

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA DE INGENIERÍA INDUSTRIAL

**PROPUESTA DE MEJORA EN LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD Y SALUD
LABORAL EN UN RESTAURANTE DE COMIDA ASIÁTICA, UBICADO EN EL
ESTADO MIRANDA, PARA EL AÑO 2013
(TOMO ANEXOS)**

TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
Presentado ante la
UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO
Como parte de los requisitos para optar al título de
I N G E N I E R O I N D U S T R I A L

REALIZADO POR
PROFESOR GUÍA
FECHA:

Br. Daza Mendoza, Luis Miguel
Ing. Guevara, José
Febrero, 201

INDICE GENERAL

1. CARACTERIZACION DEL PROCESO PRODUCTIVO.....	1
1.1. Caracterización del proceso productivo.....	2
1.2. Descripción del menú	3
2. CARACTERIZACION DE LOS PROCESOS DE TRABAJO.....	7
2.1. Caracterización del proceso de trabajo del sushero	8
2.2. Caracterización del proceso de trabajo del asistente de sushi	10
2.3. Caracterización del proceso de trabajo del ayudante de barra.....	12
2.4. Caracterización del proceso de trabajo del cocinero	14
2.5. Caracterización del proceso de trabajo del asistente de cocina	16
2.6. Caracterización del proceso de trabajo del pantry	18
2.7. Caracterización del proceso de trabajo del gerente	19
2.8. Caracterización del proceso de trabajo del bedel	21
2.9. Caracterización del proceso de trabajo del administrador	23
2.10. Caracterización del proceso de trabajo del cajero	24
2.11. Caracterización del proceso de trabajo del mesonero.....	26
3. ANALISIS DE TRABAJO SEGURO	29
3.1. Análisis de trabajo seguro para el administrador.....	30
3.2. Análisis de trabajo seguro para el asistente de cocina	36
3.3. Análisis de trabajo seguro para el asistente de sushi	41
3.4. Análisis de trabajo seguro para el ayudante de barra.....	47
3.5. Análisis de trabajo seguro para el bedel	53
3.6. Análisis de trabajo seguro para el cajero	58
3.7. Análisis de trabajo seguro para el gerente	63
3.8. Análisis de trabajo seguro para el cocinero	69
3.9. Análisis de trabajo seguro para el mesonero	75
3.10. Análisis de trabajo seguro para el pantry.....	81
3.11. Análisis de trabajo seguro para el sushero.....	86

4. ESTIMACION DE LOS PELIGROS ASOCIADOS A LOS PROCESOS PELIGROSOS ENCONTRADOS EN LOS PROCESOS DE TRABAJO DE CADA PUESTO DE TRABAJO	92
4.1. Iluminación	93
4.1.1. Medición de iluminación en el área de cocina.....	93
4.1.2. Medición de iluminación en el área de barra.....	93
4.1.3. Medición de iluminación en el área de oficina.....	93
4.1.4. Medición de iluminación en el área de sushi.....	93
4.1.5. Medición de iluminación en el área de mesas	94
4.1.6. Calculo del factor de uniformidad	94
4.2. Temperatura.....	95
4.2.1. Medición de temperatura en el área de cocina	95
4.2.2. Medición de temperatura en el área de oficina.....	95
4.2.3. Medición de temperatura en el área de barra.....	96
4.2.4. Medición de temperatura en el área de sushi.....	96
4.2.5. Medición de temperatura en el área de mesas	96
4.3. Humedad Relativa	97
4.3.1. Medición de la humedad relativa en el área de cocina	97
4.3.2. Medición de la humedad relativa en el área de oficina	97
4.3.3. Medición de la humedad relativa en el área de barra	98
4.3.4. Medición de la humedad relativa en el área de sushi	98
4.3.5. Medición de la humedad relativa en el área de mesas.....	98
4.4. Ventilación	99
4.4.1. Medidas de longitud y volumen de las áreas del establecimiento.....	99
4.4.2. Cálculo del caudal total del establecimiento	99
4.5. Método de medición RULA	100
4.5.1. Método RULA para administrador.....	100

4.5.2. Método RULA para asistente de cocina	101
4.5.3. Método RULA para asistente de sushi	102
4.5.4. Método RULA para ayudante de barra.....	103
4.5.5. Método RULA para bedel	104
4.5.6. Método RULA para cajero	105
4.5.7. Método RULA para cocinero	106
4.5.8. Método RULA para mesonero	107
4.5.9. Método RULA para pantry	108
4.5.10. Método RULA para sushero.....	109
4.6. Lista de control para puestos de trabajo con computadora (Dortmund)	110
4.7. Evaluación de riesgos ergonómicos para puestos de trabajo con caja registradora	114
4.8. Cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo (ISTAS21)	119
4.8.1. Cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales para cada puesto de trabajo.	119
4.8.2. Resultados de la exposición psicosocial para la salud de los puestos de trabajo del establecimiento	162
4.9. Lista de verificación del establecimiento de trabajo	163
4.10. Lista de chequeo para inspecciones de orden, seguridad y limpieza.....	168
4.11. Lista de chequeo para riesgos biológicos en restaurantes	171
5. VALORACION DE LOS RIESGOS	173
5.1. Metodología FINE para la valoración de los procesos peligrosos de seguridad	174
6. DIAGRAMA CAUSA EFECTO DE LOS PROCESOS PELIGROSOS	177
6.1. Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Caída de distinto nivel”	178
6.2. Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Caída al mismo nivel”	179
6.3. Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Colisión contra objetos fijos y móviles”	180

6.4.	Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Contacto con elemento y/o equipo a altas temperaturas”	181
6.5.	Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Contacto con objeto filoso”	182
6.6.	Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Disconfort Térmico”	183
6.7.	Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Disconfort Visual”	183
6.8.	Diagrama causa efecto para el proceso peligroso “Sobrecarga Física”	184
7.	COSTOS DE MEJORA Y SANCIONES POR INCUMPLIMIENTO	185
7.1.	Costo de propuesta de mejora.....	186
7.2.	Costo de sanciones por incumplimiento.....	186

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Descripción del menú.....	1
Tabla 2: Ficha de proceso de trabajo de sushero	8
Tabla 3: Ficha de proceso de trabajo de asistente de sushi	10
Tabla 4: Ficha de proceso de trabajo de ayudante de barra.....	12
Tabla 5: Ficha de proceso de trabajo de cocinero	14
Tabla 6: Ficha de proceso de trabajo de asistente de cocina	16
Tabla 7: Ficha de proceso de trabajo de pantry	18
Tabla 8: Ficha de proceso de trabajo de gerente	19
Tabla 9: Ficha de proceso de trabajo de bedel.....	21
Tabla 10: Ficha de proceso de trabajo de administrador	23
Tabla 11: Ficha de proceso de trabajo de cajero	24
Tabla 12: Ficha de proceso de trabajo de mesonero.....	26
Tabla 13: Resumen de procesos peligrosos analizados para el administrador	30
Tabla 14: Resumen de peligros analizados para el administrador.....	30
Tabla 15: Análisis de trabajo seguro para el administrador	31
Tabla 16: Notificación de riesgo al trabajador para el administrador	34
Tabla 17: Resumen de procesos peligrosos analizados para el asistente de cocina	36
Tabla 18: Resumen de peligros analizados para el asistente de cocina.....	36
Tabla 19: Análisis de trabajo seguro para el asistente de cocina.....	37

Tabla 20: Notificación de riesgo al trabajador para el asistente de cocina.....	39
Tabla 21: Resumen de procesos peligrosos analizados para el asistente de sushi	41
Tabla 22: Resumen de peligros analizados para el asistente de sushi	41
Tabla 23: Análisis de trabajo seguro para el asistente de sushi.....	42
Tabla 24: Notificación de riesgo al trabajador para el asistente de sushi.....	45
Tabla 25: Resumen de procesos peligrosos analizados para el ayudante de barra.....	47
Tabla 26: Resumen de peligros analizados para el ayudante de barra	47
Tabla 27: Análisis de trabajo seguro para el ayudante de barra	48
Tabla 28: Notificación de riesgo al trabajador para el ayudante de barra	51
Tabla 29: Resumen de procesos peligrosos analizados para el bedel.....	53
Tabla 30: Resumen de peligros analizados para el bedel	53
Tabla 31: Análisis de trabajo seguro para el bedel	54
Tabla 32: Notificación de riesgo al trabajador para el bedel.....	56
Tabla 33: Resumen de procesos peligrosos analizados para el cajero	58
Tabla 34: Resumen de peligros analizados para el cajero	58
Tabla 35: Análisis de trabajo seguro para el cajero.....	59
Tabla 36: Notificación de riesgo al trabajador para el cajero.....	61
Tabla 37: Resumen de procesos peligrosos analizados para el gerente	63
Tabla 38: Resumen de peligros analizados para el gerente	63
Tabla 39: Análisis de trabajo seguro para el gerente.....	64
Tabla 40: Notificación de riesgo al trabajador para el gerente.....	67

Tabla 41: Resumen de procesos peligrosos analizados para el cocinero	69
Tabla 42: Resumen de peligros analizados para el cocinero	69
Tabla 43: Análisis de trabajo seguro para el cocinero.....	70
Tabla 44: Notificación de riesgo al trabajador para el cocinero.....	73
Tabla 45: Resumen de procesos peligrosos analizados para el mesonero.....	75
Tabla 46: Resumen de peligros analizados para el mesonero	75
Tabla 47: Análisis de trabajo seguro para el mesonero	76
Tabla 48: Notificación de riesgo al trabajador para el mesonero	79
Tabla 49: Resumen de procesos peligrosos analizados para el pantry	81
Tabla 50: Resumen de peligros analizados para el pantry.....	81
Tabla 51: Análisis de trabajo seguro para el pantry	82
Tabla 52: Notificación de riesgo al trabajador para el pantry	84
Tabla 53: Resumen de procesos peligrosos analizados para el sushero	86
Tabla 54: Resumen de peligros analizados para el sushero.....	86
Tabla 55: Análisis de trabajo seguro para el sushero	87
Tabla 56: Notificación de riesgo al trabajador para el sushero	90
Tabla 57: Mediciones de iluminación en el área de cocina.....	93
Tabla 58: Mediciones de iluminación en el área de barra	93
Tabla 59: Mediciones de iluminación en el área de oficina	93
Tabla 60: Mediciones de iluminación en el área de sushi	93
Tabla 61: Mediciones de iluminación en el área de mesas.....	94

Tabla 62: Cálculo del factor de uniformidad por área de trabajo	94
Tabla 63: Mediciones de temperatura en el área de cocina	95
Tabla 64: Mediciones de temperatura en el área de oficina	95
Tabla 65: Mediciones de temperatura en el área de barra	96
Tabla 66: Mediciones de temperatura en el área de sushi	96
Tabla 67: Mediciones de temperatura en el área de mesas.....	96
Tabla 68: Mediciones de humedad relativa en el área de cocina	97
Tabla 69: Mediciones de humedad relativa en el área de oficina.....	97
Tabla 70: Mediciones de humedad relativa en el área de barra.....	98
Tabla 71: Mediciones de humedad relativa en el área de sushi.....	98
Tabla 72: Mediciones de humedad relativa en el área de mesas	98
Tabla 73: Medidas de longitud y volumen de las áreas cerradas del establecimiento	99
Tabla 74: Caudal del establecimiento.....	99
Tabla 75: Evaluación RULA para el administrador	100
Tabla 76: Evaluación RULA para el asistente de cocina	101
Tabla 77: Evaluación RULA para el asistente de sushi.....	102
Tabla 78: Evaluación RULA para el ayudante de barra	103
Tabla 79: Evaluación RULA para el bedel.....	104
Tabla 80: Evaluación RULA para el cajero.....	105
Tabla 81: Evaluación RULA para el cocinero.....	106
Tabla 82: Evaluación RULA para el mesonero.....	107

Tabla 83: Evaluación RULA para el pantry	108
Tabla 84: Evaluación RULA para el sushero	109
Tabla 85: Lista de control para puestos de trabajo con computadora	110
Tabla 86: Cuestionario para puesto de trabajo con caja registradora	114
Tabla 87: Cuestionario ISTAS 21 del gerente.....	119
Tabla 88: Cuestionario ISTAS 21 del administrador	122
Tabla 89: Cuestionario ISTAS 21 del cajero.....	125
Tabla 90: Cuestionario ISTAS 21 del ayudante de barra	129
Tabla 91: Cuestionario ISTAS 21 del cocinero.....	132
Tabla 92: Cuestionario ISTAS 21 del asistente de cocina.....	135
Tabla 93: Cuestionario ISTAS 21 del sushero	138
Tabla 94: Cuestionario ISTAS 21 del bedel.....	142
Tabla 95: Cuestionario ISTAS 21 del asistente de sushi.....	145
Tabla 96: Cuestionario ISTAS 21 del mesonero #1	149
Tabla 97: Cuestionario ISTAS 21 del mesonero #2.....	152
Tabla 98: Cuestionario ISTAS 21 del mesonero #3.....	155
Tabla 99: Cuestionario ISTAS 21 del pantry	159
Tabla 100: Resultados de la exposición psicosocial para la salud de los puestos de trabajo en el establecimiento	162
Tabla 101: Resultados de la lista de verificación del establecimiento de trabajo	163
Tabla 102: Resultados de la lista de chequeo para inspecciones de orden, seguridad y limpieza	168

Tabla 103: Resultados de la lista de chequeo para riesgos biológicos en restaurantes	171
Tabla 104: Nivel de intervención de los procesos peligrosos de seguridad mediante el método FINE	174
Tabla 105: Costos de propuestas de mejora	186
Tabla 106: Costos de sanciones por incumplimiento	186

INDICE DE FIGURAS

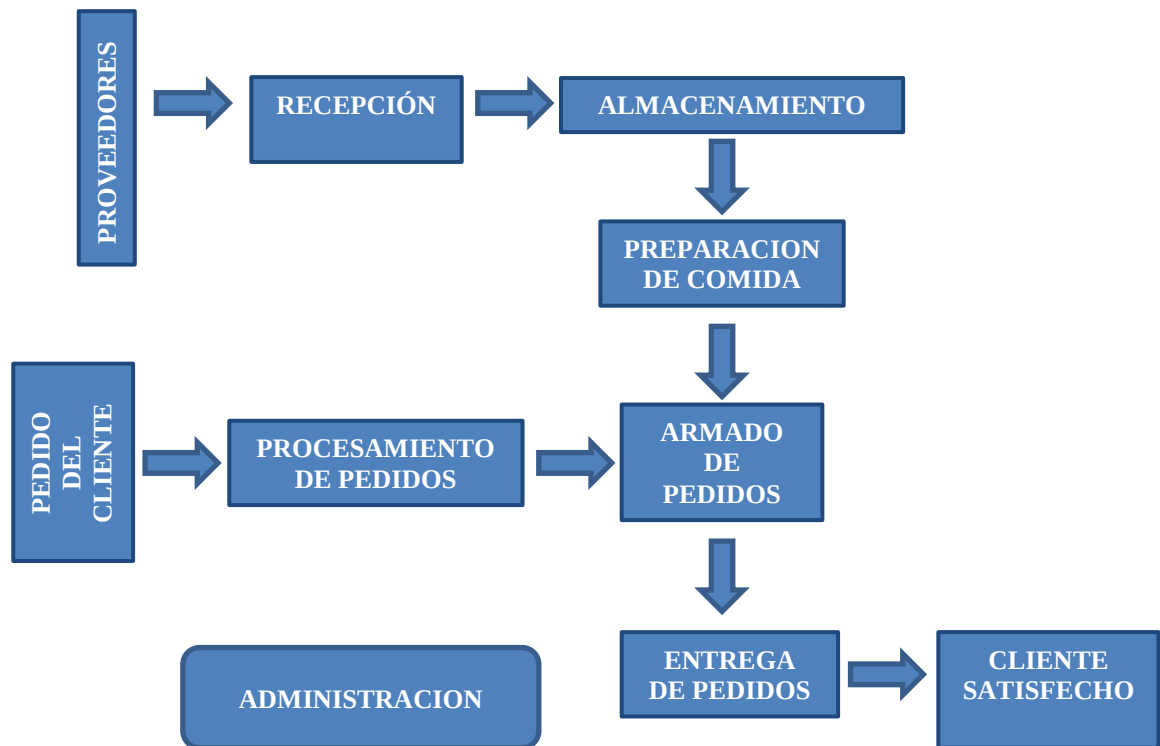
Figura 1: Caracterización del proceso productivo	2
Figura 2: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “caída de distinto nivel”	178
Figura 3: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “caída al mismo nivel”	179
Figura 4: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “colisión contra objetos fijos y móviles”	180
Figura 5: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “contacto con elemento y/o equipos a altas temperaturas”	181
Figura 6: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “contacto con objeto filoso”	182
Figura 7: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “disconfort térmico”	183
Figura 8: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “disconfort visual”	183
Figura 9: Diagrama causa efecto del proceso peligroso “sobrecarga física”	184

ANEXO 1. CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO PRODUCTIVO

Anexo 1.1. Caracterización del proceso productivo.

Figura 1. Caracterización del Proceso Productivo.

Fuente: Elaboración Propia.



Anexo 1.2. Descripción del Menú

Tabla 1. Descripción del Menú.

Fuente: Elaboración Propia.

COCINA THAI		
ENTRADAS		
Plato		Descripción
Phobias de Cerdo		Rellenas con juliana de cerdo, y fideos en salsa de ostras
Coquitos Thai		Trozos de salmón rellenos de queso crema y aguacate con salsa de anguila y curry
Tartar de Salmón		Con aderezo a base de salsa de soya, jengibre y aceite de ajonjolí. Servido con chips de plátano
Bolsitas de Kani		Rellenas con mezcla de cangrejo y especias al estilo Thai, en salsa agri dulce
Satay (Pinchos)	Pollo	Trozos de pollo marinados con curry
	Lomito	Trozos de lomito con soya y salsas de pescado
	Langostino	Langostinos marinados con leche de coco y salsa de pescado
	Mixto	Trozos de pollo, lomito y langostinos
Langostinos envueltos		Cinco langostinos en masa wanton con carne de cerdo y salsa de coco
Camarones al panko		Camarones tempurizados con base de wakame, almendras y salsa de la casa
Langostinos Thai con salsa de ciruela		Langostinos tempurizados con salsa de ciruela
Degustación Thai		1/2Tong Tong, ½ coquitos thai, ½ langostinos en salsa de ciruela, ½ gyozas, ½ bolsitas kani
ENSALADAS		
Ensalada Loup Buri		Ensalada tibia de calamares con aderezo de cebolla morada, jengibre, tomate, cherry y lluvia de sésamos
Ensalada de Lomito Bangkok		Finas tiras de lomito grillado acompañado de salsa a base de tomate, cebolla morada y tamarindo
Ensalada de Langostinos		Ensalada de langostinos thai con salsa de la casa
SOPAS		
Ebi Soup		Sopa de vegetales, hongos secos, jojoto bebé, fideos deshidratados, langostinos, toque de limón y picante ligero
Tom Kha Gai		Caldo de pollo con leche de coco, pechuga de pollo en tiritas, salsa de pescado y cilantro fresco
Sopa de coco		Consomé con leche de coco, langostinos, jojoto bebé y

		cebollín
Arroces Thai	Pollo	Arroz de jazmín con vegetales salteados al wok y pollo, lomito langostinos o mixto
	Lomito	
	Langostinos	
	Mixto	
Pad Thai	Pollo	Tallarines con vegetales salteados al wok y pollo, lomito, langostinos o mixto
	Lomito	
	Langostinos	
	Mixto	
AVES		
Pechuga de pollo al curry		Julianas de pechuga de pollo con vegetales mixtos, hongos, leche de coco y curry
Pollo al maní		Dados de pollo en deliciosa salsa a base de maní con julianas de vegetales
Pollo Yakimeshi		Jugosas tiritas de pechuga de pollo bañadas en leche de coco y curry
CARNE DE RES Y CERDO		
Lomito al jengibre		Julianas de lomito salteadas al jengibre y especias
Lomito Teriyaki		Medallones de lomito bañados en salsa teriyaki
Cerdo en salsa de piña		Cerdo en salsa a base de piña con mazorcas bebes
PESCADOS		
Salmón Thai		Filete de salmón en fresca salsa de mango verde
Mero Lemongrass		Filete de mero servido en fresco chimichurri de malojillo y calamares rebozados
Mero Bamboo		Mero al vapor con cilantro, aceite de ajonjolí, vegetales y soya
Salmón Koh Samui		Filete de salmón al grill con leche de coco y pimienta, acompañado de arroz de jazmín, calamares y aros de cebolla tempurizados
COCINA JAPONESA		
ENTRADAS		
Edameme		Vainitas de soya
Gyoza		Empanaditas de cerdo y vegetales
Shumai		Empanaditas de camarón al vapor
Croquetas del día		Salmon o cangrejo
Atún Abrazado		Filete de atún cocido por fuera y crudo por dentro con cebollín, jengibre, pimienta negra y salsa de piña
Ebi Frai		Langostinos empanizados con salsa teriyaki
ENSALADAS		
Wakame		Ensalada de algas marinas condimentadas
Idaho		Pulpo bebé
Wakame especial		Algas marinas, salmón fresco, cangrejo y aderezo japonés
Neptuno		Wakame, cangrejo, masago y tope de pescados
Ocean Thai		Ensalada de wakame acompañada de distintos cortes de pescado y tope de ikura

