

Este esquema de entrenamiento está diseñado para seguir la información contenida en **“Guía de Salud y Seguridad en el Trabajo Para Pequeñas Empresas”**. La serie de actividades descritas a continuación ayudarán al entrenador a proporcionarle a los dueños de pequeñas empresas a identificar y remediar riesgos a la salud y seguridad de sus empresas de una manera práctica. Este taller está diseñado para completarse en una hora y media, pero se puede extender o acortar según sea necesario.

### **I. Introducción [10 minutos]**

Dígale a los participantes que se presenten al grupo. Cada persona debe decir su nombre, el tipo de negocio que poseen (deli, salón de belleza, etc.), y elegir una palabra que describa un riesgo que tengan en su negocio.

### **II. Resumen & Metas [10 minutos]**

Explíquelo al grupo que la meta de este taller es introducir a los participantes a prácticas y técnicas que les ayuden a (1) identificar riesgos en el lugar de trabajo, (2) desarrollar prácticas que atiendan estos riesgos, y (3) desarrollar rutinas a largo plazo para minimizar los riesgos en el futuro.

HECHO: Se estima que el costo de las lesiones ocupacionales a empresas en Estados Unidos es de aproximadamente \$170 billones anuales! Para las pequeñas empresas estos costos pueden ser la diferencia entre sobrevivir o tener que cerrar el negocio.

Escriba las Reglas Básicas del Grupo en un papel o una pizarra. Pídale a un voluntario que las lea en voz alta. Pídale al grupo que añada reglas adicionales.

### **III. Estudios de casos & Lluvia de ideas [15 minutos]**

Entregue la historia de José al grupo. Pídale a los participantes que la lean en voz alta, cada uno leyendo una oración. Tenga una lluvia de ideas para responder a las preguntas que se encuentran al final de la historia. Como facilitador, haga preguntas que ayuden a los participantes a discutir factores tales como:

- Qué condiciones en el lugar de trabajo son peligrosas.
- Cómo se puede incluir a los empleados en mejorar la salud y seguridad en el lugar de trabajo.
- Medidas que José pudo tomar para eliminar algunos riesgos.
- Qué tipo de entrenamiento José le debe dar a los empleados.
- Qué tipo de equipo puede minimizar los riesgos.

#### **IV. Actividad en grupos pequeños [15 minutos]**

Divida el grupo en grupos pequeños de 3-4 personas cada uno. Puede agrupar a las personas por el tipo de negocio que tienen (por ejemplo, todos los propietarios de un deli juntos) o tener grupos mixtos.

Distribuya la historia de Marco y copias de la Lista de Verificación sacada de la Guía para que la utilicen los grupos. Pídale a los grupos que lean la historia en voz alta, y luego:

- Dibuje un diagrama sencillo del restaurante de Marco, basado en la historia.
- Haga anotaciones en el diagrama, y/o en un papel aparte, de todos los riesgos que puedan imaginar que están presentes en el lugar de trabajo. Pídale a los grupos que utilicen la Lista de Verificación para que les ayude a identificar todos los factores de riesgo posibles.
- Pídale a los grupos que piensen qué medidas debe tomar Marco para resolver estos problemas. Sugiera que distingan las opciones de bajo costo de las de alto costo, cambios a corto versus largo plazo, etc.

Nota: También puede utilizar la historia de María en este ejercicio en vez de o en adición a la historia de Marco.

#### **V. Reportes [15 minutos]**

Los grupos van a reportar qué factores de riesgo pudieron identificar y qué soluciones plantean para dichos riesgos. Funciona muy bien hacer rondas – que el primer grupo identifique un riesgo y la solución, luego preguntarle al próximo grupo y hacer lo mismo. Esto ayuda a asegurarse de que todos los grupos tengan la misma oportunidad de reportar.

Añada cualquier riesgo adicional o soluciones que faltan. Destaque que las soluciones suelen dividirse entre las siguientes categorías:

- Eliminar riesgos cuando sea posible;
- Minimizar los riesgos cuando no pueden ser eliminados (a través de entrenamiento, cambios en las prácticas de trabajo, etc.); y
- Proveer equipo de protección personal (PPE) para proteger a los empleados de los riesgos restantes.

## **VI. Llevarse las lecciones a la casa [10 minutos]**

Distribuir la Guía completa a cada participante. Dirija a los participantes a la tabla para el desarrollo de un plan de salud y seguridad, recalcando que pueden usarla como una plantilla en su propio negocio.

Termine pidiéndole a los participantes que compartan con el resto del grupo una idea que obtuvieron del entrenamiento acerca del manejo de la salud y seguridad en el área de trabajo.

### **Reglas Básicas del Grupo**

- Una voz: Sólo una persona puede hablar a la vez.
- Los participantes se tratarán entre ellos con respeto. [Por ejemplo, los participantes que ya han presentado sus ideas deben darle la oportunidad a otros compartir las suyas].
- La información compartida en el grupo es confidencial. [Se debe motivar a los participantes a presentar sus preocupaciones en relación a la salud y seguridad de su negocio y deben saber que los demás mantendrán esta información confidencial].
- Se deben apagar o poner a vibrar los teléfonos celulares.

