



Factores de riesgo laboral en 12 trabajadoras independientes cotizantes a la seguridad social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín.

María del Pilar Arcila Arias

Yudi Alexandra Murillo Ramírez

Daniela Torres Giraldo

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Abril de 2024

Factores de riesgo laboral en 12 trabajadoras independientes cotizantes a la seguridad social en  
el barrio San Javier de la ciudad de Medellín.

María del Pilar Arcila Arias

Yudi Alexandra Murillo Ramírez

Daniela Torres Giraldo

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Administrador en Seguridad  
y Salud en el Trabajo

Asesor(a)

Andrés Felipe Montoya Giraldo

Magíster en Administración

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo

Abril de 2024

## **Dedicatoria**

A nuestros seres queridos

Quienes han sido nuestra fortaleza, nuestra luz en los momentos difíciles y nuestra fuente de motivación y amor. Gracias por su paciencia, comprensión y apoyo incondicional durante este camino, cada uno de ustedes ha sido una fuente de inspiración para ayudarnos a lograr nuestros objetivos.

Este trabajo de grado está dedicado a ustedes, nuestras familias, porque son un pilar fundamental en nuestro camino académico, personal y profesional.

## **Agradecimientos**

Deseamos expresar nuestro sincero agradecimiento a las personas que contribuyeron al desarrollo y culminación de este trabajo de grado. En primer lugar, a nuestro asesor Andrés Felipe Montoya Giraldo, por su incondicional apoyo y dedicación durante todo el proceso de investigación. Su experiencia, sugerencias y orientación fueron fundamentales en el desarrollo del proyecto. En segundo lugar, agradecemos a nuestra familia por su constante apoyo, comprensión y motivación a lo largo de esta experiencia académica.

## Contenido

Lista de tablas .....	7
Lista de figuras .....	9
Resumen .....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	12
1 Planteamiento del problema .....	13
1.1 Enunciado del problema .....	13
1.2 Formulación de la pregunta problema .....	14
2 Justificación.....	15
3 Objetivos .....	17
3.1 Objetivo general.....	17
3.2 Objetivos específicos .....	17
4 Marco de referencia.....	18
4.1 Marco teórico .....	18
4.1.1 Reseña histórica .....	18
4.2 Estado del arte .....	22
4.3 Marco legal .....	25
5 Metodología.....	28
5.1 Tipo de estudio .....	28
5.1.1 Alcance .....	29
5.2 Población y muestra .....	30
5.3 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	31
5.4 Descripción de las variables .....	32
6 Resultados.....	34
6.1 Identificación de la población de trabajadoras independientes .....	34
6.2 Clasificación de los factores de riesgo laboral que afectan el bienestar físico y mental de las trabajadoras independientes.....	39
6.3 Proponer medidas de mitigación existentes para reducir los factores de riesgo laboral asociados a las actividades de las trabajadoras .....	57

7	Análisis o discusión de resultados.....	58
8	Conclusiones y recomendaciones.....	60
	Referencias.....	63

### Lista de tablas

Tabla 1 <i>Descripción de las variables de análisis</i> .....	32
Tabla 2 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conciencia según nivel de formación</i> .....	39
Tabla 3 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conciencia según estado civil</i> .....	40
Tabla 4 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conciencia según la edad</i> .....	40
Tabla 5 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento según nivel de formación</i> .....	41
Tabla 6 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento según estado civil</i> .....	41
Tabla 7 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento según número de hijos</i> .....	42
Tabla 8 <i>Distribución de frecuencias de percepción de seguridad según número de hijos</i> .....	42
Tabla 9 <i>Distribución de frecuencias de percepción de seguridad según la edad</i> .....	43
Tabla 10 <i>Distribución de frecuencias de percepción de seguridad según nivel de formación</i> .....	43
Tabla 11 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento de EPP según nivel de formación</i> ...	44
Tabla 12 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento de EPP según estado civil</i> .....	44
Tabla 13 <i>Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento de EPP según número de hijos</i> .....	45
Tabla 14 <i>Distribución de frecuencias disponibilidad de EPP según la estado civil</i> .....	45
Tabla 15 <i>Distribución de frecuencias disponibilidad de EPP según nivel de formación</i> .....	46
Tabla 16 <i>Distribución de frecuencias de uso de EPP según nivel de formación</i> .....	46
Tabla 17 <i>Distribución de frecuencias de uso de EPP según estado civil</i> .....	47
Tabla 18 <i>Distribución de frecuencias de uso de EPP según la edad</i> .....	47
Tabla 19 <i>Distribución de frecuencias acerca del desconocimiento según nivel de formación</i> .....	48
Tabla 20 <i>Distribución de frecuencias acerca del desconocimiento según número de hijos</i> .....	49
Tabla 21 <i>Distribución de frecuencias acerca del desconocimiento según la estado civil</i> .....	49
Tabla 22 <i>Distribución de frecuencias acerca de la materialización del riesgo según la estado civil</i> .....	50

Tabla 23 <i>Distribución de frecuencias acerca de la materialización del riesgo según nivel de formación...</i>	50
Tabla 24 <i>Distribución de frecuencias acerca de la materialización del riesgo según número de hijos.....</i>	51
Tabla 25 <i>Distribución de frecuencias acerca de la presencia del dolor según la edad .....</i>	51
Tabla 26 <i>Distribución de frecuencias acerca de la presencia del dolor según nivel de formación .....</i>	52
Tabla 27 <i>Distribución de frecuencias acerca de la presencia del dolor según número de hijos .....</i>	52
Tabla 28 <i>Distribución de frecuencias de las condiciones de infraestructura según la edad .....</i>	53
Tabla 29 <i>Distribución de frecuencias de las condiciones de infraestructura según nivel de formación .....</i>	54
Tabla 30 <i>Distribución de frecuencias de las condiciones de infraestructura según estado civil .....</i>	54
Tabla 31 <i>Distribución de frecuencias de las condiciones de orden y aseo según número de hijos .....</i>	55
Tabla 32 <i>Distribución de frecuencias de las condiciones de orden y aseo según nivel de formación .....</i>	55
Tabla 33 <i>Distribución de frecuencias de las condiciones de orden y aseo según estado civil.....</i>	56

## Lista de figuras

Figura 1 <i>Nivel de formación académica</i> .....	34
Figura 2 <i>Estado civil</i> .....	34
Figura 3 <i>¿Tiene hijos?</i> .....	35
Figura 4 <i>¿Cuánto tarda en el trayecto desde su casa hasta su lugar de trabajo?</i> .....	35
Figura 5 <i>¿Qué medio de transporte utilizar regularmente para desplazarse hacia su lugar de trabajo?</i> .	36
Figura 6 <i>Edad</i> .....	36
Figura 7 <i>¿Con quién vive?</i> .....	37
Figura 8 <i>¿Dónde labora actualmente?</i> .....	37
Figura 9 <i>¿En qué sector de San Javier reside actualmente?</i> .....	38

## Resumen

La investigación revela un panorama detallado de las condiciones laborales y los riesgos enfrentados por 12 mujeres trabajadoras independientes del barrio San Javier de la ciudad de Medellín; estas mujeres, en su mayoría, laboran en la informalidad, lo que destaca la necesidad de abordar las desigualdades contractuales y garantizarles acceso a los derechos laborales. Aunque algunas muestran prácticas de autocuidado, se evidencia la falta de formación en Seguridad y Salud en el Trabajo; por lo tanto, se destaca la importancia de concienciar sobre la salud física y mental a través de campañas y talleres educativos.

La clasificación de los factores de riesgo abarca aspectos biológicos, químicos, psicosociales, biomecánicos y de seguridad, además del factor económico; para abordar estos riesgos de manera integral, se proponen medidas como el uso adecuado de elementos de protección personal, aprovechar los recursos ofrecidos por las ARL y utilizar ayudas mecánicas para reducir la carga física, estas acciones pueden contribuir a crear un entorno de trabajo más seguro y saludable para todas las trabajadoras independientes.

*Palabras clave:* Factores de riesgo, trabajador independiente, cotizante, promoción y prevención.

### **Abstract**

The research reveals a detailed overview of the working conditions and risks faced by 12 self-employed women workers in the San Javier neighborhood of the city of Medellin; these women, for the most part, work informally, which highlights the need to address contractual inequalities and guarantee them access to labor rights. Although some of them show self-care practices, there is evidence of a lack of training in Occupational Safety and Health; therefore, the importance of raising awareness about physical and mental health through educational campaigns and workshops is highlighted.

The classification of risk factors covers biological, chemical, psychosocial, biomechanical and safety aspects, in addition to the economic factor; to address these risks in a comprehensive manner, measures such as the proper use of personal protection elements, taking advantage of the resources offered by the ARL and using mechanical aids to reduce the physical load are proposed; these actions can contribute to creating a safer and healthier work environment for all self-employed workers.

*Keywords: Risk factors, independent worker, contributor, promotion and prevention.*

## Introducción

La presente investigación se basó en la necesidad de abordar una serie de factores que impactan directamente en la seguridad y salud de las trabajadoras independientes, entre estos factores se destacan la falta de información por parte de las ARL sobre los beneficios disponibles para las trabajadoras independientes al momento de afiliarse, así como la postura adoptada por estas trabajadoras en cuanto a la priorización de sus necesidades, lo que puede llevar a descuidar aspectos fundamentales de su seguridad laboral. Además, el desconocimiento normativo en relación con el mantenimiento preventivo de herramientas, máquinas y equipos agrava la situación, aumentando el riesgo de accidentes y enfermedades laborales.

Por lo tanto, para el logro esta investigación se realizó una caracterización de mujeres trabajadoras independientes como objeto de estudio se fundamenta en su relevancia dentro del contexto laboral y en la necesidad de comprender las particularidades que enfrentan en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo; al ser cotizantes a la Seguridad Social, estas mujeres están involucradas en un sistema que debería garantizar su bienestar laboral, lo que hace aún más crucial abordar las deficiencias identificadas en relación con la protección y prevención de riesgos laborales.

El barrio San Javier se selecciona como área de estudio debido a su representatividad y la posibilidad de obtener datos significativos sobre las condiciones laborales de las mujeres que lo habitan. Finalmente, la franja de edad entre 20 y 60 años se considera relevante para abarcar un rango amplio de experiencias laborales y posibles desafíos en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.

## 1 Planteamiento del problema

### 1.1 Enunciado del problema

La población de personas ocupadas en Medellín es de 1.959.000 aproximadamente, de estas 783.894 son trabajadores informales lo que representa un 40,02%. La cantidad de habitantes del barrio San Javier es de 140.758 lo que implica que alrededor de 56.303 personas en el sector son trabajadores informales (DANE, 2023).

En el barrio San Javier la población femenina es de 73.054 adicional el porcentaje de hombres y mujeres que se encuentra en el rango de los 29 y 54 años es de 36,4% (Departamento Administrativo de Planeación, 2020).