Chukka Ika Especial	Wakame, pasta dinamita y aderezo japonés
SOPAS	
Kani Soup	Sopa de cangrejo
Misoshiro	Sopa a base de pasta de soya, wakame deshidratado y cebollín
CEVICHE	
Thai	Delicioso plato peruano-japonés que combina pescado, salsa de soya, jugo de limón, acompañado con finas laminas de aguacate y cebollín
Mixto	Combinación de pescado, pulpo, calamar y langostinos acompañado de jojoto en granos, maíz andino y chips de batata
Limeño	Trozos de pescado macerados en jugo de limón, sal, pimienta, con cebolla morada, chips de batata, jojoto en granos y maíz andino
INFANTIL	
Tori Tasuta	Pollo frito con salsa tártara y papas fritas
Pollo estilo japonés	Tiritas de pollo con ajonjolí y papas fritas
ROLLS	
Authaya	Piel de salmón crujiente, salmón, pepino, aguacate, cebollín, masago, queso crema, salsa de anguila y ajonjolí
Lamphun	Anguila, langostino, aguacate, cangrejo, queso crema, masago, cebollín, ajonjolí, salsa dinamita y salsa de anguila
California	Cangrejo, aguacate, pepino, queso crema y ajonjolí
Alaska	Salmón,, aguacate, queso crema y ajonjolí
Dinamita	Relleno de pasta dinamita, masago, aguacate, ajonjolí y tope de ikura
Rainbow Sapporo	Langostinos tempurizados, vegetales, tempurizados, queso crema aguacate y tope de salsa de anguila
Maguro	Atún, aguacate, berros tempurizados, queso crema, ajonjolí y tope de cangrejo
Crazy Kani	Masago y cebollín
Sensei	Atún, cangrejo, salmón, cebollín, queso cremo, salsa de anguila y ajonjolí
Kobe	Anguila, salmón, pepino, cebollín, queso crema, salsa de anguila y ajonjolí
Hiroshima	Alga por fuera, salmón, anguila, cangrejo, cebollín, pasta dinamita por dentro y salsa de anguila
Atún Spice	Atún, aguacate, masago, cebollín y picante
ROLLS TEMPURA Y EMPANIZADOS	
Tiger Roll	Salmón, aguacate, masago, queso crema, tempurizado y salsa de anguila
Chiang Mai	Sin arroz, salmón, atún, pescado blanco, cangrejo, masago, tempurizado y salsa de anguila
Phraya	Sin arroz, salmón, aguacate, cangrejo, cebollín, masago,

	queso crema, empanizado y salsa de anguila
ROLLS ESPECIALES	
Dragón Thai	Anguila, langostinos, cangrejo, salmón, aguacate, cebollín, masago, queso crema, empanizado con tope de pasta dinamita, salsa dragón y salsa de anguila
Sukhothai	Salmon, atún, cangrejo, anguila, cebollín, masago, queso crema, ajonjolí y tope de salsa de la casa
Bangkok	Anguila, langostinos tempurizados, cangrejo, queso crema, masago, cebollín, tope de salmón ahumado y salsa de anguila
Alaska Especial	Salmon, aguacate, queso crema, tope de salmón, wakame y huevas de salmón
Samui	Atún, salmón, cebollín, anguila, tope de wakame, cangrejo, chip tempura y salsa de anguila
Fuji	Salmon tempurizado, vegetales tempurizados, queso crema, tope de langostinos empanizados y salsa fuji
Tentación	Cangrejo, salmón, anguila empanizados, queso crema, masago, cebollín, tope de plátanos, queso tentación, salsa fuji y anguila
Tiger Especial	Salmon, aguacate, masago, queso crema, tempurizado con cereal, tope de pasta dinamita y salsa de anguila
Nahomi	Base de salsa nahomi, cebollín, masago, queso crema, kani crunch, langostinos crunch y anguila con tope de langostinos y melocotón
Nadia Roll	Salmon, atún , cangrejo, langostinos, cebollín, hilos de arroz y ajonjolí, tope salsa nahomi, anguila y chutney
Tokio	Cangrejo crunch, anguila crunch, cebollín, queso crema, tope de atún abrazado, salsa curry y chutney de piña
Pukhet	Salmon, queso crema, anguila, cebollín, cangrejo, langostinos y vegetales tempurizados, tope de salmón y crema de langostinos picantes
Nagoya	Anguila, cangrejo, esparrago, salmón y queso crema, ajonjolí tope de anguila gratinada picante furikake
Sakai	Sin arroz, pescado blanco, langostinos, anguila, atún, salmón, cangrejo, cebollín, masago, tope de anguila gratinada con hilos de arroz, salsa nahomi y anguila
SASHIMI	
Salmón	Cortes de pescado crudo
Atún	
Atún y Salmón	
Mixto	
TEMPURA	
Thai	Langostinos y vegetales tempurizados
Ebi	Langostinos tempurizados
Vegetales	Vegetales tempurizados

ANEXO 2. CARACTERIZACIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Anexo 2.1. Caracterización del Proceso de Trabajo del Sushero

Tabla 2. Ficha de Proceso de Trabajo del Sushero

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: SUSHERO			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Elaborar las preparaciones en el área de sushi (Rolls, Sashimi)	Conocer y aplicar las distintas recetas Colocar la esterilla con el alga sobre la tabla Tomar el arroz y colocarlo sobre el alga Esparcir el arroz de manera uniforme sobre el alga Colocar el relleno (salmón, pescado, langostinos, aguacate, pepino, anguila, cebollín queso crema, salsa de anguila, etc.) Doblar la esterilla en forma de circunferencia de manera que se obtenga un cilindro o roll terminado Separar el roll de la esterilla Cortar el roll de manera	Rolls Sashimi	Tabla Cuchillo Agua Plato Cuchara Envase dispensador de salsa

	trasversal y en partes iguales (8 ó 10) Colocar ensalada y/o salsa de ser requerido por la receta en proceso		
Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o paño con un poco de jabón o desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante Trapo o paño Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.2. Caracterización del Proceso de Trabajo del Asistente de Sushi

Tabla 3. Ficha de Proceso de Trabajo del Asistente de Sushi

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: ASISTENTE DE SUSHI			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Preparar todo el material necesario para las elaboraciones del área de sushi	Colocar el arroz crudo en la arrocera Colocar la cantidad de agua acorde para la cantidad de arroz que se desea cocinar Colocar el arroz cocinado en un envase Colocar el pescado (cualquier tipo) sobre la tabla Filetear el pescado Colocar ingrediente en la tabla (aguacate, cebollín, pepino, cangrejo, anguila) Cortar el ingredientes Cortar ingredientes de las distintas ensaladas. Preparar ensaladas mezclando los ingredientes según la receta Colocar salsa a la ensalada de ser necesaria	Cotes de pescado Alga cortada Arroz cocido Ensaladas	Arrocera Cuchillo Tabla Cuchara Envase dispensador de salsa Envase para guardar ensalada Ensaladera

Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o paño con un poco de jabón o desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante Trapo o paño Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.3. Caracterización del Proceso de Trabajo del Ayudante de Barra

Tabla 4. Ficha de Proceso de Trabajo del Ayudante de Barra

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: AYUDANTE DE BARRA			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Servir cada una de las bebidas pedidas por los clientes	Revisar las ordenes recibidas mediante el sistema automatizado Tomar vaso o copa limpio Colocar hielo (de ser necesario) Servir la bebida en el vaso o copa según corresponda Entregar bebidas listas al mesonero correspondiente	Bebida servida Cliente	Vasos Copas Hielo Servilletas Pitillos Botellas de vino Maquina dispensadora de refresco Maquina de hielo Cuchara para hielo
Limpiar vasos y copas	Recibir los vasos y copas utilizados por los clientes Colocarlos en el fregadero Enjuagar con agua Colocar lavaplatos mediante el uso de una esponja Enjuagar con agua Secarlo utilizando una un trapo seco	Vaso limpio Copa limpia	Vasos Copas Esponja Trapo seco Fregadero Agua Estante para vasos y copas

	Colocarlo debajo de la barra en el lugar correspondiente a vasos y copas limpios		
Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o paño con un poco de jabón o desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante Trapo o paño Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.4. Caracterización del Proceso de Trabajo del Cocinero

Tabla 5. Ficha de Proceso de Trabajo del Cocinero

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: COCINERO			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Uso y manejo de la cocina	Conocer el funcionamiento de la cocina (encendido y apagado) Verificar el correcto funcionamiento de las hornillas Reconocer alguna fuga de gas	Preparaciones para clientes	Cocina
Elaborar cada una de las preparaciones	Conocer y aplicar las distintas recetas Cortar o filetear ingredientes principales tales como carne, pollo, pescado, cerdo. Cocinar los ingredientes principales según sea requerido Cocinar ingredientes secundarios (contornos) como arroz, tallarines, etc. Conocer y aplicar los tiempos de cocción Conocer y aplicar el proceso de	Carne cocinada Pollo cocinado Arroz Pescado cocinado Tallarines Langostino Preparaciones para el cliente	Sartén Cocina a gas Grill Cuchillo Aceite Agua Olla Cucharon Tenazas Aceite

	marinado y tempurizado		
Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o paño con un poco de jabón o desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante Trapo o paño Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.5. Caracterización del Proceso de Trabajo del Asistente de Cocina

Tabla 6. Ficha de Proceso de Trabajo del Asistente de Cocina

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: ASISTENTE DE COCINA			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Colocar las preparaciones en los platos tal como lo requiera la orden	Verificar el platillo a preparar según la orden Colocar cada uno de los elementos requeridos en el plato (carne/pollo/pescado y contornos) Decorar el plato para dar una estética agradable del platillo al cliente Colocar los platos listos en el elevador	Platos completamente listos	Cucharon Tenedor Plato Insumos para decorar plato
Operar las freidoras	Conocer el funcionamiento de la freidora Freír las distintas preparaciones del menú Conocer y aplicar los tiempos de freído de cada una de las preparaciones	Papas fritas Giozas Croquetas	Freidora Aceite Platos
Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante

	pañó con un poco de jabón o desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios		Trapo o paño Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.6. Caracterización del Proceso de Trabajo del Pantry

Tabla 7. Ficha de Proceso de Trabajo del Pantry

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: PANTRY			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Preparar platos fríos y entradas (Todas menos las que requieren el uso de la freidora)	Conocer y aplicar las distintas recetas Lavar legumbres y vegetales Cortar Legumbres vegetales Cortar o filetear ingredientes Mezclar ingredientes Colocar salsas y/o aderezos	Ensalada Ceviche Entradas del menú	Tabla Cuchillo Bol Ensaladera Tenedor
Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o paño con un poco de jabón o desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante Trapo o paño Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.7. Caracterización del Proceso de Trabajo del Gerente

Tabla 8. Ficha de Proceso de Trabajo del Gerente.

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: GERENTE			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Supervisar el desarrollo de todas las operaciones	Verificar el correcto desarrollo de las actividades en el área de cocina, barra, caja y sushi	Información	Bolígrafo Libreta
Velar por la correcta distribución del capital	Velar por los recursos materiales, instrumentos y mobiliario de la empresa Velar por el correcto uso del capital, evitando gastos innecesarios y reduciendo costos Mantener la rentabilidad requerida	Información Capital	Bolígrafo Libreta Computadora
Elaborar, Actualizar y llevar el seguimiento del inventario	Diariamente verificar las cantidades de bebidas, alimentos, ingredientes y material de limpieza Comunicarse con el chef ejecutivo, bedel, sushero y	Inventario Información	Computadora Libreta Bolígrafo Carpetas

	asistente de barra para verificar el inventario de cada una de las áreas del restaurante		
Velar por el cumplimiento de las normas	Velar por el cumplimiento del horario Velar por la correcta calidad y servicio prestado a los clientes Exigir una buena presencia a cada uno de los trabajadores Velar por el correcto trato y comunicación de los trabajadores tanto con ellos mismos como con los clientes	Cliente Trabajadores Información	
Elaboración, organización y control del horario	Elaborar el horario del personal dividiéndolo en dos turnos Verificar que la distribución del horario sea equitativa. Exigir el cumplimiento del horario	Trabajadores	Computadora Impresora
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.8. Caracterización del Proceso de Trabajo del Bedel

Tabla 9. Ficha de Proceso de Trabajo del Bedel.

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: BEDEL			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Llevar a cabo la limpieza de todas las áreas del local	Mantener limpia el área de la cocina, sushi, barra y mesas	Local completo	Trapeador Tobo Desinfectantes Jabón Agua Escoba Guantes Pala
Lavar platos y cubiertos	Recibir los platos y cubiertos utilizados por parte del mesonero Botar en la basura cualquier resto de comida que haya en el plato Enjuagar platos y cubiertos Aplicar lavaplatos mediante una esponja Volver a enjuagar Secar platos y cubiertos	Platos Cubiertos	Lavaplatos Agua Esponja Trapo Trapo seco Jabón lavaplatos removedor de grasas
ORGANIZACIÓN Y	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con		

DIVISIÓN DEL TRABAJO	un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm
-----------------------------	---

Anexo 2.9. Caracterización del Proceso de Trabajo del Administrador

Tabla 10. Ficha de Proceso de Trabajo del Administrador

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: ADMINISTRADOR			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Llevar a cabo el proceso del cuadre de caja	Verificar diariamente que coincida el monto total facturado del día con el efectivo en caja y el total registrado por los puntos de venta	Capital Información	Dinero en efectivo Caja registradora Calculadora Computadora Carpetas
Elaborar los distintos pagos: nomina, cargas sociales, impuestos	Verificar las horas trabajadas antes por cada trabajador Elaborar cheques para el pago de nomina, alquiler, impuestos	Pagos Reportes Documentación	Cheques Facturas Computadora Carpetas
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 8 horas diarias, de 8:00am a 5:00 pm (con una hora de descanso a las 12:00 pm), los 5 días hábiles de la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m.		

Anexo 2.10. Caracterización del Proceso de Trabajo del Cajero

Tabla 11. Ficha de Proceso de Trabajo del Cajero.

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: CAJERO			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Recibir y Procesar el pago de cuentas	Imprimir la factura Entregar la factura al mesonero correspondiente Recibir los datos del cliente para la impresión de la factura fiscalizada Imprimir la factura fiscalizada Recibir el pago de la factura ya sea mediante efectivo o tarjeta de debito o crédito Procesar el pago mediante tarjeta a través del punto de venta De ser un pago en efectivo. Realizar un conteo del dinero y colocar el vuelto de ser necesario	Transacción bancaria Dinero en efectivo Cliente	Computadora Impresora Bolígrafo Mesa Caja Punto de venta Calculadora
Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o paño con un poco de jabón o	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante Trapo o paño

	desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios		Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

Anexo 2.11. Caracterización del Proceso de Trabajo del Mesonero

Tabla 12. Ficha de Proceso de Trabajo del Mesonero.

Fuente: Elaboración Propia.

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: MESONERO			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Recibir las ordenes (pedidos de los clientes)	Dirigirse hacia la mesa donde se encuentre el/los clientes. que no han sido atendidos Dar la bienvenida al restaurant Entregar el menú. Preguntar que desean ordenar de entrada, plato principal y de beber. De ser necesario brindar alguna recomendación con respecto al menú.	Orden (Pedido) Cliente	Libreta Bolígrafo Menú
Registrar las ordenes (pedidos) en el sistema computarizado	Dirigirse hacia el sistema de proceso de ordenes con pantalla táctil Colocar el numero de mesa Colocar la orden Confirmar la orden	Orden (pedido)	Sistema automatizado con pantalla táctil
Llevar y recoger bebidas de las mesas	Dirigirse hacia el área de la barra a retirar las bebidas Llevar bebidas a las mesas	Bebidas (Jugos, refrescos, vinos, agua, bebidas alcohólicas)	Bandeja Vasos Copas

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: MESONERO			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
	Retirar vasos y copas vacíos de las mesas Llevar los vasos y copas vacíos al área de barra	Cliente	Servilletas Pitillos
Llevar y recoger platos de las mesas (es el mismo proceso para entradas y para platos principales)	Llevar los cubiertos a la mesa. Buscar platos servidos en el elevador que se encuentra en el área de la barra Llevar platos servidos a la mesa Retirar platos ya finalizados por los clientes	Platos servidos Cliente	Platos Cubiertos Bandeja Salero Pimentero
Llevar y recoger la cuenta así como el pago de la misma	Dirigirse al área de caja y pedir la cuenta al momento de ser pedida ésta por el cliente Llevar la cuenta a la mesa Pedir al cliente anotar los datos para la factura fiscalizada Pedir al cliente confirmar los ítems de la cuenta Retirar la cuenta junto con el método de pago Llevar la cuenta y el método de pago a la caja a la caja Entregar al cliente la factura fiscalizada junto con la tarjeta, cedula y/o vuelto de efectivo de ser necesario	Transacción Dinero en efectivo Tarjetas Cliente	Factura Libreta Bolígrafo Porta Factura

FICHA DE PROCESOS DE TRABAJO			
CARGO: MESONERO			
PROCESOS DE TRABAJO	ACTIVIDADES	OBJETO DE TRABAJO	MEDIO DE TRABAJO
Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo	Limpiar frecuentemente el área de trabajo utilizando un trapo o paño con un poco de jabón o desinfectante. Verificar la limpieza de los materiales y el área de trabajo Notificar al bedel en caso de algún derramamiento de desperdicios	Puesto de trabajo	Jabón Desinfectante Trapo o paño Esponja
ORGANIZACIÓN Y DIVISIÓN DEL TRABAJO	La jornada laboral corresponde a 7 horas diarias, los 7 días a la semana. El restaurante trabaja con un horario de 9 am a 11 p.m. Existen 2 tipos de turnos: Uno de 9:00 am a 4:00 pm y otro de 4:00 pm a 11:00 pm		

ANEXO 3. ANALISIS DE TRABAJO SEGURO

Anexo 3.1. Análisis de Trabajo Seguro para el Administrador

Tabla 13. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Administrador.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Administrador	
Derivados del Medio de Trabajo	• Uso y manejo de computadora
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	• Uso y manejo de computadora • Registro y análisis de documentos • Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos

Tabla 14. Resumen de Peligros Analizados para el Administrador.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Administrador	
Peligros Mecánicos	• Contacto con objeto filoso o punzante • Caída de Objetos • Atrapado o atorado entre objetos • Caídas del mismo y de distinto nivel • Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	• Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	N/A
Peligros Físicos	• Luz proveniente de pantalla
Peligros Eléctricos	• Descarga Eléctrica

Tabla 15. Análisis De Trabajo Seguro para el Administrador.

Fuente: Elaboración Propia.

ANÁLISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Administrador				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de computadora	Luz proveniente de pantalla	Fatiga visual, ardor ocular, dolor de cabeza	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor en mano y muñeca. Síndrome del túnel carpiano. Tendinitis	-No mantenga una misma postura por tiempo prolongado -No trabajar con el mouse y el teclado en distintos planos y uso de apoya muñecas -Trabaje con los brazos de tal forma que el ángulo que se forme entre el brazo y el antebrazo es de 90 ° -Dejar un espacio entre el borde del escritorio y el teclado de 10 cm para apoyar las muñecas -Ajustar el asiento para que el antebrazo quede en el mismo nivel que el teclado	
	Descarga	Quemaduras, alteraciones	-Ocultar el cableado	N/A

	eléctrica	cardíacas, muerte	-No sobrecarga la toma de electricidad -No improvisar con extensiones -No tocar si está mojado -No arrojar agua en caso de incendio	
	Caídas del mismo y de distinto nivel	Golpes, torceduras, luxaciones, fracturas, hematomas	Verificar los mecanismos de altura de la silla antes de sentarse Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla No inclinarse excesivamente hacia atrás o hacia los lados	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolores de espalda, lumbago, dolores de cuello, dolor de piernas	No sentarse al borde de la silla ;en el caso en que por antropometría no pueda realizar esta postura cambie de silla, procurar que la silla tenga el borde redondo Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla Apoyar la espalda en el respaldo de la silla Realizar pausas activas periódicamente durante la jornada en donde se realice ejercicios de estiramiento para el cuello espalda	N/A
	Atrapado o atorado entre objetos	Golpes, torceduras, hematomas, fracturas, abaraciones	No obstaculizar las vías con cajas o algún otro objeto Mantener orden en el puesto de trabajo	N/A
Registro y análisis de documentos	Contacto con objeto filoso o punzante	Heridas, contusiones, cortaduras	Estar atento cuando se utilizan los materiales y herramientas de la oficina Usar de forma adecuada todas las herramientas Mantener el orden del puesto de trabajo	N/A
	Caída de	Hematomas, fisura, fractura,	Utilizar los tirantes para abrir y cerrar el archivo, Evitar la	N/A

	objeto. Golpe contra objeto	abrasiones	mala colocación de carpetas en el archivo Mantener las áreas circundante despejadas Cerrar bien las puertas y gavetas después de operar el archivo	
Recorrido instalaciones del establecimie nto	Caídas Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Tabla 16. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Administrador.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Administrador		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de computadora	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A
	-No mantenga una misma postura por tiempo prolongado -No trabajar con el mouse y el teclado en distintos planos y uso de apoya muñecas -Trabaje con los brazos de tal forma que el ángulo que se forme entre el brazo y el antebrazo es de 90 ° -Dejar un espacio entre el borde del escritorio y el teclado de 10 cm para apoyar las muñecas -Ajustar el asiento para que el antebrazo quede en el mismo nivel que el teclado	
	-Ocultar el cableado -No sobrecarga la toma de electricidad -No improvisar con extensiones -No tocar si esta mojado -No arrojar agua en caso de incendio	N/A
	Verificar los mecanismos de altura de la silla antes de sentarse	N/A

	Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla No inclinarse excesivamente hacia atrás o hacia los lados	
	No sentarse al borde de la silla ;en el caso en que por antropometría no pueda realizar esta postura cambie de silla, procurar que la silla tenga el borde redondo Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla Apoyar la espalda en el respaldo de la silla Realizar pausas activas periódicamente durante la jornada en donde se realice ejercicios de estiramiento para el cuello espalda	N/A
	No obstaculizar las vías con cajas o algún otro objeto Mantener orden en el puesto de trabajo	N/A
Registro y análisis de documentos	Estar atento cuando se utilizan los materiales y herramientas de la oficina Usar de forma adecuada todas las herramientas Mantener el orden del puesto de trabajo	N/A
	Utilizar los tirantes para abrir y cerrar el archivo, Evitar la mala colocación de carpetas en el archivo Mantener las áreas circundante despejadas Cerrar bien las puertas y gavetas después de operar el archivo	N/A
Recorrido instalaciones del establecimiento	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Anexo 3.2. Análisis de Trabajo Seguro para el Asistente de Cocina

Tabla 17. Resumen de Procesos Peligrosos para el Asistente de Cocina.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Asistente de Cocina	
Derivados del Medio de Trabajo	• Uso y manejo de la freidora • Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	• Contacto con objeto con superficie y partes calientes • Contacto con elemento a alta temperatura • Caídas del mismo y de distinto nivel • Colisiones contra objetos fijos y móviles • Postura prolongada o incorrecta • Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes

Tabla 18. Resumen de Peligros Analizados para el Asistente de Cocina.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Asistente de Cocina	
Peligros Mecánicos	• Contacto con objeto con superficie y partes calientes • Contacto con elemento a alta temperatura • Caídas del mismo y de distinto nivel • Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	• Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	• Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes
Peligros Físicos	• Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 19. Análisis De Trabajo Seguro para el Asistente de Cocina.

