

MARÍA M. IPARRAGUIRRE - SERGIO A. SERRICHIO
(compiladores)

Aulas a cielo abierto

Escuela Universitaria de Oficios - UNLP - Tomo II


EduLP

educación



Aulas a cielo abierto

**Escuela Universitaria de Oficios
UNLP**

TOMO II

Aulas a cielo abierto **Contenidos compartidos** **por la Escuela Universitaria de Oficios** **en contexto de pandemia**

Escuela Universitaria de Oficios
UNLP

TOMO II

Esp. María Mercedes Iparraguirre
D.I. Ind. Sergio A. Serrichio
(compiladores)

escuela
universitaria de
OFICIOS
UNLP


Eduulp

Prosecretaría de
Políticas Sociales
SECRETARÍA DE
EXTENSIÓN UNIVERSITARIA



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE LA PLATA

Iparraguirre , María de las Mercedes

Aulas a cielo abierto : contenidos compartidos por la Escuela Universitaria de Oficios en contexto de pandemia / María de las Mercedes Iparraguirre ; Sergio A. Serrichio. - 1a ed - La Plata : EDULP, 2021.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-987-8475-31-8

1. Universidades Públicas. I. Serrichio, Sergio A. II. Título

CDD 378

Escuela Universitaria de Oficios

UNLP

TOMO II

ESP. MARIA MERCEDES IPARRAGUIRRE DIS.

I.D. SERGIO A. SERRICHIO

(compiladores)

Diseño de fichas: Nicolás Mañez



EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA (EDULP)
48 N° 551-599 4° Piso/ La Plata B1900AMX / Buenos Aires, Argentina
+54 221 644-7150
edulp.editorial@gmail.com
www.editorial.unlp.edu.ar

Edulp integra la Red de Editoriales de las Universidades Nacionales (REUN)

Primera edición 2021
ISBN 978-987-8475-31-8

Queda hecho el depósito que marca la Ley 11.723
© 2021 - Edulp
Impreso en Argentina

Escuela Universitaria de Oficios

TOMO II

Orientación Laboral

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

Auxiliar en Cuidados de Personas Mayores (Nivel I)

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Pastelería

ÍNDICE

Orientación Laboral.....	11
Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial.....	29
Auxiliar en Cuidados de Personas Mayores (Nivel I)	218
Asistente Personal de Personas con Discapacidad.....	315
Pastelería	417

Prosecretaria de Políticas Sociales

Esp. M. Mercedes Iparraguirre

Director de la Escuela Universitaria de Oficios

D.I. Sergio Serrichio

Subdirectora de la Escuela Universitaria de Oficios

Lic. y Prof. Ana Pifano

Área de Formación y Capacitación

Lic. Marianela Maier

Lic. Agustín Otero

Terminalidad Educativa

Malena Santana

Equipo de Orientación Pedagógico

Dra. Alicia Villa

Prof. Enrique Quiróz

Prof. Florencia Fontana

Pedag. María José De Feo

Lic. Nicolás Mañez

**Área de Seguimiento
y Acompañamiento para la Inclusión
Laboral**

Esp. Débora Moralejo

Lic. Cecilia Corominas

Didactizadores

Dra. Alicia Villa, Prof. Enrique Quiróz,
Pedag. María José de Feo, Bárbara Carmona
y Prof. Florencia Fontana

Diseño:

Lic. en Comunicación Social Nicolás Mañez

Ilustraciones

Lic. en DCV Ariel Apesteguía

La Escuela Universitaria de Oficios (EUO) es un dispositivo estratégico de Educación Formal Alternativa (EFA) constituyendo una de las políticas centrales para el periodo de gestión de la Universidad Nacional de La Plata (UNLP) 2018-2022. La EFA significa un punto de inflexión en la historia de la universidad pública, ya que supone el reconocimiento de un tipo de formación de carácter formal que no se encuentra homologada en un título universitario, sino en una certificación expedida por una universidad pública. La inclusión y la calidad en la formación de los oficios son los dos pilares fundamentales de la EUO en el marco de las políticas sociales de la UNLP dirigidas a personas con alguna vulneración de sus derechos esenciales.

Lo que tienen ante sus ojos es una nueva escuela. Una escuela que tuvo que reconfigurarse y repensarse una vez más, en un contexto inédito de emergencia sanitaria que nos atraviesa y en el que todos/as estamos involucrados/as. En el 2018 tuvimos nuestro propio lugar, nuestro propio edificio dejando de ser nómades, pero sin renunciar a la presencia territorial como manera de estar cerca de quienes no llegan a la universidad. Marzo de 2020 encontró a la EUO con un proceso de inscripción a 21 trayectos de formación profesional que había culminado con más de 700 personas confirmadas, de los casi 6500 inscriptos; para iniciar sus clases en los espacios territoriales y en las dependencias de la universidad acordadas. Después de un suspenso necesario y sacudidor y en un marco en el cual la UNLP decidió sostener los vínculos pedagógicos y los procesos de enseñanza aprendizaje, a través de la virtualización de todas sus carreras, la enseñanza de oficios no podía ser una excepción. En primer lugar, porque ya éramos parte de los proyectos de vida de quienes habían elegido a la universidad como espacio para formarse en un oficio y en segundo lugar porque no podíamos no estar a la altura de las circunstancias pensándonos como una organización que encuentra su razón de ser en trabajar para ser parte de una respuesta inclusiva a las dificultades vinculadas al trabajo y la formación. Teníamos una responsabilidad muy grande y una espera activa del otro lado: ¿Cuándo empiezan los cursos? ¿cómo vamos a cursar?

Activamos, pensamos, los equipos se organizaron distinto en sus roles y modos, otros se tuvieron que sumar, la tarea se coordinó de una manera particular y logramos a fines del mes de abril salir con una propuesta de virtualización de 17 trayectos en oficios para la cual, previo análisis de accesibilidad de dispositivos, conectividad y utilización de redes sociales, consensuamos que el espacio más cercano a un aula en la que se pudiera interactuar, intercambiar, enseñar y aprender era el WhatsApp y que requeríamos de docentes y tutores que pudieran asumir un rol de producción de contenidos y de material didáctico como apoyatura y sostén tangible para la formación profesional en oficios caracterizada por su basamento en la práctica profesionalizante no solo para el aprendizaje sino para su certificación. El desafío fue enorme, significando un replanteo de cómo enseñar un oficio que se aprende en el hacer, sumergiéndonos en una tarea que no era sencilla por lo que tuvimos que entender que estábamos frente a un cambio de paradigma en la enseñanza en oficios.

Docentes y tutores contenidistas, un equipo pedagógico que se incorporó, acompañó y maquetizó todos los materiales llegando a la producción de más de 240 fichas correspondientes a los trayectos

activos diseñadas bajo la denominación de clase con un formato que incluyó objetivos, desarrollo de los temas, ilustraciones, actividades, hipervínculos y una autoevaluación pretendiendo entonces, ser una apoyatura para la continuidad pedagógica, el sostenimiento de los vínculos y que a la vez no perdiera el norte de la calidad y la inclusión.

Material que se constituyó en el piso concreto para poder seguir construyendo e ideando cuando en el 2021 nos sorprende una inscripción masiva a la escuela de 43.400 personas, situación que terminó de sumarse a este contexto novedoso e incierto el cual nos obligó a volver sobre nosotros/as como proyecto. Otra vez más la escuela debía reinventarse. ¿Para quién pensamos la escuela? ¿Cómo podemos llegar y hacer accesibles nuestras aulas y nuestros contenidos ante tamaña demanda? Sobre este paso seguro nos volvimos a aventurar al diseño de una plataforma que pudiera recibir mediante la producción de material audiovisual y estas fichas a todos/as aquellos/as que quedaban por fuera de nuestras aulas semipresenciales. Así nace el Programa de Acceso Abierto a la Formación Profesional que junto con el Programa Inclusivo de Formación Profesional van configurando esta nueva escuela. Una escuela que puede compartir sus contenidos y ampliar el alcance manteniendo su fuerte identidad inclusiva y de calidad.

