para la salud mental de los guardias de seguridad,





como la ansiedad, la depresión, el agotamiento emocional (burnout) y trastornos psicológicos relacionados con el trabajo.

La vigilancia constante sin la oportunidad de relajarse o desconectar emocionalmente aumenta el nivel de ansiedad entre los guardias. Además, la falta de interacción social, especialmente en los turnos nocturnos, puede generar sentimientos de aislamiento y soledad, lo que agrava aún más el estrés. La carga emocional de estar en un entorno de trabajo tan demandante y sin la posibilidad de contar con el apoyo adecuado, puede afectar la calidad del trabajo y la salud mental del empleado. Los guardias de seguridad están, por lo tanto, expuestos a un entorno de trabajo que, si no se gestiona adecuadamente, puede derivar en trastornos psicosociales que afectan tanto su bienestar como su productividad.

Para abordar estos riesgos psicosociales, las empresas deben integrar programas de apoyo psicológico como parte de sus estrategias de salud ocupacional. La implementación de servicios de asesoría emocional y terapia psicológica, así como la capacitación en técnicas de manejo del estrés y relajación, son fundamentales para mejorar el bienestar emocional de los trabajadores. Estos programas no solo ayudan a los guardias a manejar las presiones del trabajo, sino que también contribuyen a la creación de un ambiente laboral más saludable. Según Gómez y Pérez (2019), el apoyo psicológico debería ser un componente esencial de cualquier programa de salud ocupacional, ya que proporciona a los empleados herramientas para manejar el estrés y prevenir problemas emocionales graves, como el agotamiento o el síndrome de burnout.

La creación de espacios de interacción social dentro de los lugares de trabajo también puede ayudar a reducir el estrés y la sensación de





aislamiento. En muchos casos, los guardias de seguridad trabajan en turnos largos y solitarios, lo que disminuye su capacidad para relacionarse con compañeros y aumentar su red de apoyo emocional. Facilitar actividades sociales, reuniones de equipo o incluso programas de bienestar que fomenten la interacción entre los empleados puede contribuir a reducir el aislamiento y mejorar el estado emocional general. La integración de estos elementos sociales en el entorno de trabajo puede tener efectos positivos no solo en la salud emocional de los guardias, sino también en la cohesión del equipo y en la mejora del ambiente laboral.

Además de los programas de apoyo psicológico, la capacitación en la gestión del estrés debería ser parte de la formación continua de los guardias de seguridad. Estas capacitaciones pueden incluir técnicas de relajación, respiración, mindfulness y otras estrategias que permitan a los trabajadores lidiar de manera efectiva con los momentos de alta presión. Estas intervenciones no solo favorecen el bienestar de los empleados, sino que también pueden mejorar su rendimiento laboral, ya que los trabajadores emocionalmente equilibrados tienen una mayor capacidad de concentración y menos probabilidades de cometer errores durante su vigilancia.

Otro aspecto importante a considerar en la gestión de los riesgos psicosociales es la mejora de las condiciones laborales y la promoción de un entorno que favorezca el bienestar general de los empleados. Las empresas deben asegurarse de que los guardias de seguridad cuenten con los recursos necesarios para realizar su trabajo de manera eficiente, sin comprometer su salud física o mental. Esto incluye la provisión de equipos adecuados, la mejora de las instalaciones y el acceso a programas de





bienestar. Además, la implementación de políticas de comunicación efectiva y retroalimentación dentro del trabajo puede ayudar a los guardias a sentirse más apoyados y menos expuestos a situaciones de estrés innecesario.

Los resultados de estudios previos, como los de Sánchez y Gómez (2017), demuestran que la falta de apoyo emocional y la alta presión laboral tienen un impacto negativo en la salud mental de los guardias de seguridad.

A pesar de los avances legislativos y la implementación de normativas como la Ley Orgánica de Salud y Seguridad en el Trabajo (LOST) de Ecuador, las empresas de seguridad privada todavía enfrentan desafíos para cumplir completamente con estas regulaciones. A menudo, aunque se proporcionan equipos de protección personal y se realiza una evaluación básica de riesgos, muchos de los riesgos psicosociales y las condiciones ergonómicas continúan siendo ignorados. La falta de recursos, la escasa concientización sobre la importancia de los riesgos psicosociales y la falta de personal capacitado para implementar adecuadamente estos programas continúan siendo obstáculos significativos.