El problema surge por diversos factores: en primer lugar, la falta de información por parte de las administradoras de riesgos laborales (ARL) sobre los beneficios que tienen las trabajadoras independientes desde el momento que se afilian a la entidad; en segundo lugar, la postura que adopta la trabajadora independiente (persona que trabaja por cuenta propia sin estar vinculada con un contrato de trabajo, no tiene subordinación al contratante, distinta a la necesaria para cumplir con el objeto del contrato (Gerencie, 2022)) cotizante, en cuanto a la priorización de sus necesidades juega un papel muy importante, debido a que puede considerar más relevante aspectos diferentes a su seguridad como: ahorrar dinero y tiempo, omitiendo el uso de los elementos de protección personal y la adaptación de guardas de seguridad en máquinas y equipos, cayendo en un error común que es el exceso de confianza al momento de realizar sus actividades diarias sin la debida protección. En tercer lugar, otra de las causas que origina el problema es el desconocimiento normativo en cuanto al mantenimiento preventivo de las herramientas, máquinas y equipos.

Lo anterior, traería consigo la ausencia de estrategias de promoción y prevención que permitan reducir los factores de riesgo laboral en las trabajadoras independientes cotizantes a la seguridad social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín, lo que a su vez genera efectos negativos, algunos de

estos son: llevar a cabo las tareas de forma riesgosa; la ocurrencia de incidentes, la materialización de accidentes y la aparición de enfermedades laborales; por último pero no menos importante, la falta de procedimientos de trabajo seguro generan equipos y maquinaria en mal estado que puede dañarse o generar un accidente, ocasionando pérdidas económicas y afectaciones a la salud física y mental de las trabajadoras.

Es importante, destacar que, independientemente del tipo de trabajo que se desempeñe, todos los trabajadores tienen derecho a un ambiente laboral seguro y saludable en condiciones dignas y justas (Constitución Política de Colombia, 1991. Art 25). La insuficiente atención a los factores de riesgo en el entorno laboral puede llevar a accidentes y enfermedades laborales que pueden afectar negativamente la salud y el bienestar de los trabajadores, por lo cual se pretende concienciar a través de la propuesta de promoción y prevención, por medio de capacitaciones en el uso de los elementos de protección personal, prácticas y procedimientos seguros en el lugar de trabajo y conocimiento de derechos, deberes y la normatividad legal vigente en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo (Ley 1562 de 2012, art. 14).

Si los aspectos anteriores no se tienen en cuenta podrían afectar gravemente a esta población, puesto que, en caso de sufrir un accidente de trabajo el cual le impida desarrollar sus actividades habituales pueden generar un gran impacto a nivel emocional y económico de los mismos.

## **1.2 Formulación de la pregunta problema**

¿Cuáles son los factores de riesgo laboral en 12 trabajadoras independientes cotizantes a la seguridad social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín?

## 2 Justificación

La ciudad de Medellín cuenta con una gran variedad de empresas y personas particulares las cuales contratan el personal requerido para el desarrollo de sus actividades, siendo una gran parte la población independiente cotizante a la seguridad social, los cuales surgen de la necesidad de adquirir recursos necesarios para su día a día, no obstante, estas personas en su afán de generar ingresos descuidan la prevención de los factores de riesgo laborales en su entorno.

Es relevante realizar esta investigación, debido a que permitirá disminuir el índice de accidentabilidad de esta población al identificar los diferentes factores de riesgo, creando así estrategias educativas que permitan promover un bienestar laboral integral (Decreto 1295 de 1994, art. 2).

La finalidad de esta investigación es proporcionar información orientada a disminuir los factores de riesgos para la población de trabajadoras independientes en términos de Seguridad y Salud en el Trabajo. Esto implica desarrollar medidas y recomendaciones específicas destinadas a mejorar las condiciones laborales para garantizar su bienestar y seguridad en el ámbito laboral. También, se evidencia la escasez de información al realizar una búsqueda inicial de datos relevantes en cuanto a temas de Seguridad y Salud en el Trabajo en la población trabajadora independiente en general. Esto lleva a considerar que se trata de una población olvidada que necesita ser tomada en cuenta con urgencia.

Además, los beneficios de esta investigación para esta población en particular son: adoptar posturas de conciencia sobre el autocuidado a la hora de realizar sus labores, aprender a reconocer e identificar condiciones o actos inseguros que pueden poner en riesgo su integridad, uso consciente de elementos de protección y ayudas mecánicas que contribuyan a disminuir el nivel del riesgo, reducir la aparición de enfermedades laborales y la materialización de accidentes. Por último, conocer información a profundidad acerca de la perspectiva que tienen las trabajadoras independientes con ausencia de prestaciones o condiciones de protección en su entorno laboral, traerá consigo aportes a la academia

para tener en cuenta el sentimiento de esta población al momento de mejorar los aspectos en los cuales se sienten vulnerables y de este modo conectar con las verdaderas necesidades de las mismas.

### 3 Objetivos

#### 3.1 Objetivo general

Diseñar una propuesta de promoción y prevención para reducir los factores de riesgo laboral en 12 trabajadoras independientes cotizantes a la seguridad social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín.

#### 3.2 Objetivos específicos

- Identificar la población de trabajadoras independientes cotizantes a la seguridad social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín.
- Clasificar los factores de riesgo laboral que afectan el bienestar físico y mental de las trabajadoras independientes cotizantes al sistema de seguridad social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín.
- Proponer medidas de mitigación existentes para reducir los factores de riesgo laboral asociados a las actividades de las trabajadoras independientes cotizantes a la seguridad social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín.

## 4 Marco de referencia

### 4.1 Marco teórico

#### 4.1.1 *Reseña histórica*

Desde la prehistoria el ser humano ha tenido que trabajar arduamente para satisfacer sus necesidades básicas, como lo es la alimentación, el refugio y la vestimenta; en aquel tiempo la caza y la pesca eran sus principales fuentes de alimento, pero, con el pasar del tiempo el ser humano desarrolló un sin número de habilidades que le permitían continuar sufriendo sus necesidades básicas de forma más eficiente, sin embargo, esas actividades eran duras y exigentes. (ICEL, 2020, pág. 2 – 3) En la edad media el trabajador por cuenta propia era denominado maestro, los cuales se definen hoy día como trabajador independiente. (Infoautónomos, 2021, párr. 6)

Con respecto a la esclavitud y la revolución industrial el ser humano pasó de subsistir por sus propios medios a ser subordinados, fue hasta principio del siglo XX, que se caracterizó por fundamentar la importancia de la asimilación de los conocimientos de manera activa e independiente, bajo la idea de que el desarrollo del pensamiento del hombre solo puede ocurrir con éxito en el proceso de la actividad independiente. (Román, 2013)

En consecuencia, de todas las actividades que el ser humano ha venido desempeñando, se han evidenciado algunos factores de riesgo, principalmente biomecánicos, biológicos y químicos por inhalación de humos y metales, asimismo, la falta de cultura acerca de la promoción y prevención de enfermedades laborales y accidentes de trabajo, lo anterior desencadena efectos adversos para la salud de estos. (Lizarazoa et al, 2011, pág. 5)

Es importante resaltar, cómo a lo largo de la historia, diversos precursores han contribuido a la toma de conciencia acerca de la promoción y prevención de la seguridad y salud en el trabajo. Algunos de los aportes realizados por estos grandes precursores fueron:

- Hipócrates, realizó una de las primeras notas médicas con relación a los peligros de la metalurgia, 460-377 AC. (Prevencionar, 2020, párr. 3)
- Plinio el viejo, diseñó las primeras máscaras de protección respiratoria con una vejiga de buey y describe enfermedades producidas por el Zinc 23- 79 DC. (Prevencionar, 2020, párr. 5)
- Bernardino Ramazzini, padre de la medicina, escribió el tratado *Morbis* publicado en 1770 en el cual propone sus observaciones y describe los riesgos de 54 enfermedades profesionales además de descubrir los síntomas, sugería remedios. (Arias, 2012, pág. 47)
- En 1904, el general Rafael Uribe Uribe fue el primero en plantear una política orientada hacia la seguridad de los trabajadores, en este mismo año el mismo Uribe pidió que se indemnizaran todos los trabajadores que sufrieran algún accidente de trabajo, posteriormente se convierte en la Ley 57 de 1915 conocida como la “Ley Uribe” sobre accidentalidad laboral y enfermedades profesionales y se convierte en la primera ley relacionada con el tema de salud ocupacional en el país., (Lizarazoa et al, 2011, pág. 2) Después de esta ley se empezó a dar mayor importancia a la salud de los trabajadores, se da paso a la creación de nuevas normas y tratados que buscaron fortalecer la protección de los trabajadores frente a los peligros y riesgos de su trabajo, las cuales tuvieron trascendencia en el futuro de la salud ocupacional en Colombia.

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad se ha convertido en un tema importante a la hora de hablar de salud, es allí donde entran (Alonso y Arcila, 2014) en su teoría de difusión de innovaciones, en esta teoría se habla sobre la implementación del modelo de DoI Rogers y sus múltiples historias de éxito en investigaciones, programas y actividades de promoción y prevención en distintas áreas, el modelo de Roger incluye una serie de categorías que articuladas posibilitan comprender la difusión y adopción de una innovación en el campo de la salud, estas son: la ventaja relativa,

compatibilidad, complejidad, ensayabilidad y la observabilidad, el éxito real de dicho modelo ha radicado en la forma como son comunicadas las diferentes estrategias, puesto que, según Roger el individuo adopta la innovación de acuerdo a su umbral de percepción e intereses particulares e institucionales, características socioeconómicas y educacionales, por ello es vital tener en cuenta la calidad de la comunicación, el alcance, y, que la misma atraviese distintas etapas percepción, evaluación, y prueba hasta llegar a la adopción. El resultado obtenido de dicha teoría es que el modelo de DoI de Rogers es práctico y brinda un marco más integral al proceso salud-enfermedad porque tiene en cuenta los sistemas y normas sociales, y es de gran pertinencia en términos de los cambios y las exigencias de la ciencia, la tecnología y las innovaciones en materia de salud.

La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables: este artículo presenta un análisis integral de la promoción de la salud y su relación con los de estilos de vida saludables. Su objetivo es mejorar la calidad de vida, a partir de una revisión de definiciones y conceptos publicados por diversos autores que estudian este tema.

Según Giraldo y otros (2010)

Los resultados contemplados en el artículo indican que se obtuvo una explicación detallada de la promoción de la salud como estrategia, sus componentes y sus aplicaciones en cuanto al estilo de vida saludable, además de su definición, se consideraron factores tanto internos como externos de quienes intervienen en promoverlo. Adicional a lo anterior, se encontró una autora que halló en la promoción de la salud la base para proponer el “Modelo de Promoción de la Salud”, que, dado su aporte a la profesión de Enfermería, ha sido aplicado en la práctica profesional y utilizado para la realización de trabajos de investigación en salud. (pág. 2)

El artículo promoción de la salud en los lugares de trabajo: teoría y realidad, escrito por (Muñoz, 2010) se basa en las diferentes conferencias que se dieron años atrás, las cuales se enfocan en la creación de ambientes saludables en donde se contempla la relación entre promoción de salud y condiciones de vida y trabajo dignas y seguras. Además, reconocen el lugar de trabajo como uno de los espacios propicios para la promoción de la salud en donde se incluye la realización de una serie de políticas y actividades en los lugares de trabajos, diseñadas para ayudar a los empleados y trabajadores en todos los niveles, a aumentar el control sobre la salud y a mejorarla, para favorecer la productividad y competitividad de las empresas.

