

GUÍA DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A RECICLADORES

¡Rumbo a la formalización!





GUÍA DEL PROGRAMA DE CAPACITACIÓN A RECICLADORES ¡RUMBO A LA FORMALIZACIÓN!

Elaborado por **Triciclo - Comunicación & Desarrollo** en el marco del “Programa de Capacitación en el Manejo de Residuos Sólidos y Reciclaje para el Proceso de Inserción de los Recicladores a los Programas de Formalización”

Edición:

Triciclo - Comunicación & Desarrollo

- Lucía López Flórez
- Fiorella Poma Oré
- Rosa Rodríguez Gómez-Cornejo
- Patricia Velarde Manyari
- Clara Wiese Morales Bermúdez

Con el apoyo de:

- Isabel Quispe, Karim Castro e Irene Hofmeijer (Módulo del Manejo Integral de los Residuos Sólidos)
- Ruth Arroyo, Anita Luján y Noemí Linares (Módulo de Salud Ocupacional)
- Celeste López y Linda López (Módulo de Habilidades Sociales y Comunicación)
- Giancarlo Cafferata (Módulo de Gestión Empresarial)

Con la colaboración de:

Instituto de Ciencias de la Naturaleza, Territorio y Energías Renovables (INTE - PUCP)
Dirección Académica de Responsabilidad Social (DARS- PUCP)

Corrección de estilo:

Triciclo – Comunicación & Desarrollo

Diseño de carátula:

Gerson Pizardi DARS – PUCP

Diseño de ilustraciones:

Federico Tognoli

Diagramación e impresión:

Giacomotti Comunicación Gráfica S.A.C.
Santa Eduvigis 316, Urb. Pando – Cercado de Lima – Telf.: 564-7101

© Instituto de Ciencias de la Naturaleza, Territorio y Energías Renovables (INTE – PUCP)
Pontificia Universidad Católica del Perú
Av. Universitaria 1801, Lima 32 – Perú. | T: (511) 626 -2000
inte@pucp.pe , <http://inte.pucp.edu.pe>

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-12039
ISBN: 978-612-4057-98-4

Impreso en Lima - Perú, junio de 2013



Quiénes Somos

Triciclo - Comunicación & Desarrollo es un colectivo conformado por cinco comunicadoras para el desarrollo de la PUCP interesadas en el desarrollo humano y sostenible de nuestro país. Motivadas por el cambio social, buscamos contribuir en la construcción de una ciudadanía comprometida con su entorno, apostando por la participación, el diálogo y la creatividad como metodologías para ello.

Presentación

En el Perú contamos con más de cien mil recicladores y recicladoras, quienes con su trabajo contribuyen en la gestión de los residuos sólidos del país; pero de éstos, solo el 12% se encuentra formalizado. Teniendo en cuenta la necesidad de este grupo humano, desde el año 2010 venimos apoyando al desarrollo del reciclador, contribuyendo en el proceso de su formalización.

Es precisamente en este año que se promulgó el reglamento de la ley N° 29419, Ley que regula la actividad del reciclador. En ella se señala que uno de los requisitos dentro el proceso de formalización de los recicladores, es pasar por un programa de capacitación enfocado en cuatro temas: habilidades sociales y desarrollo personal, manejo integral de los residuos sólidos, seguridad y salud ocupacional y gestión empresarial y reciclaje.

Triciclo - Comunicación & Desarrollo, continuando con su compromiso por el reciclador, ha implementado en junio de 2013 la segunda versión del curso de capacitación a recicladores para contribuir al proceso de su formalización y al reconocimiento de su labor. Este programa de capacitación incluye los cuatro módulos exigidos por la ley del reciclador y son recogidos en la presente *Guía del Programa de Capacitación a recicladores ¡Rumbo a la formalización!*

Hemos recibido el financiamiento tanto de la DARS, la Dirección Académica de Responsabilidad Social, así como del INTE, el Instituto de Ciencias de la Naturaleza, Territorio y Energías Renovables de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Actualmente, **Triciclo - Comunicación & Desarrollo**, pertenece al INTE como grupo de investigación.

La marca característica de **Triciclo - Comunicación & Desarrollo** es ejecutar el programa de capacitación a recicladores con un enfoque de comunicación para el desarrollo, a través de la aplicación de la metodología participativa; fomentando el espacio adecuado para el aprendizaje, diálogo y desarrollo personal. Se busca que el participante logre desarrollar su confianza, mejorar su autoestima y aprender aspectos útiles para su asociación y para su desempeño como reciclador.

A lo largo de las dos experiencias ejecutadas, se ha logrado capacitar al rededor de 200 recicladores y certificarlos como indica la ley, aportando en el proceso de su formalización. **Triciclo - Comunicación & Desarrollo** agradece a todas las instituciones involucradas por el apoyo y participación durante este proceso y espera que esta guía se logre replicar en iniciativas similares.