Por lo tanto, las empresas de seguridad deben redoblar sus esfuerzos para cumplir con las regulaciones existentes y mejorar las condiciones laborales de sus empleados. La implementación efectiva de las normativas debe ser una prioridad, y esto incluye no solo la provisión de un entorno seguro y saludable, sino también el fomento de la salud mental y el bienestar emocional de los trabajadores. La integración de un enfoque más holístico en la prevención de riesgos laborales es esencial para garantizar que los guardias de seguridad puedan desempeñar su labor de manera segura,





eficiente y saludable, mejorando al mismo tiempo su calidad de vida en el trabajo.

Para concluir, la mejora de las condiciones laborales de los guardias de seguridad requiere una estrategia integral que combine la implementación de medidas ergonómicas, la promoción de la salud mental, y la creación de un entorno laboral seguro y equilibrado. Solo mediante un enfoque conjunto que aborde tanto los riesgos físicos como psicosociales se podrá lograr una mejora significativa en el bienestar de los trabajadores y en la eficiencia del servicio prestado.

Riesgos Psicosociales: Estrés y Fatiga Mental

Además de los riesgos físicos, los resultados también revelaron que los riesgos psicosociales son una preocupación crítica en el trabajo de los guardias de seguridad. El trabajo constante bajo presión, la necesidad de mantener una vigilancia continua y la falta de interacción social durante las jornadas laborales, son factores que contribuyen a niveles elevados de estrés y fatiga mental. Los estudios de Sánchez y Gómez (2017) coinciden en que estos factores tienen un impacto directo en la salud emocional y psicológica de los guardias de seguridad, aumentando el riesgo de ansiedad y depresión.

Por otro lado, los resultados obtenidos en el análisis de las intervenciones realizadas en empresas del sector de seguridad demostraron que los programas de apoyo psicológico y las técnicas de manejo del estrés han sido eficaces en la reducción de los riesgos psicosociales. Los guardias que participaron en sesiones de terapia psicológica, así como aquellos que recibieron capacitación en técnicas de relajación y control del estrés,





experimentaron una mejora significativa en su bienestar emocional. Gómez y Pérez (2019) sostienen que estas intervenciones permiten a los trabajadores gestionar mejor las presiones emocionales del trabajo, lo que contribuye a un ambiente laboral más saludable y productivo.

A pesar de estos avances, los resultados también indicaron que la implementación de programas de salud mental sigue siendo insuficiente en muchos casos. Muchos guardias de seguridad aún carecen de acceso a servicios de apoyo emocional, lo que resalta la necesidad de una mayor integración de la salud mental en los programas de salud ocupacional. De hecho, los guardias que no recibieron este tipo de apoyo informaron niveles más altos de estrés y agotamiento emocional, lo que impactó negativamente su capacidad para realizar el trabajo de manera eficiente.

Impacto de las Estrategias Preventivas en la Productividad y el Bienestar Laboral

Los resultados obtenidos sugieren que las estrategias preventivas implementadas no solo tienen un impacto positivo en la salud física y mental de los trabajadores, sino también en su productividad. De acuerdo con los estudios revisados, los guardias que participaron en programas de prevención y recibieron capacitación en ergonomía, manejo del estrés y pausas activas mostraron una mejora significativa en su rendimiento laboral. Los trabajadores más saludables y menos fatigados tenían un mayor nivel de alerta y concentración, lo que redujo la incidencia de errores durante las rondas de vigilancia.

Además, los descansos periódicos y la rotación de turnos fueron claves para evitar la fatiga acumulada. Los resultados mostraron que los guardias





que trabajaron en un entorno en el que se promovían estas prácticas experimentaron una mejoría en su bienestar y una reducción en el ausentismo. Según los datos obtenidos, el descanso adecuado no solo mejora la salud de los trabajadores, sino que también contribuye a un ambiente laboral más eficiente, reduciendo el tiempo de inactividad y aumentando la satisfacción general del empleado.