Los resultados obtenidos del artículo se basan principalmente en que es necesario establecer redes entre grupos de investigaciones interesados en la promoción de la salud en esos lugares de trabajo para intercambiar experiencias, se debe propender por desarrollar la cultura de la evaluación de programas u actividades de promoción en la salud en lugares de trabajo y que las estrategias de prevención de accidentes y enfermedades deben extenderse al ámbito extralaboral.

## 4.2 Estado del arte

Con la finalidad de conocer la situación actual del estado del arte y adquirir conocimientos que nos permitan dar solución a la problemática planteada, es necesario extraer para el desarrollo de esta propuesta la información más relevante de los siguientes referentes investigativos:

Gómez (2014) en la revista diálogos de derecho y política, en su artículo “Aciertos y desaciertos normativos del Sistema de Riesgos Laborales de los trabajadores independientes en Colombia.” Analiza la aplicación de los principios de la seguridad social en las actuales normativas de riesgos laborales de los trabajadores independientes; el agravante en la desprotección del aseguramiento del trabajador independiente por cuenta de la carencia de responsabilidad objetiva. (pág. 87-88)

Núñez et al (2018) en la tesis de especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en el Trabajo “Propuesta metodológica online para la información de riesgo psicosocial al trabajador.” Desarrollan una estrategia desde la andragogía a través de la metodología online (podcast) que permita informar al trabajador acerca del riesgo psicosocial. La investigación está dirigida y aplica a todas las empresas y personas que laboran de manera independiente e informal y todos aquellos interesados en escuchar información acerca de la prevención de los riesgos psicosociales. (pág. 35)

Granda (2020) en la revista opinión jurídica de la Universidad de Medellín, en su artículo titulado “Barreras para el acceso a prestaciones por accidente de trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales en Colombia para un trabajador informal.” Identifica y clasifica las dos barreras que dificultan el acceso al sistema de riesgos labores para los trabajadores informales: la afiliación voluntaria que no está pensada desde la realidad de este tipo de trabajadores y la afiliación al sistema bajo una figura que no le corresponde. (pág. 110 – 112)

Castro et al (2021) en su investigación “Elementos de protección personal, importancia y riesgos laborales por su uso inadecuado.” reseña las investigaciones y análisis de la importancia de la seguridad

de los trabajadores en el cumplimiento de procesos, procedimientos y funciones, también, cómo las disposiciones normativas de cada país pueden garantizar la seguridad en el ejercicio profesional.

Castro, R. (2021) En el artículo de revista “La afiliación de trabajadores independientes al Sistema General de Riesgos Laborales a través de agremiaciones o asociaciones (empresas agrupadoras).” aborda el tema de la afiliación de trabajadores independientes al Sistema General de Riesgos Laborales en Colombia, además, señala que la afiliación de los trabajadores independientes al Sistema de Riesgos Laborales es importante para garantizar la protección social y económica de los mismos. (pág. 4-31)

En su tesis de especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo “Contratistas en el sector de la vigilancia” Cardona et al (2022) exploran las percepciones que tienen las personas naturales que prestan servicios durante el año 2021 en una empresa de seguridad en la ciudad Manizales, se indagará acerca del acompañamiento, la pertinencia y el cumplimiento de las obligaciones establecidas en el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo por parte de la ARL, la empresa y la autogestión del autocuidado que tienen los contratistas en la ejecución de sus contratos. (pág.41)

En el boletín técnico “Ocupación informal trimestre móvil noviembre 2022 – enero 2023” el DANE clasifica a las personas según su fuerza de trabajo en ocupadas, desocupadas o población fuera de la fuerza laboral. De esta forma, es posible estimar los principales indicadores del mercado laboral colombiano, como son la Tasa Global de Participación (TGP), la Tasa de Ocupación (TO), la Tasa de Desempleo (TD), así como la proporción de informalidad. (Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE, 2023)

En la investigación de trabajo de grado “Evaluación del nivel de riesgo ergonómico al que se ven expuestos los fisioterapeutas independientes que prestan el servicio de atención domiciliaria en la ciudad de Bogotá, Colombia.” Se realiza un análisis de los riesgos ergonómicos en fisioterapeutas domiciliarios, teniendo en cuenta la manipulación de los pacientes y todo lo que implica esta tarea, ya

sea los agarres mantenidos, el manejo de carga variable y las posturas forzadas para realizar las manipulaciones. (Neira, 2023, pág.24)

### **4.3 Marco legal**

Para la realización de esta propuesta es necesario abordar el marco normativo que nos permite ubicarnos en los requisitos legales actuales que se deben tener en cuenta para promocionar y promover la disminución de los factores de riesgo laborales en trabajadoras independientes, se cuenta con diez normas, siete de ellas son nacionales y las tres restantes de origen internacional.

Ley 9 del 1979, por la cual se dictan medidas sanitarias, es regulada por el Congreso de la República de Colombia y en su artículo 84º reglamenta la obligatoriedad que tienen los trabajadores independientes de adoptar medidas preventivas durante la realización de su labor, con el fin de controlar los posibles riesgos a los que pueda exponerse a sí mismo o a otras personas.

Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores C155 (1981) norma internacional, el cual es regulado por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en sus artículos 10º y 16º dicta que, en toda Nación donde se ratifique este convenio, deberá tomarse medidas para orientar a los trabajadores en el cumplimiento de sus obligaciones legales; se exige que el trabajador garantice que las herramientas, maquinaria, equipos, operaciones y procesos que estén a su cargo son seguros, de modo que no suponga un riesgo para su salud o la de los demás.

Constitución Política de Colombia (1991), por la cual se establecen los derechos y deberes mínimos humanos, es regulada por la Asamblea Constituyente de Colombia y en su artículo 25º nos dice que todos los trabajadores tienen derecho a un ambiente laboral seguro y saludable en condiciones dignas y justas.

Decreto – Ley 1295 de 1994, por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales, es regulado por el Ministerio de Gobierno y en su artículo 2º establece los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales, los cuales tienden a procurar en todo momento la protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales.

Ley 776 del 2002, por la cual se dictan disposiciones sobre la organización, administración y prestaciones del sistema general de riesgos, es regulada por el Congreso de la República de Colombia y establece las prestaciones asistenciales y económicas a las cuales tienen derecho los trabajadores afiliados al Sistema General de Riesgos en caso de sufrir un accidente de trabajo o enfermedad laboral.

Ley 1562 de 2012, por la cual se modifica el Sistema General de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional, es regulada por el Congreso de la República de Colombia y en sus artículos 2º, 8º y 14º reglamenta obligaciones del sistema de riesgos laborales en cuanto a los trabajadores independientes; se determina que, la ARL debe realizar actividades de promoción y prevención, y, deben dar cumplimiento a las obligaciones y deberes conforme lo exige la normatividad legal vigente.

Decreto 1477 de 2014, por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales, está regulado por el Ministerio de Trabajo y en sus artículos 1º y 3º posibilita la consulta de enfermedades labores, clasificadas según la ocupación, así como los factores de riesgo que están asociados a dichas enfermedades.

Decreto 1072 de 2015, Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo, este es regulado por el Ministerio de Trabajo y se encarga de unificar las normas en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que antes estaban dispersas, lo que permite realizar una consulta más detallada sobre los aspectos más importantes del sector trabajo.

OHSAS 18001 (2015) norma internacional, hace alusión a crear una cultura de prevención en SST, es regulada por la British Standards Institution (BSI) y es una política de SST que se debe formular y poner en práctica, proporciona un marco de acción para garantizar que se minimicen en la medida de lo posible las causas de los riesgos en el medio ambiente de trabajo.

ISO 45001 (2018) norma internacional, la cual hace referencia a los Sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo, es acreditada por el Organismo Nacional de Acreditación de Colombia y

en su artículo 0.1 dice que, una organización (trabajador independiente) es responsable de la seguridad y salud en el trabajo de sí mismo, para evitar verse afectado por su labor debe incluir actividades de promoción y protección de su salud física y mental, que propicien lugares de trabajo seguros y saludables, previniendo lesiones y afectaciones a su salud por ocasión del trabajo.

## 5 Metodología

### 5.1 Tipo de estudio

**Cualitativo:** De acuerdo con Bonilla & Rodríguez (2005), el método cualitativo se orienta a profundizar en el estudio de casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir, sino cualificar, describir e interpretar el fenómeno (situación o sujeto) social a partir de rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos que están dentro de la situación estudiada. Los investigadores que utilizan el método cualitativo buscan entender una situación social como un todo, teniendo en cuenta sus propiedades y su dinámica. En su forma general, la investigación cuantitativa parte de cuerpos teóricos aceptados por la comunidad científica, en tanto que la investigación cualitativa pretende conceptualizar sobre la realidad, con base en la información obtenida de la población o las personas estudiadas.

Según la definición del autor, al realizar una investigación cualitativa vamos a comprender las percepciones y experiencias de las trabajadoras independientes respecto a la falta de estrategias de promoción y prevención de riesgos laborales, las cuales pueden ser causadas por múltiples factores, tales como, creencias, comportamientos, experiencias y a su vez, descuido por parte de la ARL en la supervisión y seguimiento de las condiciones de trabajo, lo anterior puede desencadenar la materialización de incidentes, accidentes y aparición de enfermedades laborales.

Por último, es importante utilizar técnicas de recolección de datos propias del enfoque cualitativo como: entrevistar en profundidad personas o grupos focales de trabajadoras independientes, para conocer sus preocupaciones, necesidades y posibles soluciones; observar a los participantes y el entorno en donde están inmersos con el fin de identificar patrones de comportamiento o hechos relevantes, los resultados se ilustrarán en tablas de frecuencia para mostrar las diferentes percepciones de las trabajadoras independientes.

### **5.1.1 Alcance**

#### **Descriptivo:**

Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas. En esta clase de estudios el investigador debe ser capaz de definir, o al menos visualizar, qué se medirá (qué conceptos, variables, componentes, etc.) y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, hechos). (Sampieri et al, 2014, pág. 125)

El alcance descriptivo sería el más adecuado para abordar esta problemática, puesto que, permite realizar una descripción detallada de las percepciones sobre la ausencia de estrategias de promoción y prevención que tienen las trabajadoras independientes cotizantes a la Seguridad Social en el barrio San Javier de la ciudad de Medellín, conocer estas opiniones una por una permitirá generar una hipótesis general para describir de manera subjetiva este fenómeno, asimismo es importante identificar las características de la población y el contexto en el cual se ubican para expandir la información.

Además, es importante contemplar en el contexto como ocurre el proceso de afiliación a la ARL, si a la trabajadora se le proporciona toda la información acerca de sus derechos y deberes desde el inicio de la cotización de forma veraz, si este sufre las necesidades según el nivel de riesgo de las trabajadoras y si reciben las asesorías a las cuales tienen derecho por ley sobre la promoción y prevención de los riesgos en su lugar de trabajo.