La crisis son momentos de aprendizaje, y eso fue lo que tratamos de hacer en estos casi dos años de pandemia, aprender, encontrar nuevas formas de estar con el otro/a, con quien ve en la escuela una esperanza de mejorar su calidad de vida, de encontrar un horizonte próximo.

Los que hacemos la EUO creemos que el aula no tiene límites, que no hay paredes que encierran conocimientos, que puede ser un espacio infinito que se extiende encontrando a quienes quieren aprender y a quienes están comprometidos en enseñar: son “Aulas a Cielo Abierto”.

Precisamente ese material es lo que ustedes tienen en este momento frente a sus ojos. Material que conlleva bastante más que materialidad en función de la enseñanza. Material que porta en su esencia el proponer, el estar, llegar, acompañar, cambiar, transformarse y transformar, compartir, abrir, mostrar y sobre todo abrazar. Es el resultado del trabajo de muchos y muchas, entre pantallas y barbijos, un trabajo de profesionales que estuvieron a la altura de las circunstancias.

*Esp. Mercedes Iparraguirre
DI Sergio Serrichio*

"Orienta tu Futuro"

Vocación
↓

LPCREUGOMBO!



DÉBORA MORALEJO - CECILIA COROMINAS

Orientación Laboral

Orientación Laboral / Clase 1



TEMA

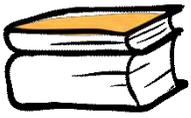
Orientaciones para la inserción en el mundo del trabajo en relación de dependencia.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer la existencia del Área de Vinculación Laboral de la Escuela.
- ✓ Diferenciar trabajo formal de informal.
- ✓ Conocer algunos elementos propios de la inserción al mundo del trabajo formal.
- ✓ Operar con algunas estrategias para conseguir empleo en relación de dependencia.

Porque creemos que la formación no termina cuando te entregamos el título, la Escuela Universitaria de Oficios, además de los diferentes cursos, también tiene un **Equipo de Seguimiento e Inclusión laboral (VILA)** que acompaña en las primeras experiencias de trabajo de sus estudiantes y egresadas/os.

Esta área brinda herramientas y asesoramiento para que puedas comenzar con tu emprendimiento, buscar un trabajo, y lo que necesites para la planificación de tu proyecto laboral. Escríbele a tu tutor o tutora de curso para conocer más.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, especialmente preparada por las y los profesionales del VILA, vamos a conversar sobre nuestra inserción en el mundo del trabajo. Seguramente todas/os nosotras/os somos trabajadoras/es en diferentes maneras, ya sea porque realizamos actividades que nos generan dinero, o porque desarrollamos tareas en nuestras casas, en nuestro barrio, en una organización a la que pertenezcamos.

Pero, para conseguir un trabajo o generarnos un trabajo hay algunas herramientas que nos pueden ser de gran ayuda, además de aprender el oficio que nos interesa.

Es esta clase intentaremos que comprendas la **diferencia entre trabajos en relación de dependencia y trabajo independiente**. Y vamos a ofrecerte algunas herramientas y links de consulta para que puedan aprender más sobre el **trabajo con relación de dependencia**. Próximamente te ofreceremos otra clase similar sobre el trabajo por cuenta propia, sus características y estrategias.

Tu docente y tutor/a puede orientarte en el desarrollo de cada una de ellas.



Algunas ideas generales

Primeramente queremos compartir con ustedes **la diferencia entre trabajo en relación de dependencia y trabajo independiente**. Vamos a centrarnos en las herramientas que hacen al **trabajo en relación de dependencia** y en la ficha siguiente te comentaremos más sobre el trabajo independiente.

Cuando nos referimos al **trabajo en relación de dependencia**, hablamos de lo que conocemos también como trabajo en blanco o estable. Es decir, un trabajo donde dependemos de un empleador/a, que es quien nos provee de un salario mensual y dicho salario se acompaña de beneficios sociales (jubilación, aguinaldo, obra social, vacaciones pagas). Sabemos que no todos los oficios son compatibles con este tipo de trabajo, o bien no se encuentran muchas oportunidades en el mercado laboral para conseguirlo.



Por ejemplo: si yo estoy haciendo el **curso de Cocina**, puede que consiga trabajo como cocinera en una escuela, el cual es un trabajo con relación de dependencia, alguien me va a pagar un salario todos los meses y voy a tener beneficios sociales. Pero también puede que trabaje cocinando en mi casa, vendiendo viandas por encargo. En ese caso es un trabajo independiente, por lo que el ingreso de dinero y otros beneficios están todos a mi cargo.

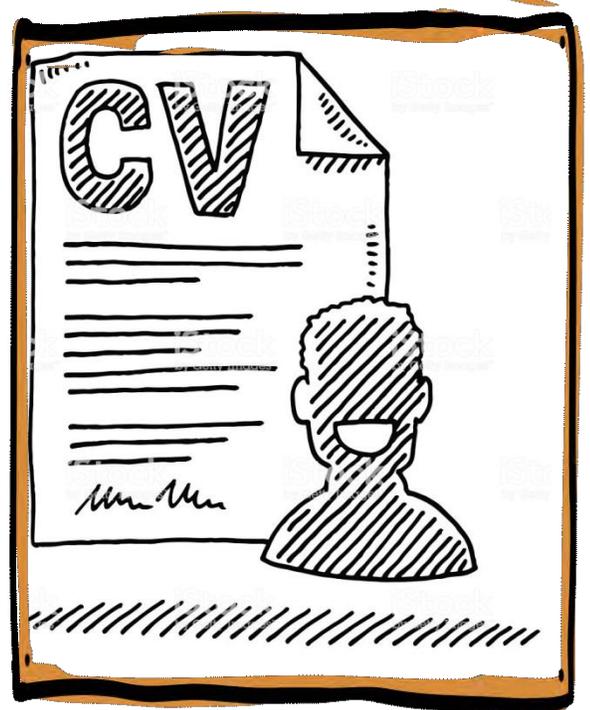
El **trabajo independiente** entonces es aquel que encaramos por nuestra propia cuenta, y tiene que ver con poder organizarnos para llevar adelante un emprendimiento, calcular costos y beneficios, tener nuestras herramientas, publicitar nuestros servicios, etc. (vamos a dedicar una clase a este tema).

Ya sabemos la diferencia entre trabajo en relación de dependencia o trabajo por cuenta propia. **Nos vamos a centrar ahora en conocer algunas herramientas del trabajo en relación de dependencia** (formal, en blanco):

1. Armado y/o actualización del Currículum vitae (CV)

El armado de tu currículum es muy importante porque es como tu **“foto de presentación”**, una carta que podés llevar a diferentes sitios relacionados con tu oficio y representa tu recorrido y experiencia de lo que vos estudiastes y de lo que vos sabés hacer, a lo largo de tu vida.

Es importante que **el CV detalle** tus conocimientos y trayectorias en el oficio u otros relacionados, pero también es importante que sea claro y este prolijamente armado en una computadora por ejemplo, para que sea bien presentable.





¿Qué información vas a poner en tu CV?



✓ Datos Personales

- Apellido y Nombre
- CUIL
- Fecha de Nacimiento
- Nacionalidad
- Domicilio (indicar el barrio al que corresponde la dirección)
- Foto
- Datos de contacto:
- Celular
- Mail
- Teléfono Fijo (si no es mío, indicar de quién es) o celular

✓ Formación

- Estudios secundarios

Nombre y ubicación del colegio

Año de finalización

- Estudios primarios

Nombre y ubicación del colegio

Año de finalización

- Cursos (separar entre los Finalizados o En Curso)

Certificado obtenido

Nombre y ubicación del instituto/ Año de finalización (si corresponde)

✓Experiencia Laboral. De cada trabajo que tuve, aclarar:

- Fecha de Ingreso
- Fecha de Finalización (Si aún sigue trabajando, poner Hasta la actualidad)
- Motivo de finalización del trabajo (Opcional)
- Empresa o persona para la cual trabajé (si fue trabajo informal, debo consultar si me deja poner su nombre)
- Descripción y responsabilidades del trabajo
- Referencias Laborales (si mi empleador o antiguo empleador está de acuerdo)

✓Otros datos de interés:

- Conocimientos complementarias que puedas tener (cocina, limpieza, pintura, jardinería u otras).
- Manejo de tecnología que pueda ser de utilidad (por ejemplo para trámites).
- Reemplazos de confianza.
- Movilidad propia.