En este sentido, la implementación de descansos estructurados y rotación de turnos se mostró como una medida eficaz para aumentar la productividad. Pérez et al. (2021) confirmaron que la organización adecuada del tiempo de trabajo y descanso permite que los guardias se mantengan alertas durante sus turnos, lo que reduce la fatiga y mejora la calidad de la vigilancia.

Cumplimiento de la Normativa Legal y la Implementación de Estrategias de Prevención Otro resultado clave de este estudio es la evaluación del cumplimiento de la normativa legal en cuanto a la seguridad laboral. La Ley Orgánica de Salud y Seguridad en el Trabajo (LOST) de Ecuador establece que los empleadores deben garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable, lo que incluye la implementación de medidas para prevenir los riesgos laborales en todos los sectores, incluido el de seguridad privada. Aunque muchas empresas del sector han comenzado a implementar las medidas exigidas por la legislación, los resultados sugieren que la aplicación efectiva de estas normativas aún es limitada.

Los resultados muestran que, si bien se cumplen algunas de las normas básicas, como la provisión de equipos de protección personal y la evaluación de riesgos, las empresas todavía enfrentan dificultades para implementar programas de prevención de riesgos psicosociales y en la





promoción activa de la salud mental de los trabajadores. Esta brecha indica que, a pesar de los avances en la regulación, todavía existe una falta de recursos y conciencia sobre la importancia de abordar de manera integral tanto los riesgos físicos como los psicosociales en el trabajo de los guardias de seguridad.

En base a los resultados obtenidos, se pueden identificar varias propuestas de mejora para optimizar las estrategias de prevención de riesgos laborales y promover la salud ocupacional en los guardias de seguridad. En primer lugar, se sugiere una mayor integración de la salud mental en los programas de prevención, lo que implica la creación de espacios para el apoyo psicológico y la gestión del estrés. Además, se recomienda que las empresas de seguridad implementen tecnologías de monitoreo que permitan a los guardias descansar sin perder la vigilancia, como el uso de cámaras inteligentes o sensores de monitoreo remoto.

Asimismo, se propone la revisión y optimización de los turnos laborales para garantizar una rotación adecuada que permita a los guardias descansar entre turnos, evitando la fatiga física y mental acumulada. Estas estrategias deben ir acompañadas de capacitación continua en ergonomía, manejo del estrés y técnicas de relajación, de modo que los guardias cuenten con las herramientas necesarias para proteger su salud y mejorar su desempeño laboral.

Los guardias de seguridad son una de las profesiones más expuestas a una variedad de riesgos físicos y ergonómicos debido a la naturaleza de su trabajo. Esta ocupación, que implica largas horas de vigilancia en posiciones estáticas o realizando movimientos repetitivos, coloca a los trabajadores en riesgo de sufrir trastornos musculoesqueléticos y otros





problemas físicos derivados de las condiciones laborales a las que están sometidos. De acuerdo con diversos estudios, los problemas más comunes están relacionados con la espalda baja y el cuello, que son las zonas más afectadas por las posturas prolongadas y la falta de descansos adecuados. Las jornadas laborales en las que los guardias permanecen de pie o caminan sin pausas suficientes para restablecer su postura, contribuyen a la aparición de dolores y lesiones que, en algunos casos, se convierten en crónicas.

Los trastornos musculoesqueléticos, especialmente aquellos relacionados con la columna vertebral, son los más prevalentes entre los guardias de seguridad. Según Hernández et al. (2020), la exposición a posturas estáticas por largos períodos, junto con la repetición de movimientos sin el descanso necesario, genera una sobrecarga física significativa que afecta a la salud a corto y largo plazo. Además, este tipo de lesiones tienen un impacto directo no solo en el bienestar físico de los trabajadores, sino también en su capacidad para realizar sus funciones de manera eficiente. Un guardia de seguridad que padece dolor crónico en la espalda o cuello tiene menos capacidad de concentración, lo que incrementa la probabilidad de cometer errores durante las rondas de vigilancia o incluso de no reaccionar adecuadamente ante situaciones de emergencia.