Fuente: Elaboración Propia.

ANALISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Asistente de Cocina				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de la freidora	Contacto con objeto con superficie y partes calientes	Quemaduras	-No tocar las partes calientes -Tener clara la actividad antes de su realización -No realizar movimientos bruscos cerca del equipo -Conocer el funcionamiento del equipo	Guantes
	Colisión contra objeto fijo	Golpes, fisuras, fracturas, contusiones	-Tener cuidado al realizar actividades cerca del equipo -No correr hacia el equipo -No agacharse cerca del equipo -Tener presente la ubicación del equipo en todo momento	N/A
Colocar y remover piezas en la freidora	Contacto con elementos a altas temperaturas	Quemaduras tanto leves como profundas	-Tener cuidado al momento de realizar actividades cerca del equipo -No distraerse -Evitar movimientos bruscos o violentos -No soltar la pieza a una altura muy alta -Usar los equipos de protección personal -Tener clara la actividad antes de su realización	Guantes
Colocar piezas en recipiente	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -Disminuir la altura del recipiente	N/A

Colocar cada una de las preparaciones en el plato	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas en el mismo y de distinto nivel Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Infecciones respiratorias, afecciones a la piel.	-Mantener una buena higiene personal -Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Tabla 20. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Asistente de Cocina.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Asistente de Cocina		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de la freidora	-No tocar las partes calientes -Tener clara la actividad antes de su realización -No realizar movimientos bruscos cerca del equipo -Conocer el funcionamiento del equipo	Guantes
	-Tener cuidado al realizar actividades cerca del equipo -No correr hacia el equipo -No agacharse cerca del equipo -Tener presente la ubicación del equipo en todo momento	N/A
Colocar y remover piezas en la freidora	-Tener cuidado al momento de realizar actividades cerca del equipo -No distraerse -Evitar movimientos bruscos o violentos -No soltar la pieza a una altura muy alta -Usar los equipos de protección personal -Tener clara la actividad antes de su realización	Guantes
Colocar piezas en recipiente	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -Disminuir la altura del recipiente	N/A
Colocar cada una de las preparaciones en el plato	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	-Mantener una buena higiene personal -Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Anexo 3.3. Análisis de Trabajo Seguro para el Asistente de Sushi

Tabla 21. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Asistente de Sushi.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Asistente de Sushi	
Derivados del Medio de Trabajo	• Uso y manejo de la arroceras • Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	• Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes • Postura prolongada o incorrecta • Contacto con objeto con superficie y partes calientes • Contacto con objeto filoso • Caídas del mismo y de distinto • Colisiones contra objetos fijos y móviles

Tabla 22. Resumen de Peligros Analizados para el Asistente de Sushi.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Asistente de Sushi	
Peligros Mecánicos	• Contacto con objeto con superficie y partes calientes • Contacto con objeto filoso • Caídas del mismo y de distinto • Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	• Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	• Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes
Peligros Biológicos	• Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 23. Análisis De Trabajo Seguro para el Asistente de Sushi.

Fuente: Elaboración Propia.

ANALISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Asistente de Sushi				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de arroceras	Colisión contra objeto fijo	Golpes, fisuras, fracturas, contusiones	-No tocar las partes calientes -Tener clara la actividad antes de su realización -No realizar movimientos bruscos cerca del equipo -Conocer el funcionamiento del equipo	Guantes
	Contacto con objeto con superficie y partes calientes	Quemaduras	-Tener cuidado al realizar actividades cerca del equipo -No correr hacia el equipo -No agacharse cerca del equipo -Tener presente la ubicación del equipo en todo momento	N/A
Colocar arroz cocinado en envase	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Cortar, filetear y rebanar ingredientes de roll	Contacto con objeto filoso	Cortaduras, heridas, infecciones, pérdida de miembros	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad	N/A

			-Mantener una velocidad de corte moderada	
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Cortar y rebanar ingredientes de ensalada	Contacto con objeto filoso	Cortaduras, heridas, infecciones, perdida de miembros	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Preparar y colocar ensalada en platos	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas del mismo y de distinto nivel. Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Limpiar la superficie y materiales de trabajo	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Infecciones respiratorias, afecciones a la piel.	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Tabla 24. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Asistente de Sushi.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Asistente de Sushi		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de arrocera	-No tocar las partes calientes -Tener clara la actividad antes de su realización -No realizar movimientos bruscos cerca del equipo -Conocer el funcionamiento del equipo	Guantes
	-Tener cuidado al realizar actividades cerca del equipo -No correr hacia el equipo -No agacharse cerca del equipo -Tener presente la ubicación del equipo en todo momento	N/A
Colocar arroz cocinado en envase	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Cortar, filetear y rebanar ingredientes de roll	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A

Cortar y rebanar ingredientes de ensalada	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Preparar y colocar ensalada en platos	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Anexo 3.4. Análisis de Trabajo Seguro para el Ayudante de Barra

Tabla 25. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Ayudante de Barra.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Ayudante de Barra	
Derivados del Medio de Trabajo	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	- Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes - Postura prolongada o incorrecta - Contacto con borde filoso - Caída de objeto - Contacto con elemento a alta temperatura - Caídas del mismo y de distinto nivel - Colisiones contra objetos fijos y móviles

Tabla 26. Resumen de Peligros Analizados para el Ayudante de Barra.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Ayudante de Barra	
Peligros Mecánicos	- Contacto con borde filoso - Caída de objeto - Contacto con elemento a alta temperatura - Caídas del mismo y de distinto nivel - Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes
Peligros Físicos	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 27. Análisis De Trabajo Seguro para el Ayudante de Barra.

Fuente: Elaboración Propia.

ANÁLISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Ayudante de Barra				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Abastecimiento de la estación	Golpeado por objeto	Golpes, traumatismos, hematomas	-Almacenar los insumos de acuerdo a los atributos de los mismo -Almacenar de forma segura hacia el trabajador	N/A
Colocar hielo en vasos	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Servir bebida	Caída de objetos	Golpes, traumatismo, hematomas, cortaduras, heridas, infecciones	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Secarse las manos antes de tomar cada bebida	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Lavar vasos y copas	Contacto con borde filoso	Cortaduras, Heridas, infecciones	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad	N/A

	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	-Mantener una postura adecuada durante la ejecución de la tarea -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos	Guantes de hule

			-Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	
	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Infecciones respiratorias, afecciones a la piel.	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Tabla 28. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Ayudante de Barra.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Ayudante de Barra		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Abastecimiento de la estación	-Almacenar los insumos de acuerdo a los atributos de los mismo -Almacenar de forma segura hacia el trabajador	N/A
Colocar hielo en vasos	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Servir bebida	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Secarse las manos antes de tomar cada bebida	N/A
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Lavar vasos y copas	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad	N/A
	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	

	-No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Anexo 3.5. Análisis de Trabajo Seguro para el Bedel

Tabla 29. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Bedel.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Bedel	
Derivados del Medio de Trabajo	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	- Caídas - Colisiones contra objetos fijos y móviles - Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas, irritantes y asfixiantes - Contacto con objeto filoso, punzante - Postura prolongada o incorrecta

Tabla 30. Resumen de Peligros Analizados para el Bedel.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Bedel	
Peligros Mecánicos	- Contacto con objeto filoso, punzante - Caídas - Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas, irritantes y asfixiantes
Peligros Físicos	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 31. Análisis De Trabajo Seguro para el Bedel.

Fuente: Elaboración Propia.

ANALISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Bedel				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Limpieza de todas las áreas del establecimiento (sushi, cocina, barra, caja, mesas, baños)	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas, irritantes y asfixiantes	Alergias, afecciones de la piel, afecciones gastrointestinales, intoxicaciones	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A

	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Infecciones respiratorias, afecciones a la piel.	-Mantener una buena higiene personal -Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
Lavado de platos y cubiertos	Contacto con objeto filoso, punzante	Cortaduras, Heridas, infecciones		
	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Tabla 32. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Bedel.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Bedel		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Limpieza de todas las áreas del establecimiento (sushi, cocina, barra, caja, mesas, baños)	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
	-Mantener una buena higiene personal -Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
Lavado de platos y cubiertos	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos	Guantes de hule

	-Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Anexo 3.6. Análisis de Trabajo Seguro para el Cajero

Tabla 33. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Cajero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Cajero	
Derivados del Medio de Trabajo	• Uso y manejo de la caja registradora • Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus • Luz proveniente del monitor • Descarga eléctrica
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	• Caídas del mismo y de distinto nivel • Colisiones contra objetos fijos y móviles • Postura prolongada o incorrecta

Tabla 34. Resumen de Peligros Analizados para el Cajero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Cajero	
Peligros Mecánicos	• Caídas del mismo y de distinto nivel • Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	• Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	• Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes
Peligros Eléctricos	• Descarga eléctrica
Peligros Físicos	• Luz proveniente del monitor
Peligros Biológicos	• Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 35. Análisis De Trabajo Seguro para el Cajero.

Fuente: Elaboración Propia.

ANALISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Cajero				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de la caja registradora	Colisión contra objeto fijo	Golpes, fisuras, fracturas, contusiones	-Tener presente la ubicación del equipo en todo momento -Tener cuidado al momento de colocar efectivo dentro de la caja -No agacharse cerca del equipo	N/A
	Descarga eléctrica	Quemaduras, alteraciones cardiacas, muerte	-Ocultar el cableado -No sobrecarga la toma de electricidad -No improvisar con extensiones -No tocar si esta mojado -No arrojar agua en caso de incendio	N/A
	Luz proveniente de pantalla	Fatiga visual, ardor ocular, dolor de cabeza	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A

	Postura prolongada o incorrecta	Dolor en espalda, manos y muñeca	-No mantener la misma postura por un tiempo prolongado -Tomar pequeños descansos -Conseguir apoyo en el brazo	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Infecciones respiratorias, afecciones a la piel.	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Tabla 36. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Cajero.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Cajero		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de la caja registradora	-Tener presente la ubicación del equipo en todo momento -Tener cuidado al momento de colocar efectivo dentro de la caja -No agacharse cerca del equipo	N/A
	-Ocultar el cableado -No sobrecarga la toma de electricidad -No improvisar con extensiones -No tocar si esta mojado -No arrojar agua en caso de incendio	N/A
	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A
	-No mantener la misma postura por un tiempo prolongado -Tomar pequeños descansos -Conseguir apoyo en el brazo	N/A

Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Anexo 3.7. Análisis de Trabajo Seguro para el Gerente

Tabla 37. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Gerente.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Gerente	
Derivados del Medio de Trabajo	• Uso y manejo de computadora • Luz proveniente de pantalla • Descarga Eléctrica
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	• Contacto con objeto filoso o punzante • Caída de Objetos • Atrapado o atorado entre objeto • Caídas • Colisiones contra objetos fijos y móviles • Postura prolongada o incorrecta

Tabla 38. Resumen de Peligros Analizados para el Gerente.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Gerente	
Peligros Mecánicos	• Contacto con objeto filoso o punzante • Caída de Objetos • Atrapado o atorado entre objetos • Caídas • Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	• Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	N/A
Peligros Físicos	• Luz proveniente de pantalla
Peligros Eléctricos	• Descarga Eléctrica

Tabla 39. Análisis De Trabajo Seguro para el Gerente.

Fuente: Elaboración Propia.

ANALISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Gerente				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de computadora	Luz proveniente de pantalla	Fatiga visual, ardor ocular, dolor de cabeza	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor en mano y muñeca. Síndrome del túnel carpiano. Tendinitis	-No mantenga una misma postura por tiempo prolongado -No trabajar con el mouse y el teclado en distintos planos y uso de apoya muñecas -Trabaje con los brazos de tal forma que el ángulo que se forme entre el brazo y el antebrazo es de 90 ° -Dejar un espacio entre el borde del escritorio y el teclado de 10 cm para apoyar las muñecas -Ajustar el asiento para que el antebrazo quede en el mismo nivel que el teclado	
	Descarga	Quemaduras, alteraciones	-Ocultar el cableado	N/A

	eléctrica	cardíacas, muerte	-No sobrecarga la toma de electricidad -No improvisar con extensiones -No tocar si está mojado -No arrojar agua en caso de incendio	
	Caídas	Golpes, torceduras, luxaciones, fracturas, hematomas	Verificar los mecanismos de altura de la silla antes de sentarse Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla No inclinarse excesivamente hacia atrás o hacia los lados	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolores de espalda, lumbago, dolores de cuello, dolor de piernas	No sentarse al borde de la silla ;en el caso en que por antropometría no pueda realizar esta postura cambie de silla, procurar que la silla tenga el borde redondo Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla Apoyar la espalda en el respaldo de la silla Realizar pausas activas periódicamente durante la jornada en donde se realice ejercicios de estiramiento para el cuello espalda	N/A
	Atrapado o atorado entre objetos	Golpes, torceduras, hematomas, fracturas, abaraciones	No obstaculizar las vías con cajas o algún otro objeto Mantener orden en el puesto de trabajo	N/A
Registro y análisis de documentos	Contacto con objeto filoso o punzante	Heridas, contusiones, cortaduras	Estar atento cuando se utilizan los materiales y herramientas de la oficina Usar de forma adecuada todas las herramientas Mantener el orden del puesto de trabajo	N/A
	Caída de	Hematomas, fisura, fractura,	Utilizar los tirantes para abrir y cerrar el archivo, Evitar la	N/A

	objeto. Golpe contra objeto	abrasiones	mala colocación de carpetas en el archivo Mantener las áreas circundante despejadas Cerrar bien las puertas y gavetas después de operar el archivo	
Recorrido instalaciones del establecimie nto	Caídas Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Tabla 40. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Gerente.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Gerente		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de computadora	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A
	-No mantenga una misma postura por tiempo prolongado -No trabajar con el mouse y el teclado en distintos planos y uso de apoya muñecas -Trabaje con los brazos de tal forma que el ángulo que se forme entre el brazo y el antebrazo es de 90 ° -Dejar un espacio entre el borde del escritorio y el teclado de 10 cm para apoyar las muñecas -Ajustar el asiento para que el antebrazo quede en el mismo nivel que el teclado	
	-Ocultar el cableado -No sobrecarga la toma de electricidad -No improvisar con extensiones -No tocar si esta mojado -No arrojar agua en caso de incendio	N/A
	Verificar los mecanismos de altura de la silla antes de sentarse	N/A

	Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla No reclinarse excesivamente hacia atrás o hacia los lados	
	No sentarse al borde de la silla ;en el caso en que por antropometría no pueda realizar esta postura cambie de silla, procurar que la silla tenga el borde redondo Sentarse de manera correcta utilizando únicamente la silla Apoyar la espalda en el respaldo de la silla Realizar pausas activas periódicamente durante la jornada en donde se realice ejercicios de estiramiento para el cuello espalda	N/A
	No obstaculizar las vías con cajas o algún otro objeto Mantener orden en el puesto de trabajo	N/A
Registro y análisis de documentos	Estar atento cuando se utilizan los materiales y herramientas de la oficina Usar de forma adecuada todas las herramientas Mantener el orden del puesto de trabajo	N/A
	Utilizar los tirantes para abrir y cerrar el archivo, Evitar la mala colocación de carpetas en el archivo Mantener las áreas circundante despejadas Cerrar bien las puertas y gavetas después de operar el archivo	N/A
Recorrido instalaciones del establecimiento	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Anexo 3.8. Análisis de Trabajo Seguro para el Cocinero

Tabla 41. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Cocinero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Asistente de Cocina	
Derivados del Medio de Trabajo	• Uso y manejo de la cocina • Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	• Contacto con objeto con superficie y partes calientes • Contacto con elemento a alta temperatura • Contacto con objeto filoso • Caídas del mismo y de distinto nivel • Colisiones contra objetos fijos y móviles • Postura prolongada o incorrecta • Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes

Tabla 42. Resumen de Peligros Analizados para el Cocinero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Asistente de Cocina	
Peligros Mecánicos	• Contacto con objeto con superficie y partes calientes • Contacto con elemento a alta temperatura • Contacto con objeto filoso • Caídas del mismo y de distinto nivel • Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	• Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	• Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes
Peligros Físicos	• Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 43. Análisis De Trabajo Seguro para el Cocinero.

Fuente: Elaboración Propia.

ANÁLISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Asistente de Cocina				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de la cocina	Contacto con objeto con superficie y partes calientes	Quemaduras tanto leves como profundas	-No tocar las partes calientes -Tener clara la actividad antes de su realización -No realizar movimientos bruscos cerca del equipo -Conocer el funcionamiento del equipo	Guantes
	Incendio y/o explosión	Quemaduras tanto leves como profundas. Muerte	-Conocer el funcionamiento del equipo -Revisar posibles fugas de gas	N/A
	Colisión contra objeto fijo	Golpes, fisuras, fracturas, contusiones	-Tener cuidado al realizar actividades cerca del equipo -No correr hacia el equipo -No agacharse cerca del equipo -Tener presente la ubicación del equipo en todo momento	N/A
Cocinar los ingredientes que requiera la preparación	Contacto con elementos a altas temperaturas	Quemaduras tanto leves como profundas	-Tener cuidado al momento de realizar actividades cerca del equipo -No distraerse -Evitar movimientos bruscos o violentos -No soltar la pieza a una altura muy alta -Usar los equipos de protección personal -Tener clara la actividad antes de su realización	Guantes

	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Cortar o filetear ingredientes y elementos de las distintas preparaciones	Contacto con objeto filoso y/o punzante	Cortaduras, heridas, infecciones, pérdida de miembros	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas en el mismo y de distinto nivel Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	Contacto con sustancias corrosivas, alérgicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Exposición y	Infecciones	-Mantener una buena higiene personal	Guantes de

	contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	respiratorias, afecciones a la piel.	-Lavarse las manos antes y después de ir al baño	hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Tabla 44. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Cocinero.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Cocinero		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Uso y manejo de la cocina	-No tocar las partes calientes -Tener clara la actividad antes de su realización -No realizar movimientos bruscos cerca del equipo -Conocer el funcionamiento del equipo	Guantes
	-Conocer el funcionamiento del equipo -Revisar posibles fugas de gas	N/A
	-Tener cuidado al realizar actividades cerca del equipo -No correr hacia el equipo -No agacharse cerca del equipo -Tener presente la ubicación del equipo en todo momento	N/A
Cocinar los ingredientes que requiera la preparación	-Tener cuidado al momento de realizar actividades cerca del equipo -No distraerse -Evitar movimientos bruscos o violentos -No soltar la pieza a una altura muy alta -Usar los equipos de protección personal -Tener clara la actividad antes de su realización	Guantes
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Cortar o filetear ingredientes y elementos de las distintas	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A

preparaciones	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	-Mantener una buena higiene personal -Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

Anexo 3.9. Análisis de Trabajo Seguro para el Mesonero

Tabla 45. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Mesonero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Mesonero	
Derivados del Medio de Trabajo	• Uso y manejo de la caja registradora • Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	• Conducta agresiva del cliente
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	• Contacto con elemento a altas temperaturas • Caída de objeto • Contacto con sustancias toxicas • Postura prolongada o incorrecta

Tabla 46. Resumen de Peligros Analizados para el Mesonero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Mesonero	
Peligros Mecánicos	• Contacto con elemento a altas temperaturas • Caída de objeto
Peligros Disergonómicos	• Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	• Contacto con sustancias toxicas
Peligros Físicos	• Luz proveniente de pantalla
Peligros Biológicos	• Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Peligros Psicológicos	• Conducta agresiva del cliente

Tabla 47. Análisis De Trabajo Seguro para el Mesonero.

Fuente: Elaboración Propia.

ANALISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Mesonero				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Registrar ordenes en el sistema	Luz proveniente de pantalla	Fatiga visual, ardor ocular, dolor de cabeza	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor en espalda, manos y muñeca	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado - Oprimir la pantalla con suavidad	N/A
Llevar y recoger platos, bebidas y cubiertos	Caída de objeto	Golpes, traumatismos, cortaduras, hematomas, heridas, infecciones	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales -No sobrecargar la bandeja	N/A

	Contacto con superficies y/o elementos calientes	Quemaduras de bajo y mediano nivel	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales -No sobrecargar la bandeja	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor en espalda, hombros, manos y muñeca	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No sobrecargar la bandeja	
Limpiar mesas	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados - Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Transitar sobre superficies	Caídas Colisiones contra	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones,	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado	Calzado de seguridad anti

húmedas y/o con obstáculos	objetos fijos y móviles	traumatismos	-No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	resbalante
-------------------------------	----------------------------	--------------	--	------------

Tabla 48. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Mesonero.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Mesonero		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Registrar ordenes en el sistema	-Realizar descansos periódicos, pausas activas en donde se cambie el punto de enfoque de la mirada -Usar un tamaño de letra entre 2,3 a 3 mm de altura -La distancia entre ojo y pantalla debe de estar entre 40 y 60 cm -Parpadear con más frecuencia	N/A
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado - Oprimir la pantalla con suavidad	N/A
Llevar y recoger platos, bebidas y cubiertos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales -No sobrecargar la bandeja	N/A
	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales -No sobrecargar la bandeja	N/A

	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No sobrecargar la bandeja	
Limpiar mesas	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Anexo 3.10. Análisis de Trabajo Seguro para el Pantry

Tabla 49. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Pantry.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Pantry	
Derivados del Medio de Trabajo	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	- Contacto con filoso - Caídas del mismo y de distinto nivel - Colisiones contra objetos fijos y móviles - Postura prolongada o incorrecta - Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes

Tabla 50. Resumen de Peligros Analizados para el Pantry.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Pantry	
Peligros Mecánicos	- Contacto con filoso - Caídas del mismo y de distinto nivel - Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes
Peligros Biológicos	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 51. Análisis De Trabajo Seguro para el Pantry.