## 5.2 Población y muestra

La población de mujeres es de 73.054 en la comuna 13 San Javier, el 36.4% de estas se encuentran entre los 29 y 54 años, equivalente a unas 26.500 mujeres, se tomaron en cuenta a 12 mujeres con las siguientes características o criterios de selección:

- Mujeres trabajadoras independientes.
- Cotizantes a la Seguridad Social.
- Habitantes del barrio San Javier.
- Edad entre 20 y 60 años.

Además, no se calculó el tamaño de la muestra debido a que este fue elegido a conveniencia, porque no se pretende que los datos sean generalizados para una población, lo que se pretende es conocer una problemática y ver las particularidades de las personas entrevistadas.

### **5.3 Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

La técnica de recolección para extraer información acerca de la percepción de los riesgos que tienen las trabajadoras independientes en sus lugares de trabajo, fue la entrevista, la cual se desarrolló con una combinación de técnicas, entre semiestructurada, donde la mayoría de las preguntas eran abiertas y estructurada con preguntas cerradas que permitieran conocer el perfil sociodemográfico de las participantes.

Las entrevistas se llevaron a cabo en ambientes cómodos, donde cada una de ellas tuvo la libertad de expresar sus opiniones de forma detallada, el resultado de estas entrevistas arrojó algunas categorías de respuesta, las cuales son herramientas fundamentales para realizar un análisis más detallado, y, de esta manera poder comprender todas las preocupaciones de este grupo poblacional. Lo anterior, con la finalidad de proponer estrategias de promoción y prevención de los factores de riesgo, para garantizar entornos laborales seguros y saludables para todas las trabajadoras independientes. Si bien la técnica de recolección de datos fue una entrevista, el análisis de las respuestas se realizó de forma cuantitativa para facilitar la tabulación de los resultados.

## 5.4 Descripción de las variables

**Tabla 1**

*Descripción de las variables de análisis*

Nombre de Variable	Tipo de Variable	Naturaleza
Edad	Cuantitativa	Discreta
Nivel de formación	Cualitativa	Ordinal
Estado civil	Cualitativa	Nominal
Tiene hijos	Cualitativa	Nominal
¿Con quién vive?	Cualitativa	
¿Dónde labora actualmente?	Cualitativa	Nominal
¿Cuánto tarda en el trayecto desde su casa hasta su lugar de trabajo?	Cualitativa	Nominal
¿Qué medio de transporte utilizar regularmente para desplazarse hacia su lugar de trabajo?	Cualitativa	Nominal
¿En qué sector de San Javier reside actualmente?	Cualitativa	Nominal
¿Qué actividades desarrolla durante su jornada laboral?	Cualitativa	
¿Cuál es la percepción que tiene acerca del autocuidado en su lugar de trabajo?	Cualitativa	
¿Alguna vez ha intentado acceder a capacitación en Seguridad y Salud en el Trabajo por parte de la ARL? Si la respuesta es afirmativa, que obstáculos ha tenido.	Cualitativa	
¿Cuenta usted con algún tipo de elemento de protección personal en su lugar de trabajo? Si la respuesta es afirmativa, ¿Lo utiliza de manera adecuada y constante?	Cualitativa	
¿Qué factores influyen en su decisión de utilizar o no elementos de protección personal en su lugar de trabajo?	Cualitativa	
¿Ha presenciado o experimentado incidentes, accidentes o enfermedades laborales como consecuencia de las actividades que realiza en su entorno laboral?	Cualitativa	

Nombre de Variable	Tipo de Variable	Naturaleza
Si la respuesta es afirmativa (cual fue la situación, porque sucedió y que aprendió de esa experiencia).		
¿Qué aspectos de su entorno laboral considera que podrían mejorar para garantizar su seguridad y bienestar?	Cualitativa	
¿Considera que su contexto extralaboral (familiar o personal) afecta en alguna medida el desarrollo de sus actividades?	Cualitativa	
¿Qué recomendaciones le daría a quien la contrate para mejorar su seguridad? (flexibilidad horaria, cumplimiento normativo, retribuciones económicas adicionales, etc.)	Cualitativa	

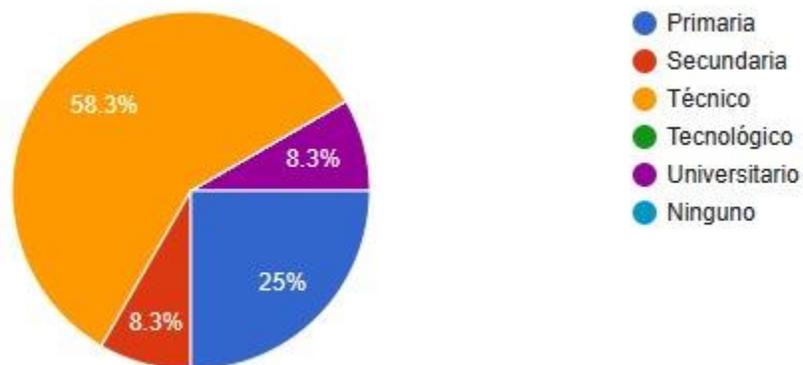
Fuente: elaboración propia.

## 6 Resultados

### 6.1 Identificación de la población de trabajadoras independientes

**Figura 1**

*Nivel de formación académica*

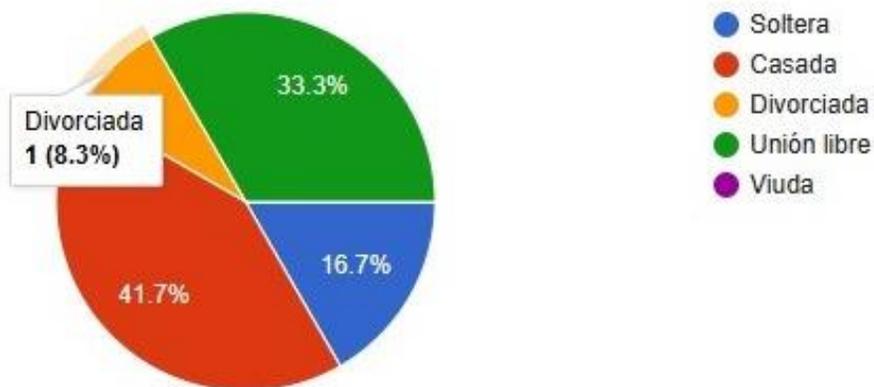


Fuente: elaboración propia.

Se observa que el 58,3% de las trabajadoras independientes tienen un nivel de formación técnico.

**Figura 2**

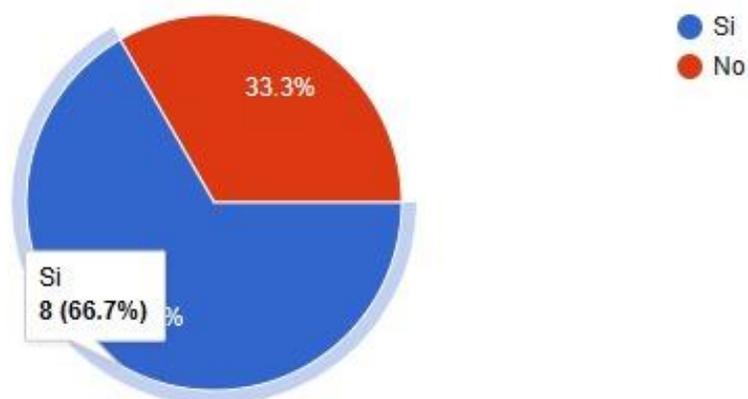
*Estado civil*



Fuente: elaboración propia.

con un 41,7% el estado civil más frecuente entre las trabajadoras independientes es casada, mientras que el 8,3% son divorciadas.

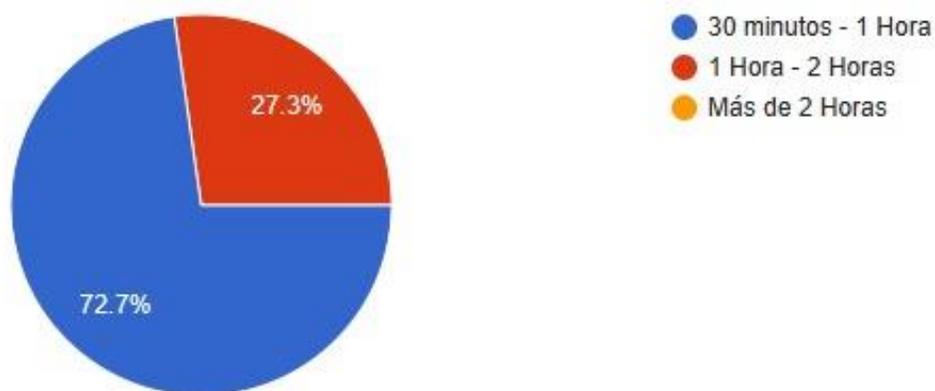
**Figura 3**  
*¿Tiene hijos?*



Fuente: elaboración propia.

El 66,7% de las trabajadoras independientes tienen hijos.

**Figura 4**  
*¿Cuánto tarda en el trayecto desde su casa hasta su lugar de trabajo?*

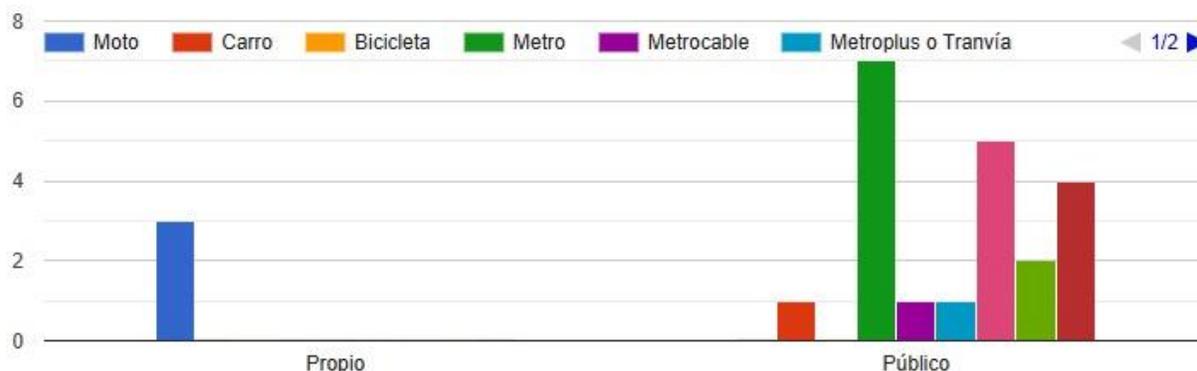


Fuente: elaboración propia.

El 72,7% de las trabajadoras tarda en el trayecto desde su casa hasta el lugar de trabajo entre 30 minutos a una hora.

**Figura 5**

*¿Qué medio de transporte utilizar regularmente para desplazarse hacia su lugar de trabajo?*



Fuente: elaboración propia.