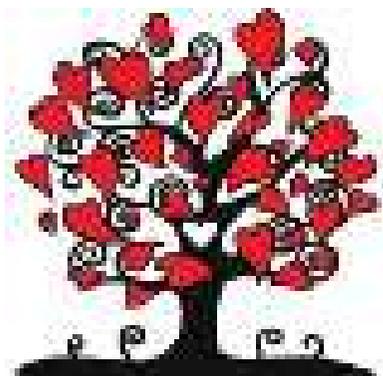
Módulo 1

Habilidades Sociales y Desarrollo Personal

1. Autoestima (para el trabajo y la vida personal)

Todos compartimos una idea de lo que es la autoestima y también llegamos a una conclusión en clase: **consiste en quererse, y estar pendiente de nuestras emociones, deseos y necesidades.** La autoestima es imprescindible para tomar el control de nuestras propias vidas y buscar nuestra felicidad. Es tomar conciencia de nuestras cualidades, fortalezas, defectos y limitaciones y estar seguros de que, como personas, valemos más que cualquier bien material. Es conocer qué es lo que nos gusta hacer, qué sueños guardamos para nuestra vida y decidirnos llegar a ellos.

Ojo: no se debe confundir la autoestima con la soberbia o con sentirse superior a los demás. Es muy posible incluso que las personas arrogantes se sientan en el fondo inseguras de sí mismas, por eso buscan reducir sus miedos denigrando a los demás.



Ahora, ¿cómo desarrollamos la autoestima?:

- Perdonando nuestros errores pasados: ¡de los errores se aprende!
- Aceptando que no somos perfectos, y no tenemos por qué serlo, pues de lo contrario no seríamos humanos. ¡Aprendamos a conocernos y comprendernos más!
- Conociendo nuestros derechos más fundamentales (derecho a la vida, a la libertad de expresión, a un trabajo digno, a la educación, al agua y alimento, a la salud, a la felicidad, entre otros.) y empezando a respetar los derechos del otro.
- Siendo coherente con lo que pensamos y hacemos.
- Conocer y valorar lo que mejor sabemos hacer. Todos tenemos algo del cual sentirnos orgullosos.
- Liberarnos, poco a poco, de complejos y miedos.

2. Comunicación asertiva

En el taller vimos dos niveles de comunicación ¿se acuerdan?

1. **La comunicación verbal:** se realiza por medio de las palabras o el lenguaje oral o escrito.
Ejemplo: Decir “te quiero” a tu pareja.
2. **La comunicación no verbal:** se realiza por medio de gestos faciales, tono de voz, posturas y movimientos corporales. Existen estudios que indican que la comunicación no verbal comprende el 55% de la comunicación que percibimos. Sin embargo, ésta es mucho más difícil de disfrazar, porque contiene movimientos y expresiones no intencionadas.
Ejemplo: Abrazar y sonreír a tu pareja cuando le dices “te quiero”.

De este modo, para reforzar nuestros mensajes y expresarnos de modo claro, nuestra comunicación verbal y no verbal debe emitir el mismo mensaje y no contradecirse, de lo contrario, no seremos claros.

Además, hablamos también de tres tipos de comunicación: la comunicación pasiva, asertiva y agresiva.

Ejemplo:

Comunicación Pasiva

Comunicación asertiva

Comunicación agresiva



¿Qué ves en los recuadros?
¿Cuál es el tipo de comunicación que usas con mayor frecuencia?

Comunicación pasiva:

Se manifiesta en una conducta retraída de personas que no logran expresar sus pensamientos y emociones, y en consecuencia no comunican qué les molesta o incomoda de una determinada situación, aceptando incluso sumisiones o humillaciones. Esta comunicación no permite la construcción de relaciones saludables ni constructivas, o equipos de trabajo efectivos.

Comunicación agresiva:

Del lado contrario, la comunicación agresiva caracteriza a las personas que sí expresan sus pensamientos y emociones, pero con agresividad y malos tratos, sin importar los sentimientos o creencias del otro. Esta comunicación afecta las relaciones humanas, porque genera conflictos, tensión, dolor y frustración entre las personas. Además, es posible que las personas no sean sinceras con el comunicador agresivo, por miedo a su reacción.

Comunicación asertiva:

Es el punto medio entre los otros dos tipos de comunicación y el más efectivo para prevenir y resolver conflictos. Se trata de expresarse sin agresividad (sin gritos, sin ira, sin ánimos de dañar) respetando las creencias y sentimientos de los demás. En vez de querer tener siempre la razón, busca soluciones y construye consensos.

Si logramos expresar lo que pensamos y sentimos con asertividad, podremos gestionar los problemas que tenemos con los demás (seres queridos, compañeros de trabajo, autoridades, etc.), convirtiéndolos en oportunidades y generando relaciones pacíficas y placenteras para todos.



3. Trabajo en equipo

Cuando las personas confían en sí mismas y saben comunicarse con los demás, podrán trabajar en equipo. Les presentamos cuatro condiciones elementales para un adecuado trabajo en conjunto dentro de su asociación de recicladores:

¿A quién ves?, ¿Logras ver a una señora anciana o a una joven?
¡Se ven ambas!
Una misma realidad puede tener más de una interpretación desde distintas perspectivas.
Como decía el poeta Antonio Machado: "la verdad no es ni tuya ni mía. Es nuestra".
Quedémonos con esa reflexión para poder comprender al otro y respetar sus puntos de vista.