Fuente: Elaboración Propia.

ANÁLISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Pantry				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Lavado de ingredientes	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Cortado de ingredientes	Contacto con objeto filoso	Cortaduras, heridas, infecciones, pérdida de miembros	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
Mezclado de ingredientes y colocación de salsas y/o aderezos	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto	Guantes de hule

			-No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	
	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Infecciones respiratorias, afecciones a la piel.	-Mantener una buena higiene personal -Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Tabla 52. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Pantry.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Pantry		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Lavado de ingredientes	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Cortado de ingredientes	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
Mezclado de ingredientes y colocación de salsas y/o aderezos	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	-Mantener una buena higiene personal	Guantes de hule

	-Lavarse las manos antes y después de ir al baño	
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Anexo 3.11. Análisis de Trabajo Seguro para el Sushero

Tabla 53. Resumen de Procesos Peligrosos Analizados para el Sushero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PROCESOS PELIGROSOS ANALIZADOS	
Cargo: Sushero	
Derivados del Medio de Trabajo	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus
Derivados del Objeto de Trabajo	N/A
Derivados de la interacción entre los objetos, los medios de trabajo y la actividad	- Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes - Postura prolongada o incorrecta - Contacto con objeto filoso - Caídas del mismo y de distinto nivel - Colisiones contra objetos fijos y móviles

Tabla 54. Resumen de Peligros Analizados para el Sushero.

Fuente: Elaboración Propia.

RESUMEN DE PELIGROS ANALIZADOS	
Cargo: Sushero	
Peligros Mecánicos	- Contacto con objeto filoso - Caídas del mismo y de distinto nivel - Colisiones contra objetos fijos y móviles
Peligros Disergonómicos	Postura prolongada o incorrecta
Peligros Químicos	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes
Peligros Biológicos	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus

Tabla 55. Análisis De Trabajo Seguro para el Sushero.

Fuente: Elaboración Propia.

ANALISIS DE TRABAJO SEGURO (ATS)				
Cargo: Sushero				
Actividades	Peligros	Efectos a la Salud	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Colocar y esparcir de manera uniforme el arroz sobre el alga y colocar el relleno	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Doblar esterilla en forma circular y apretar para compactar	Postura prolongada o incorrecta	Dolor en las manos y muñecas	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No presionar muy fuerte al momento de realizar la tarea	N/A
Cortar el roll en partes iguales	Contacto con objeto filoso	Cortaduras, heridas, infecciones, perdida de miembros	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
	Postura prolongada o incorrecta	Dolor en las manos y muñecas	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga	N/A

			-Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	Caídas del mismo y de distinto nivel Colisiones contra objetos fijos y móviles	Golpes, torceduras, fracturas, contusiones, traumatismos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante
Limpiar la superficie y materiales de trabajo	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Alergias, afecciones de la piel	-Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos -No consumir alimentos cuando se manipule el producto -No mezclar ni combinar productos químicos -Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos -Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Infecciones respiratorias, afecciones a la piel.	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule

	Postura prolongada o incorrecta	Dolor de espalda y de extremidades	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
--	---------------------------------	------------------------------------	---	-----

Tabla 56. Notificación de Riesgo al Trabajador para el Sushero.

Fuente: Elaboración Propia.

NOTIFICACION DE RIESGO AL TRABAJADOR		
Cargo: Sushero		
Actividades	Medidas de Seguridad	Equipos de Protección Personal
Colocar y esparcir de manera uniforme el arroz sobre el alga y colocar el relleno	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A
Doblar esterilla en forma circular y apretar para compactar	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No presionar muy fuerte al momento de realizar la tarea	N/A
Cortar el roll en partes iguales	-Tener cuidado al momento de realizar actividades -Mantener la concentración al momento de realizar la actividad -Mantener una velocidad de corte moderada	N/A
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado -No realizar movimientos bruscos al momento de levantar la carga -Tomar periodos de descanso durante cierto tiempo	N/A
Transitar sobre superficies húmedas y/o con obstáculos	-Observar por donde se camina -No ignorar las señales de piso mojado -No correr por las instalaciones -No caminar cerca de zonas en donde se estén realizando movimientos de materiales	Calzado de seguridad anti resbalante

Limpiar la superficie y materiales de trabajo	- Guardar los productos de limpieza herméticamente cerrados y alejados de la cocina y del área de preparación de alimentos - No consumir alimentos cuando se manipule el producto - No mezclar ni combinar productos químicos - Usar guantes de hule mientras se manipulen los productos - Mantener los productos químicos en recipientes claramente identificados	Guantes de hule
	- Mantener una buena higiene personal - Lavarse las manos antes y después de ir al baño	Guantes de hule
	- Evitar mantener una misma postura por tiempo prolongado	N/A

**ANEXO 4. ESTIMACIÓN DE LOS PELIGROS ASOCIADOS A LOS PROCESOS
PROCESOS PELIGROSOS ENCONTRADOS EN LOS PROCESOS DE TRABAJO
DE CADA PUESTO DE TRABAJO**

Anexo 4.1. Iluminación

Anexo 4.1.1. Mediciones de Iluminación en cocina

Tabla 57. Mediciones de iluminación en el área de la cocina

COCINA		
N°	Área 1	Área 2
1	450	472
2	452	466
3	448	470
Promedio	450	469

Anexo 4.1.2. Mediciones de Iluminación en el área de la barra

Tabla 58. Mediciones de iluminación en el área de la barra

BARRA		
N°	Área 1	Área 2
1	338	361
2	334	358
3	328	355
Promedio	333	358

Anexo 4.1.3. Mediciones de Iluminación en la oficina del administrador

Tabla 59. Mediciones de iluminación en el área de la oficina

OFICINA	
N°	Área 1
1	496
2	494
3	503
Promedio	498

Anexo 4.1.4. Mediciones de Iluminación en el área de sushi

Tabla 60. Mediciones de iluminación en el área de la sushi

SUSHI		
N°	Área 1	Área 2
1	197	192
2	193	187
3	161	159
Promedio	184	179

Anexo 4.1.5. Mediciones de Iluminación en el área de mesas

Tabla 61. Mediciones de iluminación en el área de mesas

MESAS			
Nº	Área 1	Área 2	Área 3
1	147	142	156
2	143	137	148
3	131	129	133
Promedio	140	136	146

Anexo 4.1.6. Cálculos del factor de uniformidad

Tabla 62. Cálculos del factor de uniformidad por área de trabajo

Área de trabajo	Iluminación (lux)	Iluminancia promedio (lux)	Uniformidad en el área	Cumple con el rango 0,667-1	Factor de uniformidad (FU)
Cocina Área 1	450	450	1,00	SI	100%
	452		0,99	SI	
	448		0,99	SI	
Cocina Área 2	472	469	0,99	SI	100%
	466		0,99	SI	
	470		0,99	SI	
Barra Área 1	338	333	0,98	SI	100%
	334		0,99	SI	
	328		0,98	SI	
Barra Área 2	361	358	0,99	SI	100%
	358		1,00	SI	
	355		0,99	SI	
Oficina	496	498	0,99	SI	100%
	494		0,99	SI	
	503		0,99	SI	
Sushi Área 1	197	184	0,93	SI	100%
	193		0,95	SI	
	161		0,87	SI	
Sushi Área 2	192	179	0,93	SI	100%
	187		0,95	SI	
	159		0,88	SI	
Mesas Área 1	147	140	0,95	SI	100%
	143		0,97	SI	
	131		0,93	SI	
Mesas Área 2	142	136	0,95	SI	100%
	137		0,99	SI	
	129		0,92	SI	
Mesas Área 3	156	146	0,93	SI	100%

	148		0,98	SI	
	133		0,91	SI	

Anexo 4.2. Temperatura

Anexo 4.2.1. Mediciones de temperatura en cocina

Tabla 63. Mediciones de temperatura en el área de la cocina

ESTACIÓN	Temperatura (°C)		ESTACIÓN	Temperatura (°C)	
Lavado	26.3	26.5	Pantry	26.1	26.9
	26.6	26.8		26.1	27
	26.6	27.2		26.3	27.3
	26.6	27.5		26.2	27.3
	27.1	27.0		26.4	27.5
Promedio	26.82		Promedio	27.71	
ESTACIÓN	Temperatura (°C)		ESTACIÓN	Temperatura (°C)	
Freidora	27	28.1	Estufa	28.8	29.2
	27.4	28.2		29.1	29.4
	27.8	28.4		29.2	28.6
	28.1	28.4		29.2	28.7
	28.4	28.5		28.4	28.8
Promedio	28.03		Promedio	28.94	

Anexo 4.2.2. Mediciones de temperatura en oficina

Tabla 64. Mediciones de temperatura en el área de la oficina

ESTACIÓN	Temperatura (°C)	
Oficina	22.3	22.1
	22.2	22
	22.2	22.3
	22.1	22.2
	22.3	22.4
Promedio	22.21	

Anexo 4.2.3. Mediciones de temperatura en el área de la barra

Tabla 65. Mediciones de temperatura en el área de la barra

ESTACIÓN	Temperatura (°C)		ESTACIÓN	Temperatura (°C)	
Bebidas	24.7	25	Caja	23.4	23.4
	24.3	25.1		23.7	24.2
	25.5	25.7		23.8	23.4
	24.2	24.4		23.8	23.7
	24.4	24.5		23.6	23.6
Promedio	24.78		Promedio	23.66	

Anexo 4.2.4. Mediciones de temperatura en el área de Sushi

Tabla 66. Mediciones de temperatura en el área de Sushi

ESTACIÓN	Temperatura (°C)	
Sushi	25.7	25.3
	25.6	26.0
	26.4	26.3
	25.7	26.9
	26.5	26.7
Promedio	26.11	

Anexo 4.2.5. Mediciones de temperatura en el área de Mesas

Tabla 67. Mediciones de temperatura en el área de Mesas

ESTACIÓN	Temperatura (°C)	
Mesas	26.3	26.5
	27.6	26.8
	26.6	27.2
	27.6	27.5
	27.1	27.1
Promedio	27.03	

Anexo 4.3. Humedad Relativa

Anexo 4.3.1. Mediciones de humedad relativa en cocina

Tabla 68. Mediciones de humedad relativa en el área de la cocina

ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)		ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)	
Lavado	48.72	49.35	Pantry	47.75	46.75
	48.98	48.45		46.89	46.58
	49.12	49.34		47.93	47.35
	49.21	49.28		47.34	47.12
	48.85	48.83		47.16	46.58
Promedio	49.013		Promedio	47.145	
ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)		ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)	
Freidora	43.86	44.62	Estufa	44.28	44.82
	43.96	43.63		44.96	45.14
	43.65	44.65		44.75	44.78
	44.86	43.28		45.62	45.24
	44.25	43.76		45.18	45.18
Promedio	44.052		Promedio	44.99	

Anexo 4.3.2. Mediciones de humedad relativa en oficina

Tabla 69. Mediciones de humedad relativa en oficina

ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)	
Oficina	58.31	59.23
	58.26	58.75
	58.65	58.14
	59.21	58.41
	58.62	58.53
Promedio	58.61	

Anexo 4.3.3. Mediciones de humedad relativa en el área de la barra

Tabla 70. Mediciones de humedad relativa en el área de la barra

ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)		ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)	
Bebidas	52.74	53.16	Caja	55.24	55.72
	52.85	52.74		56.85	55.86
	52.19	53.46		56.24	55.47
	52.42	53.21		56.18	56.41
	53.56	53.66		55.91	55.62
Promedio	52.99		Promedio	55.95	

Anexo 4.3.4. Mediciones de humedad relativa en el área de sushi

Tabla 71. Mediciones de humedad relativa en el área de sushi

ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)	
Sushi	48.61	49.41
	48.33	49.70
	49.82	48.27
	48.57	48.68
	48.32	48.42
Promedio	48.81	

Anexo 4.3.5. Mediciones de humedad relativa en el área de mesas

Tabla 72. Mediciones de humedad relativa en el área de mesas

ESTACIÓN	Humedad Relativa (%)	
Mesas	47.87	46.72
	47.39	47.31
	47.41	47.37
	46.88	48.26
	47.13	47.82
Promedio	47.41	

Anexo 4.4. Ventilación

Anexo 4.4.1. Medidas de longitud y volumen de las áreas del establecimiento (Parte Cerrada)

Tabla 73. Medidas de longitud y volúmenes de las áreas cerradas del establecimiento

Áreas	Ancho (m)	Largo (m)	Alto (m)	Volumen (m ³)	Volumen Total (m ³)
Cocina	1.80	8	3	43.2	100.08
Oficina	1.60	2	2.15	6.88	
Barra	2.5	8	2.5	50	

Anexo 4.4.2. Calculo del caudal total en el establecimiento (Parte cerrada)

Tabla 74. Caudal del establecimiento

NUMERO DE REJILLA	UBICACIÓN	VELOCIDAD REGISTRADA (m/s)	AREA DE LA REJILLA (m ²)	CAUDAL (m ³ /s)	CAUDAL (m ³ /h)	CAUDAL TOTAL (m ³ /hora)
1	Cocina	2.3	0.18	0.414	1490.4	3952.8
2	Cocina	1.4	0.09	0.126	453.6	
3	Cocina	3.1	0.18	0.558	2008.8	
4	Barra	1.9	0.11	0.209	752.4	1227.6
5	Barra	1.2	0.11	0.132	475.2	

Anexo 4.5. Método de Evaluación RULA

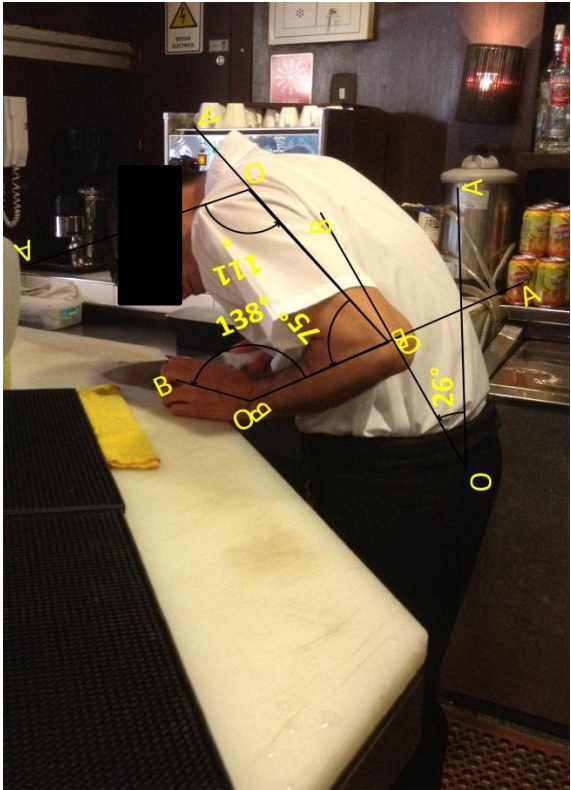
Anexo 4.5.1. Metodo RULA para Administrador

Tabla 75. Evaluación RULA para Administrador

Puesto de Trabajo		Administrador		Fecha		30/01/13			
				Brazo		1	Muñeca	2	
				Antebrazo		2	Giro de Muñeca	1	
				Puntaje Grupo A		2			
				Cuello		3	Piernas	1	
				Tronco		2			
				Puntaje del Grupo B		3			
				Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		0			
				Puntaje C		2			
				Puntaje D		3			
				Puntaje Final		3			
						Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio			

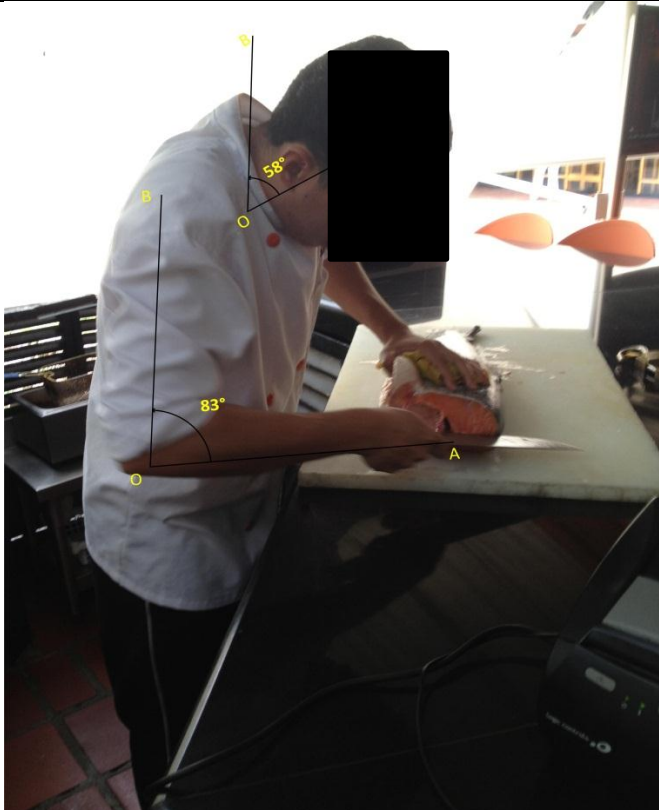
Anexo 4.5.2. Método RULA para Asistente de Cocina

Tabla 76. Evaluación RULA para Asistente de Cocina

Puesto de Trabajo	Asistente de Cocina	Fecha		30/01/13
				
	Brazo	2	Muñeca	2
	Antebrazo	2	Giro de Muñeca	1
	Puntaje Grupo A	3		
	Cuello	2	Piernas	1
	Tronco	4		
	Puntaje del Grupo B	5		
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada	1		
	Puntaje C	4		
	Puntaje D	6		
	Puntaje Final	6		
	Decisión	Se requiere el rediseño de la tarea; es necesario realizar actividades de investigación		

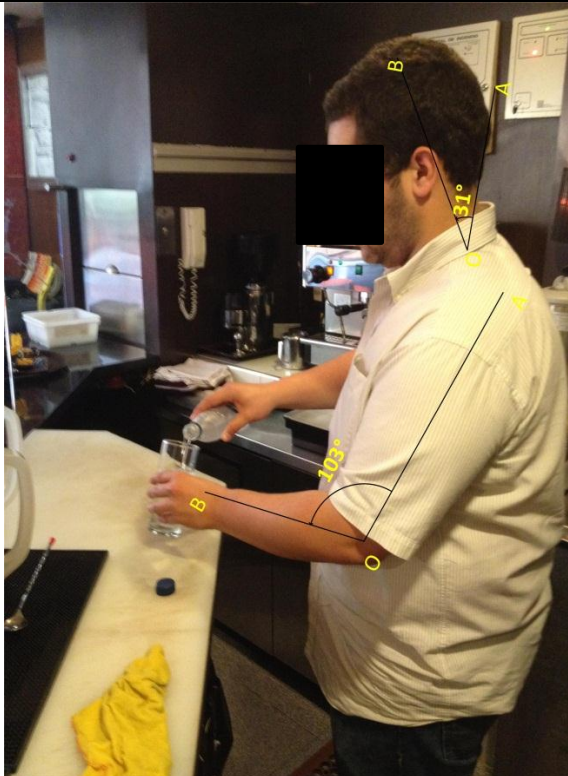
Anexo 4.5.3. Método RULA Asistente para Sushi

Tabla 77. Evaluación RULA para Asistente de Sushi

Puesto de Trabajo	Asistente de Sushi		Fecha	30/01/13
	Brazo	2	Muñeca	1
	Antebrazo	1	Giro de Muñeca	1
	Puntaje Grupo A		2	
	Cuello	3	Piernas	1
	Tronco	2		
	Puntaje del Grupo B		3	
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		1	
	Puntaje C		3	
	Puntaje D		4	
	Puntaje Final		4	
Decisión		Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio		

Anexo 4.5.4. Método RULA para Ayudante de Barra

Tabla 78. Evaluación RULA para Ayudante de Barra

Puesto de Trabajo	Ayudante de Barra	Fecha	30/01/13	
				
	Brazo	1	Muñeca	1
	Antebrazo	1	Giro de Muñeca	1
	Puntaje Grupo A		1	
	Cuello	2	Piernas	1
	Tronco	2		
	Puntaje del Grupo B		2	
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		1	
	Puntaje C		2	
	Puntaje D		3	
	Puntaje Final		3	
	Decisión		Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio	

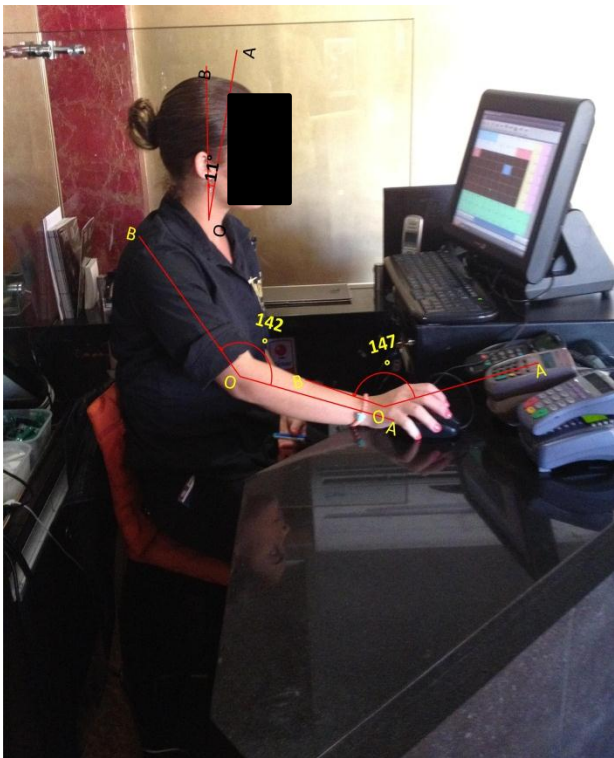
Anexo 4.5.5. Método RULA para Bedel

Tabla 79. Evaluación RULA para Bedel

Puesto de Trabajo	Bedel	Fecha	30/01/13		
	Brazo	2	Muñeca	2	
	Antebrazo	2	Giro de Muñeca	1	
	Puntaje Grupo A		3		
	Cuello	2	Piernas	1	
	Tronco	3			
	Puntaje del Grupo B		3		
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		1		
	Puntaje C		4		
	Puntaje D		4		
	Puntaje Final		4		
Decisión		Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio			

