

**PROPUESTA DE MEJORA DEL SISTEMA
DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD
EN EL TRABAJO EN MEGA GYM
FITNESS S.A.S**

Improvement proposal for the
Occupational Health and Safety
Management System (OHSMS) at Mega
Gym Fitness S.A.S.

Diego Alberto Ruíz Guerrero

dalbruiz@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Escuela de Sociedad, Cultura y Creatividad
Estudiante
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en
el Trabajo

Elkin Guerra Jaraba

eraguerraj@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Escuela de Sociedad, Cultura y Creatividad
Estudiante
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en
el Trabajo

John Eder Cárdenas Hernández

jedcardenash@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Escuela de Sociedad, Cultura y Creatividad
Estudiante
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en
el Trabajo

Karenth Daniela Castañeda

kdacastanedam@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Escuela de Sociedad, Cultura y Creatividad
Estudiante
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en
el Trabajo

Laura Xiomara Henao Agredo

lxihenaoa@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Escuela de Sociedad, Cultura y Creatividad
Estudiante
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en
el Trabajo

Recepción: 19.11.2025
Aceptación: 06.12.2025

Cite este artículo como:

Ruíz, D., Guerrero, E., Cárdenas, J., Castañeda, K.,
Henao, L., y Ruíz, O. & Chaparro, Y (2025) Propuesta
de mejora del Sistema de Gestión de Seguridad y
Salud en el Trabajo de Mega Gym Fitness S.A.S.
Revista de Gestión de la Seguridad y Salud en el
Trabajo

Oscar Leonel Ruíz Lora
oleruizl@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Escuela de Sociedad, Cultura y Creatividad
Estudiante
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en
el Trabajo

Yency Ximena ChaparroTovar
yxchaparro@poligran.edu.co

Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano
Escuela de Sociedad, Cultura y Creatividad
Docente
Especialización en Gerencia de la Seguridad y Salud en
el Trabajo

Resumen

Con base en la visita a las instalaciones de Mega Gym Fitness S.A.S, se realizó un diagnóstico inicial en Seguridad y Salud en el Trabajo, con el propósito de evaluar el nivel de cumplimiento frente a las disposiciones del Decreto 1072:2015 y los estándares mínimos establecidos en la Resolución 0312:2019. Este diagnóstico evidenció debilidades estructurales, documentales y operativas, reflejando un bajo nivel de cumplimiento normativo y la necesidad de fortalecer las prácticas correctivas y preventivas en materia de SST.

El estudio diagnóstico se centró en examinar los componentes del SG-SST, considerando aspectos como la política de seguridad, matriz IPEVR, participación de trabajadores y los mecanismos de seguimiento y mejora continua. Componentes con los cuales la empresa no está cumpliendo y lo cual se evidencia en la aplicación del diagnóstico inicial.

Dando respuesta a los hallazgos, se diseñó una propuesta de mejora del SG-SST a través de un manual estructurado en torno al ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar), en el cual se plantea estrategias prácticas y sostenibles encaminadas a la creación de una cultura organizacional preventiva y el cumplimiento de los requisitos legales. Este proyecto contribuye al mejoramiento del clima laboral, reducción de accidentalidad y ausentismo, así como el incremento de la productividad y la satisfacción de los colaboradores, consolidando el compromiso institucional de Mega Gym Fitness S.A.S. Con la seguridad, la salud y el bienestar integral de sus colaboradores, garantizando el cumplimiento de la legislación vigente y fijando su posición como una empresa socialmente confiable.

Palabras clave

Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, ciclo PHVA, Decreto 1072:2015, Resolución 0312:2019, manual.

Abstract

Based on the visit to the facilities of Mega Gym Fitness S.A.S., an initial diagnosis was carried out regarding Occupational Safety and Health (OSH), with the purpose of assessing the level of compliance with the provisions of Decree 1072:2015 and the minimum standards established in Resolution 0312:2019. This diagnosis revealed structural, documentary, and operational weaknesses, reflecting a low level of regulatory compliance and the need to strengthen corrective and preventive practices in OSH matters.