Cooperación: dirigirse hacia el mismo objetivo. Cada integrante realiza una determinada labor para el cumplimiento de una meta que todos desean. Se trata de trabajar por el éxito del equipo antes que por el lucimiento o beneficio personal.

Coordinación: es imprescindible definir las tareas, fechas de cumplimiento y responsables. Se necesita de mucha organización y comunicación constante.

Responsabilidad: cada integrante se compromete a cumplir con la labor asignada. Pero también es responsable del cumplimiento de la meta común. Lo que importa no es el trabajo individual, sino haber alcanzado el objetivo trazado. Si un compañero necesita apoyo, el equipo lo auxilia.

Comunicación: todos sus integrantes se comunican y escuchan de modo constante y sincero. Es una comunicación asertiva, que genera confianza, bienestar e integración.

"Yo hago lo que usted no puede, y usted hace lo que yo no puedo. Juntos podemos hacer grandes cosas".
Madre Teresa de Calcuta

4. Liderazgo

¿Qué es el liderazgo?

El liderazgo (que significa en griego "con Dios por dentro") ha sido confundido con el ejercicio del poder; es decir, la capacidad de obligar u ordenar a alguien, para que éste, así no lo desee, realice su voluntad. Sin embargo, ¿recuerdan haberse encontrado o haber escuchado sobre personas que inspiran o que con su presencia y acciones nos incitan a seguirlos y aprender de ellos?. No necesitan poder, gritos o amenazas para influir en los demás.

Cualidades del líder:

1. **Saber escuchar:** se interesa por comprender al otro, conocer sus preocupaciones, inquietudes y necesidades.
2. **Respetar a los demás:** entiende que las personas somos diferentes y no tenemos por qué pensar o sentir de igual modo.
3. **Dar confianza:** la confianza es la base de las relaciones humanas. El líder otorga seguridad a los demás, siendo una persona íntegra y coherente con sus acciones.
4. **Sacar lo mejor de los demás:** permite e incentiva el crecimiento de sus compañeros, mostrándoles sus fortalezas y abriendo espacios donde éstos puedan desarrollar sus habilidades.

"TODAS LAS PERSONAS TENEMOS EL POTENCIAL PARA SER LÍDERES. SÓLO NOS FALTA INICIAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE. ¡EMPECEMOS!

Bibliografía

- FISCHMAN, David. 2004. *El espejo del Líder*. Lima: Fondo Editorial UPC. Segunda edición.
- MAKABE, Pedro. 2013. *Liderazgo: poder o autoridad*. Lima: Auto publicación.
- MILLER, Gerald y M. STEINBERG. 1975. *Between People. New Analysis of Interpersonal Communication* Chicago: Science Research Associates.
- MEHRABIAN, Albert. 2009. *Silent Messages- A Wealth of Information About Nonverbal Communication (Body Language)*. Los Angeles: Auto publicación.
- CREAM. SER S.A.C. 2013. *Niveles de Comunicación. [Diapositivas] Material de Enseñanza*. Lima: Auto publicación.

Módulo 2

Manejo Integral de los Residuos Sólidos



Aspectos Generales:

Los residuos sólidos (RRSS) son todas aquellas sustancias o productos en estado sólido que han sido desechadas por sus primeros usuarios que, de no ser recuperadas o recicladas, podrían afectar el ambiente. Muchos de los RRSS pueden tener un segundo uso: pueden ser reparados, reciclados, utilizados para crear nuevas cosas, etc. Los residuos, según su origen, son clasificados de la siguiente manera:

Tipos de Residuos Sólidos	Origen de generación	Ejemplo
Domiciliarios	Domicilios	Restos de alimentos, revistas, latas, pañales, entre otros.
Comerciales	Restaurantes, supermercados, tiendas, entre otros.	Papeles, plásticos, embalajes, aseo personal, entre otros.
Industriales	Actividades manufactureras, mineras, químicas, pesqueras, entre otras.	Lodos, cenizas, escorias metálicas, papel, entre otros.
Limpieza de espacios públicos	Pistas, veredas, parques, entre otros.	Papeles, plásticos, ramas, entre otros.
Agropecuarios	Actividades agrícolas y pecuarias.	Envases de fertilizantes, plaguicidas, entre otros.
Actividades de la construcción	Construcción y demolición.	Piedras, bloques de cemento, entre otros.
Establecimientos de salud	Hospitales, clínicas, postas, entre otros.	Agujas, gasas, algodones, entre otros.
Instalaciones especiales	Infraestructura de gran dimensión, complejidad y riesgo en su operación.	Residuos de plantas de tratamientos, aeropuertos, entre otros.

