



E-BOOK

Cómo desarrollar Planes de Acción para promover la salud y la seguridad

Índice

Introducción	3
¿Cuál es la importancia de utilizar planes de acción?	4
Riesgos de no utilizar planes de acción	5
Principales metodologías de los planes de acción	6
5W2H	6
PDCA	7
Beneficios de usar planes de acción	8
Cómo elaborar planes de acción	9
Cómo la tecnología puede ayudar a crear y aplicar planes de acción	13
Impulsa tu gestión de SST con tecnología	14
Conoce el Checklist Fácil	14



Introducción

En América Latina, los riesgos laborales continúan impactando la seguridad, la productividad y la continuidad operativa de las empresas.

En México, por ejemplo, de acuerdo con datos del IMSS sobre riesgos laborales registrados en 2024, **el 69% correspondió a accidentes de trabajo**, el 28% a accidentes de trayecto y el 3% a enfermedades ocupacionales.

Adoptar prácticas que apunten a promover la seguridad y la salud en el entorno laboral es una obligación para las empresas. Sin embargo, incluso con el cumplimiento de todas las normas y responsabilidades, **los accidentes de trabajo y las enfermedades aún pueden persistir.**

Descubre en este e-book de qué se tratan los [Planes de Acción](#), cuáles son sus beneficios y cómo puedes elaborarlos. También identificarás cómo la tecnología, **incluyendo soluciones con Inteligencia Artificial**, puede simplificar la estructuración del plan, ayudando a tu empresa a promover un ambiente de trabajo seguro con mayor rapidez y precisión. ¡Buena lectura!



¿Cuál es la importancia de utilizar planes de acción?

El plan de acción es muy importante para que la empresa defina todo lo que hay que hacer para alcanzar los objetivos de salud y seguridad, pero eso no es todo. Con el documento listo, el inspector puede **monitorear las prácticas y actuar de tal manera que todos los involucrados se comprometan.**

Sin embargo, mantener un ambiente de trabajo seguro no es fácil, incluso si la empresa cumple con todas sus responsabilidades. Por eso es **necesario invertir en la mejora continua** y asignar profesionales específicos para elaborar el plan de acción, monitorear acciones y reformular estrategias.



Riesgos de no utilizar planes de acción

En México, los riesgos de trabajo registrados ante el IMSS se clasifican en accidentes de trabajo, accidentes de trayecto y enfermedades de trabajo. Los más comunes son:

- Caídas
- Impactos contra objetos
- Descargas eléctricas
- Golpes causados por herramientas
- Fracturas
- Contusión y aplastamiento
- Lesiones por esfuerzos repetitivos (RSI)
- Trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo (TME)
- Estrés
- Ansiedad

Además, el marco normativo mexicano contempla [41 Normas Oficiales Mexicanas](#) vigentes en materia de [Salud y Seguridad en el Trabajo](#), agrupadas en normas de seguridad, salud, organización, específicas y de producto. **Su aplicación es obligatoria en todo el territorio nacional según las características de cada centro de trabajo.** La empresa que no quiere perder buenos empleados, sufrir multas y sanciones y pagar indemnizaciones **necesita garantizar un entorno de trabajo seguro.** Y para eso, debe recurrir a los planes de acción.

Principales metodologías de los planes de acción

Existen muchas metodologías que se pueden aplicar a la hora de elaborar planes de acción, pero las más conocidas y utilizadas son 5W2H y PDCA.



5W2H

5W2H es una metodología que parte de la idea de responder preguntas sobre la ejecución de una actividad. Relacionando el método con la promoción de la seguridad laboral, las preguntas a responder son:

W:

WHAT: ¿Qué se hará para promover la salud y la seguridad?

WHY: ¿Por qué las actividades ayudan a lograr el objetivo?

WHERE: ¿Dónde se realizará el trabajo?

WHEN: ¿Cuándo se deben realizar las actividades?

WHO: ¿Quién será responsable de realizar y monitorear las actividades?

H:

HOW: ¿Cómo se llevará a cabo el procedimiento?

HOW MUCH: ¿Cuánto tendrá que invertir la empresa para ejecutar las acciones?



PDCA

La metodología PDCA se basa en la propuesta de mantener la continuidad del control y la mejora de los procesos. El acrónimo P (Plan) significa Planear, D (Do) significa Hacer, C (Check) significa Verificar y A (Act) significa Actuar. Como el objetivo de la empresa es promover la seguridad laboral, la metodología puede aplicarse de la siguiente manera:

P: Será necesario que el técnico o analista del área identifique las tareas necesarias y las planifique para que tengan sentido en la rutina y sean realizadas por todos los involucrados.