The diagnostic study focused on examining the components of the Occupational Safety and Health Management System (OSHMS), considering aspects such as the safety policy, the IPEVR matrix (Identification of Hazards, Evaluation, and Risk Assessment), worker participation, and mechanisms for monitoring and continuous improvement. The company is currently not meeting these components, as evidenced by the results of the initial diagnosis.

In response to the findings, an improvement proposal for the OSHMS was designed through a manual structured around the PDCA cycle (Plan, Do, Check, Act), which outlines practical and sustainable strategies aimed at fostering a preventive organizational culture and ensuring compliance with legal requirements. This project contributes to improving the work environment, reducing accidents and absenteeism, as well as increasing productivity and employee satisfaction, thereby consolidating Mega Gym Fitness S.A.S.'s institutional commitment to the safety, health, and overall well-being of its employees, ensuring compliance with current legislation and strengthening its position as a socially reliable company

Keywords:

Occupational Health and Safety Management System, PHVA cycle, Decree 1072:2015, Resolution 0312:2019, Manual.

INTRODUCCIÓN

La Seguridad y Salud en el Trabajo es fundamental para garantizar el equilibrio entre el bienestar físico, mental y social de los colaboradores en su entorno laboral. En este sentido, es indispensable que las organizaciones, independientemente de su tamaño o sector económico, desarrollen e implementen estrategias y acciones dirigidas al cuidado y protección de los trabajadores.

El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo consiste en el desarrollo de un proceso lógico y por etapas, basado en la mejora continua, incluyendo la política, la organización,

la planificación, las aplicaciones, la evaluación, la auditoría y las acciones de mejora con el objetivo de anticipar, reconocer, evaluar y controlar los riesgos que puedan afectar la SST, cuyos fundamentos se alinean con el ciclo PHVA. Por lo cual es fundamental la participación de todas las personas de la organización, logrando así un cumplimiento del SG-SST desde los diferentes roles, con el fin de minimizar y controlar los riesgos y peligros presentes en el ambiente laboral. La normativa colombiana, a través del Decreto 1072:2015 y la Resolución 0312:2019, exige que toda empresa, sin importar su sector económico, implemente un SG-SST alineado con el ciclo PHVA (Planear, Hacer, Verificar y Actuar).

El presente trabajo tiene como objetivo llevar a cabo una investigación en la organización Mega Gym Fitness S.A.S. con relación a los procesos que componen el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Con el propósito de evaluar el cumplimiento de las directrices regidas en el Decreto 1072/2015 y los estándares mínimos de acuerdo con la Resolución 0312 2019. Asimismo, brindar estrategias de mejora que aporten con el cumplimiento de los procesos de la SST para prevenir y minimizar riesgos de enfermedad y accidentalidad laboral

MARCO METODOLÓGICO

El presente trabajo se desarrolló a partir de una metodología mixta, la cual permite la combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos. Según Creswell & Clark (2011), "La combinación de enfoques cualitativos y cuantitativos en una metodología mixta permite una comprensión profunda de las causas y fenómenos en las fases iniciales del proyecto". De acuerdo con Yin (2014) el diseño explicativo es especialmente útil para entender las causas y efectos de los riesgos laborales, mientras que el diseño de investigación transversal, como lo señala Babbie (2013) "permite evaluar la situación inicial de la organización y establecer una línea base para el diseño del SG-SST".

Para la elaboración de la propuesta de mejora del SG-SST, se adoptó un alcance explicativo; ya que, requerimos identificar los requisitos legales, y esta nos permite describir las condiciones o cumplimientos existentes, sino también identificar las causas de los incumplimientos. Este enfoque permite crear soluciones concretas y efectivas orientadas a la mitigación de los factores de riesgo.

En relación con el diseño metodológico, se empleó un enfoque transversal, debido a que se encarga de recolectar datos en un solo momento o en un periodo de tiempo determinado. Este diseño permite evaluar la situación inicial de la organización en cuanto a su SG-SST, esto es crucial para establecer una línea base y un punto de partida, realizando un análisis rápido y efectivo basado en evidencia e información existente en la organización.