La Gestión integral de los RRSS:

Se habla de una gestión integral cuando todas las etapas de la misma están siendo consideradas como parte del mismo proceso y no como actividades aisladas, mejorando así su impacto positivo. Las etapas de una gestión integral de los RRSS son las siguientes:



Los recicladores nos encontramos en la **2 etapa del proceso**: estamos colaborando la gestión integral de los RRSS en la recolección, recuperación y segregación. La recolección y recuperación de RRSS en el país se considera formal, según la Ley N°20419, cuando se realiza en el lugar que le pertenece al que generó dichos residuos (por el generador de la fuente).



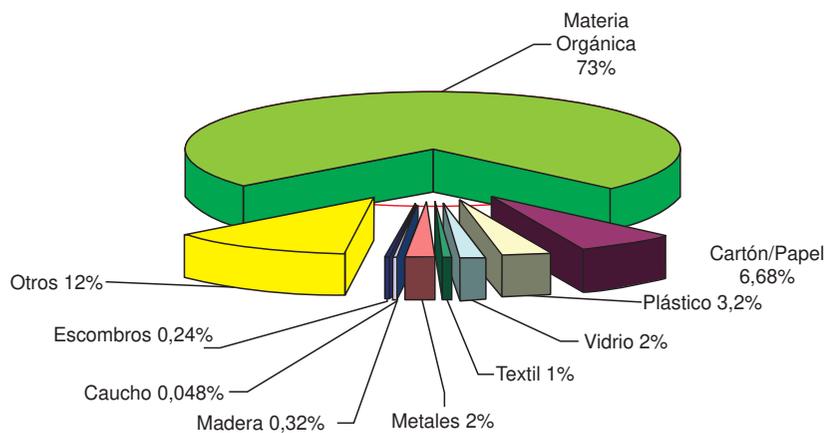
¿Dónde está permitida la recuperación?

1. En la fuente, es decir, en el lugar en el que se generaron los residuos.
2. En las infraestructuras de comercialización de Residuos Sólidos formales.
3. En las plantas de tratamiento y reaprovechamiento de RR.SS.

DATO

La generación de residuos sólidos por persona al día: Entre 0.75Kg. y 1.00 Kg.

Sobre la segregación y recuperación de Residuos Sólidos



¿Sabías qué?

En el Perú se generan aproximadamente 23,480 toneladas de residuos sólidos municipales, lo que equivale a 4 estadios nacionales llenos por semana; de los cuales el 70% son generados en las viviendas y un 30% en los comercios.

¿Qué tipos de RRSS podemos segregar?

Plásticos	Latas	Vidrios	Telas	Residuos Orgánicos

PLÁSTICO

Origen: derivado del petróleo.
Se degrada en: 150 y 1000 años.
Podemos segregar: tapitas de plástico, botellas de PET, envases de alimentos, sillas, bidones, bolsas, envoltorios. *¡Todo limpio y seco!*
Obtenemos materia prima para: caños, macetas, baldes, envases, bolsas, mobiliario, juguetes, fibras, textiles, etc.



El Plástico proviene del petróleo. Tarda en descomponerse, de manera natural, entre 150 y 1000 años dependiendo del tipo de plástico que sea.

Existen 7 tipos de plástico en el mundo, pero en el Perú sólo se reciclan 3: PET, HDPE y PP.



¿Qué tipos de RRSS NO podemos segregar?



Marco Legal y normatividad:

- Ley N°27314 – Ley general de residuos sólidos y reglamento.
- Ley N°29419 – Ley que regula la actividad del reciclador y reglamento
- Ordenanzas Municipales.

Ley 29419 – Ley que regula la actividad del reciclador o Ley del Reciclador



Actores involucrados en el proceso de formalización:





¿Qué dice la Ley sobre estar formalizado? Art. 8. Reglamento

- Participar de la elaboración, diseño e implementación del Plan Técnico Operativo.
- Registro en el Programa de Formalización de Recicladores y Recolección Selectiva de Residuos Sólidos en la municipalidad correspondiente.
- Acordar con la Municipalidad los sectores, rutas, horarios y frecuencias de recolección establecidos.
- Reportar a la Municipalidad mensualmente la cantidad de residuos sólidos recolectados.
- Recibir la dosis completa de vacunación contra tétano y otras enfermedades.
- Garantiza que los recicladores formalizados cuenten con los implementos y equipos para su trabajo.
- Registrar la cantidad de residuos sólidos que son reciclados por sus organizaciones de recicladores con personería jurídica.

¿Qué significa estar formalizado? Art. 8. Reglamento

- Ser parte de una asociación de recicladores inscrita en Registros Públicos.
- Inscribir la asociación en la Municipalidad correspondiente.
- Recibir capacitaciones permanentemente.
- Recibir vacunas y tener la posibilidad de acceder al Seguro Integral de Salud (SIS).
- Tener la posibilidad de acceder a créditos de entidades financieras.

¿Qué requisitos tengo que cumplir para estar formalizado?