D: En la segunda etapa, el profesional debe convertir la práctica en un hábito. Es decir, las tareas deben realizarse continuamente para que los empleados se acostumbren a ellas y esto se convierta en un comportamiento natural.

C: Después de la ejecución, será necesario que los responsables del área evalúen todo lo que se está haciendo, comparando las acciones con los datos presentados en el plan. Este análisis será importante para identificar posibles errores y discrepancias.

A: Finalmente, el técnico o analista de seguridad laboral debe corregir fallas, definir nuevas medidas y estandarizar acciones. Esto conduce a una nueva ronda de planificación, comenzando todo el ciclo nuevamente.

Importante: aquí, el uso de Inteligencia Artificial puede optimizar cada fase del ciclo PDCA, ya que permite analizar datos automáticamente, identificar patrones, reducir tareas repetitivas y acelerar la toma de decisiones con base en información confiable.

[Descubre recursos de IA](#)



Beneficios de usar planes de acción

La gran ventaja de utilizar planes de acción es que aportan más organización en la ejecución de las tareas. Sin embargo, los beneficios no se limitan a esto. El documento, cuando está bien estructurado, puede servir como **fuentes de conocimiento** para el técnico o analista del área. Los principales beneficios son:

- **IDENTIFICAR RIESGOS:** Al enumerar las actividades, el profesional puede tener una visión más amplia de lo que los equipos deben hacer. Esta información puede ayudar a identificar posibles riesgos y, en función de esa información, **actuar de manera más estratégica para proteger a los empleados de esas amenazas.**
- **PREVENIR ACCIDENTES:** Al actuar de manera preventiva, el técnico o analista de seguridad laboral logra prevenir accidentes, **reduciendo la posibilidad de que la empresa sufra juicios e indemnizaciones.** La prevención también protege al empleado, lo que le permite desempeñar sus actividades con más tranquilidad, reduciendo el estrés y el agotamiento profesional.
- **REDUCIR LA REINCIDENCIA:** Los planes de acción estandarizan las tareas, reduciendo la recurrencia de errores y, en consecuencia, los riesgos. Así, las actividades siguen un guion preestablecido, diseñado estratégicamente para **garantizar la seguridad de los empleados durante la ejecución.** Y la práctica se lleva a cabo hasta que las funciones se convierten en hábitos.
- **SOLUCIONAR FALLAS Y ERRORES:** Además de identificar riesgos, prevenir accidentes y reducir la recurrencia, los planes de acción también pueden ayudar a la empresa a corregir errores. El técnico o analista de seguridad laboral puede utilizar el documento para **monitorear la ejecución de las actividades** y, a través de este, identificar qué fallas están poniendo en riesgo el logro de las metas y la seguridad y salud laboral.

Cómo elaborar planes de acción

Como se mencionó, los planes de acción son documentos que enumeran todas las actividades que debe realizar la empresa para lograr un objetivo determinado. Suponiendo que el objetivo de la empresa es promover el bienestar, la salud y la seguridad laboral, será necesario que el técnico o analista del área elabore un **plan de acción basado en 5 pasos:**

1. ESTABLECER METAS MENSURABLES

El técnico o analista del área debe realizar un análisis exhaustivo de las operaciones actuales de la empresa para obtener información y decidir qué se debe hacer para crear un entorno de trabajo más saludable y seguro. Después, debe establecer qué objetivos son medibles y más urgentes a corto y mediano plazo. Por ejemplo:

- Reducir la tasa de rotación en un 50%;
- Incrementar la inversión en capacitación de equipos en un 100%;
- Adoptar una cultura organizacional que valore y promueva el bienestar de los empleados;
- Disminuir los niveles de insatisfacción con la empresa en un 80%;
- Aumentar la seguridad de las máquinas y equipos.

2. LISTAR TODAS LAS ACTIVIDADES

Una vez que hayas definido los objetivos, deberás enumerar las tareas que servirán para lograr el objetivo. A continuación, conoce algunos ejemplos:

- Mantenimiento preventivo de máquinas y equipos;
- Actualizar los cables y equipos de informática para reducir el riesgo de descargas eléctricas;
- Señalizar todas las puertas de vidrio para evitar impactos contra objetos y posibles lesiones;
- Ofrecer tratamientos o consultas con psicólogos para reducir la carga de estrés y ansiedad;
- Realizar reuniones semanales para comprender y medir el nivel de satisfacción de los empleados;
- Crear y poner a disposición manuales prácticos sobre el uso de herramientas;
- Programar descansos estratégicos para evitar lesiones por esfuerzo repetitivo;
- Adquirir tecnologías que fortalezcan las relaciones y mejoren la comunicación.