El 58,33% de las trabajadoras utiliza el Metro de Medellín como medio de transporte para desplazarse a sus lugares de trabajo.

**Figura 6**

*Edad*

RANGO DE EDAD	CANTIDAD DE MUJERES
20 - 30	3
30 - 40	3
40 - 50	4
50 - 60	2

Fuente: elaboración propia.

El 33,33% de las trabajadoras se encuentran en un rango de edad entre los 40 y 50 años.

**Figura 7***¿Con quién vive?*

CON QUIEN VIVE	CANTIDAD DE MUJERES
Pareja e hijo(s)	5
Abuelo(s)	1
Solo pareja	4
Sobrina	1
Hijo(s)	2
Nieto(s)	1
Hermana	1
Mamá	1

Fuente: elaboración propia.

El 41,66% de las trabajadoras actualmente viven con sus parejas e hijos, mientras que el 33,33% solo viven con sus parejas.

**Figura 8***¿Dónde labora actualmente?*

DONDE LABORA	CANTIDAD DE MUJERES
Centro estética	1
Centro veterinario	1
Casa de familia	2
Hotel	1
A domicilio	3
Lavadero carros	1
Casa	2
Negocio propio	1

Fuente: elaboración propia.

De las 12 trabajadoras independientes el 25% realizan sus labores a domicilio, siendo el dato más relevante.

**Figura 9***¿En qué sector de San Javier reside actualmente?*

BARRIO DE RESIDENCIA	CANTIDAD DE MUJERES
Juan XXIII	1
Antonio Nariño	1
Peñitas	1
Belencito	2
El socorro	2
La independencia III	1
La abundancia	1
El deposito	1
La divisa	1
La luz del mundo	1

Fuente: elaboración propia.

De los sectores del barrio San Javier, los sectores más frecuentes donde residen la mayoría de las trabajadoras independientes fueron Belencito y El Socorro.

## 6.2 Clasificación de los factores de riesgo laboral que afectan el bienestar físico y mental de las trabajadoras independientes

Para esta investigación, se analizaron variables no estructuradas para conocer la percepción de las personas, se empleó una entrevista para analizar diversas categorías de respuestas, con el objetivo de obtener una comprensión profunda de los factores que influyen en el bienestar físico y mental de las trabajadoras independientes. A continuación, se presentan las diferentes variables con sus respectivas categorías:

### Pregunta 1:

¿Cuál es la percepción que tiene acerca del autocuidado en su lugar de trabajo?

### Variables

**Conciencia:** es la comprensión y atención que las trabajadoras tienen sobre la importancia de cuidar de sí mismas, con la finalidad de aumentar su rendimiento y proteger su integridad en sus lugares de trabajo. El 83,33% de las trabajadoras tienen noción del autocuidado.

**Tabla 2**

*Distribución de frecuencias de percepción de conciencia según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Etiquetas de fila			
Primaria	1	2	3
Secundaria		1	1
Técnico	1	6	7
Universitario		1	1
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

En la tabla se puede evidenciar que la mayoría de las personas que tienen conciencia sobre el autocuidado en sus puestos de trabajo, tienen un nivel de formación técnico (seis de ellas), las cuales corresponden a la mitad de la población entrevistada.

**Tabla 3***Distribución de frecuencias de percepción de conciencia según estado civil*

Cuenta de Estado Civil Etiquetas de fila	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Casada	1	4	5
Divorciada		1	1
Soltera		2	2
Unión libre	1	3	4
<b>Total general</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Entre las personas casadas, cuatro de ellas tienen conciencia acerca de el autocuidado, mientras que solo una no demuestra conciencia sobre el tema.

**Tabla 4***Distribución de frecuencias de percepción de conciencia según la edad*

Suma de Edad Etiquetas de fila	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
24		24	24
28	28	28	56
31		31	31
33		33	33
36		36	36
42		42	42
44		44	44
47		47	47
49	49		49
56		56	56
58		58	58
<b>Total general</b>	<b>77</b>	<b>399</b>	<b>476</b>

Fuente: elaboración propia.

Se podría asumir que la edad no es un factor relevante para este estudio, en términos generales las mujeres entre el rango de edad 20 - 60 años, son conscientes del autocuidado en la ejecución de sus funciones, además, tener cierta edad no garantiza la adquisición de conciencia como es el caso de las dos mujeres de 28 años, que mientras una no reflejaba conciencia la otra sí.

**Conocimiento:** se basa en la identificación de los posibles riesgos laborales a los cuales están expuestas y la adopción de prácticas de autocuidado para mantener un entorno laboral seguro. El 75% de las trabajadoras tienen claridad de las medidas de protección necesarias que deben implementar en su lugar de trabajo.

**Tabla 5**

*Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Primaria	1	2	3
Secundaria		1	1
Técnico	2	5	7
Universitario		1	1
<b>Total general</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Al cruzar información con la categoría anterior (conciencia) versus formación académica, se puede inferir que, si bien seis mujeres con una técnica tienen conciencia sobre el autocuidado, no necesariamente esa conciencia está asociada con el conocimiento, puesto que, solo cinco de ellas tienen conocimiento sobre prevención de riesgos en su trabajo.

**Tabla 6**

*Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento según estado civil*

Cuenta de Estado Civil	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Casada	1	4	5
Divorciada		1	1
Soltera	1	1	2
Unión libre	1	3	4
<b>Total general</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las cinco personas casadas la mayoría de ellas (cuatro) tienen conocimiento sobre temas de autocuidado y solo una de ellas no lo posee.

**Tabla 7**

*Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento según número de hijos*

Cuenta de ¿Tiene Hijos?	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Etiquetas de fila			
No	1	3	4
Si	2	6	8
<b>Total general</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las ocho mujeres entrevistadas que tienen hijos, seis de ellas tienen conocimiento sobre estrategias de autocuidado, y dos de ellas no demuestran tener conocimientos sobre el tema.

**Seguridad:** es una sensación de protección y bienestar que las trabajadoras experimentan cuando adoptan de manera consciente prácticas y actos seguros en su lugar de trabajo. El 58,33% de las trabajadoras implementan acciones de seguridad como estrategia de autocuidado.

**Tabla 8**

*Distribución de frecuencias de percepción de seguridad según número de hijos*

Cuenta de ¿Tiene Hijos?	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Etiquetas de fila			
No	1	3	4
Si	4	4	8
<b>Total general</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las doce mujeres entrevistadas, el 58.33% tienen hijos (ocho), se observa que mientras cuatro de ellas (29,16%) tienen conocimiento sobre seguridad como estrategia de autocuidado, cuatro de ellas (29,16%) no lo perciben.

**Tabla 9***Distribución de frecuencias de percepción de seguridad según la edad*

Suma de Edad Etiquetas de fila	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
24		24	24
28	56		56
31		31	31
33		33	33
36		36	36
42		42	42
44	44		44
47		47	47
49	49		49
56	56		56
58		58	58
<b>Total general</b>	<b>205</b>	<b>271</b>	<b>476</b>

Fuente: elaboración propia.

Se observa que las dos personas de 28 años que fueron entrevistadas no perciben la seguridad como estrategia para el autocuidado, sin embargo, la mayoría de las mujeres si lo perciben.

**Tabla 10***Distribución de frecuencias de percepción de seguridad según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica Etiquetas de fila	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Primaria	1	2	3
Secundaria		1	1
Técnico	3	4	7
Universitario	1		1
<b>Total general</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Dos de las personas con nivel de formación primaria perciben la seguridad como una estrategia de autocuidado, mientras que una de ellas no lo percibe.

**Pregunta 2:**

¿Cuenta usted con algún tipo de elemento de protección personal en su lugar de trabajo?

**Si la respuesta es afirmativa, ¿Lo utiliza de manera adecuada y constante?**

**Variables**

**Conocimiento EPP:** es el entendimiento de las trabajadoras acerca de la necesidad y correcta utilización de los elementos de protección personal, para garantizar su seguridad mientras realizan sus labores además de protegerse de los riesgos asociados con su trabajo. El 50% de las trabajadoras reconocen los EPP que deben utilizar en sus lugares de trabajo, así como las precauciones específicas para minimizar los riesgos.

**Tabla 11**

*Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento de EPP según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna			Total general
	0	No	Si	
Etiquetas de fila				
Primaria		2	1	3
Secundaria			1	1
Técnico	1	2	4	7
Universitario		1		1
<b>Total general</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Se observa que, con respecto al conocimiento sobre EPP este está dividido, pues de las doce mujeres entrevistadas seis tienen conocimiento sobre el tema y seis de ellas no.

**Tabla 12**

*Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento de EPP según estado civil*

Cuenta de Estado Civil	Etiquetas de columna			Total general
	0	No	Si	
Etiquetas de fila				
Casada		3	2	5
Divorciada			1	1
Soltera		1	1	2
Unión libre	1	1	2	4
<b>Total general</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las cinco mujeres casadas tres de ellas no tienen conocimiento sobre EPP y dos de ellas sí.

**Tabla 13**

*Distribución de frecuencias de percepción de conocimiento de EPP según número de hijos*

Cuenta de ¿Tiene Hijos?	Etiquetas de columna			Total general
	0	No	Si	
Etiquetas de fila				
No	1		3	4
Si		5	3	8
<b>Total general</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Se observa que cinco mujeres que tienen hijos no tienen conocimiento sobre el uso de EPP, y, entre las mujeres que si tienen conocimiento sobre el tema tres de ellas tienen hijos mientras que las otras tres no.

**Cuenta con elementos de protección personal:** las trabajadoras tienen acceso a algunos EPP para realizar su trabajo de forma segura, asimismo tienen la capacidad de reemplazar dichos elementos cuando se encuentran en mal estado. El 50% de las trabajadoras demuestran su compromiso con su seguridad al tener la disponibilidad de algunos de los EPP.

**Tabla 14**

*Distribución de frecuencias disponibilidad de EPP según la estado civil*

Cuenta de Estado Civil	Etiquetas de columna			Total general
	No	Si	(en blanco)	
Etiquetas de fila				
Casada	3	2		5
Divorciada		1		1
Soltera	1	1		2
Unión libre	1	2	1	4
<b>Total general</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las mujeres que viven en unión libre 2 de ellas cuentan con EPP y 2 de ellas no cuentan con ellos. También, dos mujeres de las que se encuentran casadas cuentan con EPP mientras que la mayoría de ellas (tres) no tienen EPP para ejecutar sus actividades laborales.

**Tabla 15***Distribución de frecuencias disponibilidad de EPP según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna			Total general
	No	Si	(en blanco)	
Primaria	2	1		3
Secundaria		1		1
Técnico	2	4	1	7
Universitario	1			1
<b>Total general</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

La mayoría de las personas que cuentan con EPP para realizar sus actividades, tienen un nivel de formación técnica.

**Utilización de elementos de protección personal:** las trabajadoras tienen entendimiento de los riesgos asociados con su trabajo y tienen conocimiento que para mitigar los riesgos deben usarlos correctamente. El 58,33% de las trabajadoras utiliza los EPP de forma constante y consciente en la ejecución de sus actividades.