✓Recomendaciones para armar tu CV

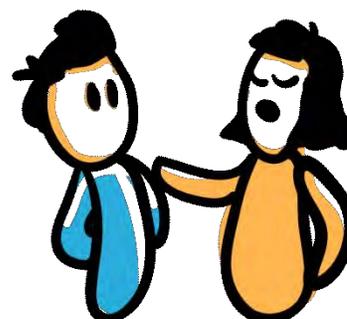
- Debe ser de fácil lectura: sintético y claro.
- La persona que lo lea debe llevarse una idea clara de quién sos y por qué te postulaste.
- Informar cuidadosamente la cronología laboral.
- Pedir a algún referente que lo lea una vez terminado para corroborar que no contenga errores.

Para más información sobre este tema pueden referenciarse con el material que se encuentra a disposición en: Orientación Laboral- Material de consulta/ 02- Confección de CV. **"Herramientas para mi oficio"** FCE (Consulta con tu tutor/a cómo obtenerlo)

2 Entrevistas laborales

Si tenés la oportunidad de presentarte a una entrevista laboral, es decir, si presentaste **tu CV** para un trabajo y te llaman para conocerte es importante que sigas estas recomendaciones:

- ✓ Antes de ir **a la entrevista**, averiguá referencias del lugar a donde vas (de ser posible) y avisale a un amigo o familiar a dónde estás yendo.
- ✓ Hablá lo suficiente como para que te conozcan, pero escuchá atentamente cuando habla el otro.
- ✓ **Respondé todo lo que te preguntan.** No existen respuestas correctas. Quieren escuchar tu opinión.
- ✓ **Mostrá tus fortalezas y reconocé tus debilidades** para que te conozcan tal cual sos (podés pensarlas antes, armar un listado y estudiarlas para tenerlas claras al momento de la entrevista).
- ✓ **Tené en cuenta que todo comunica**, no sólo la palabra. (Imagen, Lenguaje, Vocabulario, Modales, Puntualidad, Respeto, Comprensión de consignas)
- ✓ **Preguntá todo lo que quieras saber.** El final de la entrevista puede ser un buen momento.



3 Búsqueda de trabajo en portales

Hay sitios de internet donde podés buscar trabajo pero también **armar tu CV** para postularte a un trabajo. Ponemos a tu disposición algunos lugares para que conozcas. Tu **docente o tutor/a** te puede ayudar a ver de qué se trata.

La información sobre este tema puede referenciarse con el material que se encuentra a disposición en: Orientación Laboral- Material de consulta/ 03-Búsqueda laboral. **"Herramientas para mi oficio"** FCE. (Consultá con tu tutor/a cómo obtenerlo)

4 Oficinas de empleo de la región

Las Oficinas de Empleo (OE) dependen del **Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social (MTEySS)**. Su función es promover el empleo, la capacitación laboral y el mejoramiento en las condiciones de empleo de los trabajadores. Allí se puede encontrar información acerca de planes y programas implementados por el ministerio, dirigidos a diferentes públicos y situaciones.

Para postularte sería ideal que hayas terminado el curso pero si te interesa podés acercarte y tomar contacto con cualquiera de estas oficinas. Allí te tomarán una entrevista denominada **"historia laboral"**, donde quedarán consignados todos tus datos: trayectoria formativa, experiencia laboral, y toda la información que consideren relevante para definir a cuáles empleos puede postularse.

En **La Plata** esta oficina se encuentra en la calle 53 n°500, esquina 4. Atención de lunes a viernes de 8hs a 14hs.

En **Berisso**, se encuentra en el Polígono industrial, calle Nueva York y Montevideo, 2do. piso. Atención de lunes a viernes de 8hs a 14hs.



TAREAS QUE HACEN A LA FORMALIZACIÓN DEL TRABAJO

De optar por formalizar tu trabajo, deberías tener conocimientos sobre:

- **Cómo obtener el Monotributo:**

Para más información, consultar en:

<https://www.argentina.gob.ar/inscribirme-como-monotributista>

- **Cómo obtener el Monotributo Social:**

Para más información, consultar en:

<http://www.afip.gob.ar/monotributo/monotributoSocialQueTenesQueSaber.asp>

<https://www.argentina.gob.ar/adherir-al-monotributo-social>

- **Abrir una cuenta bancaria:**

Obtener una cuenta bancaria también es una manera de formalizar tu trabajo. Permite por un lado poder recibir pagos de una manera más segura y en general muchos clientes preferirán pagar depositando su dinero en tu cuenta. Podés abrir una cuenta gratuita y universal (es gratis, no tiene costos de mantenimiento, podés hacer hasta 8 operaciones/movimientos gratuitos (extracción y/o consultas) en cajeros de otros bancos, y si se realizan en el Banco Nación, son todas gratuitas) en cualquier banco, pero desde la Escuela, al haber articulado con el Banco Nación en otras oportunidades, compartimos cuáles son los requisitos para obtener una cuenta en dicha entidad bancaria.

Requisitos para su apertura

- NO tener cuentas en otros bancos;
- Acercarte a la sucursal del Banco Nación más cercana a tu domicilio, presentarse con tu DNI, CUIL, un servicio a tu nombre (luz, gas, o, de no poseer ningún servicio a tu nombre, constancia de domicilio, que se saca en el Registro de las Personas)

La activación de la cuenta es en el momento; luego de 5 días hábiles llegará a la sucursal una tarjeta de débito con la cual podrás realizar distintas operaciones: extraer dinero de cajeros, compras en locales adheridos, etc.

No dudes en consultarle a tu docente o tutor sobre el tema.

Actividad



Luego de haber realizado **la lectura del texto** vamos a pasar a desarrollar las siguientes actividades. Elegir entre una de las dos opciones:

Opción 1. Te pedimos que armes **un audio** de no más de dos minutos dirigido a tu docente y tutor/a donde comentes:

- si te parece que lo que enseñamos en la ficha sirve o no para tu oficio y por qué.
- hagas preguntas sobre aquello que te parece más útil o que no hayas comprendido.

Opción 2. Te pedimos que, siguiendo las indicaciones de cómo **armar tu CV**, armes tu propio CV según tu experiencia y trayectorias actuales.

- te sugerimos armarlo en la compu y enviarlo a tu docente y tutor/a por mail.
- si lo haces escrito a mano, puedes enviar una foto clara del mismo y mandarla por mail.
- Tu docente o tutor/a te van a hacer una devolución del CV que armaste.





Recomendaciones para la resolución de la actividad

- ✓ Acordate que elegís una de las dos actividades.
- ✓ Leé el texto de la clase y tomá algunas notas aparte en cuaderno que venís usando en cada clase, así tenés tus apuntes ordenados.
- ✓ No dejes de escuchar o leer lo que responden tus compañeros y tu profesor o profesora.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase **aprendimos acerca de diferentes herramientas** que pueden ser de mucha utilidad para llevar adelante (ver en las evidencias de aprendizaje)

En el siguiente link vas a encontrar todos los **materiales de la Escuela de Oficios**. Buscá tu curso y tendrás acceso a todas las fichas que trabajaste hasta ahora.

Navegar en la página de la Universidad y descargar los materiales es gratuito: no te consume datos. Hacé clic aquí: <https://unlp.edu.ar/oficios/fichas-educativas-17882>

Orientación Laboral

/ Clase 2

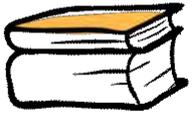


TEMA

Orientaciones para la inserción en el mundo del trabajo de manera independiente

OBJETIVOS

- ✓ Diferenciar trabajo formal de informal.
- ✓ Conocer algunos elementos propios de la inserción al mundo del trabajo formal.
- ✓ Operar con algunas estrategias para desarrollar emprendimientos por cuenta propia.



DESARROLLO DE LA CLASE

En la Ficha de **Integración 1**, sobre Orientación Laboral vimos algunos conceptos relacionados con nuestra inserción en el mundo del trabajo. Específicamente aquellos que tenían que ver con trabajos en relación de dependencia.

