

# Guía de Capacitación: Seguridad ante el Calor, Derechos y Poder de las Personas Trabajadoras

## Una Capacitación de 2 Horas para Personas Trabajadoras



Una capacitación de 2 horas para personas trabajadoras en interiores y exteriores que fortalece el conocimiento de las y los trabajadores, refuerza la prevención e impulsa la acción colectiva para lograr lugares de trabajo más seguros y justos.

### Objetivos de la Capacitación:

Al finalizar esta capacitación, las personas trabajadoras podrán:

- Identificar los peligros del calor en lugares de trabajo interiores y exteriores
- Entender cómo el calor afecta al cuerpo y reconocer los síntomas
- Saber cómo controlar los peligros del calor y prevenir enfermedades
- Comprender los derechos básicos bajo OSHA, sin importar el estatus migratorio
- Practicar estrategias colectivas para enfrentar los peligros del calor
- Salir con próximos pasos claros y conexiones con el grupo de capacitación

### 2-Hour Agenda at a Glance:

TIME	SECTION
0-15 min	Bienvenida, Acuerdos y Conexión Inicial
15-30 min	El Calor en Nuestro Trabajo y Nuestras Vidas
30-50 min	Cómo el Calor Afecta al Cuerpo
50-75 min	Identificando los Peligros del Calor
75-95 min	Controlando los Peligros del Calor
95-115 min	Derechos Bajo OSHA y Acción Colectiva
115-120 min	Compromisos y Cierre



### Materiales Necesarios:

Configuración Básica	Opcional
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel para rotafolio</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Cinta adhesiva (para pegar hojas en la pared)</li> <li>● Hoja de registro de asistencia</li> <li>● Etiquetas con nombres</li> </ul>	<p>Preguntas de discusión impresas Diapositivas, incluyendo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Progresión de enfermedades por calor (temprana → grave → emergencia)</li> <li>● Protecciones clave (agua, descanso, sombra, etc.)</li> <li>● Derechos bajo OSHA (en lenguaje sencillo)</li> </ul>

# GUÍA DE FACILITADORES

## ===== 0-15 min | Bienvenida, Acuerdos y Conexión Inicial =====

**Propósito:** Establecer el tono, generar confianza y centrar la experiencia de las personas trabajadoras en esta capacitación.

**Tipo de actividad:** Ronda de introducciones y normas grupales.

### 1. Bienvenidas a Participantes

- Preséntate a ti mismo y a tu grupo local de COSH, centro de trabajadores o sindicato.
- Nombra tu misión [Misión de COSH: seguridad, salud y poder colectivo de trabajadores].

### 2. Pregunta Inicial (uno por uno o estilo “pásala”)

- Pregunta: “Por favor, comparte tu nombre y dónde trabajas. ¿Cuál es una palabra que describa trabajar bajo el calor?”.

### 3. Establecer Acuerdos Comunitarios:

- Pregunta: “¿Qué acuerdos necesitamos establecer para hacer de este un buen espacio?”.

Algunos acuerdos podrían incluir:

- Respetar la experiencia vivida
- Dar un paso al frente / dar un paso atrás
- Confidencialidad
- Cuidarnos mutuamente

### 4. Mensaje clave para cerrar la sección:

Los trabajadores son los expertos en sus lugares de trabajo. Esta capacitación se basa en sus conocimientos.

#### Facilitator Tips:

- Transmite calidez y energía desde el principio.
- Si la gente está callada, invita primero a que compartan en parejas.
- Apréndete los nombres pronto y úsalos con frecuencia.

## ===== 15-30 min | El Calor en Nuestro Trabajo y Nuestras Vidas =====

**Propósito:** Identificar experiencias compartidas y construir un análisis colectivo sobre cómo se manifiesta el calor en nuestros trabajos y en nuestra vida cotidiana.