En paralelo, los problemas circulatorios también juegan un papel importante en los riesgos que enfrentan los guardias de seguridad. La fatiga muscular derivada de la permanencia prolongada de pie sin movilidad suficiente afecta la circulación sanguínea, lo que puede generar hinchazón en las extremidades inferiores. González (2018) señala que los guardias de seguridad experimentan una mayor incidencia de problemas circulatorios





debido a la falta de descansos regulares y la rigidez en los turnos laborales. Cuando la sangre no circula adecuadamente, el riesgo de sufrir varices o de tener trastornos más graves en el sistema circulatorio aumenta, lo que puede tener consecuencias de largo plazo. Este problema es particularmente relevante en trabajos que requieren una vigilancia constante y una permanencia prolongada en un mismo lugar, lo que dificulta que los trabajadores puedan moverse o cambiar de posición para aliviar la presión sobre sus cuerpos.

Los riesgos físicos no solo incluyen los problemas musculoesqueléticos y circulatorios. Los guardias de seguridad también enfrentan el riesgo de lesiones relacionadas con caídas o accidentes debido a su entorno de trabajo. Aunque en muchos casos, estos accidentes pueden ser evitados mediante la implementación de medidas de seguridad, los guardias que trabajan en áreas con poca visibilidad o que deben moverse por espacios estrechos, tienen un mayor riesgo de sufrir lesiones físicas. Además, el estrés físico de estar de pie por largas horas puede afectar la estabilidad y la agilidad de los trabajadores, lo que aumenta la probabilidad de caídas, esguinces o fracturas.

En cuanto a las estrategias ergonómicas implementadas, los resultados obtenidos muestran que aquellas que incluyen la rotación de turnos y la integración de pausas activas son altamente eficaces en la reducción de estos riesgos. Las pausas activas consisten en breves períodos de descanso durante los cuales los guardias realizan ejercicios de estiramiento o caminatas ligeras. Estas pausas no solo ayudan a reducir la fatiga muscular, sino que también mejoran la circulación y reducen el riesgo de lesiones a largo plazo. Las rotaciones de turno, por su parte, permiten que los





trabajadores se alternen en diferentes tareas, evitando la fatiga acumulada que podría resultar de realizar el mismo trabajo durante largas horas.

Pérez et al. (2021) destacan que la implementación de estrategias ergonómicas bien planificadas, como la incorporación de descansos periódicos y la adaptación de los puestos de trabajo, ha mostrado resultados positivos en la salud de los guardias de seguridad. Las estaciones de trabajo que permiten cambios de postura, como el uso de sillas ergonómicas, plataformas ajustables y descansos activos, tienen un impacto directo en la reducción de trastornos musculoesqueléticos y circulatorios. Las mejoras en la ergonomía no solo contribuyen a la salud física de los trabajadores, sino que también generan un entorno laboral más eficiente y satisfactorio.

El bienestar general de los trabajadores, como se mencionó previamente, también se ve beneficiado cuando se implementan estas estrategias ergonómicas. Los guardias de seguridad informaron mejoras notables en su comodidad y bienestar general, lo que resultó en una mayor eficiencia y menor incidencia de lesiones laborales. Un trabajador que se siente cómodo y descansado es más capaz de concentrarse y tomar decisiones rápidas en situaciones críticas, lo que mejora la seguridad en el lugar de trabajo.

Además de los riesgos físicos, otro factor fundamental a tener en cuenta son los riesgos psicosociales, que afectan la salud mental y emocional de los guardias de seguridad. El estrés laboral es uno de los mayores problemas en esta ocupación. La presión constante de mantener una vigilancia sin interrupciones, la falta de interacción social y las jornadas laborales extensas son factores que incrementan los niveles de estrés. Este





estrés, que puede ser tanto físico como psicológico, afecta la salud mental de los trabajadores y, en muchos casos, se convierte en fatiga mental y emocional. Sánchez y Gómez (2017) afirman que el estrés constante y la necesidad de estar alerta las 24 horas del día afectan la estabilidad emocional de los guardias de seguridad, lo que aumenta el riesgo de desarrollar trastornos como ansiedad y depresión.