En esta clase repasaremos la diferencia entre trabajos en relación de dependencia y trabajo independiente. Y vamos a ofrecerte algunas herramientas y *links* de consulta para que puedan aprender más de ellas. Tu docente y tutor/a puede orientarte en el desarrollo de cada una de ellas.



Algunas ideas generales

Primeramente vamos a repasar **la diferencia entre trabajo en relación de dependencia y trabajo independientes**. Decíamos que un trabajo en **relación de dependencia** era el trabajo en blanco o estable, donde dependemos de un empleador/a que nos paga de un salario mensual y obtenemos otros beneficios sociales (jubilación, aguinaldo, obra social, vacaciones pagas) Por ejemplo, me llaman a una entrevista de trabajo en una casa de venta de artículos de electricidad donde se pedía idoneidad en el oficio. Mi curriculum y la entrevista resultan satisfactorias para las/los dueñas/nos del negocio y me emplean como efectivo/a. Habré obtenido un empleo formal y en blanco.

El **trabajo independiente** lo definimos como aquel que encaramos por nuestra propia cuenta, y tiene que ver con poder organizarnos para llevar adelante un emprendimiento, calcular costos y beneficios, tener nuestras herramientas, publicitar nuestros servicios, etc. Por ejemplo, termino mi curso de electricista y decido armar mi propio emprendimiento, de manera particular. Que la gente me llame para hacer reparaciones e instalaciones en el domicilio. En este caso yo estoy generando mi propio empleo, no dependo de nadie más que quien me llame. Trabajo de manera independiente, en general informal y en negro.

Ya sabemos la diferencia entre trabajo en relación de dependencia o trabajo por cuenta propia. **Nos vamos a centrar ahora en conocer algunas herramientas del trabajo independiente:**



1- Emprendimientos

No es sencillo armar un emprendimiento de un día para el otro. Lleva tiempo de elecciones, decisiones y sobre todo información. Se trata de un trabajo que gestionamos nosotros/as mismos/as o con otros/as con quienes nos asociamos pero que ese trabajo sea rentable, es decir, que nos dé dinero para nuestra subsistencia, depende exclusivamente de nosotros/as.

Para comenzar un emprendimiento al menos tengo que tener en cuenta qué recursos dispongo (materiales, herramientas, dinero ahorrado), quiénes son mis potenciales clientes (quiénes me van a comprar o llamar para trabajar), en qué zonas voy a trabajar (hay otros/as en la zona que hacen lo mismo que yo), cómo voy a publicitar mi trabajo (con volantes, por redes sociales), qué relación hay entre lo que gasto para mantener el emprendimiento y lo que gano (costos y beneficios), con quiénes me puedo asociar (si soy electricista, puedo trabajar con un/a albañil, o con una/a plomero/a)

Es recomendable desarrollar un emprendimiento de manera colectiva, en asociación con otras personas y otros oficios. Funcionar de manera asociada y solidaria puede resultar muy beneficioso para el desarrollo de los oficios.

Para más información sobre este tema pueden referenciarse con el material que se encuentra a disposición en: ***Orientación Laboral- Material de consulta/ 04- Curso de capacitación para emprendedores Módulos I . Lic. Maria Elena Albamonte.***

Orientación Laboral- Material de consulta/ 05- Curso de capacitación para emprendedores Módulos II. Lic. Maria Elena Albamonte



2 - Costos y armado de presupuestos

Al armar nuestro propio emprendimiento es importante no solo sumar lo que gastamos en materia prima, sino también nuestra mano de obra, es decir el trabajo que agregamos a la



materia prima. En esos cálculos es importante tener en cuenta los precios de referencia para no realizar presupuestos muy bajos, que no implican ganancia, o muy altos, que sean inaccesibles para nuestros clientes. Para ello es importante:

- ✓ Hacer un diagnóstico de los recursos a nuestro favor (propios o de otros que colaboren con nosotros).
- ✓ Conocer los precios que otros ponen a un mismo producto.
- ✓ Tener proveedores accesibles (en pagos y tiempo de entrega).
- ✓ Planificar lo que vamos a hacer y vamos a comprar.
- ✓ Identificar a nuestros clientes potenciales.
- ✓ Ofrecer buena calidad, buena presentación con buenos precios.
- ✓ Terminar nuestros trabajos a tiempo.



Para más información sobre este tema pueden referenciarse con el material que se encuentra a disposición en: ***Orientación Laboral- Material de consulta/ 05- Curso de capacitación para emprendedores Módulo II. Lic. Maria Elena Albamonte***



3. Comunicación y Marketing

Es importante que todo emprendedor o emprendedora sepa cómo vender sus productos, pensar a qué población está dirigido, para que los canales de comercialización sean los adecuados.

Se trata de pensar quienes podrían necesitar de nuestros servicios y como publicitarlos. Que sea mostrable, que se venda, que circule más allá de la recomendación boca a boca. Podemos pensar en hacer afiches, una tarjeta, una página web, un usuario de Facebook, un cartel, un WhatsApp, etc.

Para más información sobre este tema pueden referenciarse con el material que se encuentra a disposición en: ***Orientación Laboral- Material de consulta/ 06- Curso de capacitación para emprendedores Módulo III.***

Orientación Laboral- Material de consulta/ 07- Marketing Online- Capacitación MDS



Límites del trabajo informal

En este apartado es importante remarcar cuáles son las limitaciones y/o dificultades que pueden aparecer al tener tu trabajo “en negro”: no tener oportunidades de ser contratadas/os para obras y/o servicios; no poder participar por ejemplo en algunos de los programas propuestos por el Ministerio de trabajo y seguridad social (MTEySS) e implementados a través de las Oficinas de Empleo; no tener la posibilidad de contar con obra social ni con aportes jubilatorios.

Seguramente ustedes se plantearán si pueden pagar el monotributo todos los meses, porque a veces no cuentan con trabajo o con dinero. En ese caso, es una decisión a tomar en función de cómo planificamos en futuro. La Escuela Universitaria de Oficios siempre estará para ayudarles en la decisión que tomen respecto del carácter de su trabajo.

Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Te pedimos que imagines un futuro emprendimiento. Para ello tenés que completar en el siguiente cuadro:

Nombre de mi emprendimiento	
Oficio al que se relaciona	
¿Quiénes serían tus clientes?	
¿Cómo publicitarías tu emprendimiento?	
¿Con quiénes te asociarías?	
¿Qué tendrías en cuenta para que te dé ganancias?	



A graphic consisting of a horizontal orange arrow pointing to the right. The arrow has a white outline and a white shadow. Inside the arrow, the text "CIERRE DE LA CLASE" is written in white, uppercase, sans-serif font. To the left of the arrow, there are three vertical orange bars of varying heights, resembling a stylized bar chart or a decorative element.

CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos acerca de diferentes herramientas que te pueden ser de mucha utilidad en caso querer desarrollar tu propio emprendimiento, Asimismo, compartimos algunas reflexiones sobre la importancia de formalizar el empleo. Las herramientas de Monotributo Social y apertura de cuentas bancarias que viste en la clase 1 de Orientación Laboral son para que te formalices como trabajador o trabajadora.



TALÍA SALOMONE - ROCÍO CALVIÑO

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 1



TEMA

Ley de Contratos de Trabajo, N° 20.744

OBJETIVOS

- ✓ Identificar algunos conceptos en torno al trabajo.
- ✓ Conocer marcos legales que regulan el trabajo.
- ✓ Identificar diferentes aspectos de la Ley 20.744, Ley de contratos de trabajo.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase vamos a conversar sobre la **ley 20.744** o **Ley de Contratos de trabajo**.



¿Vemos que establece esta ley?

La **Ley de Contratos de Trabajo, N° 20.744**: es la norma legal que regula las **relaciones laborales de los trabajadores** que se encuentran bajo relación de dependencia, excluyendo a los empleados de la **administración pública**.

Vamos a comenzar esta clase hablando acerca de lo que entendemos **por trabajo**.