- Copia de la ficha registral de la organización de recicladores con personería jurídica.
- Relación de los miembros de la asociación especificando: nombres y apellidos, N° de DNI, edad, domicilio y firma.
- Ficha de datos básicos de cada uno de los recicladores con carácter de Declaración Jurada adjuntando la copia simple de su DNI y una foto tamaño carnet o pasaporte.
- Compromiso firmado de brindar información sobre los residuos recolectados.

Bibliografía:

- SOCIEDAD PERUANA DE DERECHO AMBIENTAL - SPDA. 2009. Programa de Política y Gestión Ambiental. Manual de Capacitación: "Como cuidamos de nuestra provincia": Manual de Residuos Sólidos. Noviembre 2009.
- MINISTERIO DEL AMBIENTE -MINAM. Informe Anual de la Gestión de los Residuos Sólidos en el Perú.
- LEY N°29419, Ley que Regula la Actividad de los Recicladores (publicada el 07 de octubre del 2009 y el D.S N° 005-MINAM-2010, Reglamento de la Ley del Reciclador, publicada el 03-06-2010).
- QUISPE, Isabel. 2013. [Diapositivas] Material de Enseñanza. Lima: Auto publicación
- Hofmeijer, Irene. 2013. Tipos de plásticos. [Diapositivas]. Material de Enseñanza. Lima: Auto publicación.

Módulo 3

Seguridad y Salud Ocupacional

En el marco del derecho a la salud de la Ley del Reciclador, el Módulo de Seguridad y Salud Ocupacional está orientado a conocer las medidas de protección para los recicladores durante la manipulación de residuos sólidos, así como los aspectos más importantes de la salud ocupacional. El derecho a la salud en el trabajo busca proteger nuestras capacidades físicas, mentales o emocionales para que no se vean afectadas por nuestra actividad laboral.

1. Enfermedades Ocupacionales

¿Qué es una enfermedad ocupacional?

Una enfermedad ocupacional es aquella que se presenta a causa del trabajo que realiza una persona.

¿Cuáles son las enfermedades a las que están expuestos los recicladores?

Según el estudio de toxicología realizado por ECOSAD en la Margen Izquierda del río Rímac (MIRR) en el año 2010, los trabajadores que manipulan residuos sólidos están expuestos a metales pesados como plomo, mercurio y cadmio, así como a solventes orgánicos como benceno y tolueno, los cuales son perjudiciales para la salud porque intoxican a las personas que tienen contacto con ellos.

¿Cómo se entra en contacto con estas sustancias tóxicas?

Por inhalación, por ingestión o a través de la piel. Las madres gestantes transmiten las sustancias tóxicas al bebé a través de la placenta.

¿Qué sucede cuando las sustancias tóxicas ingresan en el organismo?

Cuando las sustancias tóxicas ingresan al cuerpo se dirigen a la sangre, de esta forma llegan a los órganos internos vitales y los dañan.

¿Cuáles son los síntomas de una intoxicación?

Intoxicación Aguda	Intoxicación Crónica
Se manifiesta de forma inmediata al contacto con la sustancia tóxica.	Se manifiesta después de un consumo prolongado de la sustancia tóxica.
Mareos	Daño de órganos (riñón, bazo, hígado, etc.)
Cansancio	Sordera, pérdida de la memoria, disminución capacidad intelectual.
Pérdida de conocimiento	Predisposición al cáncer



Inhalación



Ingestión



El cadmio se encuentra en las baterías recargables, fertilizantes, pigmentos de pinturas, estabilizadores en plástico y pvc, entre otros.

El benceno se encuentra en pegamentos, pinturas, lacas, ceras, aceites, gasolina, etc.

El tolueno se encuentra en lacas, adhesivos, caucho, tintas, removedores de manchas y otros.

Cutánea



Transplacentaria



¿Sabías qué?

- La intoxicación depende del tiempo que estamos expuestos a una sustancia tóxica, la edad, el estilo de vida y el estado de salud.
- Las personas que consumen bebidas alcohólicas y fuman, que tiene contacto con sustancias tóxicas, agravan la intoxicación.

2. Equipos de Protección Personal (EPP):

¿Cómo los recicladores pueden prevenir riesgos?

Para prevenir y protegerse de los diferentes riesgos en el trabajo, la Ley del Reciclador establece diferentes medidas de seguridad. Por ejemplo, para la manipulación de residuos sólidos, se debe usar los siguientes equipos de protección: (ver página 13, donde se detallan los equipos requeridos).

Recomendaciones:

- Utilizar en forma adecuada el equipo de protección personal según la actividad que va a realizarse.
- El EPP debe estar en buen estado, sino es mejor cambiarlo por otro nuevo.
- No debemos llevar los equipos de protección personal a casa.
- El equipo debe guardarse en un lugar limpio y seguro.
- El equipo es de uso individual y no debe compartirse.

Equipos de protección personal



3. Accidentes en el Trabajo

¿Qué es un accidente de trabajo?