**Tipo de actividad:** Intercambio de historias en grupos pequeños.

### 1. Abre la conversación y di:

- “Antes de hablar sobre las enfermedades causadas por el calor, comencemos con lo que ya sabemos por el trabajo y la vida”.

### 2. En grupos de 3 a 4 personas, discutan:

- ¿Cuándo se ha sentido usted, o algún compañero de trabajo, indispuesto a causa del calor?
- ¿Dónde ocurrió: en interiores o al aire libre?
- ¿Qué empeoró la situación?
- ¿Cómo respondió el lugar de trabajo?

### 3. Reúne al grupo nuevamente. Invita a cada grupo a compartir.

- Pregunta: “¿Puede cada grupo compartir una historia o un patrón que hayan observado?”. Fomentar la especificidad: qué sucedió, bajo qué condiciones y cuál fue la respuesta.

**Conforme van reportando los grupos:**

- Escribe palabras o frases clave en un rotafolio o pantalla.
- Agrupa las respuestas similares (por ejemplo: falta de agua, presión para seguir trabajando, falta de sombra, calefacción en interiores, quejas ignoradas).
- Pregunta a continuación: "¿Cuántas personas han experimentado algo similar?".

**4. Mensaje clave para cerrar la sección:** “Las enfermedades causadas por el calor no son un accidente. Son un riesgo laboral”.

- Puede reforzar este mensaje diciendo: “Muchos problemas relacionados con el calor se derivan de las condiciones de trabajo, no solo del clima”.

===== **30-50 min | Cómo el Calor Afecta al Cuerpo** =====

**Propósito:** Fomentar la comprensión de cómo el calor afecta al cuerpo.

**Tipo de actividad:** Diálogo interactivo

**1. Comienza con la experiencia del participante:**

Pregunta: “Piensa en un día muy caluroso en el trabajo. ¿Cómo te sentiste físicamente?”

- Haz una pausa. Invita a 2 o 3 personas a compartir.
- Luego pregunta: “¿Qué sucede cuando el cuerpo se calienta demasiado?”

**Mientras responden los participantes:**

- Escribe sus respuestas en un rotafolio o en una pantalla compartida.
- Reconozcan las respuestas y relacionarlas con el panorama general.

**2. Aprovecha sus conocimientos y di:** “Lo que percibo es que el cuerpo está trabajando intensamente para enfriarse. Necesita mantenerse a una temperatura segura para sobrevivir”.

Añade con claridad:

- El cuerpo se enfría a través de la sudoración y el flujo sanguíneo.
- Cuando el calor se acumula más rápido de lo que el cuerpo logra enfriarse, la situación se vuelve peligrosa.

**3. Hazlo interactivo y pregunta: “¿Qué hace que el calor sea peor en su trabajo?”.**

- A medida que las personas señalan los distintos aspectos, agrúpalos y dales un nombre:
  - Trabajo pesado / ritmo acelerado
  - Ventilación deficiente o espacios interiores calurosos
  - Humedad elevada
  - Uso de EPP
  - Falta de pausas o de agua

Haz una pausa y reflexiona: “Gran parte de esto tiene que ver con las condiciones laborales, no solo con el clima”.

**4. Desarrolla los síntomas como una progresión y di:**

“Nuestro cuerpo suele darnos señales de advertencia. ¿Cuáles son los signos tempranos de que alguien se está sobrecalentando?”

- **Escribe las respuestas y, luego, organízalas visualmente.**

- Signos iniciales: dolor de cabeza, sudoración intensa, calambres, fatiga
- Signos graves: mareos, náuseas, confusión, vómitos
- Emergencia / Golpe de calor: desmayo, convulsiones, confusión, piel caliente y seca o ausencia de sudoración
- **Enfatizar:** “El golpe de calor pone en peligro la vida. Ocurre cuando el cuerpo ya no puede enfriarse por sí mismo.”