El **trabajo** es una actividad esencialmente **humana**; es por medio del trabajo que los seres humanos nos relacionamos para **dominar la naturaleza**, garantizar la supervivencia, **satisfacer nuestras necesidades y generar riqueza**. Pero el trabajo no debe considerarse solo desde la dimensión de actividades para conseguir fines materiales, sino que **es también una forma de realización personal**, ya que por medio del trabajo los hombres y las mujeres desplegamos nuestras potencialidades, construimos nuestro futuro y nos relacionamos con el medio y con las otras personas de la sociedad. De allí que el trabajo se vincula a la **dignidad** de la persona.

Pero el trabajo no es igual en hombres y mujeres.



La **división sexual del trabajo** a nivel mundial estableció históricamente que a las mujeres les estaba destinado el hogar y el cuidado de la familia y a los varones el trabajo fuera del hogar. Podemos decir que el trabajo está distribuido **de manera desigual**. Las desigualdades basadas en el **género** atentan contra el mandato establecido en el **Art. 75 de la Constitución Nacional** y contra los derechos humanos fundamentales. No obstante, muchas mujeres conquistaron espacios en el **mundo laboral** y debieron ser reconocidas como trabajadoras en igualdad de condiciones que los varones.

Como los cambios en los modos de estructurar los distintos espacios laborales generan resistencias y vulneran derechos, la legislación laboral en los niveles nacional e internacional debió modificarse a medida que el mundo laboral se transformó. Debió incorporar **medidas de protección y antidiscriminatorias** tendientes a garantizar la equidad de género en el trabajo.

Así, en el marco de la Comisión Tripartita para **la Igualdad de Oportunidades (CTIO)** se sostiene que una de las condiciones para ejercer y hacer respetar los derechos en el ámbito laboral es que las trabajadoras y los trabajadores los conozcan.

MARCOS LEGALES



¿Qué decía sobre el trabajo la Constitución Nacional de 1853?

- ✓ Art. 14: Consagra los derechos políticos y civiles de los habitantes de la Nación.
- ✓ Art. 16: Consagra la igualdad de todos los habitantes ante la ley.

Luego, en la **Convención Nacional Constituyente de 1957**, el **artículo 14** establece que "*Todos los habitantes de la nación gozan de los siguientes **derechos** conforme a las leyes que reglamentan su ejercicio, a saber: de trabajar y ejercer toda industria lícita, de navegar y comerciar, de peticionar a las autoridades, de entrar, permanecer, transitar y salir del territorio argentino, de publicar sus ideas por la prensa sin censura previa, de usar y disponer su propiedad, de asociarse con fines útiles, de profesar libremente su culto, de enseñar y aprender*".

Y en el Artículo **Nº 14 bis** se van a enumerar todos los derechos que se refieren a **las trabajadoras y los trabajadores**, tanto en el orden de las relaciones individuales cuanto colectivas, como ser:

Derechos individuales del trabajador y la trabajadora:

Condiciones dignas y equitativas de labor.

Jornada de trabajo limitada.

Descanso y vacaciones pagas.

Retribución justa.

Salario mínimo vital y móvil.

Igual remuneración por igual tarea.

Participación en las ganancias de la empresa

Protección contra el despido arbitrario.

Estabilidad del empleo público.

Organización sindical libre y democrática.

Derecho de huelga.

Derechos colectivos del trabajador y la trabajadora:

- ✓ Organización sindical libre y democrática reconocida por la simple inscripción en un registro especial.
- ✓ Queda garantizado a los gremios: concertar convenios colectivos de trabajo, recurrir a la conciliación y al arbitraje, el derecho a la huelga.
- ✓ Los representantes gremiales gozarán de las garantías necesarias para el cumplimiento de su gestión sindical y las relacionadas con la estabilidad de su empleo.



Una vez que observamos cómo aparece el trabajo, vamos a volver a **la Ley de contrato de trabajo (LCT) N° 20.744** que es la que nos ocupa hoy.

Desde **1974 la Ley de contrato de trabajo** regula las relaciones individuales del trabajo en el sector privado, estableciendo un piso **básico de derechos**. Es complementada por los estatutos profesionales que se aplican en algunas actividades, por **los Convenios Colectivos de Trabajo y por las leyes de seguridad social y de accidentes de trabajo**. Las disposiciones de la L.C.T. no se aplican a las trabajadoras y trabajadores dependientes de la administración pública nacional, provincial o municipal, excepto que por acto expreso se los incluya en la misma o en el régimen de las convenciones colectivas de trabajo; ni a las trabajadoras y trabajadores del servicio doméstico; ni a las trabajadoras y trabajadores agrarios.

Estos **grupos excluidos de la L.C.T.** cuentan con una **regulación específica**.



Reparemos entonces en los siguientes conceptos:

- ✓ **Concepto de trabajo:** se circunscribe a toda **actividad lícita** prestada a otro -persona física o jurídica (empleador individual o empresa)- a cambio de una **remuneración** durante un período determinado. Sus cláusulas, en cuanto a la forma y condiciones de la prestación, quedan sometidas a las disposiciones de orden público, los estatutos o las convenciones colectivas.
- ✓ **Relación de trabajo:** habrá relación de trabajo cuando una persona realice actos, ejecute **obras o preste servicio en favor de otra**, bajo la dependencia de esta en forma voluntaria y mediante el pago de una remuneración, cualquiera sea el acto que le dé origen.
- ✓ **Empresa-empresario:** se entiende como "**empresa**" la **organización instrumental** de medios personales, materiales e inmateriales, ordenados bajo una dirección para el logro **de fines económicos o benéficos**. A los mismos fines, se llama "**empresario**" a quien dirige la empresa por sí, o por medio de otras personas, y con el cual se relacionan jerárquicamente los trabajadores, cualquiera sea la participación que **las leyes** asignen a estos en la gestión y dirección de la "empresa".
- ✓ **Establecimiento:** se entiende por "establecimiento" la **unidad técnica o de ejecución** destinada al logro de los fines de la empresa, a través de una o más explotaciones.





Actividad

Vamos a compartir la siguiente **actividad**:

Primero les pedimos que focalicen en la idea **“igualdad de género en el trabajo”**.

¿Qué queremos decir con esto? Compartamos estas ideas en el grupo de WhatsApp.

Luego les proponemos la lectura de la siguiente noticia: **“Los niños de la esclavitud”** que cuenta sobre el incendio que sucedió en abril del año 2015 en un taller de costura.

28 de abril de 2015 – Agencia de noticias *Pelota de trapo* (adaptación)

Los niños de la esclavitud

Fuego, humo, asfixia. Esta vez fueron dos niños de 7 y 10 años los devorados por las llamas en el sótano de la casona de Páez 2796, casi Condarco, en Flores. Enrejada y con puertas tapiadas. Dormían aún, a media mañana, cuando se desató un incendio en el taller textil en el que vivían con sus padres: Amparo Menchaca y Julián Rojas, que siguen internados en el Hospital Álvarez con quemaduras. (...)

Este incendio dejó al desnudo que la clandestinidad de la industria textil que mueve más de 700 millones de dólares al año sólo entre la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano requiere de reducir a la esclavitud para rendir. Doce, catorce y dieciséis horas diarias de trabajo, hacinamiento, salarios ínfimos, enfermedades evitables.

(...) El diario local publicó en octubre de 2011 que “el 78% de la ropa que se produce en el país se hace con trabajadores fuera del sistema legal. Es decir, entre 150.000 y 200.000 trabajadores. La Defensoría del Pueblo estimó en 12 mil los talleres clandestinos en todo el país y por lo menos 3.500 en la Capital Federal.

En la vieja casona de Páez 2796, del barrio de Flores, la puerta de ingreso estaba tabicada. La causa penal está caratulada como “incendio seguido de muerte” por el simple hecho de que no existe en ningún Código una figura que exponga para este tipo de muertes una calificación profunda, que vaya a la médula de la perversidad, que defina claramente que se trata de crímenes evitables. (...) Porque “clandestino” significa “oculto, secreto” y la existencia de este tipo de talleres que prolongan el viejo sistema de la cama caliente es un secreto a voces: obreros esclavizados descansan rotativamente en una cama mientras sus compañeros de infortunio trabajan. Se reemplaza así a la vieja estructura en la que las grandes marcas tenían talleres propios de producción.