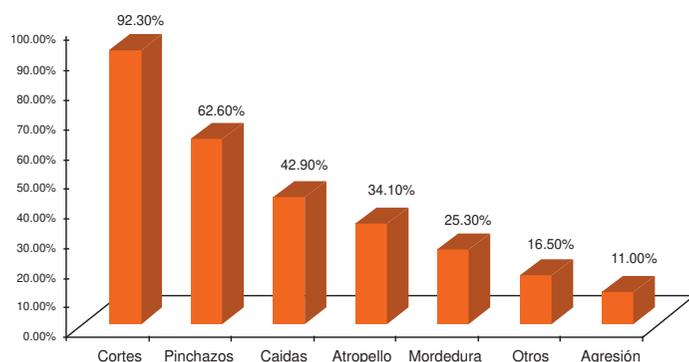
Es un evento u ocurrencia que sucede de manera no planeada ni buscada y que interfiere la actividad laboral.

¿Qué accidentes les suceden a los recicladores?

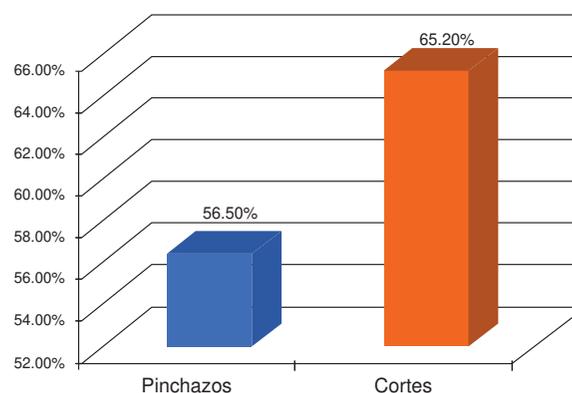
Según un estudio de Ecosad, los recicladores sufren los siguientes accidentes:

¿Qué accidentes les suceden durante la recolección de residuos sólidos?

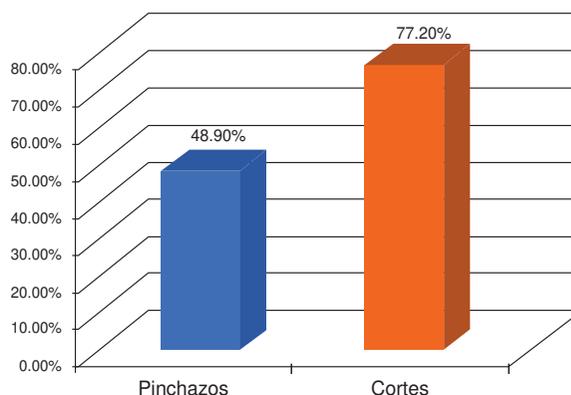
Accidentes en recicladores de Lima Cercado 2010



Accidentes en recicladores de Lima-Cercado 2010



¿Qué accidentes les suceden durante la clasificación de los residuos sólidos?



4. Primeros Auxilios

¿Qué hacer cuando sucede un accidente?

Se deben brindar los primeros auxilios. Estos son los cuidados o atención que se brinda en caso de un accidente o emergencia hasta llegar a un centro de atención de salud.



Caso de Heridas Simples

1. Lavarse las manos con agua y jabón antes de brindar los primeros auxilios.
2. Lavar la herida del corte con agua y jabón.
3. Limpiar alrededor de la herida con un antiséptico.
NO PONER ANTISEPTICO (Alcohol) SOBRE LA HERIDA.
4. Evitar poner polvos antibióticos en la herida.
5. Cubrir con una gasa estéril o vendita.
6. Observar que la herida no se hinche o cambie de color.

IMPORTANTE: IR AL CENTRO DE SALUD EN CASO EL CORTE SEA CON METAL PARA APLICAR EL SUERO ANTITETÁNICO.

La Vacuna Antitetánica

Previene la enfermedad del tétanos y se aplica antes del accidente.

Se deben aplicar cuatro (04) dosis en el siguiente orden:

- 1ra Dosis.
- 2da. Dosis (un mes después de la primera dosis).
- 3ra. Dosis (seis meses después de la segunda dosis).
- 4ta. Dosis (un año después de la tercera dosis).

Todo reciclador debe vacunarse por Ley contra el Tétanos.

Caso de Cortes Graves

1. Prevenir la hemorragia, cubrir la herida con gasa estéril o el trapo más limpio que tenga a la mano.
2. Si el objeto que causó el corte o herida está aun dentro del cuerpo no lo retire y evite que se mueva.
3. Llevar al hospital o centro de salud rápidamente.

Caso de Pinchazos

1. Lavarse las manos con agua y jabón antes de brindar los primeros auxilios.
2. Observar el objeto que produjo el pinchazo.
3. Si es pequeño y no producirá sangrado grave puede retirarlo. Caso contrario, debe llevarlo a un establecimiento de salud.
4. Lavar la herida y cubrir como en el caso de un corte simple.

Si el objeto es un metal (clavo, aguja, fierro, etc.) debe ir de todas maneras al centro de salud y revisar sus vacunas.