La fuente de información principal son normas, leyes, requisitos e información documental, realizando cumplimiento con el Decreto 1072:2015, Resolución 0312:2019, Ley 1562:2012, entre otras, los requisitos hacen base a las condiciones específicas y detalladas que se deben cumplir, pueden provenir a través de la ley, pero también de estándares internacionales. como la ISO 45001:la información documental se debe llevar a cabo con el fin de entender el estado de la gestión de la seguridad y salud de la organización.

RESULTADOS

De acuerdo con la información obtenida del diagnóstico inicial para el cual se realizó a través de una lista de chequeo aplicado a Mega Gym Fitness S.A.S, cuyo propósito fue verificar el nivel de cumplimiento del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST) conforme a los lineamientos del Decreto 1072 de 2015, se evidenció un nivel de cumplimiento del 68,67% frente a los requisitos normativos, y un 26,33% respecto a los estándares mínimos establecidos en la Resolución 0312 de 2019. Estos resultados reflejan un cumplimiento parcial del sistema tanto en la gestión documental como en la implementación operativa del SG-SST.

Durante la fase inicial se identificó que la organización presenta una brecha significativa frente a lo establecido en los artículos 2.2.4.6.8 y 2.2.4.6.9 del Decreto 1072:2015. Al no contar con mecanismos de identificación de peligros, evaluación y control de riesgos laborales, generando que la organización no tenga establecidas acciones preventivas y correctiva eficaces, afectando la gestión integral de la seguridad y salud de los colaboradores.

En la evaluación diagnóstica de la Resolución 0312:2019, se evidenció que la empresa no realiza

registros de los mantenimientos de las instalaciones, maquinaria y registros de aseo. Además, no cuenta con un plan anual de trabajo en SST y no ha realizado la conformación de los comités de COPASST y CONVIVENCIA. Estas falencias llevan a que la participación de los colaboradores sea limitada y no se dé una correcta aplicación del ciclo PHVA.

En el marco del proceso de mejora continua, se elaboró la Matriz de Identificación de Peligros, Evaluación y Valoración de Riesgos, a partir de la cual se determinaron los principales factores de riesgo presentes en las actividades realizadas por cada colaborador. Se identificó el riesgo psicosocial con un nivel medio asociado a la sobrecarga laboral, el estrés derivado del trato con un alto número de usuarios y las extensas jornadas de trabajo. Este hallazgo evidencia la necesidad de implementar programas de intervención psicosocial, estrategias de manejo del estrés y políticas de bienestar laboral, con el fin de prevenir afectaciones tanto físicas como mentales en los trabajadores.

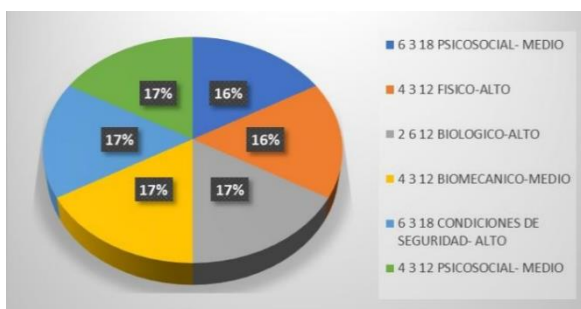


Imagen 1 Elaboración propia.

En cuanto a los riesgos físicos encontramos un nivel de riesgo bajo, en donde los trabajadores de la empresa se encuentran expuestos a bajos niveles de iluminación y elevados niveles de ruido, exposición que se da por periodos de tiempo prolongados, condiciones que pueden derivar en pérdidas de capacidad auditiva, visual y estrés. La limpieza constante de maquinaria usada por los afiliados, el contacto directo con números grandes de personas incrementa en gran medida las probabilidades de riesgo biológico debido a los virus y bacterias que a su vez pueden llevar a el padecimiento de enfermedades infectocontagiosas como gripes, hongos, infecciones cutáneas y herpes.