En un libro titulado *Y aquellos que partieron: retratos del éxodo boliviano* se cuenta cómo es la vida de la gente que trabaja en estos talleres: “Sus horas de trabajo empezaban a las 8 am y no terminaban hasta la 1 am, siete días a la semana. Al final del día Simona y sus seis hijos dormían en un cuarto ubicado atrás de la fábrica, que compartían con otros obreros. Los dedos de Simona se deformaron por el reumatismo y sus hijos empezaron a toser incesantemente por el aire pesado de la fábrica. Cuando se quejó de ello, su jefe le dijo: “No has venido a enfermarte, has venido a trabajar,” y la amenazaron con devolverla a Bolivia” (...).

Kosiuko, Cheeky (...), Portsaid, Zara, Ayres y Cara y Cruz son algunas de las marcas que han sido denunciadas, investigadas, condenadas. Pero no hay cambios sustanciales. Porque en los márgenes se sigue viviendo y muriendo de la manera más cruel. Los talleristas muertos en un incendio, asfixiados o incinerados, son velozmente reemplazados en una nueva sede del taller que no es nunca clandestino porque se sabe cómo, dónde y para quién trabaja. Porque existen procesos financieros y de mercado que tienen más importancia que la vida humana en estos tiempos en que la gran utopía de los poderosos tiene sonido metálico en los bolsillos. (...)



Una vez terminada **la lectura de la noticia** y considerando lo que explicamos sobre el Artículo 14 bis de la Constitución Nacional, reflexiona acerca qué derechos mencionados en **dicho Artículo 14 no se cumplen** en estos talleres.

CIERRE DE LA CLASE



En esta clase comenzamos con los contenidos formales del tema del curso.

El tema central que desarrollamos tuvo que ver con el concepto de **trabajo, la igualdad de género en el trabajo y con los marcos legales** que regulan el mundo del trabajo

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 2

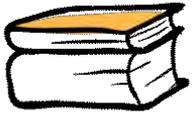


TEMA

Ley de Contratos de Trabajo, N° 20.744

OBJETIVOS

- ✓ Conocer los principios protectorios del derecho laboral.
- ✓ Identificar los derechos y las obligaciones de trabajador y empleador en una relación laboral.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase vamos a aprender acerca de los principios protectorios del derecho laboral. Parece un trabalenguas, sin embargo vamos a explicar cada término para que se entienda a qué nos referimos. Y vamos a hablar también sobre los derechos y obligaciones de ambas partes de una relación laboral. Vamos a estructurar la clase como un menú de preguntas frecuentes, para facilitar la lectura.



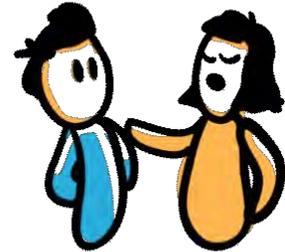
¿Cuáles son los principios protectorios que rigen la relación del trabajo?

Estas reglas (que llamaremos principios) son las que rigen **la relación del trabajo**. Son la base fundamental del **derecho laboral**.

Todas las leyes se fundan en los siguientes principios:

- ✓ **Principio protector.**
- ✓ **Principio de la irrenunciabilidad.**
- ✓ **Principio de la continuidad del contrato de trabajo.**
- ✓
- ✓
Principio de la primacía de la realidad.
- Principio de la buena fe.**
- ✓ **Principio de la no discriminación.**
- ✓ **Principio de la gratuidad.**
- ✓ **Principio de igualdad de trato y no discriminación.**

Mencionados cada uno de **los principios**, vamos a explicarlos por separado para que se comprendan:



¿Qué es el principio protector?

La ley parte de la base que **el trabajador y el empleador** no son iguales.



¿Cuál es la diferencia entre uno y otro?

El trabajador tiene menor capacidad de negociación que el empleador, en virtud del estado de necesidad en el que se encuentra. En efecto **el trabajador no tiene poder de elección** en cuanto al puesto de trabajo que desea, remuneración que quisiera ganar, horarios laborales, etc. Todo esto puede ser impuesto por el empleador.



¿En qué consiste esta protección esencial que se le otorga al trabajador?

Como la ley reconoce que el trabajador no puede individualmente negociar en igualdad de condiciones con su empleador, le da un piso mínimo de derechos que es de aplicación obligatoria y que está dado por las leyes y los **convenios colectivos de trabajo**. Un ejemplo de esto es el salario mínimo, vital y móvil.

Este principio se manifiesta en **tres reglas**:

- ✓ **In dubio pro operario:** significa que ante la duda, respecto a cómo debe interpretarse una ley, contrato o hecho, debe elegirse el que resulte el más favorable para el trabajador.
- ✓ **La norma más favorable:** significa que cuando una misma situación se le puede aplicar varias normas, debe elegirse la aplicación de la que es la más favorable para los trabajadores.
- ✓ **La condición más beneficiosa:** significa que una ley no puede modificar “empeorando” las situaciones laborales. Las modificaciones deben ampliar y no disminuir derechos.



¿Qué es el principio de irrenunciabilidad?

El trabajador no puede renunciar o disponer en su propio perjuicio los derechos y beneficios que se derivan del contrato de trabajo. Por ejemplo, un compañero de trabajo gana \$5000 y el empleador decide rebajarle el sueldo a \$4500 y el trabajador acepta esta rebaja, estaría renunciando a una parte de su sueldo. Esto la Ley lo prohíbe, al **disponer que los derechos de los trabajadores son irrenunciables**. ¿Por qué? Porque acepta la rebaja por su estado de necesidad e incapacidad de negociación. Este principio nos protege de arbitrariedades de los empleadores.



¿Qué es el principio de continuidad laboral?

Este principio se basa en la **continuidad** destinada a permanecer en el tiempo hasta que el trabajador se jubile. La idea es que el trabajador tenga seguridad no sólo económica (fuente de ingresos permanente) sino psicológica (ocupación fija como antítesis del desempleo).



¿Qué significa primacía de la realidad?

Significa que le otorga prioridad a los hechos (es decir lo que efectivamente sucedió) sobre las formas o apariencias que se pretenden dar. Por ejemplo, si el empleador te hace firmar "**como socio operativo**", cuando en la realidad sos un empleado común perteneciente a un grupo de trabajo.



¿Qué es el principio de la buena fe?

Es la forma en que se debe conducir el empleador como el trabajador, que debe regir desde el inicio hasta la finalización laboral. Tanto el trabajador como el empleador deben **obrar con diligencia, honestidad, prudencia, sin engaños o trampas o abusos**. Por ejemplo, cuando un empleador le hace firmar un documento a un trabajador que "no está" cometiendo fraude laboral y por lo tanto se está relacionando de mala fe.



¿Qué es el principio de igualdad de trato y no discriminación?

La Ley de Contrato de trabajo prohíbe **la discriminación**, es decir un trato desigual entre las y los trabajadores, por motivos de sexo, religión, de género, políticos, gremiales y/o edad.



¿Qué es el principio de gratuidad?

El garantiza el **acceso gratuito** de las y los trabajadores a la justicia para reclamar sus derechos. El trabajador, la trabajadora tiene la posibilidad de remitir gratuitamente cartas documentos o telegrama, así como otros procedimientos judiciales o administrativos.

Cada uno de los principios que desarrollamos hacían mención del/la trabajador/a y del/la empleador/a. Vamos a desarrollar a continuación cuáles son **los derechos y obligaciones** que rigen a cada una de las partes.



¿Cuáles son los derechos y las obligaciones del empleador/a?



Derechos



- ✓ **Organización:** puede organizar económica y técnicamente la empresa, indicarle la tarea que debe efectuar el/la trabajador/a, las condiciones, el modo, lugar y tiempo.
- ✓ **Dirección:** emitir directivas mediante órdenes e instrucciones relativas a la forma y modalidad de trabajo.

- ✔ **Lus variandi:** comprende la posibilidad de introducir cambios relativos a la forma y modalidad de trabajo, mientras no perjudique los derechos del trabajador.
 - ▶ Que no afecte **aspectos esenciales** del trabajo (contenido de la tarea, lugar físico de trabajo y tiempo de trabajo).
 - ▶ No genere **perjuicio moral ni material**.
 - ▶ **La remuneración** es un elemento que no debe ser alterado, **se debe respetar** la categoría del trabajador (no se admiten rebajas en las categorías).