Caso de Golpes

1. En el momento del golpe poner compresas frías o con hielo en una bolsa o tela. Esto evita los moretones.
2. Luego el segundo o tercer día, poner compresas calientes o frotación con solución de salicilato para disminuir el moretón y el dolor.

Si el golpe es muy fuerte, debe ir al centro de salud.

¿Qué debo llevar en mi triciclo para los primeros auxilios?

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| • Jabón | • Esparadrapo |
| • Agua en una botella | • Venditas /curitas |
| • Alcohol | • Vendaje/paño limpio |
| • Agua oxigenada | • Crema antibiótica |
| • Gasa | • Carné de vacunas |
| • Tijeras | |



¿Qué es el dolor?

El dolor es una sensación molesta y desagradable que se puede presentar tanto a nivel físico como emocional.

¿Qué es el dolor músculo-esquelético?

Es aquel que afecta a la estructura **ósea (huesos)**, **ligamentos (fibras)** y **músculos**. Se asocia a la inflamación, pérdida de fuerza, y dificultad o imposibilidad para realizar algunos movimientos.

¿Cuáles son las enfermedades músculo – esqueléticas más frecuentes?

- Contracturas.
- Hernias.
- Tendinitis.
- Lumbalgias.
- Cervicalgias.

¿Cuáles son las zonas del cuerpo más afectadas?

Las lesiones se dan en el cuello, espalda, hombros, codos, muñecas y manos.



¿Cómo se producen los dolores músculo - esqueléticos en el trabajo?

El dolor músculo – esquelético se produce debido a posturas y movimientos anormales (SOBRE ESFUERZO) relacionados con el trabajo.

¿Cómo se deben realizar las cargas de objetos pesados?

Paso 1: tener buen equilibrio

- Doblar las rodillas.

Paso 2: levantar la carga

- Sujetar la carga con la palma de la mano y con los dedos.
- Comenzar a mover la carga utilizando el peso del cuerpo.
- Conservar la carga entre los hombros y la cadera.

Bibliografía

- CONSORCIO PARA LA SALUD, AMBIENTE Y DESARROLLO (ECOSAD). 2008- 2010. Estudio con enfoque de Eco salud sobre condiciones de trabajo, entornos ambientales y salud de los trabajadores que manipulan residuos sólidos y sus familias en la margen izquierda del río Rímac.
- CONSORCIO PARA LA SALUD, AMBIENTE Y DESARROLLO (ECOSAD). 2013. Módulo de Salud Ocupacional. [Diapositivas] Material de Enseñanza. Lima: Auto publicación.

Módulo 4

La Gestión Empresarial y el Reciclaje

En este módulo se dan algunas pautas para planificar mejor el futuro de tu asociación. Para iniciar, debemos de plantearnos: **¿quiénes somos?**

¿Qué es la misión y visión? Y el ¿FODA?

Es relevante identificar dentro de nuestra planificación, quiénes somos, quiénes conforman nuestra asociación y cómo nos hemos organizado como primer paso; para poder identificar luego, aquellas fortalezas y debilidades que nos caracterizan, pero también las oportunidades y amenazas del entorno (Análisis FODA) que debemos considerar para seguir adelante sin tropezar.

Luego, como estrategia, se debe definir nuestra misión y visión; así como los objetivos y metas que nos plantearemos a corto, mediano y largo plazo. Luego de desarrollar estos pasos, podremos medir nuestros avances y hacer un balance de nuestros retrocesos para poder ajustar los “puntos flacos” y seguir creciendo como agrupación. Sigue leyendo para saber cómo puedes realizar todos estos pasos.

Dentro de las formas de agruparse se han identificado dos:

a Agrupaciones **sin** fines de lucro

- (1) Asociaciones
- (2) Cooperativas

b Agrupaciones **con** fines de lucro

Empresa individual (E.I.R.L.) o grupal (S.A., S.A.C., etc)



a. Agrupaciones sin fines de lucro

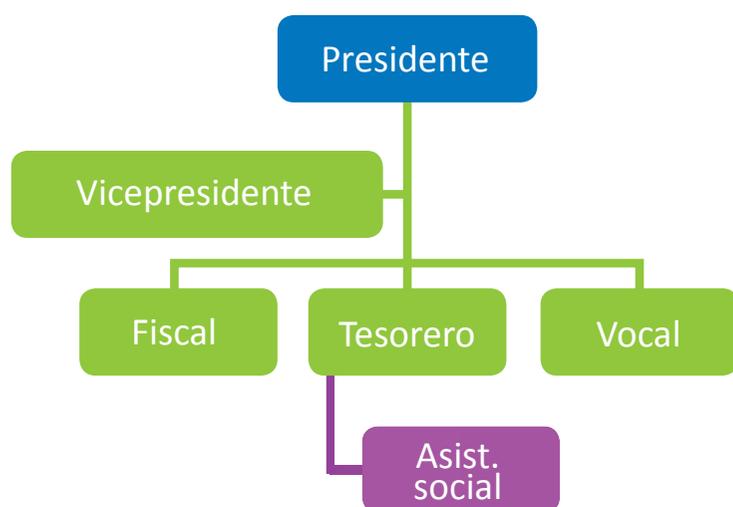
a.1. Asociaciones

Podemos decir que es una organización estable de personas naturales o jurídicas, que a través de una actividad o interés común, persigue un fin no lucrativo. Para formalizarse debe de estar inscrita en Registros Públicos. Como toda organización está sujeta a derechos y deberes. Estos son:

- ✓ Elegir y ser elegido con voz y voto.
- ✓ Participar en las decisiones de la asociación.
- ✓ Involucrarse activamente en las actividades.