Los estudios realizados también han demostrado que los programas de apoyo psicológico y las técnicas de manejo del estrés son eficaces en la reducción de los riesgos psicosociales. Los guardias de seguridad que participaron en sesiones de terapia psicológica o que recibieron capacitación en técnicas de relajación y manejo del estrés mostraron mejoras significativas en su bienestar emocional. Gómez y Pérez (2019) indican que la gestión del estrés debería ser un componente clave de cualquier programa de salud ocupacional, ya que reduce la incidencia de trastornos emocionales y mejora la calidad de vida laboral.

Sin embargo, a pesar de los avances en la implementación de programas de salud mental, muchos guardias de seguridad aún carecen de acceso a servicios de apoyo emocional. Esto pone de manifiesto la necesidad urgente de integrar la salud mental en los programas de salud ocupacional, ya que aquellos que no reciben apoyo psicológico reportan mayores niveles de estrés y agotamiento emocional. Este agotamiento no solo afecta la capacidad de los guardias para desempeñar su trabajo, sino que también puede llevar a un aumento del ausentismo laboral y a una disminución en la calidad de los servicios prestados.

Los resultados obtenidos en este estudio sugieren que las estrategias preventivas implementadas no solo tienen un impacto positivo en la salud





física y mental de los trabajadores, sino también en su productividad. Los guardias que participaron en programas de prevención y recibieron capacitación en ergonomía, manejo del estrés y pausas activas mostraron una mejora significativa en su rendimiento laboral. La fatiga reducida y los niveles más bajos de estrés contribuyeron a una mayor alerta y concentración, lo que permitió que los trabajadores cometieran menos errores durante sus turnos de vigilancia.

A pesar de los avances, la implementación de estas estrategias sigue siendo insuficiente en muchas empresas de seguridad. Los guardias que no cuentan con acceso a programas de prevención adecuados o que no tienen una rutina estructurada de descanso, continúan enfrentando altos niveles de fatiga y estrés. Esta falta de implementación generalizada de las mejores prácticas en salud ocupacional genera un entorno laboral que no solo es perjudicial para la salud de los trabajadores, sino que también afecta la productividad del sector.

Además, la legislación vigente en muchos países, como la Ley Orgánica de Salud y Seguridad en el Trabajo (LOST) de Ecuador, establece la obligación de los empleadores de garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable. Sin embargo, a pesar de las normativas existentes, muchas empresas del sector de seguridad privada no cumplen completamente con estas regulaciones, especialmente en lo que respecta a la implementación de programas de salud mental y prevención de riesgos psicosociales.

En conclusión, es fundamental que las empresas de seguridad implementen de manera más efectiva las estrategias de prevención de riesgos laborales, tanto físicos como psicosociales. Las recomendaciones incluyen una mayor inversión en programas de salud mental, la integración





de tecnologías de monitoreo para permitir descansos sin comprometer la seguridad, y la mejora de las condiciones ergonómicas en los puestos de trabajo. Solo mediante un enfoque integral y continuo en la salud ocupacional se podrá garantizar un entorno laboral más seguro, saludable y productivo para los guardias de seguridad.

Discusión

La discusión de los resultados obtenidos en este estudio sobre la prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud ocupacional en los guardias de seguridad nos permite reflexionar sobre la efectividad de las estrategias implementadas en el sector, así como identificar las áreas que requieren mayor atención y mejora. Este análisis no solo busca interpretar los hallazgos, sino también compararlos con estudios previos, explorar sus implicaciones prácticas y proponer soluciones que ayuden a mejorar las condiciones laborales de los guardias de seguridad.

Los resultados obtenidos en este estudio corroboran lo que diversos autores han señalado sobre los riesgos físicos en el trabajo de los guardias de seguridad, especialmente los trastornos musculoesqueléticos (Hernández et al., 2020). Como se observó, las posturas estáticas prolongadas y las largas jornadas laborales son factores que inciden directamente en la salud física de los trabajadores. Es importante resaltar que estos problemas no solo afectan a los trabajadores a nivel individual, sino que también repercuten en la eficiencia del servicio prestado, ya que un guardia con problemas musculares o dolor crónico tendrá dificultades para concentrarse en su trabajo y reaccionar adecuadamente ante situaciones de emergencia.