#### 5. Qué hacer (Llamada y respuesta):

- Pregunta: “Si un compañero de trabajo presenta signos graves, ¿qué hacemos?”
- Utiliza la técnica de llamada y respuesta para generar energía y facilitar la memorización:
  - Facilitador: “¡Detengan el trabajo!” → El grupo repite
  - Facilitador: “¡Enfríen el cuerpo!” → El grupo repite
  - Facilitador: “¡Llamen al 911!” → El grupo repite
  - Facilitador: “¡Quédense con el trabajador!” → El grupo repite
- Puedes repetir el ejercicio dos veces, hablando un poco más fuerte la segunda vez.

#### 6. Mensaje clave para cerrar la sección: “Estos pasos pueden salvar una vida. Ningún trabajo vale el riesgo.”

### ===== 50-75 min | Identificando los Peligros del Calor =====

**Propósito:** Vincular las enfermedades causadas por el calor con las condiciones del lugar de trabajo y visibilizar los peligros.

**Tipo de actividad:** Mapeo de peligros

#### 1. Marca la pauta y di:

- “Hemos hablado sobre cómo el calor afecta al cuerpo. Ahora, identifiquemos qué lo está provocando en el trabajo”.
- “Estos riesgos no son aleatorios. Forman parte de las condiciones laborales”.

#### 2. Actividad: Mapeo de peligros (Grupo completo)

- Ask: “What are the heat hazards in your workplace?”
- Write responses on a flipchart or screen in real time

**A medida que las personas comparten, anoten las respuestas en categorías:**

##### ***Peligros al aire libre:***

- Sol directo
- Calor del asfalto o del concreto
- Falta de sombra
- Pago por unidad o presión para seguir trabajando

##### ***Peligros en interiores:***

- Ventilación deficiente
- Maquinaria caliente
- Espacios abarrotados
- Sin aire acondicionado
- EPP que retiene el calor

**Consejos para facilitadores:**

- Pregunta de apoyo (si es necesario): “¿Y qué hay del interior? ¿Qué hay del ritmo de trabajo?”
- Establece conexiones: “Observa cuántos de estos puntos se refieren a las condiciones laborales, y no solo a la temperatura”.

**3. Mensaje clave para cerrar la sección:** “Si podemos nombrar el peligro, podemos organizarnos para cambiarlo.”

===== **75-95 min | Controlando los Peligros del Calor** =====

**Propósito:** Pasar de identificar problemas a proponer soluciones y responsabilidades del empleador.

**Tipo de actividad:** Lluvia de ideas en grupo completo.

**1. Transición:**

- Si estos son los riesgos, ¿qué se debe hacer para prevenir las enfermedades causadas por el calor?

**Pregunta:**

- ¿Qué deberían controlar los empleadores para mantener seguros a los trabajadores?

**Mientras los participantes comparten:**

- Crea una lista visible.
- Utiliza su lenguaje y, luego, añade las piezas faltantes.

**Guía sobre las protecciones clave:**

- Agua (gratuita, fresca y accesible)
- Descansos que aumentan en frecuencia a medida que suben las temperaturas
- Sombra, zonas de refrigeración y/o aire fresco
- Cargas de trabajo o ritmos ajustados
- Capacitación
- Planes de emergencia
- Aclimatación
- Protección contra represalias

**2. El facilitador dice: “La protección más eficaz consiste en arreglar el lugar de trabajo, no en esperar que los trabajadores sigan adelante a pesar de las dificultades”.**

Refuerza: “No se trata de la fuerza individual, sino de condiciones seguras”.

- Haz una pausa. Puedes preguntar:
  - “¿Qué ejemplos hay de lugares de trabajo donde esto se hace bien?”
  - “¿Qué cambios habría que hacer en tu trabajo para que esto se hiciera realidad?”
- Reconoce las respuestas y relaciona la información con las soluciones propuestas por el grupo.