**Tabla 16***Distribución de frecuencias de uso de EPP según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna			Total general
	0	No	Si	
Primaria		1	2	3
Secundaria			1	1
Técnico	1	2	4	7
Universitario		1		1
<b>Total general</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Cuatro de las mujeres con nivel de formación técnica usan los EPP o en todo momento o frecuentemente.

**Tabla 17***Distribución de frecuencias de uso de EPP según estado civil*

Cuenta de Estado Civil	Etiquetas de columna			Total general
	0	No	Si	
Casada		3	2	5
Divorciada			1	1
Soltera		1	1	2
Unión libre	1		3	4
<b>Total general</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

La mayoría de las mujeres que usan los Elementos de Protección Personal en todo momento o con mayor frecuencia se encuentran viviendo en unión libre con sus parejas.

**Tabla 18***Distribución de frecuencias de uso de EPP según la edad*

Rango de edad	Si	No	Total general
20 - 30	1	2	3
30 - 40	2	1	3
40 - 50	2	2	4
50 - 60	2		2
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Se observa que de las cuatro mujeres que se encuentran en el rango de edad entre 40 y 50 años, dos de ellas usan los EPP con frecuencia, mientras que las otras dos solo lo usan esporádicamente.

**Pregunta 3:**

¿Ha presenciado o experimentado incidentes, accidentes o enfermedades laborales como consecuencia de las actividades que realiza en su entorno laboral?

**Si la respuesta es afirmativa (cual fue la situación, porque sucedió y que aprendió de esa experiencia).**

**Variables**

**Desconocimiento:** las trabajadoras no conocen los estándares de seguridad y las condiciones inseguras en sus lugares de trabajo, lo que puede conllevar a la materialización de los riesgos. El 41,67% de las trabajadoras no tienen claridad de los peligros presentes en sus lugares de trabajo.

**Tabla 19**

*Distribución de frecuencias acerca del desconocimiento según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Etiquetas de fila			
Primaria	2	1	3
Secundaria	1		1
Técnico	3	4	7
Universitario	1		1
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las 12 personas entrevistadas, 5 trabajadoras (1 con nivel de formación primaria y 4 con estudios técnicos) han indicado que conocen los estándares de seguridad y las condiciones inseguras en sus lugares de trabajo. Esto representa el 41.67% de las trabajadoras totales.

**Tabla 20***Distribución de frecuencias acerca del desconocimiento según número de hijos*

Cuenta de ¿Tiene Hijos? Etiquetas de fila	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
No	2	2	4
Si	5	3	8
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Entre las trabajadoras que sí tienen hijos, 5 de ellas afirmaron no conocer los estándares de seguridad y las condiciones inseguras, pero 3 de ellas indicaron que si tienen claridad de los peligros asociados.

**Tabla 21***Distribución de frecuencias acerca del desconocimiento según la estado civil*

Cuenta de Estado Civil Etiquetas de fila	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Casada	5		5
Divorciada	1		1
Soltera	1	1	2
Unión libre		4	4
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

La mayoría de las mujeres que desconocen los estándares de seguridad y las condiciones inseguras, son casadas esto indica una falta de conocimiento significativo acerca de los riesgos y las medidas de seguridad en su entorno laboral.

**Materialización del riesgo:** de acuerdo con la naturaleza del trabajo, se identifica que la percepción que tienen las trabajadoras de los riesgos permite que cada una determine y reconozca que sucesos de su cotidianidad se pueden clasificar como incidentes, accidentes o enfermedades laborales. El 75% de las trabajadoras de acuerdo con sus experiencias directas, tienen la capacidad de estar más alerta y comprometidas con su propia protección y la de quienes les rodean.

**Tabla 22**

*Distribución de frecuencias acerca de la materialización del riesgo según la estado civil*

Cuenta de Estado Civil	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Casada		5	5
Divorciada		1	1
Soltera	1	1	2
Unión libre	2	2	4
<b>Total general</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo con la información de la tabla se observa que de las 12 mujeres entrevistadas, 9 de ellas independientemente de su estado civil han enfrentado algún tipo de riesgo en su trabajo, además se puede evidenciar que de las cuatro mujeres que viven en unión libre los resultados se encuentran divididos, puesto que si bien a dos de ellas no se les han materializado ningún riesgo a las otras dos sí.

**Tabla 23**

*Distribución de frecuencias acerca de la materialización del riesgo según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Primaria	1	2	3
Secundaria		1	1
Técnico	1	6	7
Universitario		1	1
<b>Total general</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Seis de las mujeres con nivel de formación técnica si reconocen qué situaciones en su vida diaria en el trabajo pueden ser consideradas como incidentes, accidentes o enfermedades laborales.

**Tabla 24**

*Distribución de frecuencias acerca de la materialización del riesgo según número de hijos*

Cuenta de ¿Tiene Hijos?	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Etiquetas de fila			
No	1	3	4
Si	2	6	8
<b>Total general</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Se observa que seis mujeres que tienen hijos de acuerdo con sus experiencias directas tienen la capacidad de estar más atentas y comprometidas a protegerse a sí mismas y a quienes las rodean, mientras que dos de ellas, no reconocen situaciones de peligro en sus lugares de trabajo.

**Presencia de dolor:** aplica cuando la trabajadora ha experimentado la materialización de un riesgo bien sea en forma de incidente, accidente de trabajo o enfermedad laboral, y que este a su vez le genera alguna molestia, malestar o dolor constante, intermitente o por un periodo de tiempo determinado. El 66,67% de las trabajadoras han experimentado la materialización de riesgos laborales, además de tener consecuencias significativas en su salud.

**Tabla 25**

*Distribución de frecuencias acerca de la presencia del dolor según la edad*

Suma de Edad	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Etiquetas de fila			
24		24	24
28		56	56
31		31	31
33		33	33
36		36	36
42	42		42
44		44	44
47	47		47
49		49	49
56		56	56
58	58		58
<b>Total general</b>	<b>171</b>	<b>305</b>	<b>476</b>

Fuente: elaboración propia.

La mayoría de las mujeres entrevistadas han manifestado sentir algún tipo de dolor como consecuencia de su trabajo, podríamos inferir que la presencia de dolor no está asociada a la edad, puesto que, el grupo de personas que corresponden al "Si" se encuentran en diferentes grupos de edades, al igual que quienes no presentaron dolor.

**Tabla 26**

*Distribución de frecuencias acerca de la presencia del dolor según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Primaria	2	1	3
Secundaria	1		1
Técnico	1	6	7
Universitario		1	1
<b>Total general</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las tres mujeres con nivel de escolaridad primaria una de ellas manifestó presencia de dolor, mientras que las otras dos no lo manifestaron.

**Tabla 27**

*Distribución de frecuencias acerca de la presencia del dolor según número de hijos*

Cuenta de ¿Tiene Hijos?	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
No	1	3	4
Si	3	5	8
<b>Total general</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

De las ocho mujeres que tienen hijos, cinco de ellas han presentado algún tipo de dolor por ocasión de su trabajo, mientras que, tres de ellas no han manifestado ningún tipo de dolor.

**Pregunta 4:**

¿Qué aspectos de su entorno laboral considera que podrían mejorar para garantizar su seguridad y bienestar?

**Variables**

**Infraestructura:** aspectos como la distribución del espacio de trabajo, iluminación, ventilación, calidad del aire, temperatura, son determinantes para que las trabajadoras perciban la posibilidad de que un riesgo se materialice. El 50% de las trabajadoras considera que, para garantizar su seguridad en la ejecución de sus labores, es necesario invertir en temas de remodelación de infraestructura o adquisición de un espacio de trabajo propio.

**Tabla 28**

*Distribución de frecuencias de las condiciones de infraestructura según la edad*

Suma de Edad	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
24		24	24
28		28	56
31		31	31
33		33	33
36		36	36
42		42	42
44		44	44
47		47	47
49		49	49
56		56	56
58		58	58
<b>Total general</b>		<b>267 209</b>	<b>476</b>

Fuente: elaboración propia.

Se podría inferir que, las condiciones de infraestructura son una situación con oportunidad de mejora, porque el 50% de las mujeres entrevistadas lo considero relevante, mientras que el otro 50% no lo consideró, aun así es un porcentaje significativo cuando se piensa en que la mitad de la población necesita determinado tipo de mejora.

**Tabla 29**

*Distribución de frecuencias de las condiciones de infraestructura según nivel de formación*

Cuenta de Nivel de Formación Académica	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Primaria	2	1	3
Secundaria		1	1
Técnico	4	3	7
Universitario		1	1
<b>Total general</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Entre las seis mujeres que no consideraron importante mejoras condiciones de infraestructura se encuentran dos con nivel de formación primaria y cuatro con nivel de formación técnica, lo cual equivale al 50%.

**Tabla 30**

*Distribución de frecuencias de las condiciones de infraestructura según estado civil*

Cuenta de Estado Civil	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Casada	2	3	5
Divorciada	1		1
Soltera		2	2
Unión libre	3	1	4
<b>Total general</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Las dos mujeres solteras consideran que, las condiciones de infraestructura podrían mejorar en sus lugares de trabajo para garantizar su seguridad, tres mujeres en unión libre no lo consideran necesario, mientras que tres mujeres casadas si.

**Orden y aseo:** se identifica las condiciones actuales de orden y aseo que tienen oportunidad de mejora en las instalaciones y puestos de trabajo, con el fin de optimizar el espacio y mejorar el ambiente del entorno laboral. El 33,33% de las mujeres considera que es importante mejorar las condiciones de orden y aseo para garantizar su seguridad.

**Tabla 31**

*Distribución de frecuencias de las condiciones de orden y aseo según número de hijos*

Etiquetas de fila	Cuenta de ¿Tiene Hijos? Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
No	3	1	4
Si	5	3	8
<b>Total general</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Tres de las mujeres que si tienen hijos reconocen la importancia de mejorar las condiciones de orden y aseo en el lugar de trabajo para garantizar su seguridad, mientras que cinco de ellas, no consideran relevante este aspecto en sus actividades diarias.

**Tabla 32**

*Distribución de frecuencias de las condiciones de orden y aseo según nivel de formación*

Etiquetas de fila	Cuenta de Nivel de Formación Académica Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Primaria	1	2	3
Secundaria		1	1
Técnico	6	1	7
Universitario	1		1
<b>Total general</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Se observa que de las siete mujeres con nivel de formación técnico seis de ellas no perciben necesario mejorar condiciones de orden y aseo en sus lugares de trabajo, mientras que la mujer restante si lo percibe.

**Tabla 33***Distribución de frecuencias de las condiciones de orden y aseo según estado civil*

Cuenta de Estado Civil Etiquetas de fila	Etiquetas de columna		Total general
	No	Si	
Casada	4	1	5
Divorciada	1		1
Soltera	1	1	2
Unión libre	2	2	4
<b>Total general</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>

Fuente: elaboración propia.

Solo cuatro de las mujeres entre casadas, solteras y en unión libre consideran relevante mejorar condiciones de orden y aseo, el 66.6% de las mujeres entre los diferentes estados civiles no lo consideraron relevante.