Anexo 4.5.6. Método RULA para Cajero

Tabla 80. Evaluación RULA para Cajero

Puesto de Trabajo		Fecha		30/01/13							
											
						Brazo		1	Muñeca		2
						Antebrazo		1	Giro de Muñeca		1
						Puntaje Grupo A		2			
						Cuello		2	Piernas		1
						Tronco		2			
						Puntaje del Grupo B		2			
						Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		0			
						Puntaje C		2			
						Puntaje D		2			
						Puntaje Final		2			
Decisión		La postura es aceptable									

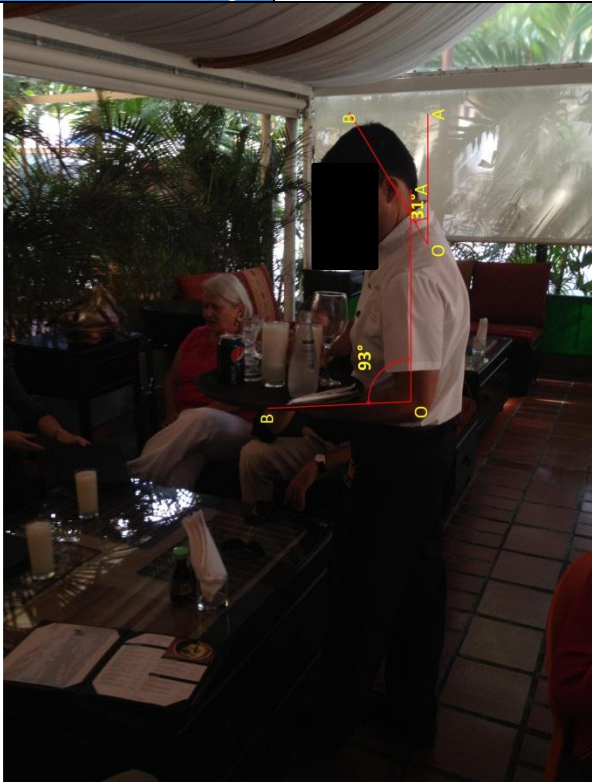
Anexo 4.5.7. Método RULA para Cocinero

Tabla 81. Evaluación RULA para Cocinero

Puesto de Trabajo	Cocinero		Fecha	30/01/13	
					
	Brazo	3	Muñeca	2	
	Antebrazo	1	Giro de Muñeca	2	
	Puntaje Grupo A		3		
	Cuello	2	Piernas	1	
	Tronco	2			
	Puntaje del Grupo B		2		
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		1		
	Puntaje C		4		
	Puntaje D		3		
	Puntaje Final	3			
Decisión			Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio		

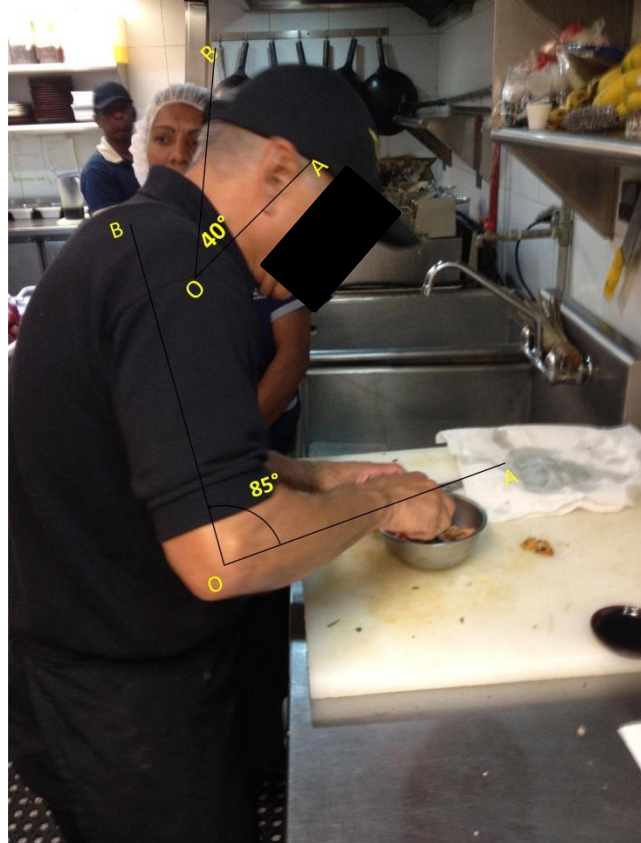
Anexo 4.5.8. Método RULA para Mesonero

Tabla 82. Evaluación RULA para Mesonero

Puesto de Trabajo	Mesonero	Fecha	30/01/13	
	Brazo	1	Muñeca	2
	Antebrazo	1	Giro de Muñeca	2
	Puntaje Grupo A	2		
	Cuello	3	Piernas	1
	Tronco	2		
	Puntaje del Grupo B	3		
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada	1		
	Puntaje C	3		
	Puntaje D	4		
	Puntaje Final	4		
Decisión		Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio		

Anexo 4.5.9. Método RULA para Pantry

Tabla 83. Evaluación RULA para Pantry

Puesto de Trabajo	Pantry	Fecha	30/01/13	
	Brazo	2	Muñeca	2
	Antebrazo	2	Giro de Muñeca	2
	Puntaje Grupo A		3	
	Cuello	3	Piernas	1
	Tronco	2		
	Puntaje del Grupo B		3	
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		0	
	Puntaje C		3	
	Puntaje D		3	
	Puntaje Final		3	
Decisión		Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio		

Anexo 4.5.10. Método RULA para Sushero

Tabla 84. Evaluación RULA para Sushero

Puesto de Trabajo	Sushero	Fecha	30/01/13		
					
	Brazo	1	Muñeca	2	
	Antebrazo	1	Giro de Muñeca	1	
	Puntaje Grupo A		2		
	Cuello	3	Piernas	1	
	Tronco	2			
	Puntaje del Grupo B		3		
	Tipo de actividad muscular y fuerza aplicada		0		
	Puntaje C		2		
	Puntaje D		3		
	Puntaje Final		3		
Decisión		Pueden requerirse cambios en la tarea; es conveniente profundizar en el estudio			

Anexo 4.6. Lista de Control para Puestos de Trabajo con Computadoras (Dortmund)

Tabla 85. Lista de control para puesto de trabajo con computadora

LISTA DE CONTROL PARA PUESTOS DE TRABAJO CON COMPUTADORAS				
ASPECTOS A EVALUAR		RESPUESTAS		
		SI	NO	N/A
Medios y Arreglos de los Elementos	1. ¿Los elementos y/o equipos del puesto de trabajo funcionan correctamente?	X		
	2. ¿Se eliminaron los potenciales accidentes como: tropezar y golpearse?		X	
	a. ¿Hay bordes sobresalientes?	X		
	b. ¿Hay cables en el suelo?		X	
	c. ¿Hay bordes filosos en vez de redondeados?		X	
	d. ¿Hay objetos salientes en el área de circulación?		X	
	e. ¿Los soportes para los objetos son inseguros?		X	
	f. ¿Tienen gavetas y puertas con puntos que aprieten o pellizquen?	X		
	3. ¿Se han tomado en cuenta los requerimientos de espacio?		X	
	a. ¿El área detrás del escritorio tiene una profundidad de 100 cm?		X	
	b. ¿Existe un espacio de circulación de 1,5 m2?		X	
	c. ¿Existe espacio para los componentes funcionales del mobiliario?	X		
	e. ¿El área para acceder al puesto de trabajo tiene un ancho de 60 cm?	X		
	4. ¿El espacio disponible es suficiente para colocar los accesorios de las tareas?	X		
	a. ¿Hay espacio para colocar las pertenencias personales?	X		
	b. ¿Hay espacio para archivar documentos o accesorios espontáneamente?	X		
	5. ¿El monitor está completamente apoyado en el escritorio y no proyecta más allá de la superficie del escritorio?	X		
	a. ¿Los equipos proyectan más allá de la superficie del escritorio?		X	
	b. ¿La distancia ojo-pantalla es inadecuada?		X	
	6. ¿La distancia visual a la pantalla, el teclado y el porta documentos (si existe) es similar?	X		
	a. ¿La distancia visual es ajustable a las preferencias individuales?	X		
	b. ¿La distancia visual está entre 45 y 60 cm. en una postura erecta al sentarse?	X		
	7. Al mirar la pantalla, ¿la línea de visión es paralela a la ventana?		X	
Silla	8. ¿La silla posee los requisitos mínimos?		X	
	a. ¿Posee al menos cinco ruedas?			X

	b. ¿Sin potencial de volcamiento?	X		
	c. ¿Posee altura ajustable entre 42 y 53 cm?		X	
	d. ¿Posee amortiguación al sentarse?		X	
	e. ¿Sin puntos que puedan apretar o pinzar?	X		
	f. ¿La profundidad del asiento es de 42 cm?	X		
	g. ¿El ancho del asiento está entre 40 y 48 cm?	X		
	h. ¿El ancho del respaldo está entre 36 y 48 cm?	X		
	i. ¿La altura del descansabrazos está entre 21 y 25 cm. por encima de la superficie del asiento?			X
	j. ¿La longitud del descansabrazos es mayor de 20 cm. (o ajustable)?			X
	k. ¿La distancia entre los descansabrazos está entre 47 y 51 cm. o ajustable?			X
	l. ¿La distancia entre el borde delantero del asiento y borde delantero del reposabrazos debe estar entre 10 y 18 cm o ajustable?			X
	m. ¿La tapicería es porosa?		X	
	9. ¿La silla se adapta a las dimensiones corporales?	X		
	a. ¿Los pies descansan cómodamente?	X		
	b. ¿La profundidad del asiento se utiliza completamente?	X		
	c. ¿El borde inferior del respaldo se encuentra levemente por encima de la superficie del asiento?	X		
	d. ¿El borde superior del respaldo está por debajo del nivel de los omoplatos?		X	
	e. ¿En una posición erguida, al utilizar los descansabrazos (si existen) y el antebrazo se encuentra en posición relajada, el brazo y el antebrazo forman un ángulo recto y los codos están soportados por los descansabrazos?			X
Escritorio	10. ¿El escritorio posee los requisitos mínimos?		X	
	a. ¿Posee un espacio continuo de al menos, 1,28 m ² ?		X	
	b. ¿Posee una altura fija de 72 cm?		X	
	c. ¿El ancho del escritorio es de al menos 1,60 m?		X	
	d. ¿La profundidad del escritorio es de al menos 80 cm?	X		
	e. ¿El espacio es suficiente para cambiar la disposición de los recursos del puesto de trabajo?		X	
	f. ¿El grosor del tope de la mesa no excede 3 cm?		X	
	11. ¿El escritorio se adapta a las dimensiones del cuerpo?		X	
	a. ¿La silla se puede ajustar a la altura del escritorio?		X	
	b. ¿Las manos descansan sobre la superficie del escritorio o del teclado, de manera tal que los antebrazos y las manos formen una línea recta?		X	
	c. ¿Se usa un apoyo pies, en el caso de que los pies no se apoyen confortablemente sobre piso?		X	
	d. ¿La altura disponible para las piernas, es de de 62 cm como mínimo, medido a una profundidad de 20cm del borde delantero del escritorio?	X		

	12. ¿El espacio bajo el escritorio permite moverse cómodamente?	X		
Teclado	13. ¿El teclado cumple los requisitos mínimos?		X	
	a. ¿Se puede ubicar separadamente de la pantalla?	X		
	b. ¿Es inclinable, solo hasta un máximo de 15°?		X	
	c. ¿La altura de la fila central es de 3 cm?		X	
	d. ¿La superficie es mate y clara?	X		
	e. ¿Las marcas de las teclas son claras y resistentes al uso?	X		
	14. ¿El espacio delante del teclado es suficiente para descansar las manos?	X		
	a. ¿El espacio entre el borde del escritorio y del teclado es de 10cm?	X		
Pantalla	15. ¿Es posible girar e inclinar el monitor fácilmente?		X	
	16. ¿El tamaño de la pantalla es suficiente?	X		
	a. ¿La diagonal del monitor es de 38 cm?	X		
	17. ¿Está la fila superior de la pantalla al nivel de los ojos, o por debajo?		X	
	18. ¿La pantalla está libre de parpadeo?	X		
	19. ¿Está la pantalla libre de cualquier luz intensa y de reflejos?		X	
	20. ¿Los caracteres son suficientemente grandes y legibles?	X		
	a. ¿Algunos caracteres específicos (0 y O, 5 y S, 8 y B) así como las minúsculas y mayúsculas se confunden?	X		
	b. ¿Los caracteres se mezclan?		X	
	21. ¿Es confortable el contraste entre la información y el fondo?	X		
	22. ¿Los ajustes de la pantalla se pueden modificar fácilmente?	X		
Iluminación	23. ¿La iluminación es suficiente?	X		
	a. ¿Existe un mantenimiento periódico de las luminarias?	X		
	b. ¿El aspecto de color de las luminarias es homogéneo?	X		
	c. ¿La intensidad de la luz está entre 300 y 500 lux (en oficinas abiertas entre 750 y 1000 lux)?	X		
	24. ¿Es posible ajustar el nivel de iluminación individualmente?		X	
	a. ¿El empleado puede encender o apagar las luminarias?	X		
	b. ¿Son ajustable a las condiciones visuales individuales?		X	
	25. ¿La iluminación no produce reflejos directos o indirectos?		X	
	a. ¿Las luminarias están en paralelo a las ventanas?			X
	b. ¿Las luminarias están en paralelo a la línea de visión?		X	
	26. ¿Existen medios efectivos de protección contra la luz?			X
	a. ¿Las ventanas tienen dispositivos para la protección contra la luz (persianas)?			X
	b. ¿Los medios para la protección luminosa no reducen los			X

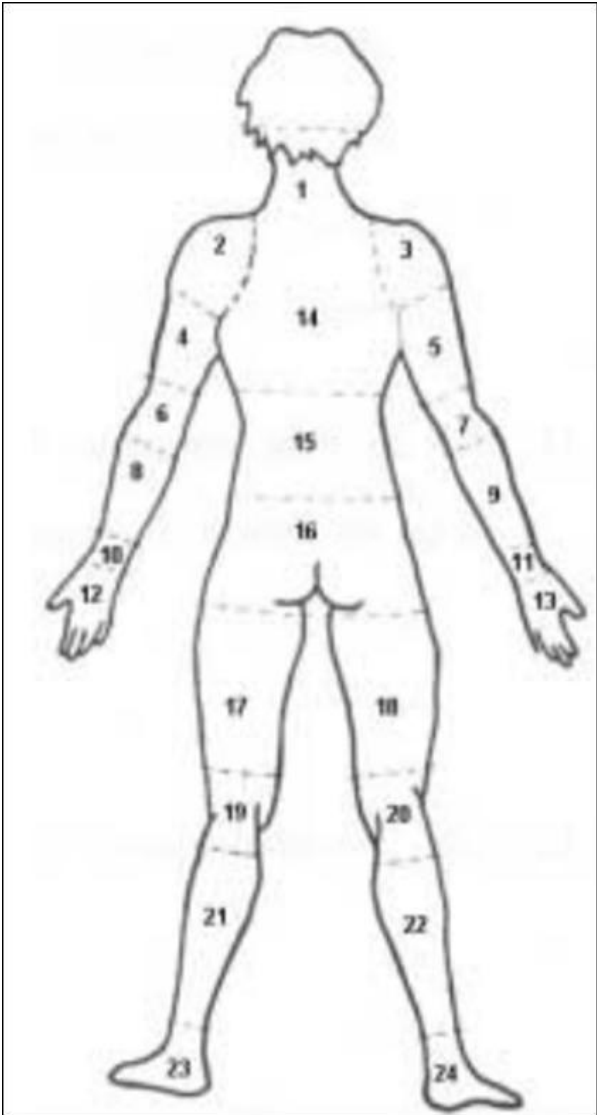
	niveles de iluminación aceptables?			
Factores Ambientales	27. ¿El nivel de ruido permite trabajar con concentración?	X		
	a. ¿El equipo ruidoso no está aislado o alejado?	X		
	b. ¿El ruido externo penetra en la oficina con intensidad inaceptable?		X	
	c. ¿No se puede reducir o ajustar el ruido del equipo?		X	
	28. ¿Está la temperatura del ambiente en el rango 21°C a 26° C?	X		
	29. ¿Se percibe el nivel de humedad como cómoda (entre 50% y 65%)?	X		
	30. ¿Es posible abrir las ventanas en intervalos regulares?			X
Software	31. ¿Se pueden corregir con facilidad los errores al cargar datos?	X		
	32. ¿Es posible seleccionar cualquier opción y secuencia de funciones?	X		
	33. ¿El empleado está familiarizado con el sistema de computación?	X		
Características del Trabajo	34. ¿El empleado tiene facilidad de comunicación y contacto con otros colegas?	X		
	35. ¿El contenido del trabajo es variado?	X		
	a. ¿Las tareas son diversas?	X		
	b. ¿El trabajo en la computadora se puede interrumpir a favor de otras actividades?	X		
	c. ¿Las tareas tienen diferentes niveles de dificultad?	X		
	36. ¿Es adecuado el tiempo asignado para ejecutar las tareas?	X		
	a. ¿El empleado está bajo presión de tiempo?	X		

TOTAL DE ASPECTOS EVALUADOS	34
TOTAL DE ASPECTOS SATISFECHOS	22
TOTAL DE ASPECTOS INSATISFECHOS	12
TOTAL DE INCUMPLIMIENTO (%)	35

8	De resultarle molesto, señale de donde procede:	Trabajadores: ____ Impresora fiscal: ____ Clientes: ____ Cocina: ____ Otros (especificar): ____																								
9	Señale cual o cuales de los siguientes elementos le resultan incómodos debido a su colocación en la caja:	Gaveta registradora: ____ Pantalla: ____ Impresora Fiscal: ____ Ninguno: ☒ X ____ Otros (especificar): _____																								
10	De los siguientes aspectos, indique las dos principales causas de fatiga o molestia física en usted:	Levantar punto de venta Dar cambio al cliente Tomar ticket de la impresora fiscal Ninguno: ☒ X ____ Otros (especificar): _____																								
11	De los siguientes aspectos, indique las dos principales causas de estrés o nerviosismo:	Cuidado de no cometer errores: ☒ X ____ Trato con el cliente: ☒ X ____ Acumulación de trabajo: ____ Mal funcionamiento de la caja: ____ Dificultad para ausentarse del puesto de trabajo: ____ Ruido: ____ Ninguno: ____ Otros (especifique): _____																								
12	Señale en qué medida los siguientes aspectos le exigen estar pendiente: <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Nada</th> <th>Algo</th> <th>Mucho</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Lectura de display o pantalla</td> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>Atender al posible comportamiento del cliente</td> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>Cobro por tarjeta de débito/crédito</td> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>Cobro por efectivo</td> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>Otros (especificar)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Nada	Algo	Mucho	Lectura de display o pantalla			X	Atender al posible comportamiento del cliente			X	Cobro por tarjeta de débito/crédito			X	Cobro por efectivo			X	Otros (especificar)				
	Nada	Algo	Mucho																							
Lectura de display o pantalla			X																							
Atender al posible comportamiento del cliente			X																							
Cobro por tarjeta de débito/crédito			X																							
Cobro por efectivo			X																							
Otros (especificar)																										

13	Señale en qué medida le molestan los siguientes aspectos: Las relaciones con sus supervisores Dificultades para ausentarse del puesto Dificultades para poder hablar con los cajeros de las cajas cercanas Que su opinión o sugerencias no sean tenidas en cuenta Que no sean atendidas sus quejas La antelación con que conoce su calendario de trabajo Inestabilidad en el empleo Las dificultades de promoción o ascenso El tipo de jornada u horario que tiene usted	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Nada</th> <th>Algo</th> <th>Mucho</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td></td> <td>X</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Nada	Algo	Mucho		X				X						X			X		X				X			X		X	
Nada	Algo	Mucho																														
	X																															
		X																														
		X																														
		X																														
	X																															
		X																														
		X																														
	X																															
14	De todos estos aspectos, enumere por orden de importancia (1°, 2° y 3°) los tres que más le molestan: (Solo manque 3)	Acumulación de trabajo: _1__ Trato con el público: _2__ Ruido: ____ Iluminación: ____ Temperatura: ____ Corrientes de aire: ____ Espacio y/o colocación de los elementos del puesto: ____ Esfuerzos o posturas del trabajo: _3__																														
15	¿Su trabajo de cajero(a) le ocasiona algún tipo de fatiga?	SI: __X__ NO: ____																														
16	En caso de que existan reflejos molestos, señale donde son más frecuentes:	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Antes</th> <th>Durante</th> <th>Después</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mental</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Muscular</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ocular</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Antes	Durante	Después	Mental				Muscular				Ocular																	
	Antes	Durante	Después																													
Mental																																
Muscular																																
Ocular																																
17	¿Siente usted algún dolor o molestia en músculos, articulaciones o huesos que se atribuyen al trabajo que realiza?	SI: __X__ NO: ____																														
18	Si su respuesta anterior fue afirmativa, marque con una X las casillas correspondientes según la parte del cuerpo y la frecuencia es que se presentan dichos dolores o molestias:																															

	Parte del cuerpo	A veces	A menudo	Muy a menudo
1	Cuello		X	
2	Hombro Izquierdo			
3	Hombro derecho			
4	Brazo izquierdo			
5	Brazo derecho		X	
6	Codo izquierdo			
7	Codo derecho			
8	Antebrazo izquierdo			
9	Antebrazo Derecho		X	
10	Muñeca izquierda			
11	Muñeca derecha			
12	Mano izquierda			
13	Mano derecha		X	
14	Zona Dorsal		X	
15	Zona Lumbar		X	
16	Nalgas/caderas	X		
17	Muslo izquierdo			
18	Muslo derecho			
19	Rodilla izquierda			
20	Rodilla derecha			
21	Pierna izquierda			
22	Pierna derecha			
23	Pie/tobillo izquierdo			
24	Pie/tobillo derecho			