3. CREAR Y OPTIMIZAR EL PLAN CON APOYO DE IA

Además de listar actividades, también es posible utilizar Inteligencia Artificial para estructurar planes de acción más completos, claros y consistentes. En una herramienta como el Checklist Fácil, la IA puede apoyar la creación de formularios, sugerir ítems, interpretar documentos físicos para convertirlos en checklists digitales y ayudar a identificar oportunidades de mejora a partir de datos registrados en campo. Esto aporta ventajas importantes, como:

- Reducir el tiempo de creación de formularios;
- Acelerar la digitalización de procesos que antes estaban en papel;
- Mejorar la claridad de las preguntas y acciones;
- Estandarizar criterios entre áreas, unidades o equipos;
- Apoyar la priorización de acciones críticas;
- Dar más trazabilidad al seguimiento de las actividades.

La Inteligencia Artificial no sustituye el criterio técnico de los responsables de seguridad. **Su papel es complementar el trabajo humano**, reducir tareas repetitivas y ayudar a que los equipos actúen con más velocidad, enfoque y datos.

4. DETERMINAR PLAZOS

Después de enumerar las actividades, el técnico o analista del área debe determinar los plazos para cumplir con las metas. Sin plazos, la empresa puede terminar postergando sus acciones y, con ello, retrasar la construcción de un ambiente de trabajo seguro.

Ejemplos de plazos:

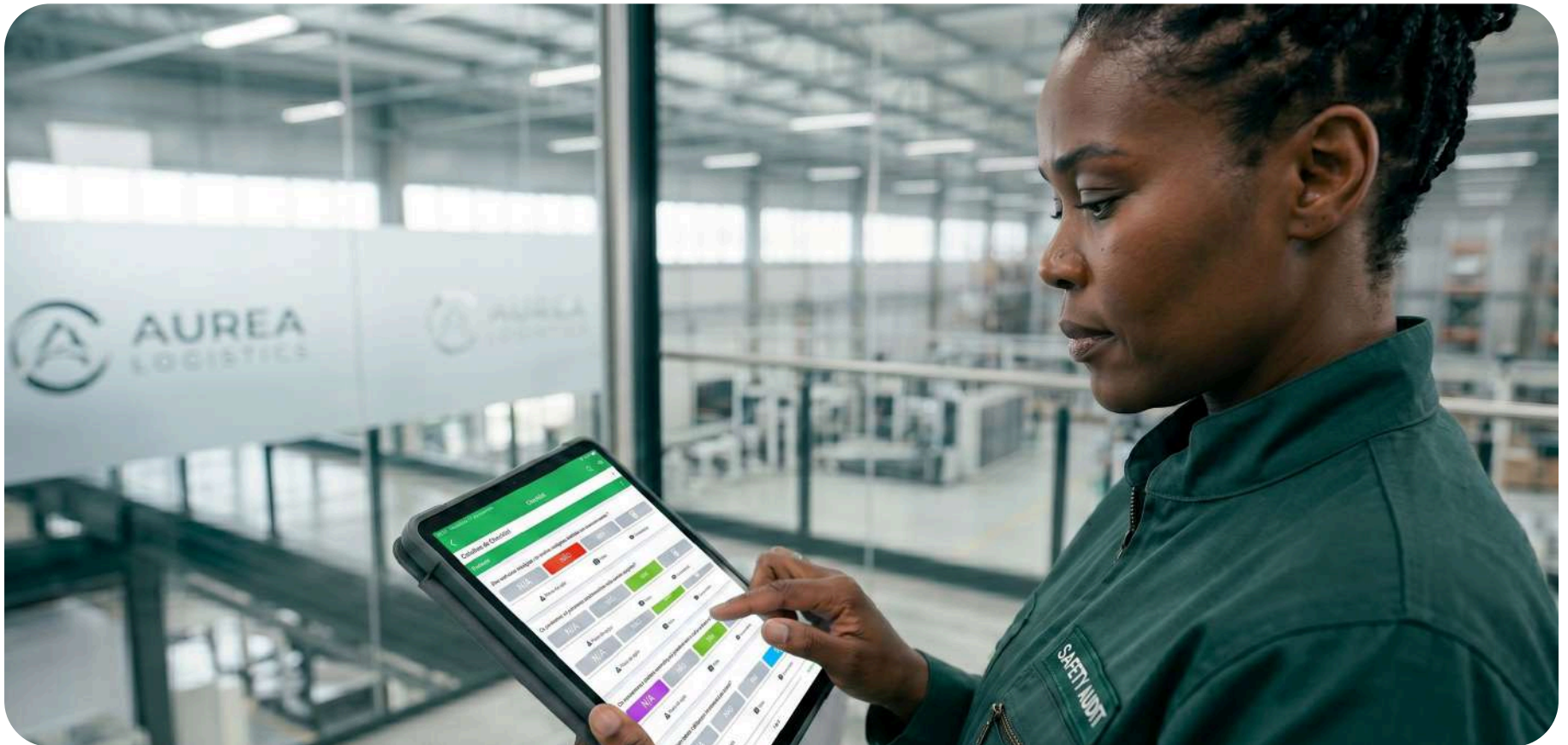
- Todas las máquinas y equipos deben recibir mantenimiento antes de una determinada fecha;
- Los cables y equipos viejos deben reemplazarse antes de una determinada fecha;
- Las puertas de vidrio, los espejos y los escalones deben estar bien señalizados antes de una determinada fecha;
- El manual de herramientas debe estar disponible para verificación antes de una determinada fecha;
- Todos los empleados deben recibir feedbacks antes de una determinada fecha.