El uso del **Lus Variandi** no puede ser considerado como un despido indirecto.

- ✔ **Disciplinario:** puede aplicar medidas a la falta de compromiso o incumplimientos demostrado por el/la trabajador/a. Puede darse en ausencias prolongadas al trabajo, negligencias, costumbres y falta de conducta en el trabajo.
- ✔ **Control de personas:** consiste en el poder y posibilidad del/la empleador/a de controlar la debida ejecución de las órdenes impartidas.
- ✔ **Reglamentario:** también llamado “reglamento de empresa o taller”, estableciendo obligaciones y prohibiciones propias de la actividad, la forma en que se deben prestar las tareas, la organización del trabajo y las conductas a asumir en determinadas ocasiones.



Obligaciones

- ✔ **Pago de remuneración**
- ✔ **Deber de seguridad y protección:** deberá garantizar la seguridad y salud de los/las trabajadores al servicio de la prestación en los aspectos relacionados al trabajo.
- ✔ **De ocupación:** deberá garantizar al trabajador/a ocupación efectiva, de acuerdo a su categoría profesional.



De diligencia e iniciativa del empleador/a: deberá cumplir con las obligaciones que resulten de esta ley, de los estatutos profesionales, convenciones colectivas de trabajo y de los sistemas de seguridad social.

- ✓ **Deberá ingresar los aportes y contribuciones** a la seguridad social y sindical.
- ✓ **Igualdad de trato:** sin que se produzcan discriminaciones arbitrarias fundadas en razones de orientación sexual, género, religión y raza entre otros.



¿Cuáles son los derechos y obligaciones del trabajador/a?



Derechos

Nuestra **Constitución Nacional Argentina**, desde el año 1957, en su **artículo 14 bis** establece los derechos del trabajador y la trabajadora. **¿Recuerdan que lo trabajamos en la clase 2, la semana pasada?** El trabajo en sus diversas formas gozará de la protección de las leyes, las que asegurarán al trabajador: condiciones dignas y equitativas de labor.

Podemos agregar otros derechos establecidos en la **Ley de Contrato de Trabajo:**

- ✓ **Invencciones del/a trabajador/a:** los descubrimientos personales del trabajador/a son propiedad de este, aun cuando se haya valido de instrumentos que no le pertenecen. Salvo aquellas que se deriven de los procedimientos industriales, métodos o instalaciones del establecimiento, investigaciones, mejoras o perfeccionamiento de los empleados.
- ✓ **Derecho a la formación profesional en las PyMES:** la capacitación profesional es un derecho y un deber fundamental de los trabajadores de las pequeñas empresas.

Licencia por Maternidad: no trabajar durante los 45 días anteriores al parto y hasta 45 días posteriores. **Licencias especiales:** el nacimiento de una hija o hijo (2

- ✓ días corridos), por matrimonio (10 días corridos), fallecimiento de familiar (3 días corridos), para rendir exámenes en educación secundaria o universitaria (2 días corridos).
- ✓ **Percepción del salario / Ocupación efectiva / Igualdad de trato y no discriminación.**
- ✓ **Exigencias del cumplimiento de obligaciones previsionales y sindicales y la entrega del certificado de trabajo.**



Obligaciones



- ✓ **Cumplir con las obligaciones concretas del puesto de trabajo** conforme a los principios de buena fe.
- ✓ **Cumplir con las medidas de seguridad e higiene** que se adopten.
- ✓ **Cumplir con las órdenes e instrucciones** que imparta el empleador sobre el modo de ejecución del trabajo.
- ✓ **No deberá realizar negociaciones por cuenta propia o ajena** que puedan afectar los intereses del empleador/a.
- ✓ **Contribuir a mejorar la productividad.**



Actividad

Luego de haber realizado la lectura sobre los principios que rigen los contratos de trabajo y sobre los deberes y derechos del trabajador o la trabajadora, el empleador o la empleadora, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

1 **Leé con atención el siguiente ejemplo:**

Juan, estudiante del curso de Seguridad e Higiene, es oriundo de la Ciudad de Berisso y durante los meses de la temporada de verano es mozo en la cafetería "Playa Grande" en Mar del Plata, donde recibe una retribución diaria de 450 pesos por hora, y tiene una jornada variable de 4 horas diarias. En función de este horario de trabajo, almuerza o cena en la cafetería por cuenta de la empresa. No ha firmado contrato alguno, ni consta en alta en ningún régimen de Seguridad Social, ya que se da la circunstancia de que su tío es el dueño del establecimiento y vive en la casa de este mientras duran las vacaciones.

2 En este ejemplo, **¿cuáles considerás que son los derechos y obligaciones que no se cumplen?**



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos a:

Reconocer las características del trabajo formal y los derechos y obligaciones de las partes en materia de responsabilidades.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 3

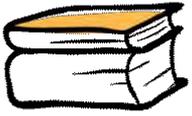


TEMA

Ley de Riesgos del Trabajo, N° 24.557 (L.R.T.)

OBJETIVOS

- ✓ Conocer cuáles son las prestaciones que nos garantiza la ley.
- ✓ Conocer cómo funciona el SISTEMA DE RIESGOS DE TRABAJO.



DESARROLLO DE LA CLASE

Esta semana vamos a trabajar con diversos aspectos de la Ley de Riesgos de Trabajo, N° 24.557.

? ¿De qué hablamos cuando hablamos del SISTEMA DE RIESGOS DE TRABAJO?

Considerando que **las condiciones de trabajo determinan la salud de las y los trabajadores** y que el sector de la industria y las actividades asociadas registran altos niveles de siniestralidad, es importante preguntarnos:

¿Qué haríamos si sucediera un accidente o enfermedad profesional? ¿A quién deberíamos avisar? ¿Dónde deberíamos atendernos? ¿Cómo deberíamos comunicar el hecho a la ART o al empleador autoasegurado? ¿Qué pasaría con los días de ausencia al trabajo y con nuestros ingresos? ¿Alguno de ustedes ha tenido algún accidente de trabajo o conoce alguien que lo tuvo? ¿Qué conocen sobre el tema?

El objetivo del **SISTEMA DE RIESGOS DE TRABAJO** es proteger a las personas ante los daños a la salud provocados por el trabajo, mediante servicios de prevención de riesgos. Sin embargo, las contingencias siguen ocurriendo y cada trabajador/ra que ve afectado/a su salud tiene derecho a recibir la cobertura integral para la reparar los daños derivados del trabajo.

? ¿Qué es un accidente de trabajo?

Es un hecho súbito y violento ocurrido en el lugar donde el trabajador/ra realiza su tarea y por causa de la misma o en el trayecto entre el domicilio del



trabajador/ra y el lugar de trabajo o viceversa (*in itinere*), siempre que no hubiere alterado dicho trayecto por causas ajenas al trabajo. Por ejemplo, una persona que sufre un accidente en el colectivo cuando va de su casa al trabajo.



¿Qué es una enfermedad profesional?

Es la producida por causa del lugar o del tipo de trabajo. Existe un **Listado de Enfermedades Profesionales** en el cual se identifican cuadros clínicos, exposición y actividades en las que suelen producirse estas enfermedades y también agentes de riesgo.



¿Cuál es la finalidad de estudiar la Ley de Riesgos de Trabajo (LRT)?

La Ley propone en su marco teórico, **la prevención de accidentes y enfermedades profesionales** y para concretarlos establece los siguientes objetivos:

- ✓ Reducir la siniestralidad a través de la prevención de los riesgos laborales.
- ✓ Reparar los daños producidos a consecuencia de accidentes de trabajo y enfermedad profesional, incluyendo la rehabilitación del damnificado.
- ✓ Promover la recalificación de los trabajadores damnificados.
- ✓ Promover la negociación colectiva.



¿A quiénes alcanza la protección de la L.R.T.?

- ✓ A los trabajadores estatales, provinciales y municipales.
- ✓ A los trabajadores en relación de dependencia del sector privado.
- ✓ A los trabajadores vinculados por contratos de pasantías o becas.