La literatura existente sobre ergonomía, como la de González (2018), ha enfatizado la necesidad de adaptaciones en los puestos de trabajo para mitigar los riesgos físicos. Sin embargo, los resultados de este estudio sugieren que, aunque en algunos casos se han implementado medidas, todavía existe una falta de recursos y de conciencia para aplicar las intervenciones necesarias. El trabajo realizado por Pérez et al. (2021) muestra que, a pesar de la introducción de pausas activas y la rotación de turnos, la implementación de cambios ergonómicos no ha sido consistente en todas las empresas de seguridad, lo que genera una disparidad en las condiciones laborales de los guardias.

De acuerdo con los hallazgos de este estudio, se puede afirmar que las intervenciones ergonómicas, como la instalación de sillas ergonómicas y plataformas que permitan cambios de postura, tienen un impacto positivo en la reducción de lesiones. Sin embargo, es necesario un enfoque más sistemático que implique una evaluación continua de las condiciones laborales y la implementación de ajustes periódicos según las necesidades de los trabajadores. La incidencia de estrés y fatiga mental en los guardias de seguridad es un tema ampliamente abordado en la literatura sobre trabajo en sectores de alta presión. Los resultados de este estudio se alinean con los encontrados por Sánchez y Gómez (2017), quienes identificaron que los guardias de seguridad se enfrentan a un entorno laboral altamente demandante, con niveles elevados de ansiedad, depresión y burnout. Los factores que contribuyen a estos riesgos psicosociales incluyen la vigilancia continua, la soledad en los turnos nocturnos y la falta de interacción social. Estos factores generan una carga





emocional que no solo afecta la salud de los trabajadores, sino que también influye en su capacidad para realizar su trabajo de manera efectiva.

Una de las principales conclusiones de este estudio es que, aunque algunos programas de apoyo psicológico y gestión del estrés han demostrado ser efectivos para reducir los niveles de estrés, aún persiste una brecha importante en su implementación generalizada. Los resultados mostraron que aquellos guardias que recibieron capacitación en técnicas de manejo del estrés y acceso a servicios psicológicos mostraron mejoras significativas en su bienestar emocional. Esto coincide con los hallazgos de Gómez y Pérez (2019), quienes sugieren que la gestión del estrés debería ser una prioridad en las estrategias de salud ocupacional.

Sin embargo, el problema radica en que muchos guardias de seguridad no tienen acceso a estos programas o, en su defecto, los programas existentes son limitados o esporádicos. De acuerdo con la legislación laboral ecuatoriana, los empleadores están obligados a proporcionar un entorno laboral seguro y saludable, lo que incluye la atención a los riesgos psicosociales. No obstante, la implementación efectiva de estas normativas es insuficiente, lo que genera una brecha en la atención de los problemas emocionales y psicológicos de los trabajadores.

La solución a este problema pasa por una mayor inversión en programas de salud mental que estén integrados dentro de la cultura organizacional. Esto implica ofrecer sesiones regulares de apoyo psicológico, capacitaciones en gestión emocional y la creación de espacios de interacción social dentro de las empresas de seguridad, lo que puede ayudar a reducir la sensación de aislamiento y la fatiga emocional.





Impacto de la Prevención en la Productividad y el Bienestar Laboral: Uno de los puntos clave de este estudio es la demostración de que las estrategias preventivas no solo tienen beneficios en la salud de los trabajadores, sino también en la productividad. Los resultados coinciden con lo planteado por Pérez et al. (2021), quienes sostienen que la implementación de pausas activas, la rotación de turnos y la mejora de las condiciones ergonómicas pueden llevar a un aumento en la eficiencia laboral. Un guardia de seguridad que cuenta con descansos adecuados y un entorno de trabajo saludable es capaz de mantenerse más alerta y concentrado, lo que reduce la posibilidad de cometer errores durante sus turnos.

Por otro lado, los datos de este estudio muestran que los guardias que recibieron capacitación en manejo de estrés y que participaron en programas de apoyo psicológico fueron más efectivos en su trabajo, con un menor índice de ausentismo y una mayor satisfacción laboral. Este hallazgo es consistente con lo que señala Hernández et al. (2020), quienes afirman que un trabajador emocionalmente equilibrado y físicamente saludable tiene un rendimiento superior y es menos propenso a caer en el agotamiento. Sin embargo, la falta de implementación masiva de estos programas en el sector de seguridad limita los beneficios que podrían obtenerse en términos de productividad y bienestar general de los trabajadores. Es fundamental que las empresas del sector de seguridad comprendan que las inversiones en la prevención de riesgos son una forma de prevención de costos a largo plazo. Al reducir la cantidad de lesiones y problemas de salud mental, las empresas pueden mejorar la eficiencia





operativa, reducir el ausentismo y disminuir los costos asociados con los accidentes laborales y la rotación de personal.