Ejemplo: el organigrama



El organigrama es un buen método para ver cómo estamos organizados y visualizar gráficamente los cargos designados en la asociación.

Se recomienda definir detalladamente cada cargo y las funciones que se espera de la persona que asume cada rol.

a.2. Cooperativas

El objetivo de una cooperativa es lograr, mediante el esfuerzo propio y la ayuda mutua de sus miembros, el servicio inmediato de éstos y el mediato a la comunidad.

- ✓ Las cooperativas NO tienen propósito de lucro, por tal razón lo ganado se reinvierte en la cooperativa.
- ✓ Es una persona jurídica, lo cual significa que puede realizar contratos, contraer obligaciones, etc.
- ✓ No está vinculado al Estado y se rige por la Ley General de Cooperativas.

b. Agrupaciones con fines de lucro

El sector empresarial está sujeto a una serie de obligaciones, sin embargo percibe también varios beneficios. Dentro de las modalidades para constituir una empresa, se puede gestionar la creación de empresas individuales (E.I.R.L.), grupales (Sociedad anónima (S.A.)), Sociedades Anónimas Cerradas (S.A.C.), entre otras.



La Planificación

Tomar la decisión de emprender una empresa requiere de un cambio. La naturaleza del ser humano antes las decisiones que generan cambios es en primera instancia **la negación**.



La negación es un mecanismo de defensa, por miedo al fracaso; sin embargo, las personas cambian **cuando sienten que ganan algo**. Por ello, el primer cambio que debemos afrontar cuando nos agrupamos es “**aprender a trabajar juntos**”.

Como se mencionó al inicio, un ejercicio recomendable para mejorar nuestra organización es identificar tanto nuestras fortalezas como debilidades (de carácter interno), así como nuestras oportunidades o amenazas (de carácter externo). El instrumento adecuado es **el FODA**.

Mira el gráfico a continuación y haz el ejercicio con tu asociación. Podrás identificar aquello que haces bien, y aquello que deben mejorar. De igual forma, deberán determinar qué oportunidades pueden aprovechar, y de qué amenazas tienen que cuidarse. Será útil para seguir creciendo como asociación.

Ejercicio: ¡inténtalo! Trata de llenar cada recuadro.



La Estrategia

En la parte estratégica, hemos identificado la creación de la visión como de la misión de la organización.

¿Qué son la Visión y la Misión?

La **visión** es la definición de cómo se ven a futuro, es decir a dónde quieren llegar; mientras que la **misión** es la descripción de la actividad principal que realiza actualmente la asociación y sus miembros

Ejemplo de misión: “somos una asociación dedicada al cuidado del ambiente y limpieza de nuestra ciudad para contribuir con el desarrollo del Perú, trabajando día a día con perseverancia, esfuerzo y unión.”

Ejercicio: Haz la misión y visión de tu asociación

¿Qué son los Objetivos?

Son las metas que te propones a corto, mediano y largo plazo. Es importante que puedas identificar los objetivos de la organización. Recuerda que estos deben de ser:

- Realistas (¿los puedo alcanzar?).
- Medibles (¿cuánto quiero lograr?).
- Definidos en el tiempo (¿para cuándo?).
- Compartidos (para generar compromiso entre todos).

Ejercicio: Escribe tus objetivos y las acciones que deberás emprender para llegar a ellos.



Trabajo en Equipo:

¿Qué necesitamos para trabajar juntos?

Hemos resaltado la importancia del trabajo en conjunto y en equipo para poder lograr objetivos comunes. Nuevamente hacemos un breve recuento. Toma nota:

1. Tener claro nuestro objetivo.
2. Tener claras nuestras responsabilidades.
3. Buena comunicación y llevarnos bien.
4. Tener un líder aceptado.

Bibliografía

- CAFFERATA, Giancarlo. 2013. *Planificando nuestro futuro. [Diapositivas] Material de Enseñanza. Lima: Auto publicación.*



Agradecimientos

Queremos agradecer a todas las instituciones amigas: Inte, Dars, Ecosad y Fenarep; a los profesionales, voluntarios, amigos que nos apoyaron; y -de modo especial- a los recicladores del Perú, que con su dedicación y entusiasmo contribuyeron al desarrollo de este programa de capacitación para la formalización de recicladores y recicladoras a nivel nacional.



Más información:

contacto@triciclo.pe

Triciclo - Comunicación & Desarrollo es un grupo de investigación del INTE - PUCP:
<http://inte.pucp.edu.pe/grupos/triciclo>