19 Si padece frecuentemente algunas de las siguientes molestias o trastornos, indique cuales son:

Dolores de cabeza: X

Mareos:

Trastornos del sueño (insomnio. pesadillas):

Dificultad para concentrarse:

Olvidarse fácilmente de las cosas:

		Sentirse nervioso(a): ____ Sentirse deprimido(a): ____ Sentirse cansado(a): al despertarse: ____ Palpitaciones: ____ Trastornos visuales (ojos irritados, cansados, visión borrosa, etc.): ____ Trastornos circulatorios (hormigueos, miembros adormecidos, varices, etc.): ____ Otros (especificar): _____
20	¿Se ha visto obligado(a) a faltar al trabajo alguna vez por estas o las anteriores molestias?	SI: ____ NO: <u>X</u>
21	¿Ha necesitado acudir al médico por estas molestias?	SI: ____ NO: <u>X</u>

Anexo 4.8. Cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo (ISTAS 21)

Anexo 4.8.1. Cuestionarios de Evaluación de Riesgos Psicosociales para cada puesto de trabajo

Tabla 87. Cuestionario ISTAS 21 del Gerente.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____ Fecha: _____ Edad: _____ 28 _____ Genero: _____ f _____ Cargo: _____ gerente _____ Antigüedad: _____					
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo alguna vez	Nunca
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _12_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0

11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _35_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _3_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para	4	3	2	1	0

realizar bien tu trabajo?					
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _31_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _6_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_					

Tabla 88. Cuestionario ISTAS 21 del Administrador.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____ Fecha: _____ Edad: _____ 48 _____ Genero: _____ m _____ Cargo: _____ adm _____ Antigüedad: _____					
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _24_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _4_					

APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _32_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARTADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1

	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _4_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _12_					

Tabla 89. Cuestionario ISTAS 21 del Cajero.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)	
Nombre: _____	Fecha: _____
Edad: _____ 26 _____	Genero: _____ f _____
Cargo: _____ cajero _____	Antigüedad: _____
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>	
APARTADO 1	
PREGUNTAS	RESPUESTAS

	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _16_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>

				vez	
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _24_					

APARTADO 5						
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARTADO 6</i>						
PREGUNTAS		RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.	4				
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas	3				
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas	2				
	Sólo hago tareas muy puntuales	1				
	No hago ninguna o casi ninguna tarea	0				
PREGUNTAS		RESPUESTAS				
		<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0	
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0	
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0	
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_						
APARTADO 6						
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0	
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0	
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0	
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0	
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_						

Tabla 90. Cuestionario ISTAS 21 del Ayudante de Barra.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: _____ 25 _____		Genero: _____ m _____			
Cargo: _____ asistente de barra _____		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _8_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0

13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _16_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmedita superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0

27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _24_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _4_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0

36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _8_					

Tabla 91. Cuestionario ISTAS 21 del Cocinero.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: _____ 33 _____		Genero: _____ m _____			
Cargo: _____ cocinero _____		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0

8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _24_

APARTADO 3

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _6_

APARTADO 4

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0

22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmedita superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _31_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>

32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _4_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_					

Tabla 92. Cuestionario ISTAS 21 del Asistente de Cocina.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: ____36____		Genero: ____f____			
Cargo: _asistente de cocina_		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0

3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _11_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _21_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo	4	3	2	1	0

actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?					
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _29_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y				4

	domésticas.					
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas					3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas					2
	Sólo hago tareas muy puntuales					1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea					0
PREGUNTAS	RESPUESTAS					
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>	
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0	
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0	
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0	
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _11_						
APARTADO 6						
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0	
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0	
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0	
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0	
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_						

Tabla 93. Cuestionario ISTAS 21 Sushero.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: _____28_____		Genero: _____m_____			
Cargo: _sushero_____		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo alguna vez	Nunca
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _11_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0

13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _22_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _6_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0

27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _29_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _5_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0

36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_					

Tabla 94. Cuestionario ISTAS 21 del Bedel.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: _____ 55		Genero: _____ m			
Cargo: _____ bedel		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo alguna vez	Nunca
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0

8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _18_

APARTADO 3

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_

APARTADO 4

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0

22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _23_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>

32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _6_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_					

Tabla 95. Cuestionario ISTAS 21 del Asistente de Sushi.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: <u>27</u>		Genero: <u>m</u>			
Cargo: <u>asistente de sushi</u>		Antigüedad: _____			
A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0

3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _18_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo	4	3	2	1	0

actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?					
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmedita superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _28_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y				4

	domésticas.				
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas		3		
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas		2		
	Sólo hago tareas muy puntuales		1		
	No hago ninguna o casi ninguna tarea		0		
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _5_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					

Tabla 96. Cuestionario ISTAS 21 del Mesonero #1.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: _____ 25 _____		Genero: _____ m _____			
Cargo: _____ mesonero _____		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	Siempre	Muchas Veces	Algunas Veces	Solo alguna vez	Nunca
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _13_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0

13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _16_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _8_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0

27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _22_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _3_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0

36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					

Tabla 97. Cuestionario ISTAS 21 del Mesonero #2.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: 29 _____		Genero: f _____			
Cargo: mesonero _____		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _15_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0

8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _19_

APARTADO 3

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0

SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _8_

APARTADO 4

PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0

22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _20_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>

32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					

Tabla 98. Cuestionario ISTAS 21 del Mesonero #3.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: ____33____		Genero: ____m____			
Cargo: __mesonero__		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0

3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _12_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0
13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _18_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo	4	3	2	1	0

actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?					
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _8_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0
27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _25_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y				4

	domésticas.					
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas					3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas					2
	Sólo hago tareas muy puntuales					1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea					0
PREGUNTAS	RESPUESTAS					
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>	
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0	
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0	
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0	
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _5_						
APARTADO 6						
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0	
36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0	
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0	
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0	
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_						

Tabla 99. Cuestionario ISTAS 21 del Pantry.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EL TRABAJO (ISTAS21)					
Nombre: _____		Fecha: _____			
Edad: 53 _____		Genero: _____ m _____			
Cargo: _____ pantry _____		Antigüedad: _____			
<i>A continuación se le presentan una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre su ambiente de trabajo, elija una sola respuesta para cada una de ellas. Encierre en un círculo sus respuestas y sume los números correspondientes al final de cada apartado. No existen respuestas erradas. La información aportada por usted es de valioso valor para la empresa. Por favor, sea sincero en sus respuestas.</i>					
APARTADO 1					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
1) ¿Tienes que trabajar muy rápido?	4	3	2	1	0
2) ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se te acumule el trabajo?	4	3	2	1	0
3) ¿Tienes tiempo de llevar al día tu trabajo?	4	3	2	1	0
4) ¿Te cuesta olvidar los problemas del trabajo?	4	3	2	1	0
5) ¿Tu trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	4	3	2	1	0
6) ¿Tu trabajo requiere que escondas tus emociones?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 1. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _10_					
APARTADO 2					
7) ¿Tienes influencia sobre la cantidad de trabajo que se te asigna?	4	3	2	1	0
8) ¿Se tiene en cuenta tu opinión cuando se te asignan tareas?	4	3	2	1	0
9) ¿Tienes influencia sobre el orden en el que realizas las tareas?	4	3	2	1	0
10) ¿Puedes decidir cuándo hacer un descanso?	4	3	2	1	0
11) Si tienes algún asunto personal o familiar, ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora sin tener que pedir un permiso especial a tu supervisor?	4	3	2	1	0
12) ¿Tu trabajo requiere que tengas iniciativa?	4	3	2	1	0

13) ¿Tu trabajo permite que aprendas cosas nuevas?	4	3	2	1	0
14) ¿Te sientes comprometido con tu profesión?	4	3	2	1	0
15) ¿Tienen sentido tus tareas?	4	3	2	1	0
16) ¿Hablas con entusiasmo de tu empresa con otras personas?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 2. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _20_					
APARTADO 3					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
En éstos momentos, ¿estás preocupado (a) ...	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
17) Por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que te quedarás en paro?	4	3	2	1	0
18) Por si cambias de tareas contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
19) Por si te modifican tu salario (que no te lo actualicen, que te lo bajen, que introduzcan el salario variable, que te paguen en especie, etc.)?	4	3	2	1	0
20) Por si te cambian el horario (turno, días de la semana, hora de entrada y salida) contra tu voluntad?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 3. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					
APARTADO 4					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
21) ¿Sabes exactamente qué margen de autonomía tienes en tu trabajo?	4	3	2	1	0
22) ¿Sabes exactamente que tareas son de tu responsabilidad?	4	3	2	1	0
23) ¿En tu empresa se te informa con suficiente antelación de los cambios que pueden afectar tu futuro?	4	3	2	1	0
24) ¿Recibes toda la información que necesitas para realizar bien tu trabajo?	4	3	2	1	0
25) ¿Recibes ayuda y apoyo de tu inmediato o inmediata superior?	4	3	2	1	0
26) ¿Recibes ayuda de tus compañeros y compañeras de labor?	4	3	2	1	0

27) ¿Tu puesto de trabajo se encuentra aislado del de tus demás compañeros?	4	3	2	1	0
28) En el trabajo, ¿Sientes que formas parte de un grupo?	4	3	2	1	0
29) ¿Tus actuales jefes inmediatos planifican bien el trabajo?	4	3	2	1	0
30) ¿Tus actuales jefes inmediatos se comunican bien con los trabajadores y trabajadoras?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 4. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _26_					
APARTADO 5					
<i>Este apartado está diseñado para personas que convivan con alguien (pareja, hijos, padres, etc.). Si vives sólo o sola no lo contestes y ve directamente al APARATADO 6</i>					
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
31) ¿Qué parte del trabajo familiar y doméstico haces tú?	Soy la/el principal responsable y hago la mayor parte de las tareas familiares y domésticas.				4
	Hago aproximadamente la mitad de las tareas familiares y domésticas				3
	Hago más o menos una cuarta parte de las tareas familiares y domésticas				2
	Sólo hago tareas muy puntuales				1
	No hago ninguna o casi ninguna tarea				0
PREGUNTAS	RESPUESTAS				
	<i>Siempre</i>	<i>Muchas Veces</i>	<i>Algunas Veces</i>	<i>Solo alguna vez</i>	<i>Nunca</i>
32) Si faltas algún día de casa, ¿las tareas domésticas que realizas se quedan sin hacer?	4	3	2	1	0
33) Cuando estás en la empresa, ¿piensas en las tareas domésticas y familiares?	4	3	2	1	0
34) ¿Hay momentos en los que necesitarías estar en la empresa y en casa a la vez?	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 5. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _7_					
APARTADO 6					
35) Mis superiores me dan el reconocimiento que merezco	4	3	2	1	0

36) En las situaciones difíciles en el trabajo recibo el apoyo necesario	4	3	2	1	0
37) En mi trabajo me tratan injustamente	4	3	2	1	0
38) Si pienso en todo el trabajo y esfuerzo que he realizado, el reconocimiento que recibo en mi trabajo me parece adecuado	4	3	2	1	0
SUMA LOS PUNTOS CORRESPONDIENTES AL APARTADO 6. ESCRIBE AQUÍ TU RESULTADO _9_					

Anexo 4.8.2. Resultados de la exposición psicosocial para la salud de los puestos de trabajo en el establecimiento.

Tabla 100. Resultados de la exposición psicosocial para la salud de los puestos de trabajo en el establecimiento

Apartado	Dimisión Psicosocial	Niveles de exposición psicosocial para la salud (Empleados)			Nivel Intervención
		Verde	Amarillo	Rojo	
1	Exigencias psicológicas	0	7	6	III
2	Trabajo activo y posibilidades de desarrollo	1	4	8	II
3	Inseguridad	0	2	11	II
4	Apoyo social y calidad	5	5	3	IV
5	Doble presencia	1	8	4	III
6	Estima	0	1	12	II

Anexo 4.9. Lista de verificación del establecimiento de trabajo.

Tabla 101. Resultados de la lista de verificación del establecimiento de trabajo.

LISTA DE VERIFICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO DE TRABAJO				
Empresa	APLICACIONES APLINGE C.A.	Fecha		
Nº	GESTION DE SEGURIDAD BÁSICA	SI	NO	N/A
1	¿Está conformado el Comité de Seguridad y Salud Laboral. De conformidad con lo establecido en el artículo 46, 47, 48, 49 y 50 de la LOPCYMAT y su reglamento?		X	
2	¿La empresa cuenta con un servicio de Seguridad y Salud en el trabajo propio o mancomunado? de conformidad con el artículo 39 56 numeral 15 LOPCYMAT y el artículo 496 RCHST		X	
3	¿El Programa de Salud y Seguridad en el Trabajo fue aprobado por el Comité de Seguridad y Salud laboral de la empresa? De conformidad con lo establecido en el artículo 48 numeral 1 de la LOPCYMAT		X	
4	¿Existen planes específicos de acción para la mejora y corrección de las condiciones inseguras insalubres identificadas, valoradas y demandadas por los trabajadores y trabajadoras? De conformidad con lo establecido en el artículo 43 numeral 6, 53 numeral 7 de la LOPCYMAT.	X		
5	¿La empresa registra y publica periódicamente las estadísticas de accidentabilidad y morbilidad? De conformidad con el artículo 56 numeral 11, artículo 118 numeral 7 de la LOPCYMAT		X	
6	¿Los trabajadores reciben formación teórica-práctica en seguridad y salud, de forma periódica? De conformidad con el artículo 53 numeral 2 de la LOPCYMAT		X	
7	¿La empresa realiza periódicamente exámenes de salud preventivo?, como lo establece el artículo 40 numeral 5, artículo 53 numeral 10 de la LOPCYMAT	X		
8	¿La empresa garantiza la atención inmediata a los trabajadores (as) lesionado (as)? De conformidad con el artículo 40 numeral 13 y artículo 59 numeral 6 de la LOPCYMAT	X		
9	¿Los trabajadores (as), con carácter previo al inicio a su actividad, cuando se realiza un cambio de su puesto, o cuando sean promovidos; han sido informados por escrito de los riesgos a los cuales van a ser expuestos? De conformidad con el artículo 53 numeral 1 y artículo 56 numeral 4 de la LOPCYMAT.		X	
10	¿La empresa declara o investiga los accidentes y enfermedades ocupacionales? De conformidad con el artículo 40 numeral 14 de la LOPCYMAT		X	
11	¿Existen planes y actividades de formación e información de los trabajadores y trabajadoras en materia de seguridad y salud en el trabajo?; de conformidad con el artículo 40 numeral 18 de la LOPCYMAT.		X	
12	¿Los trabajadores y trabajadoras que utilizan aparatos de respiración, sean de aire u otra atmósfera respirable, suplica, han recibido formación teórica-práctica		X	

	acerca del uso del mismo y de los procedimientos aplicables en caso de emergencia?, de conformidad con el artículo 53 numeral 2 de la LOPCYMAT y artículo 803 RCHST.			
13	¿Los trabajadores y trabajadoras han participado y han sido consultados o consultadas, en la planificación, ejecución y evaluación de los programas de prevención recreación y salud, y antes de ejecutarse cambios en la organización del trabajo que puedan afectar a un grupo. los trabajadores y las trabajadoras o a su totalidad, mediante la creación de mecanismo de retroalimentación? como lo establece el artículo 53 numeral 3, artículo 56 numeral 6 y 7 de la LOPCYMAT		X	
	En concordancia con lo establecido con la LOPCYMAT y su reglamento parcial, el trabajador o trabajadora ha sido informado o informada por escrito, con carácter previo al inicio de su actividad; al producirse un cambio en el proceso laboral o al reubicarlo en otra actividad acerca de:			
14	Las obligaciones del empleador en materia de información, formación y capacitación en seguridad y salud en el trabajo		X	
15	La protección y seguridad a la salud y a la vida contra todos los riesgos y procesos peligrosos que puedan afectar su salud física, mental y social.	X		
16	Los elementos de saneamiento básico, incluida el agua potable, baños, sanitarios, vestuarios y condiciones necesarias para la alimentación	X		
17	La protección a los y a las adolescentes que trabajan o aprendices y, a las personas naturales sujetas a protección especial.	X		
18	El auxilio inmediato y atención médica necesaria para el trabajador o la trabajadora, que padezcan lesiones o daños a la salud	X		
19	Los límites máximos establecidos en la constitución, leyes y reglamentos en materia de jornadas de trabajo o no asegure el disfrute efectivo de los descansos y vacaciones que corresponda a los trabajadores y trabajadoras	X		
20	Las disposiciones establecidas en el reglamento y las normas técnicas en materia de seguridad y salud en el trabajo	X		
21	Los informes, observaciones o mandamientos emitidos por las autoridades competentes, para la corrección de fallas, daños, accidentes o cualquier otra situación que afecte la seguridad y salud de los trabajadores o trabajadoras	X		
22	Demás condiciones inseguras generadas por la acción de agentes físicos, químicos, biológicos, meteorológicos o condiciones disergonómicas o psicosociales que pueden causar daños a la salud. De conformidad con el artículo 56 numeral 4, 5,8 de la LOPCYMAT y artículo 2 RCHST	X		
	MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO			
23	¿Las oficinas poseen una altura mayor o igual a 2,6 metros, medida desde el piso hasta la parte inferior del techo o cielo raso? De conformidad con el artículo 11 literal "b" RCHST.		X	
24	¿El local de trabajo en su interior y anexos, están en perfecto estado de orden y limpieza? De conformidad con el artículo 101, 102 y 103 RCHST.	X		

	1. se observa presencia de desperdicios en el piso		X	
	2. se observa presencia de herramientas y materiales en lugares no adecuados		X	
	3. Existen recipientes para el depósito de los desperdicios	X		
25	¿Se eliminan de forma oportuna los desperdicios, manchas de grasa, residuos de sustancias peligrosas y demás productos que puedan generar accidentes o contaminar el medio ambiente de trabajo? De conformidad con el artículo 56 numeral 1 y artículo 59 numeral 3 de la LOPCYMAT.	X		
26	¿En la empresa existe suministro de agua potable para todos los trabajadores de manera suficiente así como vasos higiénicos y desechables? De conformidad con el artículo 84 RCHST.	X		
27	¿Existen baños separados para hombres y mujeres, según el número de trabajadores existentes en el área? De conformidad con el artículo 87 RCHST	X		
28	¿Los baños y retretes se encuentran instalados en compartimientos privados con puertas? De conformidad con el artículo 89 RCHST.	X		
29	¿La empresa suministra jabón y toallas en cantidad suficiente para la limpieza de los trabajadores (as)? De conformidad con el artículo 92 RCHST.	X		
30	¿La empresa tiene dispuesto para los (as) trabajadores (as) durante la jornada de trabajo? De conformidad con el artículo 96 RCHST.			X
31	¿El comedor cuenta con suficientes asientos y mesas para los (as) trabajadores (as), como iluminación y ventilación adecuada? De conformidad con el artículo 98 RCHST.			X
32	¿Se garantiza el suministro de agua potable en cantidad y calidad suficiente para satisfacer las necesidades básicas de los trabajadores? Art. 84 RCHST.	X		
	MEDIOS DE TRABAJO			
33	¿las maquinarias o equipos que debido a su movimiento ofrezca riesgo a los trabajadores (as), están provistas de resguardo ?, de conformidad con el artículo 147 RCHST	X		
34	¿Las sierras de banda o de disco están debidamente cubiertas o resguardadas en toda su extensión, excepto del espacio del espesor de la madera ?, de conformidad con el artículo 167 RCHT			X
35	¿Las sierras circulares para madera están instaladas firmemente para eliminar vibraciones? De conformidad con el artículo 169 RCHT			X
36	¿las maquinas de sierra circular están provistos de un dispositivo que evite que la madera sea proyectado hacia el operador ? De conformidad con el artículo 171 de RCHAST			X
37	¿Existen normas de orden y limpieza (instrucciones) en cuanto al uso de las herramientas, publicadas en forma visible?, De conformidad con el artículo 197 RCHAST	X		

38	¿Existen y se aplican procedimientos seguros que contemplan como deben usarse, transportarse y guardarse las herramientas? De conformidad con el artículo 197 y 199 de RCHAST		X	
39	¿Existen normas de mantenimiento y sustitución de herramientas defectuosas, deterioradas o que hayan consumido su vida útil aun cuando aparentemente se observen buenas condiciones ?,De conformidad con el artículo 198 de RCAST		X	
40	¿La empresa dispone lugares apropiados para guardad las herramientas de trabajo ?, de conformidad con el artículo 199 RCHST	X		
41	¿ Existen medios para transportar las herramientas, diseñados para brindar seguridad y comodidad para el traslado de las mismas ?, de conformidad con el artículo 200 RCHST			X
42	Las herramientas poseen mangos de forma y dimensiones adecuadas con superficies lisas, sin astillas o bordes agudos, firmemente ajustadas a la cabeza de la herramienta ?, de conformidad para el artículo 201 RCHST	X		
	ALAMACENAMIENTO, MANIPULACIÓN, TRANSPORTE, TRALADO Y UTILIZACIÓN DE SUSTANCIAS Y MATERIALES			
43	Los tanques o recipientes e almacenamiento diseñados para trabajar a presión o vacío, están provistos de válvulas de seguridad. (art. 291 RCHST)			X
44	Los tanques donde se almacenan líquidos combustibles o inflamables están conectados eléctricamente a tierra.(art 293 RCHST)			X
45	Existen normas para la manipulación segura de materiales (art. 59 numeral 2 y 62 numeral 3 de la LOPCYMAT, 222 del RCHST y COVENIN 3059	X		
46	Cuentan los trabajadores que manipulan materiales peligrosos, con los equipos de protección necesarios de acuerdo a las características de los materiales. (art 59 numeral 3, 62 numeral 3 de la LOPCYMAT y COVENIN 3059224 RCHST			X
47	Se cuentan con equipos portátiles y móviles apropiados para la manipulación segura e materiales. (art 59 numeral 2 de la LOPCYMAT, 225 de RCHST, COVENIN 2248			X
48	¿Los contenedores de los materiales y sustancias están identificadas con los nombres, contenidos peligros y efectos a la salud ? (art 53 numeral 1 de la LOPCYMAT, COVENIN y 187)		X	
49	¿ Se disponen de las hojas de seguridad de los materiales y de los medios de protección personal para su uso y manipulación segura ? (art. 53 numeral 2 y 62 numeral 1 de la LOPCYMAT y COVENIN 3059	X		
	USO, MANEJO Y OPERACIÓN DE HERRAMIENTAS, EQUIPOS Y MAQUINARIAS			
50	¿ En el caso de herramientas mecanizadas, se protegen aquellas partes que por su funcionamiento ofrecen peligro a los trabajadores (as) que las utilizan ? (art.206, 218 RCHST)			X