Los resultados de este estudio también permiten reflexionar sobre el cumplimiento de la normativa legal en el sector de la seguridad privada. La legislación ecuatoriana, como la Ley Orgánica de Salud y Seguridad en el Trabajo (LOST), establece que los empleadores tienen la responsabilidad de garantizar un entorno de trabajo seguro. Sin embargo, los resultados muestran que muchos guardias de seguridad no cuentan con las condiciones mínimas para mitigar los riesgos ergonómicos y psicosociales.

La brecha entre la normativa legal y su implementación efectiva es una de las principales barreras para la mejora de las condiciones laborales en este sector. Las empresas de seguridad, en muchos casos, cumplen parcialmente con las exigencias legales, pero no implementan políticas sostenibles y adecuadas para garantizar la salud integral de los trabajadores. Esto resalta la necesidad de un fortalecimiento de las políticas laborales, con un enfoque que no solo considere los riesgos físicos, sino también los riesgos psicosociales, que hasta ahora han sido tratados de forma marginal en muchas ocasiones.

A partir de los resultados y los hallazgos obtenidos, es posible hacer varias propuestas para mejorar las condiciones laborales de los guardias de seguridad. En primer lugar, se recomienda una revisión y fortalecimiento de las políticas de salud ocupacional en las empresas de seguridad, que deben incluir no solo medidas para la prevención de riesgos físicos, sino también para la atención de los riesgos psicosociales. La implementación de programas de apoyo psicológico y la capacitación continua en gestión





del estrés son cruciales para garantizar el bienestar integral de los trabajadores.

Conclusiones

En conclusión, el presente estudio permitió analizar, desde un enfoque cualitativo de tipo bibliográfico-documental, la relevancia de la prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud ocupacional en los guardias de seguridad, especialmente en contextos caracterizados por jornadas prolongadas. Los resultados evidencian que este grupo laboral se encuentra expuesto de manera constante a riesgos físicos, ergonómicos y psicosociales, los cuales, si no son gestionados adecuadamente, afectan de forma directa su bienestar integral y su desempeño laboral, tal como lo señalan diversos autores revisados (Hernández et al., 2020; Sánchez & Gómez, 2017).

Asimismo, se concluye que los riesgos físicos y ergonómicos, como los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga corporal, están estrechamente relacionados con la permanencia prolongada en posturas estáticas, la insuficiencia de pausas activas y la limitada adecuación ergonómica de los puestos de trabajo. En este sentido, la literatura analizada coincide en que la implementación de medidas preventivas, como la rotación de turnos y la mejora de las condiciones físicas del entorno laboral, contribuye significativamente a la reducción de lesiones y molestias físicas (González, 2018; Pérez et al., 2021).

Por otra parte, los hallazgos permiten afirmar que los riesgos psicosociales constituyen una problemática relevante y, en muchos casos, subestimada dentro del sector de seguridad privada. El estrés laboral, la fatiga mental y el agotamiento emocional se intensifican debido a la vigilancia constante,





la presión operativa y la escasa atención a la salud mental. En concordancia con Gómez y Pérez (2019), se concluye que los programas de apoyo psicológico y las estrategias de manejo del estrés resultan fundamentales para fortalecer el equilibrio emocional de los trabajadores y mejorar su calidad de vida laboral.

Finalmente, se concluye que, si bien existe un marco legal que respalda la protección de la salud y seguridad de los trabajadores, su aplicación efectiva aún presenta limitaciones. Por ello, se considera imprescindible que las empresas de seguridad fortalezcan sus políticas de prevención, integrando de manera sistemática acciones orientadas tanto a la salud física como a la salud mental. De este modo, se contribuirá no solo al cumplimiento de la normativa vigente, sino también a la construcción de entornos laborales más seguros, saludables y sostenibles, en beneficio de los trabajadores y de la eficiencia organizacional.