De igual manera, se pueden presentar riesgos biomecánicos evaluado con un nivel de riesgo alto debido a la ejecución de movimientos repetitivos,

posturas prolongadas y manipulación de cargas durante el desarrollo de funciones. Estas actividades aumentan en gran medida la probabilidad de que surjan trastornos musculoesqueléticos como tendinitis y lumbalgias y fatiga muscular.

Si bien la empresa realiza acciones encaminadas a la mitigación de riesgos, como lo son programas de limpieza, mantenimientos preventivos de maquinaria,, señalización y cuenta con elementos de seguridad para afrontar una emergencia, estas acciones no son suficientes frente a las exigencias del entorno laboral y los niveles de riesgo identificado las acciones actuales no son desarrolladas bajo un enfoque sistémico de gestión, estas no cuentan Con un seguimiento, una evaluación periódica, y no se encuentran estipuladas en planes documentados para el manejo de los riesgos y peligros existentes, por ende, la empresa requiere realizar acciones correctivas y preventivas

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos del diagnóstico realizado en la consultoría a Mega Gym Fitness S.A.S. dejaron como evidencia, un cumplimiento parcial del SG-SST. En el que el Decreto 1072 de 2015 tiene un mayor porcentaje de aplicación por parte de la empresa, sin embargo, el resultado en cumplimiento de la Resolución 0312 de 2019 resulto ser crítico, con un porcentaje que no se acerca al 30%. De esta manera se consolida un hallazgo que refleja la existencia de un vacío significativo en la implementación de los estándares mínimos, cuyo resultado no es más que el impacto directo a la gestión preventiva y en la cultura de SST dentro de la organización.

También se identificó un alto nivel de riesgos laborales, dentro de los que se destacan lo ergonómicos, físicos y psicosociales, además de riesgos asociados a al uso y mantenimiento de la maquinaria, debido a que no se llevan registros de esta acción. Lo que lleva a deficiencias en la gestión de prevención y en la aplicación de los controles establecidos en la matriz IPEVR. Asimismo, se evidenció una debilidad en la gestión documental del SG-SST, que impacta de manera directa y negativa la trazabilidad de las acciones correctivas y la efectividad del sistema.

Se puede decir que para consolidar el SG-SST, no solo se debe pensar en el cumplimiento normativo legal, si no también dar una mirada a los grandes

beneficios en términos de competitivas para la empresa. Como, por ejemplo, logro de mayor productividad, fortalecimiento del clima laboral, robustecimiento los lazos de confianza entre colaboradores, directivos de la compañía y por supuesto los usuarios que reciben el servicio. La formalización y puesta en marcha de las acciones que como equipo consultor proponemos, representan una oportunidad de índole estratégico para que Mega Gym Fitness S.A.S. de pasos firmes hacia la excelencia y sostenibilidad en la gestión en SST