### **6.3 Proponer medidas de mitigación existentes para reducir los factores de riesgo laboral asociados a las actividades de las trabajadoras**

Con base a la investigación realizada se encontraron algunas medidas de mitigación existentes o con viabilidad de implementación como el uso de elementos de protección personal (EPP), estándares de seguridad, salario emocional y mejoramiento de condiciones locativas. Para el caso de los EPP, se evidenció que las mujeres independientes en su mayoría implementan el uso de estos para reducir sus factores de riesgo desde su conocimiento, sin embargo, dicho conocimiento podría ser superficial en algunos casos, ocasionando la omisión en el uso de otros EPP necesarios, inclusive pensando que alguna medida puede ser un EPP cuando en realidad no es un elemento que impacte en la prevención, sino más bien, como un agente de control para reducir un dolor que ya se ha manifestado. Entre las medidas de mitigación con viabilidad se encuentran en su mayoría temas locativos y de comportamiento; los cuales obtuvieron valores significativos, y, al ser gestionados adecuadamente contribuirían a mejorar las condiciones inseguras que tienen las trabajadoras al ejecutar sus labores, como lo es el tema del diseño de puesto de trabajo adecuado para las funciones de estas. Por último, se evidenció que el salario emocional es un tema importante para las trabajadoras en general, pues se observó desmotivación referente al valor pagado por su mano de obra, frente a la modalidad de contratación y frente a la formación, al tener en cuenta que, de cierto modo, hay una figura patronal que exige un resultado, mas no propicia el logro de este, este tipo de situaciones, incrementan el nivel de riesgo en la medida que genera estrés, desconcentración y preocupaciones.

## 7 Análisis o discusión de resultados

Al comparar los aportes realizados por diversos autores en el marco referencial con el desarrollo de esta investigación, se pudo asociar que el trabajo de Neira (2023) evidenció una tendencia importante referente a trastornos osteomusculares en la zona lumbar y en las muñecas; esta información se asoció a los resultados obtenidos en este estudio, porque, se observa que el 33,33% de las personas encuestadas reportaron molestias predominantemente en la región dorso o lumbar y en las extremidades superiores e inferiores; las cuales están relacionadas con posturas prolongadas o movimientos repetitivos. Esto sugiere que, aunque hay similitudes en los tipos de molestias reportadas, existen diferencias en cuanto a la prevalencia y la localización del dolor entre los dos grupos estudiados.

Por otro lado,

Cardona y otros (2022) en su trabajo de especialización hacen una relación en cuanto a los resultados encontrados a las preguntas realizadas en el ítem de las obligaciones de las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL), donde el 80% de los contratistas encuestados refieren no haber recibido capacitación por parte de la ARL y el otro 20% refiere haberlas recibido.

Al hacer una comparación nuestra investigación acerca de las trabajadoras independientes se observa que el 100% de ellas no recibió capacitación de la ARL, esto indica que las trabajadoras independientes no tienen acceso a las capacitaciones en cuanto a Seguridad y Salud en el Trabajo ya sea por desconocimiento o porque la ARL no le indica sus beneficios a la hora de cotizar. Para los dos estudios se observa una similitud en cuanto a los porcentajes debido a que hay una baja formación por parte de la ARL. También, en el trabajo de Cardona y otros se menciona que El 90% de los contratistas encuestados indican tener conocimiento de los peligros a los cuales se encuentran expuestos en la ejecución de su contrato y el otro 10% manifiesta no conocer los peligros a los que se encuentran expuestos a la hora de ejercer su labor. De acuerdo con la información que se recopiló por parte de las trabajadoras independientes, la mayoría conoce cuales son los peligros a los que están expuestos, sin

embargo, lo pasan desapercibido. En las dos investigaciones se observa que tanto los contratistas como las trabajadoras independientes tienen conocimiento de los peligros, pero su actitud hacia estos puede variar, desde la precaución hasta la negligencia. Además, con relación a los datos sociodemográficos de la población encuestada con respecto a la edad, se puede evidenciar que, se encontraban entre los 18 y 51 años, lo cual tiene similitud a esta investigación porque fueron tomadas en cuenta mujeres entre los 20 y 60 años. Estos datos destacan que, si bien hay una semejanza en la proporción de contratistas y trabajadoras independientes dentro de ese grupo de edad, existen diferencias significativas en la distribución de las edades en cada una de las poblaciones estudiadas porque se manejaron rangos distintos.

Por último, se puede contemplar que ninguna de las fuentes bibliográficas consultadas estaba enfocada en el grupo poblacional tomado en cuenta para esta investigación (mujeres independientes cotizantes a la Seguridad Social), cabe resaltar que durante la búsqueda no se encontró ningún estudio similar.

## 8 Conclusiones y recomendaciones

Se identificó que la mayoría de las mujeres trabajadoras entrevistadas tienen un nivel de formación técnico, tienen hijos, viven con ellos y sus parejas, se encuentran en edades entre 40 y 50 años y tardan entre 30 minutos y una hora en el desplazamiento desde su casa hasta sus lugares de trabajo. Se puede concluir que las mujeres independientes en su mayoría se encuentran trabajando desde la informalidad, puesto que, si bien encontrábamos mujeres con disponibilidad y disposición para responder la entrevista, éstas se caía al llegar al filtro: cotiza a la Seguridad Social.

Dado lo anterior, es importante tomar medidas para abordar estas desigualdades contractuales y garantizar que todas las trabajadoras, independientemente de sus condiciones laborales, tengan acceso a los derechos y protecciones que necesitan para su bienestar y seguridad.

Durante la clasificación de la información de los factores de riesgos que afectan directamente a las trabajadoras, se evidencia que si bien las trabajadoras adoptan ciertas posturas que reflejan autocuidado, éstas no son todas las posibles, ni cuentan con altos porcentajes de efectividad frente a las estrategias que se podrían implementar, como es el caso de la formación en temas de Seguridad y Salud en el Trabajo, el cual es un recurso accesible a través de la afiliación a la ARL, pero la población de estudio no contempla necesario el acceso al mismo para mejorar sus condiciones de trabajo. Además, se considera fundamental concienciar a las trabajadoras independientes acerca de la importancia de su salud física y mental. Esto se puede lograr a través de campañas de sensibilización, talleres educativos y recursos de información que brinden estrategias y herramientas para mejorar su bienestar, pero sobre todo tomando un rol activo y autónomo de aprendizaje frente a las capacitaciones que ofrecen las ARL.

A grandes rasgos, los resultados revelan una variedad de factores de riesgo que pueden clasificarse en diversas categorías: riesgos biológicos, por exposición a mordeduras, arañazos, fluidos corporales y excrementos; químicos, por el uso de productos de limpieza y productos de la industria cosmética; psicosociales, puesto que, se observó que aunque son trabajadoras independientes, algunas no tienen control de su horario de trabajo porque en realidad laboran en una modalidad de subcontratación, lo cual puede generar altos niveles de estrés, carga mental y laboral, y, altas demandas emocionales; biomecánicos, por movimientos repetitivos, posturas prolongadas y sobre esfuerzos; y por último, condiciones de seguridad, enfocadas en el riesgo locativo.

Otro factor a tener en cuenta puede ser el económico, debido a que los resultados del estudio arrojaron que una de las estrategias que podría mejorar las condiciones de las trabajadoras, es obtener mejores retribuciones económicas, lo cual se podría asociar, al cumplimiento de metas monetarias que tienen las mismas, esto, a su vez puede estar relacionado con la sobre carga laboral, puesto que deciden tener jornadas de trabajo más largas sin tener en cuenta que el agotamiento y la falta de coordinación pueden potenciar la materialización de accidentes laborales.

Está claro que abordar estos riesgos requiere un enfoque integral que incluya medidas preventivas específicas para cada categoría de riesgo y promueva una cultura de seguridad y bienestar en el lugar de trabajo. Al considerar estos hallazgos, podemos implementar estrategias efectivas para proteger la salud y la seguridad de las trabajadoras independientes y garantizar un entorno de trabajo más saludable y seguro para todas, como:

- Utilizar todos los elementos de protección personal de acuerdo con la actividad que desarrolla cada una de las trabajadoras independientes.
- Aprovechar los recursos y beneficios que ofrece las ARL para sus afiliados, como formación y asesoría.

- Hacer uso de ayudas mecánicas que faciliten las tareas que requieran de manipulación manual.

## Referencias

- Arias, W. (2012). Revisión histórica de la salud ocupacional y la seguridad industrial. *Universidad católica de san pablo*. 13(3), 45-52.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2012/cst123g.pdf>
- Alonso, L., & Arcila, C. (2014). La teoría de Difusión de Innovaciones y su relevancia en la promoción de la salud y prevención de la salud. *Salud Uninorte*, 30 (3), 454 - 462.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81737153018>
- Bernal, C. (2016). Metodología de la investigación (4.a ed.). Pearson. <http://www.ebooks7-24.com.ezproxy.uniminuto.edu/?il=4326>
- Bonilla Castro, E. y Rodríguez S. P. (2005). Más allá del dilema de los métodos: La investigación en ciencias sociales. Bogotá: Norma. [Archivo PDF]
- Cardona et al. (2022). *Contratistas en el sector de la vigilancia*. [Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo]. Universidad Autónoma de Manizales. [https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/3659/1/Alejandra\\_Cardona\\_Molina\\_2022.pdf](https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/3659/1/Alejandra_Cardona_Molina_2022.pdf)
- Castro et al. (2021). *Elementos de protección personal, importancia y riesgos laborales por su uso inadecuado*. [Diplomado en Sistema de Gestión y Salud en el trabajo, Fundación universitaria Del Área Andina]  
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/4235/Aileen%20Dayana%20Castro%20Echavarr%c3%ada%2c%20Valentina%20Gonz%c3%a1lez%20D%c3%adaz%2c%20Laura%20Tatiana%20Llanes%20Taborda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, R. (2021). *La afiliación de trabajadores independientes al Sistema General de Riesgos Laborales a través de agremiaciones o asociaciones (Empresas agrupadoras)*. [Tesis de Maestría]. Universidad Pontificia Bolivariana Escuela de Derecho y Ciencias Políticas.

Medellín. [https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9090/Afiliaci%C3%B3n trabajadores independientes sistema general riesgos laborales.pdf?sequence=1](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/9090/Afiliaci%C3%B3n%20trabajadores%20independientes%20sistema%20general%20riesgos%20laborales.pdf?sequence=1)

Complemento Industrial. (2020). Guardas de seguridad. *Industrializando*.

<https://industrializando.com/939-2/>

Constitución Política de Colombia [CP]. Artículo 25° 7 de julio de 1991. (Colombia).

<https://pdpa.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

Convenio sobre seguridad y salud de los trabajadores. 22 de junio de 1981. (Núm. 155).

[https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100\\_ILO\\_CO\\_DE:C155](https://www.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CO_DE:C155)

Clínica Shaio. (s.f.) *El autocuidado es una responsabilidad con nuestra salud*.