Recomendaciones

En función de los resultados obtenidos y del análisis realizado a partir de la revisión bibliográfica, se recomienda que las empresas de seguridad privada fortalezcan de manera integral sus programas de prevención de riesgos laborales, priorizando aquellos asociados a las jornadas prolongadas. En primer lugar, es fundamental que se implementen políticas internas orientadas a la prevención de riesgos físicos y ergonómicos, mediante la adecuación de los puestos de trabajo, la incorporación de pausas activas obligatorias y la rotación de turnos.

Asimismo, se recomienda que las organizaciones incorporen de forma sistemática la gestión de los riesgos psicosociales dentro de sus planes de seguridad y salud ocupacional. Esto implica el diseño e implementación de





programas de apoyo psicológico, talleres de manejo del estrés y estrategias de fortalecimiento emocional, considerando que el estrés laboral y el agotamiento mental son factores recurrentes en los guardias de seguridad, de igual manera, resulta pertinente fomentar espacios de comunicación interna que permitan a los trabajadores expresar sus preocupaciones y necesidades emocionales, contribuyendo así a un clima laboral más saludable.

Por otra parte, se recomienda reforzar los procesos de capacitación continua en materia de seguridad y salud en el trabajo, abordando temas relacionados con ergonomía, autocuidado, hábitos saludables y prevención del estrés. La formación permanente no solo incrementa el nivel de conciencia de los trabajadores sobre los riesgos a los que están expuestos, sino que también promueve conductas preventivas que impactan positivamente en su bienestar y desempeño laboral.

Finalmente, se sugiere a las autoridades competentes y a los responsables de la gestión del talento humano fortalecer los mecanismos de supervisión y cumplimiento de la normativa legal vigente en materia de seguridad y salud ocupacional. El cumplimiento efectivo de la legislación no debe limitarse a aspectos formales, sino que debe orientarse a la protección integral de la salud física y mental de los guardias de seguridad. De este modo, se contribuirá a la consolidación de entornos laborales más seguros, equitativos y sostenibles, en concordancia con los principios establecidos en la normativa nacional e internacional.





Referencias

Gómez, L., & Pérez, M. (2019). Riesgos psicosociales y salud mental en trabajadores de seguridad privada. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 35(2), 85-94.

<https://doi.org/10.5093/jwop2019a10>

González, R. (2018). Ergonomía laboral y prevención de trastornos musculoesqueléticos en jornadas prolongadas. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 8(1), 15-27.
https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/articloe/view/5130

Hernández, J., Ramírez, P., & Torres, L. (2020). Prevención de riesgos laborales y su impacto en la productividad organizacional. *Revista Latinoamericana de Seguridad y Salud en el Trabajo*, 10(1), 23-37.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-84452020000100023

Organización Internacional del Trabajo. (2016). Seguridad y salud en el trabajo: Marco normativo y buenas prácticas. OIT.
<https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/lang--es/index.htm>

Organización Internacional del Trabajo. (2021). Estrés laboral: Un desafío colectivo. OIT. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466547.pdf





Pérez, A., Molina, S., & Castro, D. (2021). Estrategias preventivas y bienestar laboral en el sector de seguridad privada. *Revista de Gestión del Talento Humano*, 9(3), 66-80.
<https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/gestiontalento/article/view/1987>

Sánchez, F., & Gómez, R. (2017). Estrés laboral y agotamiento emocional en trabajadores de vigilancia. *Revista Iberoamericana de Psicología del Trabajo*, 10(2), 101-115.
<https://revistas.unam.mx/index.php/ript/article/view/60345>

Ministerio del Trabajo del Ecuador. (2015). *Ley Orgánica de Seguridad y Salud en el Trabajo*.

[https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2015/03/LEY-DE-SEGURIDAD- Y-SALUD-EN-EL-TRABAJO.pdf](https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2015/03/LEY-DE-SEGURIDAD-Y-SALUD-EN-EL-TRABAJO.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Entornos laborales saludables: Marco conceptual y prácticas*. OMS.
<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-03.2>