REFERENCIAS

- [1] Babbie, E. (2013). The practice of social research (13th ed.). Wadsworth Cengage Learning https://oldeclass.uop.gr/modules/document/file.php/SEP187/BI%CE%92%CE%9B%CE%99%CE%91%20%CE%9C%CE%95%CE%98%CE%9F%CE%94%CE%9F%CE%9B%CE%9F%CE%93%CE%99%CE%91%CE%A3/Babbie_The_Practice_of_Social_Research.pdf.
- [2] Congreso de la República. (2012). Ley 1562 de 2012, por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones (Diario Oficial No. 48.488). <https://www.cali.gov.co/loader.php?id=77681&Funcion=visorpdf&Servicio=Tools2&Tipo=descargas&pdf=1>.
- [3] Creswell, J & Plano Clark. (2011). Designing and conducting mixed methods research. Sage Publications. https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf
- [4] De Arco Canoles, O. del C. (2024). Salud y seguridad en el trabajo: Aproximaciones, perspectivas y reflexiones. Editorial Universidad Nacional de Colombia. https://elibro.net/es/ereader/poligran/282289?fs_q=SEGURIDAD_SALUD_TRABAJO&prev=fs.
- [5] Hernández, P., Hernández, M., & López, R. (2019). Ruido ambiental y sus efectos en la salud laboral. Revista Colombiana de Salud Ocupacional, 25(2), 45–58.
- [6] Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. Recuperado de https://books.google.com/books/about/Metodologia%CE%93%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n.html?id=oLbjoQEACAAJ.
- [7] International Organization for Standardization. (2018). ISO 45001:2018 Occupational health and safety management systems — Requirements with guidance for use (Traducción oficial al español). <https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/iso-45001-norma-internacional.pdf>.
- [8] Martínez Duarte, J. (2017). Trastornos musculoesqueléticos asociados a la actividad física en gimnasios. Revista Ciencias de la Salud, 15(3), 120–135.
- [9] Martínez Duarte, R. (2017). Prevención de riesgos laborales en instructores de gimnasios. **Acento**. <https://acento.com.do/opinion/preveccion-de-riesgos-laborales-en-instructores-de-gimnasios-8433292.html>.
- [10] Ministerio de Trabajo. (2015). Decreto 1072 de 2015: Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/0/DUR+Sector+Trabajo+Actualizado+a+15+de+abril++de+2016.pdf/a32b1dcf-7a4e-8a37-ac16-c121928719c8>.
- [11] Ministerio del Trabajo de Colombia. (2019). Resolución 0312 de 2019: Por la cual se definen los estándares mínimos del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST). <https://www.mintrabajo.gov.co/documents/20147/59995826/Resolucion+0312-2019-+Estandares+minimos+del+Sistema+de+la+Seguridad+y+Salud.pdf>.
- [12] Ministerio del Trabajo de Colombia. (2015). Decreto 1072 de 2015: Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Gestor Normativo. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=78153>.
- [13] Ministerio del Trabajo. (2025). Resolución 1843 de 2025: Por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y se dictan otras disposiciones (Resolución No. 1843). Alcaldía Mayor de Bogotá – SISJUR. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/norma/s/Norma1.jsp?dt=S&i=178947>.
- [14] Ministerio de la Protección Social. (2008, 17 de julio). Resolución 2646 de 2008: Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional [Resolución]. Alcaldía Mayor de Bogotá — Sistema Jurídico (SISJUR). <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=31607>.
- [15] Organización Internacional del Trabajo. (2011, abril 28). Seguridad y salud en el trabajo: Sinergia entre la seguridad y la productividad. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/c/@ed_protect/@protrav/@safework/documents/publication/wcms_154127.pdf.
- [16] Pedro, R. (2012). Factores psicosociales de riesgo en el trabajo. Editorial Universitaria.
- [17] Rivera Garzón, J. C. (2018). Documentación del sistema de gestión en seguridad y salud en el trabajo en Centro Recreacional Club Los Lagos-Comfamiliar Huila [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. <https://repository.ucc.edu.co/bitstreams/865b8804-0631-422e-9edc-cod6dc2340d6/download>.
- [18] Resolución 1401 de 2007. (14 de mayo de 2007). Por la cual se reglamenta la investigación de incidentes y accidentes de trabajo. Ministerio de la Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co>.
- [19] Resolución 4927 de 2016. (28 de noviembre de 2016). Por la cual se adopta la Tabla de Equivalencias de

Formación y Capacitación del Responsable del SG-SST. Ministerio del Trabajo. <https://www.mintrabajo.gov.co>.

[20] Resolución 2764 de 2022. (19 de julio de 2022). Por la cual se actualizan las disposiciones sobre los Comités Paritarios de Seguridad y Salud en el Trabajo (COPASST). Ministerio del Trabajo. <https://www.mintrabajo.gov.co>.

[21] Robert Yin. (2014). Case study research design and methods (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

[22] Safety First. (s. f.). Riesgos de no tener implementado el SG-SST en tu empresa. <https://www.safetyfirst.com.co/riesgos-de-no-tener-implementado-el-sg-sst-en-tu-empresa/>.

[23] Soto Rodríguez, F., & Muñoz Poblete, C. (2018). Percepción del beneficio del ejercicio para la prevención de trastornos musculoesqueléticos. Ciencia & Trabajo, 20(61), 14–18. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492018000100014>.