## Ejercicio Uno: El Deli de José

José es propietario de un deli pequeño que incluye un mostrador para almorzar, y también otros comestibles básicos. Tiene seis empleados, y siempre tiene a por lo menos dos de ellos con él mientras el deli está abierto. El deli se llena mucho y la situación se complica, sobre todo durante la hora pico. Se presentan entregas, y sus empleados deben sacar la mercancía de las cajas y llenar los estantes, a la misma vez que atienden a los clientes, preparan sándwiches de huevo para llevar y se aseguran de que siempre hay café. Pepe, el primo de José, trabaja como gerente – maneja la caja registradora y mantiene el negocio funcionando adecuadamente. José considera a Pepe como si fuera el sargento, y Pepe se toma su trabajo muy en serio. Cuando se presentan entregas, constantemente presiona a los empleados a trabajar más rápido – incitándolos a que compitan para ver cuan rápido pueden desempacar la mercancía, prometiéndoles un aumento de sueldo a los que terminen primero.

Una mañana, la situación se complica bastante. Los dos empleados se apresuran en desempacar una entrega de jugo – uno de ellos lanzando las cajas al otro a través del pasillo para que el otro las desempaque. De repente, José escucha un ruido muy fuerte, y ve que la parte de abajo de una de las cajas se rompió, hay vidrio en todas partes, uno de sus empleados está en el suelo agarrándose la espalda y una niña pequeña se resbaló y se cayó en medio del desastre. Jadeando, su empleado le dice “¡Te lo dije! ¡Tenemos que programar las entregas para otra hora! No podemos manejar esto durante la hora pico”. Antes de que José pueda intervenir, Pepe grita, “¡Suficiente! ¡Tú no eres el jefe! ¡Estás despedido!” La niña asustada comienza a llorar, su madre la agarra y sale rápidamente de la tienda”.

### Preguntas de discusión:

- 1) ¿Cómo puede este incidente afectar el negocio de José? ¿Cuáles son los costos?
- 2) ¿Qué puede hacer José de manera diferente en el futuro?

## Ejercicio Dos: El Restaurante de Marco

Marco tiene un restaurante de comida mexicana muy exitoso. Para servir a su clientela leal, Marco hace todo lo posible para que su funcionamiento sea eficiente. Marco es capaz de pasar el día con sólo tres empleados. Él ayuda durante el almuerzo, pero la mayor parte del día hace distintas gestiones en la ciudad. Marco programa sus entregas para que lleguen después de la hora de almuerzo, para que el mozo pueda descargar el camión y llenar el almacén mientras la mesera atiende a los clientes. Durante el almuerzo, Marco ayuda donde sea necesario, ya sea tomando órdenes, llevando la comida o ayudando al cocinero en la cocina.

Después que termina el almuerzo, un día Marco se va a hacer una gestión y el mozo se dirige hacia la parte de atrás del restaurante para ayudar a descargar la mercancía que llegó. El cocinero empieza a preparar su última orden, y cuando termine va a limpiar. Pero mientras está cocinando, una llama enciende el rastro de aceite de cocina que atraviesa el mostrador, y que el cocinero no ha tenido tiempo de limpiar. El incendio rápidamente alcanza un rollo de papel de cocina al otro lado del mostrador. Demasiado grande como para apagarlo, el cocinero agarra el extintor – pero sólo chisporrotea: el indicador de presión no está en la zona verde. El incendio se está propagando, prendiendo en fuego toallas cubiertas de aceite, una tina llena de grasa vieja de cocinar y otras cosas. El cocinero le grita a la mesera y a los clientes a través de la ventana donde se recoge la comida, y corren hacia la salida. Cuando el cocinero trata de salir por la puerta de atrás, se encuentra con otro problema. Un lío de cajas y frascos rotos están bloqueando la salida, porque un estante mal puesto finalmente colapsó por la cantidad de carga que tenía. Como el detector de humo no se activó, el mozo ni se enteró del incendio. Los dos hombres intentan mover las cajas pesadas que están bloqueando la puerta lo más rápido posible y logran salir justo antes de que el incendio los alcanzara.

## **Ejercicio Dos (segunda opción) El Salón de Belleza de María**

María es la dueña de un salón de belleza muy popular con una gran clientela que va con regularidad. Ella sabe que, debido al uso frecuente de tijeras afiladas, altas temperaturas y compuestos químicos fuertes, el riesgo de accidentes es alto. Y ella entiende la importancia de tomarse la seguridad en serio, y se lo comunica a sus empleados. Hace aproximadamente un año, María se reunió con sus empleados para crear reglas de salud y seguridad y publicó las políticas por escrito para que todos las pudieran ver. Durante la reunión, María instó a los empleados a reportar violaciones de salud y seguridad. Incluso llevó a cabo un ejercicio para situaciones de emergencia para asegurarse de que los empleados saben cómo responder en una situación de emergencia. Instaló un sistema de ventilación nuevo, y entrenó a los empleados a cómo inspeccionar el sistema y analizar la calidad de aire del salón. También empezó solamente a usar productos que no tuvieran formaldehído.

Sin embargo, últimamente María y sus empleados habían empezado a experimentar síntomas similares al asma – pero no podían encontrar la causa. Una tarde, María vio un reportaje en las noticias en el que decían que existen productos que se venden con descuento a salones de belleza como libres de formaldehído, pero sí lo tienen. Al día siguiente, María analizó la calidad del aire en el salón y descubrió niveles no seguros de formaldehído en el aire. Confundida, inspeccionó el sistema de ventilación y encontró que tenía que cambiar el filtro urgentemente.