5. MONITOREAR E IDENTIFICAR PUNTOS DE MEJORA

Otro paso importante involucra acciones de monitoreo. El profesional necesita asegurarse de que **las actividades sean desarrolladas según lo previsto**, de modo que se respeten todos los plazos y la empresa realmente logre promover la seguridad. Lo ideal aquí es que el monitoreo se realice semanalmente. O, según la urgencia de la actividad, diariamente. Tras el seguimiento de las acciones aplicadas, el técnico o analista del sector deberá identificar los puntos de mejora.

- ¿Las actividades realmente contribuyeron a crear un ambiente laboral más seguro?
- ¿Qué tareas no se completaron a tiempo?
- ¿Qué salió mal?
- ¿Qué actividades deben revisarse y pueden mejorarse?

Una vez que haya identificado lo que salió bien y mal, el profesional podrá mejorar los planes de acción y, así, garantizar la mejora continua de la seguridad del entorno laboral.



Cómo la tecnología puede ayudar a crear y aplicar planes de acción

La creación y aplicación de planes de acción debe realizarse de manera continua para que la empresa mantenga la mejora en todos sus procesos y promueva la seguridad laboral. Estas tareas pueden requerir mucho tiempo y dedicación por parte del técnico o analista de seguridad laboral. Y esto, a su vez, puede convertirse en un obstáculo para que la empresa mantenga la aplicabilidad de los planes de acción.

Una forma de solucionar la falta de tiempo y contribuir al trabajo de estos profesionales es utilizar la tecnología como aliada para crear, aplicar y monitorear la ejecución de las actividades.

Dejando atrás hojas de cálculo de Excel y documentos escritos a mano para migrar a soluciones más modernas e intuitivas.

Impulsa tu gestión de SST con tecnología

La promoción de la seguridad laboral debe estar en la parte superior de la lista de prioridades de la empresa. La creación y aplicación de planes de acción puede ayudar a la empresa a ofrecer un entorno de trabajo más seguro para los empleados. Sin embargo, es necesario que los planes se mejoren constantemente y que las prácticas sean monitoreadas.

Manualmente, todo esto puede ser un desafío. Pero la tecnología está ahí para simplificar la elaboración y aplicación de planes y el seguimiento de actividades. Y cuando esa tecnología incorpora Inteligencia Artificial, el proceso gana aún más madurez: **más agilidad, más precisión, más trazabilidad y más capacidad para transformar datos operativos en decisiones estratégicas.**



Conoce el Checklist Fácil

El Checklist Fácil, un producto de Starian, es una solución AI-First para empresas que buscan más eficiencia, control y madurez operativa. Con recursos de automatización e Inteligencia Artificial, ayuda a crear checklists, ejecutar inspecciones, monitorear planes de acción y **transformar datos en decisiones más rápidas y confiables**. Cuenta con el Checklist Fácil para promover la seguridad laboral y garantizar la salud y el bienestar de tus empleados.

Empieza ahora