51	¿Están libres de defectos de construcción y de instalación que puede ofrecer riesgos y están mantenidos en buenas condiciones de seguridad y de funcionamiento y están manejados ? (art. 164 RCHST)			X
52	¿Existen normas de orden y limpieza (instrucciones) en cuanto al uso de las herramientas, publicadas en forma visibles?(art. 198 RCHST)	X		
53	¿ Existen normas de mantenimiento y sustitución de herramientas defectuosas, deterioradas o que hayan consumido su vida útil aun cuando aparentemente se observan en buenas condiciones? (art 198 RCHST)		X	
54	Se dispone de lugares apropiados para guardar las herramientas. Art 199 RCHST	X		
55	Poseen mangos de forma y dimensiones adecuadas, superficies lisas, sin astillas o bordes agudos, firmemente ajustadas a la cabeza de la herramienta. Art. 201 RCHST	X		
56	¿Existen documentación de procedimientos seguros de trabajo y operación de equipo, así como la información de los trabajadores (as) usuarios y operadores la ingreso y antes de su asignación? Art. 53 numeral 1 art. 56 numeral 3 de la LOPCYMAT art 197, 199 RCHST	X		
57	¿Se les da instrucción y capacitación a los trabajadores y trabajadoras, usuarios y operadores de estos equipos?	X		
58	En las maquinas de combustión interna, se canalizan los gases y emanaciones toxicas hacia la atmosfera sin perjudicar a los trabajadores (as). Se toman medidas para reducir al mínimo la emanación de gases o sustancias toxicas. Art. 124, 494 RCHST. Art 59 numeral 3 LOPCYMAT.			X
59	Las maquinas que producen vibraciones perjudiciales, estan montadas o ancladas sobre superficies independientes de las plataformas y asientos de los operarios, para evitar que estos se vean expuestos a dichas vibraciones. Art 137 RCHST, Art. 59 LOPCYMAT			X
60	Las sierras de cinta en las maquinas aserradoras se inspeccionan por lo menos una vez al mes. Art 16 RCHST			X
61	Las sierras circulares observadas no presentan grietas. Art 170 RCHST			X
62	Todos los vehículos están mantenidos en buenas condiciones de funcionamiento, y se transporta personal en aquellos debidamente acondicionados para tal efecto. Solo se transporta con el personal en aquellos debidamente acondicionados para tal efectuar el trabajo. Art 817 RCHST			X
63	¿Se cumplen los planes de mantenimiento preventivo de las maquinarias y equipos .Estos planes, consideran registros históricos de fallas de servicios, además consideran las instrucciones y recomendaciones de fabricantes y proveedores? Art. 59 numeral 3 LOPCYMAT	X		
TOTAL DE ASPECTOS EVALUADOS		46		
TOTAL DE ASPECTOS SATISFECHOS		31		
TOTAL DE ASPECTOS INSATISFECHOS		15		

TOTAL DE INCUMPLIMIENTO (%)	33
-----------------------------	----

Anexo 4.10. Lista de chequeo para inspecciones de orden, seguridad y limpieza

Tabla 102. Resultados de la lista de chequeo para inspecciones de orden, seguridad y limpieza.

LISTA DE CHEQUEO PARA INSPECCIONES DE ORDEN, LIMPIEZA Y SEGURIDAD					
ASPECTOS A EVALUAR		RESPUESTAS			
		SI	NO	N/A	Observaciones
Extintores y central de incendios	¿Se encuentran recargados los extintores?	X			
	¿Han sido recargados en la fecha prevista los extintores?	X			
	¿La ubicación de los extintores es visible y se encuentra identificada?	X			
	¿Los extintores se encuentran en un lugar accesible?	X			
	¿La central de incendio se encuentra visible y de fácil acceso?	X			
	¿El cuerpo o caja no presenta indicios de corrosión o avería?		X		
	¿Las mangueras no se encuentran corroídas, agrietadas o desgastadas?			X	No posee mangueras
Señales	¿Las salidas de emergencia y vías de escape están debidamente señalizadas?			X	El local es pequeño y posee una sola salida y entrada
	¿Las señales de seguridad se encuentran visibles y en buenas condiciones?	X			
	¿Las señales de seguridad se encuentran correctamente distribuidas?	X			
Cableado	¿Todos los enchufes están conectados a tierra?	X			

	¿El cableado se encuentra en buen estado?	X			
	¿El cableado está ubicado correctamente sin impedir el paso?	X			
	¿No existen cables que sobresalen de las paredes?		X		
Áreas, pasillos y vías de circulación	¿El área de trabajo se encuentra limpia y ordenada?	X			
	¿Los bombillos se encuentran en buen estado?	X			
	¿Existen lámparas de emergencia?	X			
	¿Las lámparas de emergencia se encuentran en buen estado?	X			
	¿Los archivadores se encuentran anclados al piso o a la pared?		X		
	¿Los archivadores no se encuentran sobrecargados?		X		
	¿Los pasillos y áreas de circulación se encuentran libres de obstáculos?	X			
	¿Los pasillos tienen por lo menos un metro de ancho?	X			

	¿Las escaleras poseen material o mecanismos anti resbalantes?	X			
	¿Las escaleras poseen pasamanos?	X			
Depósitos y lugares de almacenaje	¿Los lugares destinados al almacenamiento se encuentran debidamente señalizados?		X		
	¿Los materiales, objetos o equipos almacenados están debidamente identificados?	X			
	¿Los materiales, objetos o equipos están almacenados de forma segura y ordenada?	X			
	¿El área de almacenaje de mercancía es utilizada adecuadamente?	X			
	¿El lugar de depósito de almacenaje se encuentra debidamente identificado, de manera que otro trabajador pueda buscar o devolver un artículo sin mayor inconveniente?		X		
	¿Las cajas de gran tamaño se almacenan en los racks más altos?			X	El establecimiento no requiere de un almacén de gran tamaño
Limpieza	¿Se retira la basura de las papeleras periódicamente?	X			
	¿Los baños lucen limpios, secos y abastecidos?	X			
	¿Las oficinas lucen limpias y ordenadas?	X			

	¿El exterior de la empresa se encuentra libre de basura y sin malezas?	X			
--	--	---	--	--	--

Anexo 4.11. Lista de chequeo para riesgos biológicos en restaurantes

Tabla 103. Resultados de lista de chequeo para riesgos biológicos en restaurantes

ASPECTOS	RESPUESTA	
	SI	NO
CONTROL DE PLAGAS		
Presencia de animales domésticos o mascotas		X
Presencia de plagas como roedores, cucarachas y moscas, encontrados en depósitos, cocinas, alacenas, desperdicios y rincones, entre otros		X
CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS		
Existencia de agua potable para el consumo dentro del restaurante, como para la preparación de alimentos, lavado de los mismos, etc.	X	
Las materias primas o alimentos perecederos sufren alteraciones en la cadena de frío.	X	
Existe la presencia de aguas residuales no debidamente eliminadas, es decir, agua que fue utilizada para la limpieza de las instalaciones, preparación de sustancias alimenticias, lavado de alimentos frescos y otros usos		X
Posible contaminación donde un alimento con carga de bacterias puede contaminar a otro limpio de ellas si entran en contacto directo o a través de uno intermedió que se hace de puente como por ejemplo: mesas y tablas de trabajo, las manos, bandejas, entre otros	X	
Demoras en la disposición de los productos, sea para guardar en frío o para ser procesados		X
Quiebre del orden cronológico en el uso de los productos secos y congelados. No se les da prioridad de salida aquellos de productos con mayor tiempo de almacenamiento		X
Inspección deficiente durante la recepción de productos		X
Deposito inadecuado de las condiciones de almacenamiento como por ejemplo: humedad y temperatura		X
Las cámaras congeladoras, refrigeradoras o freezers sobrepasan su capacidad nominal de almacenamiento		X
Rastros de residuos, suciedad y grasa en diferentes áreas de la cocina	X	

La limpieza y desinfección de tanques y cisterna es realizada con la periódica necesaria		
Las temperaturas de calor y frío son verificadas periódicamente	X	
Los contenedores de residuo permanecen cerrados y lejos de los puestos de trabajo donde se procesan alimentos frescos	X	
Los productos están convenientemente envasados, y no se utilizan recipientes que hayan contenidos productos no alimenticios	X	
Los productos alimenticios son colocados directamente en el suelo		X
Los productos caducados son retirados de los depósitos, cámaras o freezers	X	
Los trabajadores siguen las normas de higiene personal	X	
SANITIZACIÓN		
Los baños de empleados lucen limpios, en buen estado de reparación y sin olores molestos u ofensivos	X	
Se realiza limpieza de las áreas húmedas del restaurante de manera que exista un control de hongos y bacterias	X	
Las papeleras son vacías con regularidad	X	
Son utilizados limpiadores germicidas para la higienización diaria y profunda de las áreas del restaurante, en especial aquellas zonas húmedas	X	
PUNTUACIÓN FINAL		
Número de ítems insatisfechos		3
Número de ítems evaluados		22
Porcentaje de incumplimiento (%)		13.64

ANEXO 5. VALORACIÓN DE LOS RIESGOS

Anexo 5.1. Metodología FINE para la valoración de los procesos peligrosos de seguridad

Tabla 104. Nivel de intervención de los procesos peligrosos de seguridad mediante el método FINE

Categoría de Riesgo	Descripción de Riesgo	Agente de Riesgo	ND	NE	NP	NC	NR	NI
Temperatura	Contacto con objeto con superficie y partes calientes	Cocina	2	3	6	25	150	II
		Freidora	6	3	18	25	450	II
		Horno	2	3	6	25	150	II
		Arrocera	2	2	4	25	100	III
	Contacto con elementos a altas temperaturas	Aceite	6	3	18	60	1080	I
		Agua	2	3	6	25	150	II
		Alimentos	2	3	6	10	60	III
Mecánico	Contacto con objeto filoso y/o punzante	Cuchillo	2	3	6	60	360	II
		Tenedor	2	2	4	10	40	III
		Tenazas	2	2	4	10	40	III
	Contacto con borde filoso	Lata de refresco	2	3	6	10	60	III
	Caída de objeto	Lata de refresco, botellas	2	3	6	10	60	III

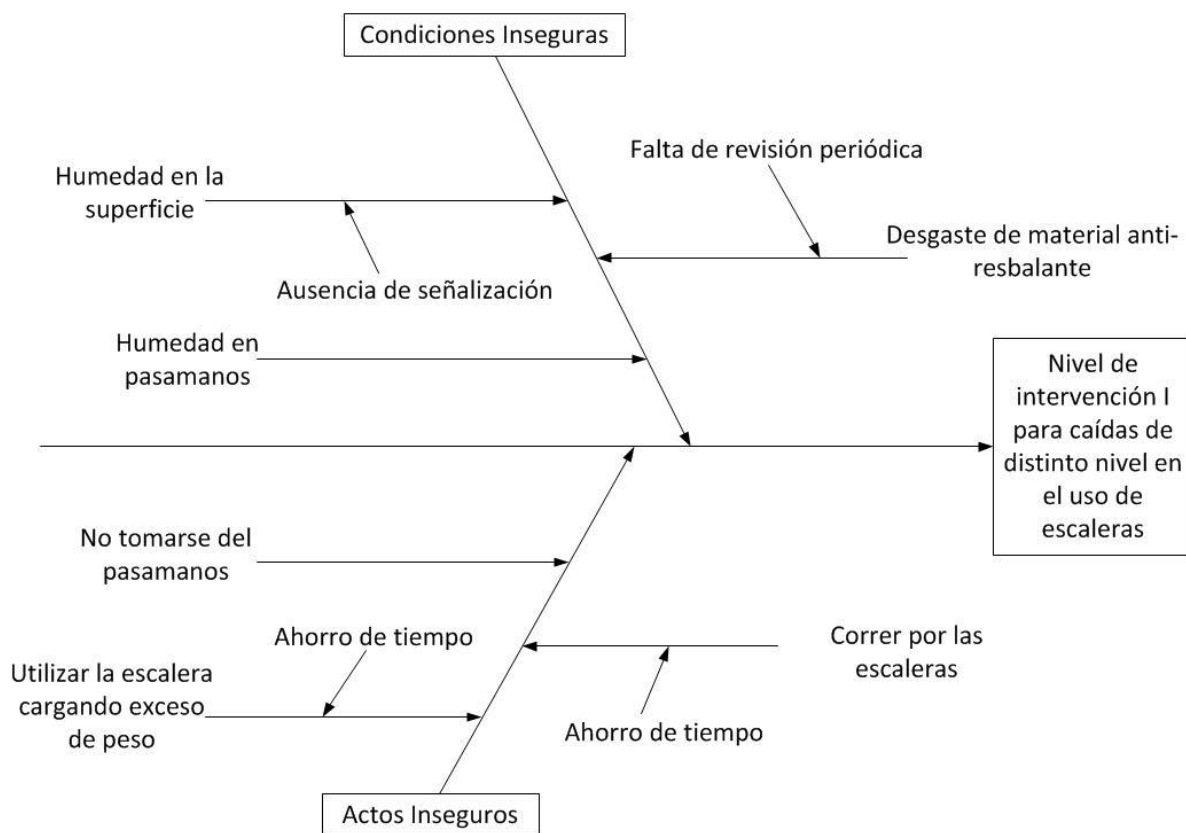
		Utensilios de cocina	2	2	4	10	40	III
		Platos y recipientes	2	3	6	25	150	II
	Golpe contra objeto	Escritorio	2	2	4	10	40	III
	Colisión contra objetos fijos y móviles	Horno	2	2	4	10	40	III
		Freidora	2	3	6	25	150	II
		Refrigerador	2	2	4	10	40	III
		Caja Registradora	2	2	4	10	40	III
		Productos	2	2	4	10	40	III
	Atrapado o atorado entre objetos	Escritorio y mobiliario	2	2	4	25	100	III
	Caídas en el mismo nivel	Silla	2	3	6	25	150	II
		Obstáculos, Superficies húmedas	6	3	18	25	450	II
	Caídas de distinto nivel	Escaleras	6	3	18	60	1080	I
Químicos	Contacto con sustancias corrosivas, alergénicas e irritantes	Productos de limpieza	2	2	4	25	100	III
Biológicos	Exposición y contacto con bacterias, hongos, mohos y virus	Estaciones de trabajo	2	3	6	10	60	III
		Humedad de los guantes	2	2	4	10	40	III
		Utensilios de cocina	Situación de riesgo con nivel de deficiencia aceptable					N/A
		Lavaplatos	Situación de riesgo con nivel de deficiencia aceptable					N/A
Eléctrico	Descarga eléctrica	Computadora	Situación de riesgo con nivel de deficiencia aceptable					N/A
		Cableado	2	1	2	10	20	
		Caja Registradora	Situación de riesgo con nivel de deficiencia aceptable					N/A

Físico	Luz proveniente de pantalla	Pantalla táctil	Situación de riesgo con nivel de deficiencia aceptable					N/A
		Monitor	2	3	6	10	60	III
Incendio	Incendio y/o explosión	Cocina	Situación de riesgo con nivel de deficiencia aceptable					N/A

ANEXO 6. DIAGRAMAS CAUSA-EFECTO DE LOS PROCESOS PELIGROSOS

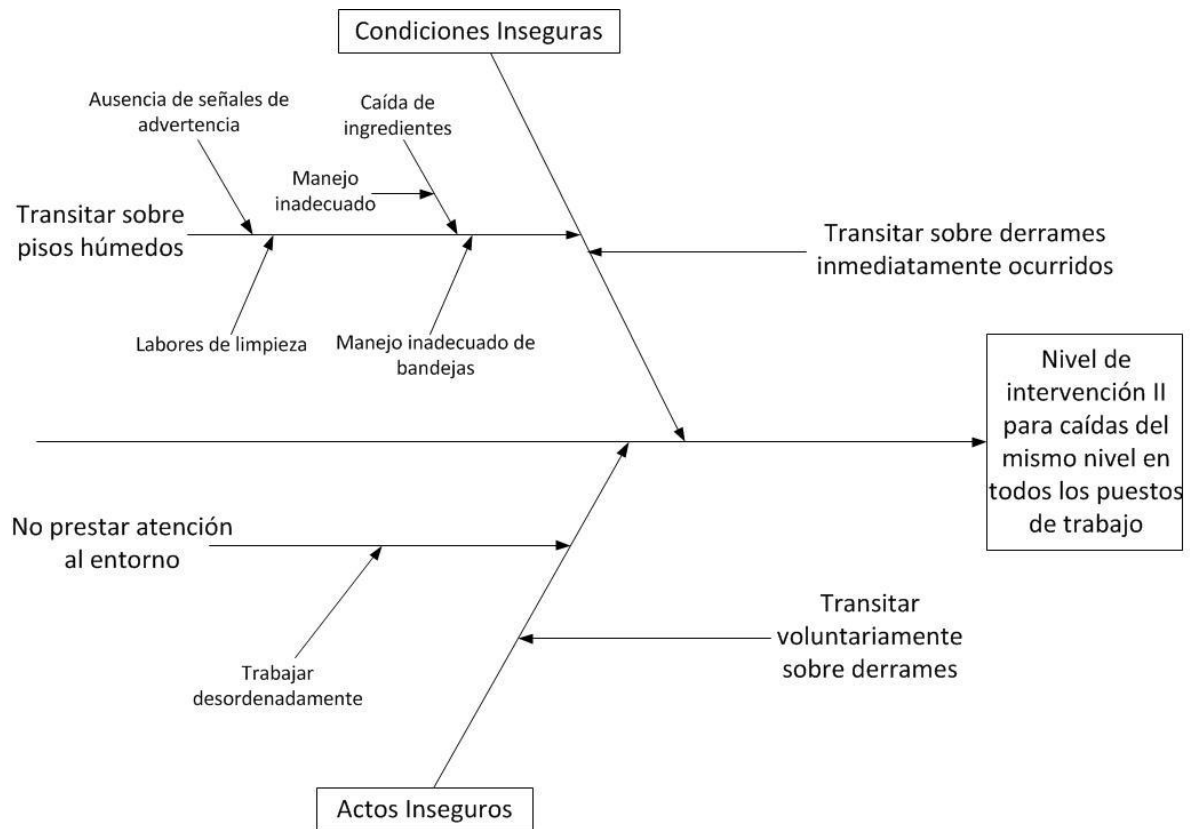
Anexo 6.1. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Caída de Distinto Nivel”

Figura 2. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Caída de Distinto Nivel”



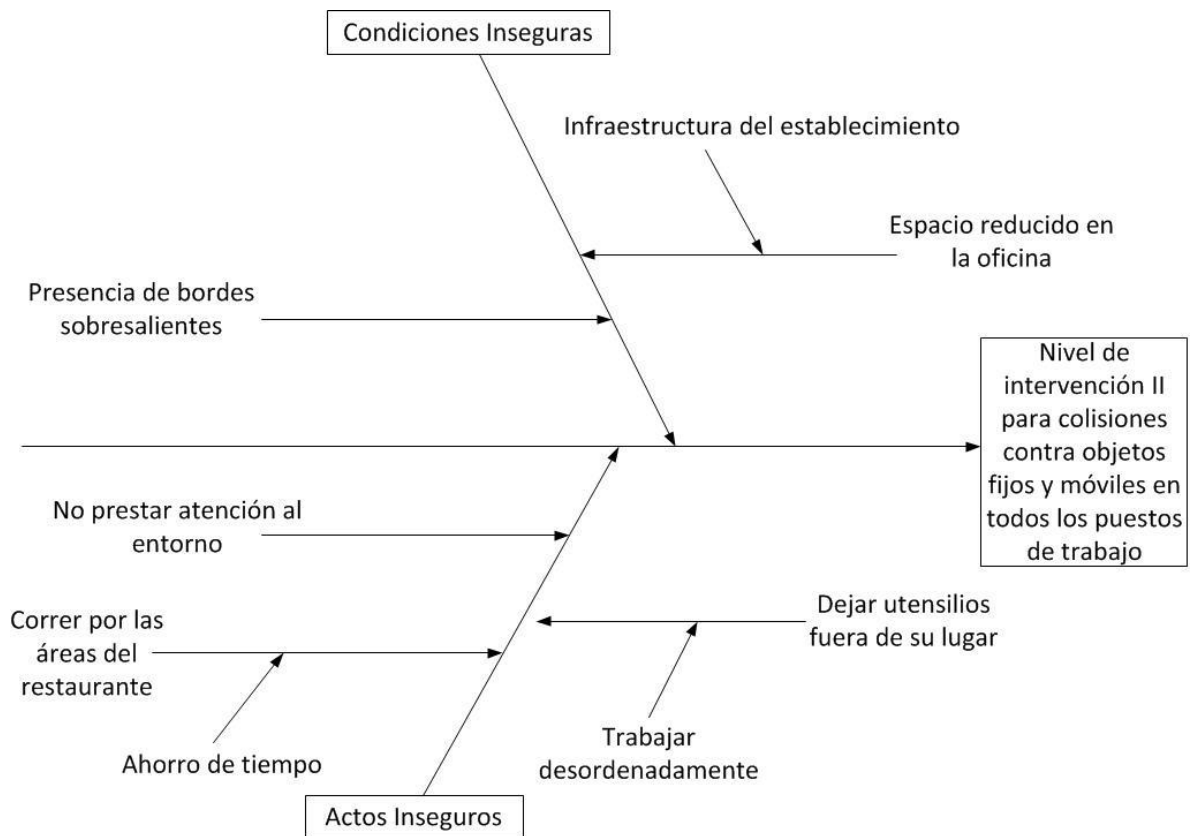
Anexo 6.2. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Caída del Mismo Nivel”