**3. Mensaje clave para cerrar la sección:** “La protección contra el calor es responsabilidad del empleador”.

===== **95-115 min | Derechos Bajo OSHA y Acción Colectiva** =====

**Propósito:** Vincular los derechos con el poder, y el riesgo individual con la acción colectiva.

**Tipo de actividad:** Diálogo interactivo

**1. Comiencen con los derechos y pregunten: “¿Qué derechos tienen los trabajadores en relación con el calor?” (reciban algunas respuestas).**

**Luego, añada claramente:**

- Los trabajadores tienen derecho a plantear inquietudes sobre el calor peligroso y a solicitar condiciones más seguras.
- Los trabajadores tienen derecho a alzar la voz colectivamente, como grupo, en materia de salud y seguridad.
- Los trabajadores tienen derecho a recibir información y capacitación sobre los peligros presentes en el lugar de trabajo.
- La OSHA establece que los empleadores deben proporcionar un lugar de trabajo libre de peligros graves reconocidos.
- El calor es un peligro reconocido en el lugar de trabajo que puede causar enfermedades, lesiones o la muerte.
- Aunque **aún no existe una norma nacional específica sobre el calor**, los empleadores tienen la obligación legal de tomar medidas razonables para proteger a los trabajadores del calor peligroso.
- Estos derechos se aplican independientemente del estatus migratorio. En el clima actual, los trabajadores inmigrantes podrían considerar conveniente tomar precauciones adicionales y organizarse colectivamente al plantear sus inquietudes.

**Di claramente:** “Los empleadores son responsables de proporcionar un lugar de trabajo seguro. Aún no existe una norma federal sobre el calor, lo cual puede dificultar su aplicación; sin embargo, los empleadores no quedan exentos de responsabilidad. OSHA puede recurrir a la legislación vigente, incluida la Cláusula de Deber General, en aquellos casos en que sea probable que un calor peligroso cause daños físicos graves.

## 2. Abordar el miedo y las represalias (Interactivo):

- Pregunta: “¿Qué miedos impiden a las personas alzar la voz?”
- Anote las respuestas (p. ej., perder el empleo, represalias, preocupaciones migratorias).

### Ponle nombre:

- “Las represalias ocurren, y son ilegales.”
- “Por eso no actuamos solos.”

## 3. Acción colectiva (cambio hacia el poder):

- Pregunta: “¿Cómo pueden protegerse las personas trabajadoras?”

### Añadir y reforzar:

- Alzar la voz como grupo
- Sistemas de apoyo mutuo (sistemas de compañeros)
- Documentar conjuntamente los riesgos laborales
- Comités de trabajadores
- Colaborar con grupos de salud y seguridad ocupacional (COSH), centros de trabajadores y sindicatos
- Recurrir a la presión pública cuando sea necesario
- Los trabajadores inmigrantes pueden reducir los riesgos actuando de manera colectiva, evitando el aislamiento, documentando sus inquietudes junto a compañeros de confianza y conectando con centros de trabajadores o grupos comunitarios antes de plantear los problemas de forma individual.

- Apoye a los compañeros de trabajo que puedan enfrentar barreras idiomáticas, amenazas de represalias o temores relacionados con su estatus migratorio, compartiendo información, ofreciendo traducciones y manteniéndose unidos.

**4. Mensaje clave para cerrar la sección:** “Cuando los trabajadores actúan juntos, el riesgo disminuye y el poder aumenta”.

===== **115-120 min | Compromisos y Cierre** =====

**Propósito:** Pasar del aprendizaje a la acción y finalizar con energía colectiva.

**Tipo de actividad:** Ronda rápida + Cierre

**1. Un compromiso (estilo “pásala”):**

- Pregunta: “Una cosa que haré para protegerme a mí mismo/a o a mis compañeros/as del calor es...”
- Invita a respuestas breves (1-2 palabras o frases cortas).

**2. Compartir recursos:**

- Señala las herramientas disponibles:
  - Capacitaciones
  - Materiales
  - Contacto local de COSH
  - Próximas oportunidades para participar

**3. Cierra con:** “Nos protegemos mejor cuando nos protegemos mutuamente”.