<https://www.shaio.org/autocuidado-salud>

Decreto-Ley 1295 de 1994. Por el cual se determina la organización y administración del Sistema General de Riesgos Profesionales. 22 de junio de 1994. D.O No. 41.405.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=2629>

Decreto 3615 de 2005. por el cual se reglamenta la afiliación de los trabajadores independientes de manera colectiva al Sistema de Seguridad Social Integral. 10 de octubre de 2005. D.O No. 45.854.

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad Nuevo/DECRETO%203615%20DE%202005.PDF](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad%20Nuevo/DECRETO%203615%20DE%202005.PDF)

Decreto 1477 de 2014. Por el cual se expide la tabla de riesgos laborales. 5 de agosto de 2014. D.O No. 49.234.

[https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto\\_1477\\_del\\_5\\_de\\_agosto\\_de\\_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500](https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/36482/decreto_1477_del_5_de_agosto_de_2014.pdf/b526be63-28ee-8a0d-9014-8b5d7b299500)

Decreto 1072 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. 26 de mayo de 2015. D.O No. 49.523.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE. (2009). *Metodología informalidad gran encuesta integrada de hogares – geih*. Dirección de Metodología y Producción Estadística – DIMPE

[https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech\\_informalidad/metodologia\\_informalidad.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech_informalidad/metodologia_informalidad.pdf)

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). Ocupación informal trimestre móvil noviembre 2022 – enero 2023. Boletín técnico, gran encuesta integrada de hogares (GEIH).

[https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech\\_informalidad/bol\\_geih\\_informalidad\\_nov22\\_ene23.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech_informalidad/bol_geih_informalidad_nov22_ene23.pdf)

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). Ocupación informal trimestre móvil diciembre 2022 – febrero 2023. Boletín técnico, gran encuesta integrada de hogares (GEIH).

[https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech\\_informalidad/bol\\_geih\\_informalidad\\_dic22\\_feb23.pdf](https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/ech/ech_informalidad/bol_geih_informalidad_dic22_feb23.pdf)

Departamento Administrativo de Planeación (2020). Comuna 13: San Javier ficha de caracterización. Alcaldía de Medellín.

<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/PlaneacionMunicipal/Publicaciones/Shared%20Content/Documentos/2021/Comuna%2013%20San%20Javier-Ficha%20Informativa%20.pdf>

- Educaweb. (2013). Fisioterapeuta. En *Educaweb.com*. Recuperado el 4 de abril de 2023. <https://www.educaweb.com/profesion/fisioterapeuta-191/>
- Escalabs. (s,f). *Posturas forzadas en el puesto de trabajo*.  
<https://www.escalabs.com/index.php/escanews/item/37-posturas-forzadas-en-el-puesto-de-trabajo>
- Escuela Europea de Excelencia. (2021). *Mitigación de riesgos: proceso de 3 pasos para hacer frente al riesgo*. <https://www.escuelaeuropeaexcelencia.com/2021/06/mitigacion-de-riesgos-proceso-de-3-pasos-para-hacer-frente-al-riesgo/>
- Funes, A. (2020). *Qué es un podcast: definición y funcionamiento*. El Español.  
[https://www.elespanol.com/como/podcast-definicion-funcionamiento/461204772\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/podcast-definicion-funcionamiento/461204772_0.html)
- Gerencie. (15 de Agosto de 2022). <https://www.gerencie.com/trabajadores-independientes.html>
- Giraldo, A., Toro, M., Macías, M., Valencia, C., & Palacio, S. (2010). [https://www.redalyc.org/Hacia la promoción de la salud: https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf](https://www.redalyc.org/Hacia%20la%20promoci3n%20de%20la%20salud%3A%20https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf)
- Gómez, I. (2014). Aciertos y desaciertos normativos del sistema de riesgos laborales de los trabajadores independientes en Colombia. *Diálogos de derecho y política*. (13) 87-88.  
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/derypol/article/view/19905/16842>
- Granda, C. (2020). Barreras para el acceso a prestaciones por accidente de trabajo en el Sistema General de Riesgos Laborales en Colombia para un trabajador informal. *Opinión Jurídica*. 19(38), 110 – 112. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1692-25302020000100099](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-25302020000100099)

Hernández, R.& Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana. <https://www-ebooks7-24-com.ezproxy.uniminuto.edu/stage.aspx?il=6443&pg=&ed=>

ICEL. (2020). *Guía 1: evolución del trabajo humano*. Universidad ICEL. <http://www.icel.cl/wp-content/uploads/2020/03/GU%C3%8DA-1-Inserci%C3%B3n-Laboral.pdf>

Infoautónomos. (2021). *Trabajo autónomo: un repaso por la historia del RETA*.

<https://www.infoautonomos.com/blog/trabajo-autonomo-un-repaso-por-la-historia-del->

<reta/#:~:text=El%20trabajador%20por%20cuenta%20propia%20empez%C3%B3%20a%20tener>

Ley 9 del 1979. Por la cual se dictan medidas sanitarias. 16 de julio de 1979. D.O No. 35.308.

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/LEY%200009%20DE%201979.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%200009%20DE%201979.pdf)

Ley 776 de 2002. Por la cual se dictan normas sobre la organización, administración y prestaciones del Sistema General de Riesgos Profesionales. 17 de diciembre de 2002.

D.O No. 45.037. [https://www.arlsura.com/files/ley776\\_2002.pdf](https://www.arlsura.com/files/ley776_2002.pdf)

Ley 1562 de 2012. Por la cual se modifica el sistema de riesgos laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud Ocupacional. 11 de julio de 2012. D.O No. 48.488.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/bibliotecadigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Lizarazoa et al. (2011). *Breve historia de la salud ocupacional en Colombia*. Pontificia Universidad Javeriana. <https://oiss.org/wp-content/uploads/2018/11/2->

[Breve\\_historia\\_sobre\\_la\\_salud\\_ocupacional\\_en\\_Colombia1.pdf](Breve_historia_sobre_la_salud_ocupacional_en_Colombia1.pdf)

Ministerio de educación Nacional. (s,f). Cotizante. En *Revolución educativa Colombia aprende*.

Recuperado el 4 de abril de 2023. <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-136464.html>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Gestión integral de los elementos de protección personal (EPP). Julio de 2021.

<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GTHS02.pdf>

Ministerio de trabajo. (s,f). ¿Qué es la seguridad social? Ministerio de trabajo.

<https://www.mintrabajo.gov.co/empleo-y-pensiones/empleo/subdireccion-de-formalizacion-y-proteccion-del-empleo/que-es-la-seguridad-social>

Muñoz, A. (2010). Promoción de la salud en los lugares de trabajo: teoría y realidad. *Medicina y seguridad del trabajo*, 56(220).

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0465-546X2010000300004#back](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2010000300004#back)

Navarro, J. (2022). Definición de Contratista. DefinicionABC. Recuperado el 4 de abril de 2023.

<https://www.definicionabc.com/general/contratista.php>

Neira, M. (2023). *Evaluación del nivel de riesgo ergonómico al que se ven expuestos los fisioterapeutas independientes que prestan el servicio de atención domiciliaria en la ciudad de Bogotá, Colombia*. [Especialización en gerencia de la seguridad y salud en el trabajo]. Universidad ECCI,

Bogotá. <https://repositorio.ecci.edu.co/bitstream/handle/001/3303/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Núñez et al. (2018). *Propuesta metodológica online para la información del riesgo psicosocial al trabajador*. [Especialización en Gerencia de la Seguridad y la salud en el trabajo].

Universidad de

Manizales. [https://ridum.umanizales.edu.co/bitstream/handle/20.500.12746/3495/Nu%c3%b1ez\\_Mu%c3%b1oz\\_Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ridum.umanizales.edu.co/bitstream/handle/20.500.12746/3495/Nu%c3%b1ez_Mu%c3%b1oz_Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Organización Internacional de Normalización. (2018). *Sistemas de gestión de la Seguridad y Salud en el trabajo*. (ISO 45001: 2018).

<https://www.iso.org/obp/ui/#iso:std:iso:45001:ed-1:v1:es>

Occupational Health and Safety Management Systems. (2015). *Creando cultura de prevención en SST. (OHSAS 18001)*. <https://www.escuelaeuropeaexcelencia.com/2015/06/ohsas-18001-creando-cultura-de-prevencion-en-sst/>

Prevenir. (2020). *Historia de la seguridad*

*industrial*. <https://prevenir.com/2020/03/04/historia-de-la-seguridad-industrial/>

Resolución 1401 de 2007. Por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo. 24 de mayo de 2007. D.O. No. 46.638.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-1401-2007.pdf>

Román, E. (2013). Evolución histórica del concepto de trabajo independiente. *Educación y Educadores*, 16(1), 139-156.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942013000100009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942013000100009)

SafetYA. (2019). *GTC 45 y el nivel de riesgo en la evaluación de peligros*. <https://safetya.co/gtc-45-y-el-nivel-de-riesgo/>

Sampieri et al. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta edición.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Sierra, R. (2006). La Andragogía, modelo propicio para el desarrollo de la educación de adultos.

*PROSPECTIVA*, 4(1), 100-102. <https://www.redalyc.org/pdf/4962/496251107016.pdf>

Significados. (s,f). Convenio. En *Significados.com*. Recuperado el 4 de abril de 2023

<https://www.significados.com/convenio/>

Significados. (s,f). Ratificar. En *Significados.com*. Recuperado el 4 de abril de

2023 <https://www.significados.com/ratificar/>

Unión Sindical Obrera. (2021) ¿Qué son los riesgos psicosociales? Unión Sindical Obrera

<https://www.uso.es/que-son-los-riesgos-psicosociales-en-el-trabajo/>

Universidad Nacional de la Plata. (2018). Riesgo ergonómico. Universidad Nacional de la Plata.

[https://unlp.edu.ar/gestion/obras/seguridad\\_higiene/riesgos-ergonomicos-8677-](https://unlp.edu.ar/gestion/obras/seguridad_higiene/riesgos-ergonomicos-8677-13677/#:~:text=Corresponden%20a%20aquellos%20riesgos%20que,Los%20clasificamos)

[13677/#:~:text=Corresponden%20a%20aquellos%20riesgos%20que,Los%20clasificamos](https://unlp.edu.ar/gestion/obras/seguridad_higiene/riesgos-ergonomicos-8677-13677/#:~:text=Corresponden%20a%20aquellos%20riesgos%20que,Los%20clasificamos)

[%20en%3A&text=Carga%20postura%20est%C3%A1tica.](https://unlp.edu.ar/gestion/obras/seguridad_higiene/riesgos-ergonomicos-8677-13677/#:~:text=Corresponden%20a%20aquellos%20riesgos%20que,Los%20clasificamos%20en%3A&text=Carga%20postura%20est%C3%A1tica)

Universidad de Nariño Colombia. (s,f). Promoción y Prevención. Universidad de Nariño

Colombia. <https://www.udenar.edu.co/project/promocion-y->

[prevencion/#:~:text=La%20promoci%C3%B3n%20de%20la%20salud,sanos%2C%20de%20acuerdo%20co](https://www.udenar.edu.co/project/promocion-y-)

[n%20sus](https://www.udenar.edu.co/project/promocion-y-)