Figura 3. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Caída del Mismo Nivel”



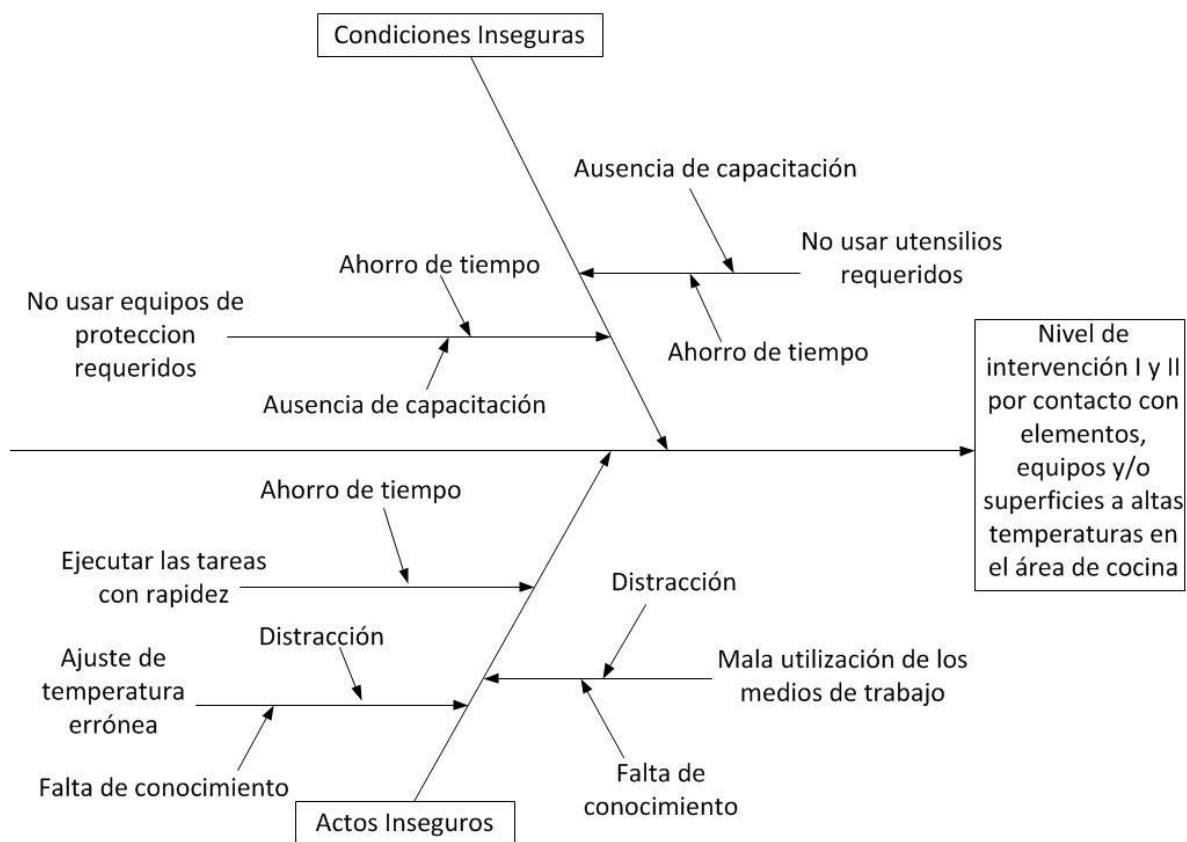
Anexo 6.3. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Colisión contra objetos fijos y móviles”

Figura 4. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Colisión contra objetos fijos y móviles”



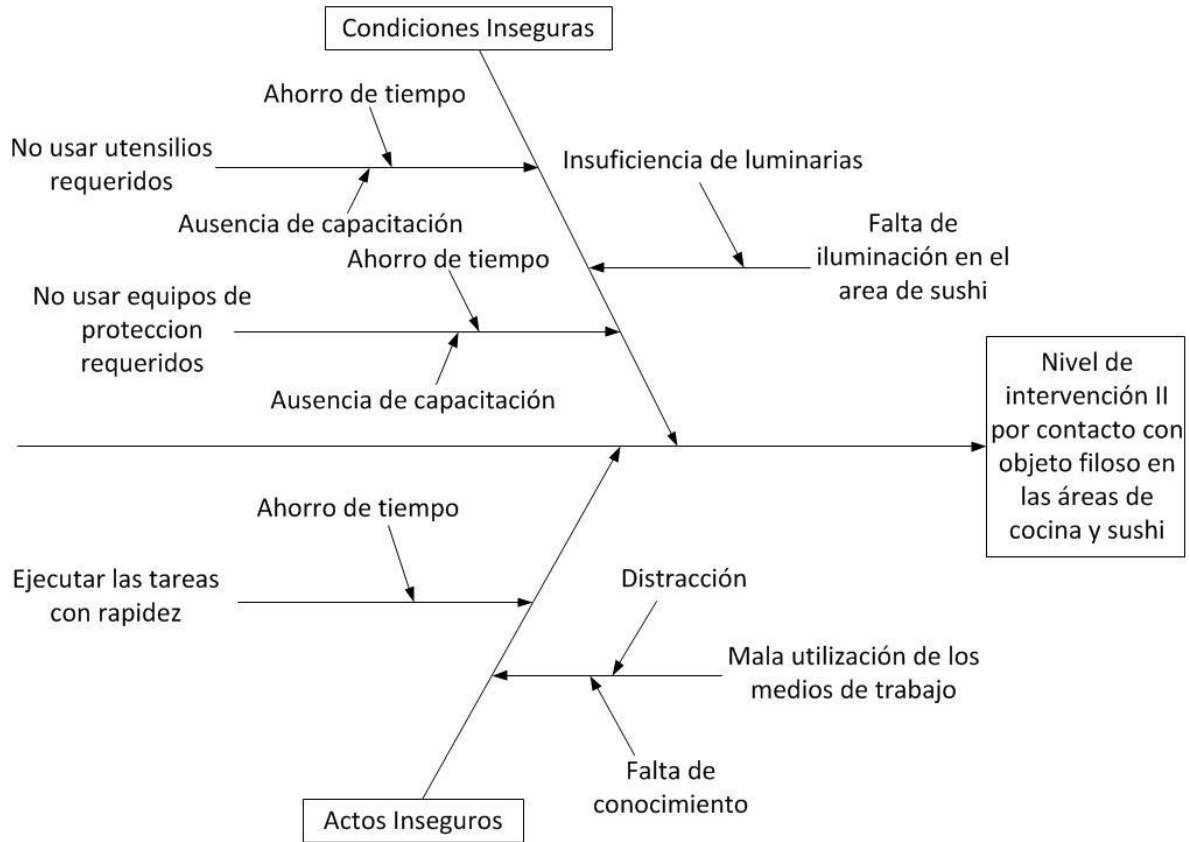
Anexo 6.4. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Contacto con elementos y/o equipos a altas temperaturas”

Figura 5. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Contacto con elementos y/o equipos a altas temperaturas”



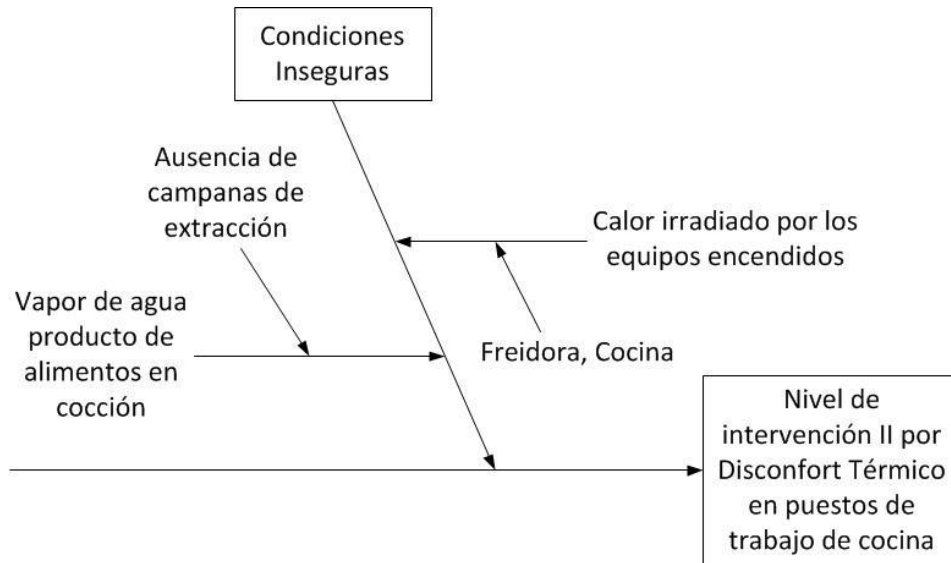
Anexo 6.5. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Contacto con objeto filoso”

Figura 6. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Contacto con objeto filoso”



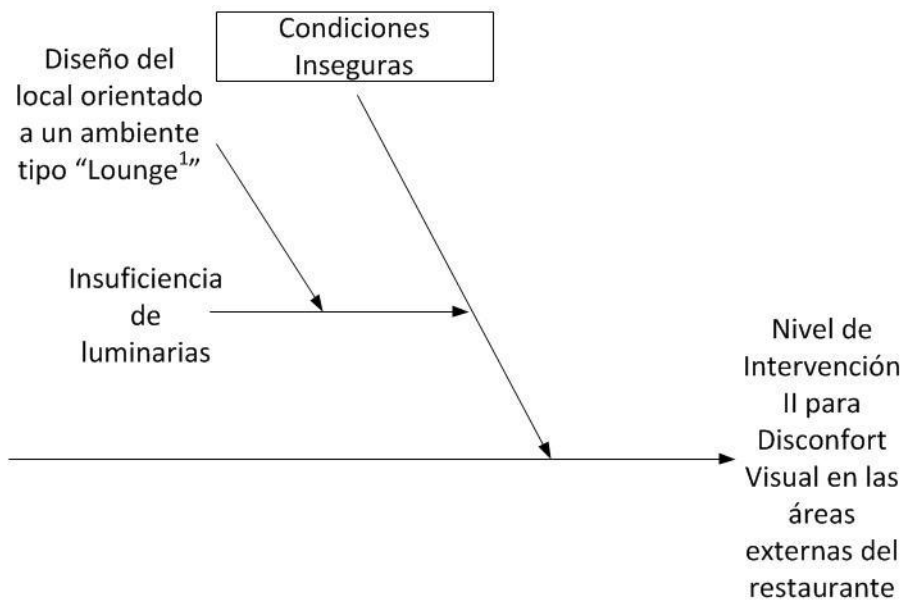
Anexo 6.6. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Discomfort Térmico”

Figura 7. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Discomfort Térmico”



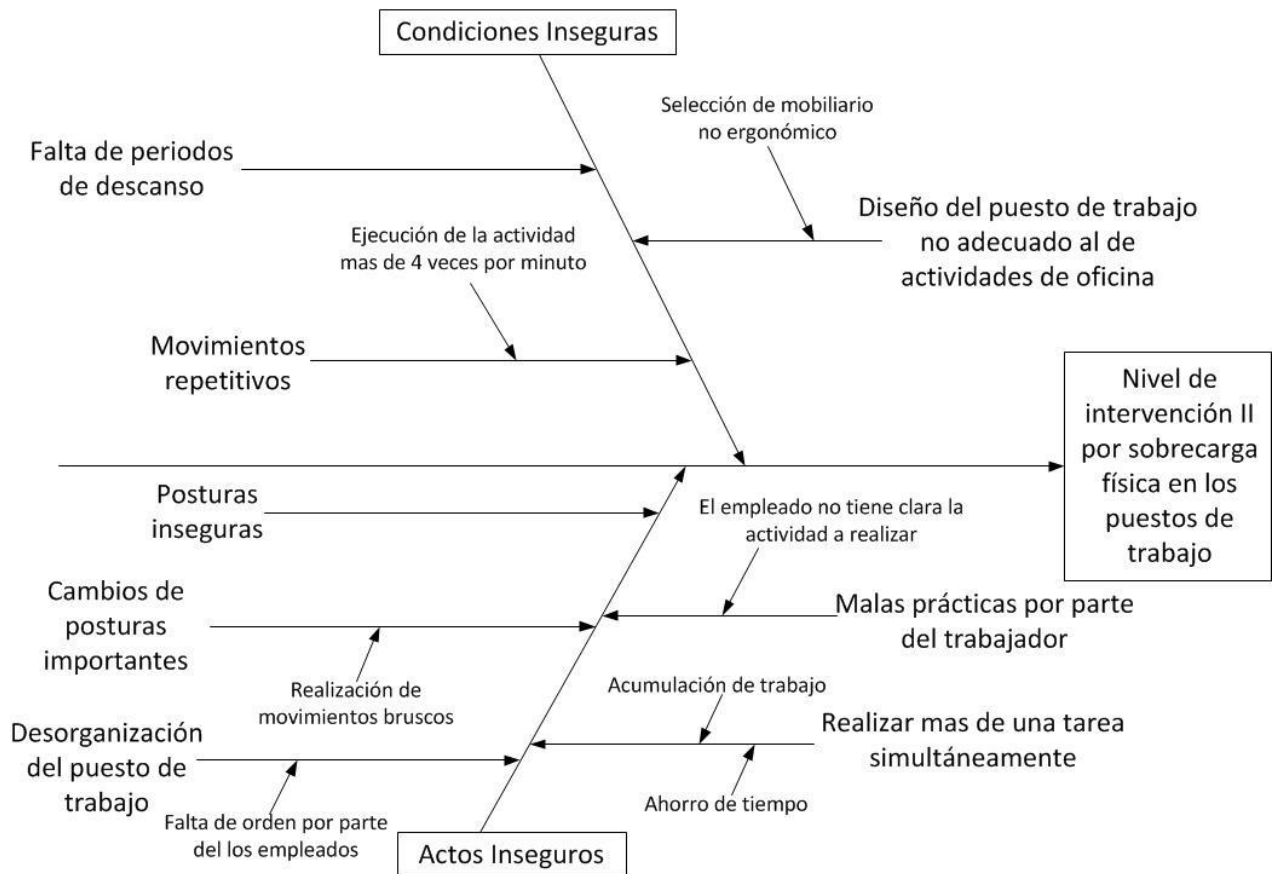
Anexo 6.7. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Discomfort Visual”

Figura 8. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Discomfort Visual”



Anexo 6.8. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Sobrecarga Física”

Figura 9. Diagrama causa efecto del proceso peligroso “Sobrecarga Física”



ANEXO 7. COSTOS DE MEJORA Y SANCIONES POR INCUMPLIMIENTO

Anexo 7.1. Costo de Propuesta de Mejora

Tabla 105. Costos de Propuestas de Mejora

Costos asociados a la propuesta de mejora	Costo Unitario (BsF)	Cantidad Necesaria	Total Costo (BsF)
Rediseño e instalación de la escalera	12.000,00	1	12.000,00
Señalización de superficies húmedas	190,00	6	1.140,00
Luminarias (bombillos)	85,00	20	1.700,00
Instalación de campana	5.000,00	1	5.000,00
Cursos de capacitación de higiene postural para los empleados	250,00	24	6.000,00
Adquisición de silla de oficina	2.120,00	1	2.120,00
Adquisición de silla de cajero	2.120,00	1	2.120,00
Facilitar cursos a los empleados sobre el manejo de riesgos psicosociales y estrés.	250,00	24	6.000,00
Capacitación al empleado para mejorar la comunicación con el cliente.	250,00	24	6.000,00
TOTAL COSTOS			42.080,00

Anexo 7.2. Costo de Sanciones por Incumplimiento

Tabla 106. Costos de Sanciones por Incumplimiento

Artículo	Infracciones	Número de trabajadores expuestos	Mínimo (UT)	Máximo (UT)	Total Mínimo (BsF)	Total Máximo (BsF)
118	No consulte a los trabajadores y trabajadoras y a sus organizaciones, y al Comité de Seguridad y Salud Laboral, antes de que se ejecuten las medidas que prevean cambios en la organización del trabajo que puedan afectar a un grupo o la totalidad de los trabajadores y trabajadoras o decisiones importantes de seguridad e higiene y medio ambiente de trabajo, de conformidad con esta	24	1	25	2.568,00	64.200,00

Ley, su Reglamento o las normas técnicas						
Elabore sin la participación de los trabajadores y las trabajadoras, el Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo de la empresa, las políticas y compromisos y los reglamentos internos relacionados con la materia, así como cuando planifique y organice la producción de acuerdo a esos programas, políticas, compromisos y reglamentos, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	1	25	2.568,00	64.200,00	
No imparta a los trabajadores y trabajadoras formación teórica y práctica, suficiente, adecuada y en forma periódica, para la ejecución de las funciones inherentes a su actividad, en la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales, y en la utilización del tiempo libre y aprovechamiento del descanso en el momento de ingresar al trabajo, cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe, cuando se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	1	25	2.568,00	64.200,00	
No colocar de forma pública y visible en el centro de trabajo los registros actualizados de los índices de accidentes de trabajo y de enfermedades ocupacionales.	24	1	25	2.568,00	64.200,00	
No ofrezca oportuna y adecuada respuesta a la solicitud de información o realización de mejora de los niveles de protección de	24	1	25	2.568,00	64.200,00	

	la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras solicitadas por los delegados y delegadas de prevención o comité de seguridad y salud laboral, de conformidad con esta ley, su reglamento o las normas técnicas					
119	No cree o mantenga actualizado un sistema de información de prevención, seguridad y salud laborales en correspondencia con el Sistema de Información de la Seguridad Social, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No presente oportunamente al Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales, informe de las medidas apropiadas para prevenir los accidentes de trabajo que hayan ocurrido en el centro de trabajo, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No evalúe y determine las condiciones de las nuevas instalaciones antes de dar inicio a su funcionamiento, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No diseñe o implemente una política de Seguridad y Salud en el Trabajo, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No elabore, implemente o evalúe los programas de seguridad y salud en el trabajo, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No presente, para su aprobación ante el Instituto Nacional de Prevención,	24	26	75	66.768,00	192.600,00

	Salud y Seguridad Laborales, el Proyecto de Programa de Seguridad y Salud en el Trabajo.					
	No evalúe los niveles de peligrosidad de las condiciones de trabajo, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No mantenga un registro actualizado de los niveles de peligrosidad de las condiciones de trabajo, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No incluya en el diseño del proyecto de empresa, establecimiento o explotación, los aspectos de seguridad y salud en el trabajo que permitan controlar las condiciones peligrosas de trabajo y prevenir la ocurrencia de accidentes de trabajo y enfermedades ocupacionales, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No registre y someta a la aprobación del Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales los proyectos de altos niveles de peligrosidad, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No realice periódicamente a los trabajadores y trabajadoras exámenes de salud preventivos, niegue el acceso a la información contenida en los mismos, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No desarrolle programas de educación y capacitación técnica para los	24	26	75	66.768,00	192.600,00

	trabajadores y trabajadoras en materia de seguridad y salud en el trabajo, de conformidad con lo establecido en esta Ley y su Reglamento.					
	No identifique, evalúe y controle las condiciones y medio ambiente de trabajo que puedan afectar tanto la salud física como mental de los trabajadores y trabajadoras en el centro de trabajo, de conformidad con lo establecido en esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No desarrolle programas de promoción de la seguridad y salud en el trabajo, de prevención de accidentes y enfermedades ocupacionales, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No someta a consulta del Comité de Seguridad y Salud Laboral, regular y periódicamente, las políticas, programas y actuaciones en materia de seguridad y salud en el trabajo, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas	24	26	75	66.768,00	192.600,00
	No informe por escrito a los trabajadores y trabajadoras y al Comité de Seguridad y Salud Laboral de las condiciones peligrosas a las que están expuestos los primeros, por la acción de agentes físicos, químicos, biológicos, meteorológicos o a condiciones disergonómicas o psicosociales que puedan causar daño a la salud, de acuerdo a los criterios establecidos por el Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales, de conformidad	24	26	75	66.768,00	192.600,00

	con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.					
	Se supere en el centro de trabajo los valores establecidos como Niveles Técnicos de Referencia de Exposición, de conformidad con esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas, que puedan generar enfermedades crónicas que comprometan la capacidad de trabajo o daños graves a la seguridad y salud del trabajador o trabajadora, sin que se hayan adoptado las medidas de control adecuadas.	24	26	75	66.768,00	192.600,00
120	No organice, registre o acredite un Servicio de Seguridad y Salud en el Trabajo propio o mancomunado, de conformidad con lo establecido en esta Ley y su Reglamento	24	76	100	195.168,00	256.800,00
	No asegure el disfrute efectivo del periodo de vacaciones remunerado por parte de los trabajadores y trabajadoras, de conformidad con la ley	24	76	100	195.168,00	256.800,00
	No asegure el disfrute efectivo del descanso de la faena diaria, de conformidad con la ley.	24	76	100	195.168,00	256.800,00
	No informe de la ocurrencia de los accidentes de trabajo, de forma inmediata al Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales, al Comité de Seguridad y Salud Laboral y al sindicato, de conformidad con lo establecido en esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.	24	76	100	195.168,00	256.800,00
	No declare formalmente dentro de las veinticuatro (24) horas siguientes de la ocurrencia de los	24	76	100	195.168,00	256.800,00

	accidentes de trabajo o del diagnóstico de las enfermedades ocupacionales, al Instituto Nacional de Prevención, Salud y Seguridad Laborales, al Comité de Seguridad y Salud Laboral y al sindicato, de conformidad con lo establecido en esta Ley, su Reglamento o las normas técnicas.					
	No constituya, registre o mantenga en funcionamiento el Comité de Seguridad y Salud Laboral, de conformidad con esta Ley, su reglamento o las normas técnicas.	24	76	100	195.168,00	256.800,00
TOTAL DE SANCIONES					2.318.904,00	5.136.000,00