¿Cómo debo cumplir con la obligación que impone la Ley de Riesgos de Trabajo?

El sistema definido por la LRT establece que el empleador tiene dos opciones: afiliarse a una ART o AUTOASEGURARSE, debiendo garantizar con su solvencia económica o financiera, las **prestaciones en especies y dinerarias**.

- ✓ **AFILIÁNDOSE A UNA ART:** implica que el empleador obtiene una cobertura trasladando sus obligaciones en materia de riesgo a una empresa privada.
- ✓ **AUTOSEGURO:** El empleador responde de manera personal y directa por los riesgos derivados del trabajo. Para ello debe acreditar en forma fehaciente, solvencia económica y financiera e infraestructura para cumplir con las prestaciones de la ley.

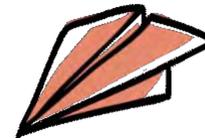


¿Qué es una A.R.T.?

Las **Aseguradoras de Riesgos de Trabajo** son compañías de seguros contratadas por los empleadores, que tendrán como objetivo único otorgar las prestaciones que exige la ley, asesorar en materia prevención y reparar los daños de origen laboral.

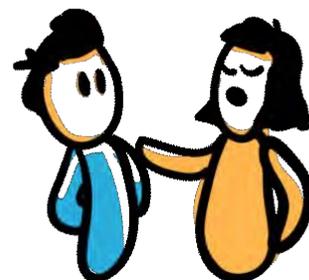


¿Cuáles son las prestaciones exigidas por la LRT?



Médicas:

- ✓ Asistencia médica y farmacéutica.
- ✓ Prótesis y ortopedia.
- ✓ Rehabilitación.
- ✓ Recalificación profesional.



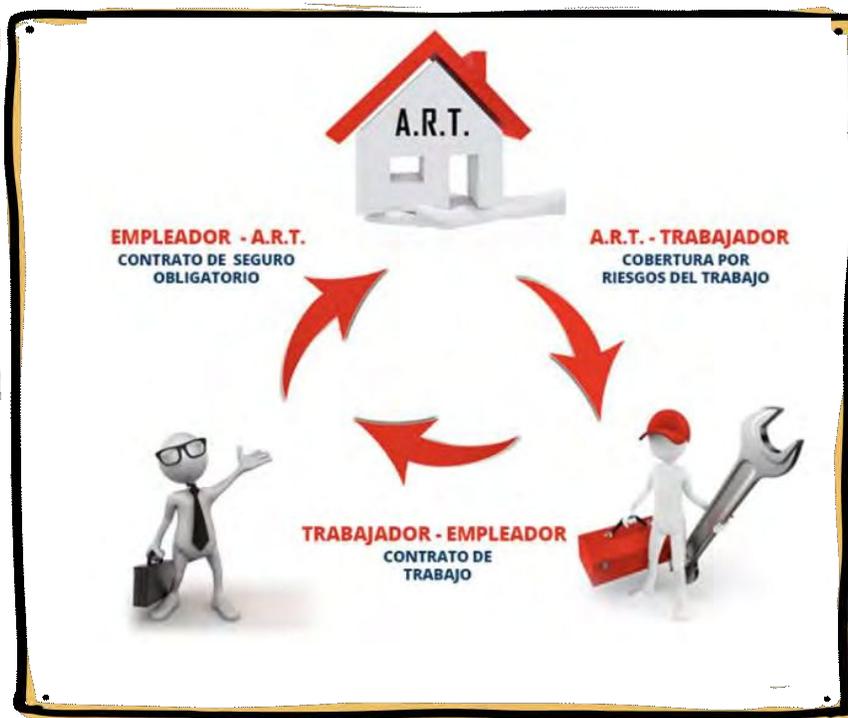
- ✓ Traslados hacia y desde los centros de atención.
- ✓ Servicio funerario en caso de fallecimiento.

Dinerarias:

- ✓ Durante el lapso de tiempo del **tratamiento médico**, por el cual el damnificado esté impedido de realizar sus tareas habituales, deberá recibir una prestación dineraria mensual equivalente al salario.

Asimismo, tendrá una reparación dineraria con destino a cubrir la disminución parcial o total **-Incapacidad Laboral Permanente (ILP)-** producida en la aptitud del trabajador damnificado para realizar actividades productivas o económicamente valorables, así como su necesidad de asistencia continua en caso de Gran Invalidez, o el impacto generado en el entorno familiar a causa de su fallecimiento.

El **siguiente esquema** nos muestra la relación entre **Empleador - Trabajador - ART**.



¿Cuál es la diferencia entre ART y Obra social?

Es importante no confundir la obra social con la aseguradora de riesgos de trabajo. El siguiente cuadro nos muestra las diferencias fundamentales.

ART	OBRA SOCIAL
<p>En caso de que sufras un accidente y/o enfermedad laboral se hace cargo de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu atención médica inmediata. • Pagar el sueldo al trabajador mientras está en tratamiento. • Pagar las indemnizaciones que correspondan. <p>El empleador está obligado a pagar el servicio de la A.R.T.</p>	<p>En caso de enfermedades o accidentes inculpables, cuyo origen no tenga relación con el trabajo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atención médica • Internación • Medicamentos <p>La obra social la puede elegir el trabajador.</p>

¿Cuál es el ente regulador de las ART y cuáles son sus funciones?

La Superintendencia de Riesgos del Trabajo (S.R.T.), es un organismo del Estado Nacional.

Sus funciones principales son:

- ✓ Controlar el cumplimiento de las normas de Salud y Seguridad en el Trabajo en los territorios federales y colaborar con las administraciones provinciales.
- ✓ Controlar a las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (ART) y a los Empleadores Autoasegurados (E.A.).
- ✓ Garantizar que se otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- ✓ Promover la prevención para conseguir ambientes laborales sanos y seguros. Imponer las sanciones previstas por la Ley de Riesgos del Trabajo N° 24.557 y normas concordantes.
- ✓ De la S.R.T. dependen las Comisiones Médicas, la Comisión Médica Central y las Oficinas de Homologación y Visado.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a **la actividad**. Antes te recomendamos que leas en texto con calma, que trates de entender y retener **los conceptos, las diferencias entre ellos y los procedimientos que se desarrollan**.

No dudes en preguntar tus dudas, ellas solo aparecerán en la medida que hagas una lectura detallada.



Actividad 1:

Lean la noticia del 2 de mayo de 2020 "Coronavirus en Argentina: un hospital de Córdoba fue puesto bajo "estricta cuarentena sanitaria"

*Las y los afectados son trabajadores y pacientes de áreas **no vinculadas directamente a la pandemia de la covid-19**. La medida fue tomada por el Centro de Operaciones de Emergencia (COE) y el ministerio de Salud provincial.*

*En Córdoba, el Hospital Italiano fue puesto bajo "estricta cuarentena sanitaria" luego de que se confirmaran **10 casos positivos de covid-19 entre trabajadores y pacientes de sectores no vinculados** a la atención directa del nuevo coronavirus. La noticia fue dada a conocer el gobierno provincial en un comunicado en el que detalló que "se interrumpe la admisión de pacientes nuevos en urgencias y ambulatorios" y que "tampoco se aceptarán internaciones"*

Es la primera vez que un centro sanitario de Córdoba queda sometido a cuarentena.

Todos los contactos (médicos, enfermeros, entre otros) de esas 10 personas que dieron positivo a la covid-19 serán puestos también en cuarentena, lo que implicará una reducción del personal del centro médico.

Según detallaron medios cordobeses, el Hospital Italiano es el centro médico que más pacientes con coronavirus atendió en la provincia hasta el momento. Actualmente, hay allí 36 personas en tratamiento.

Luego de leer el texto explica **lo siguiente**:

- ✓ **¿Puede el Covid-19 producido por el coronavirus considerarse una enfermedad profesional? Justificá la respuesta.**
- ✓ **¿Cuál es la cobertura que les corresponde a un trabajador/a ante los casos de enfermedad Covid-19 y a quién le corresponde?**
- ✓ **Si las ART deciden no otorgan las prestaciones. ¿Quién puede sancionarlos?**



En esta clase aprendimos acerca de cómo proceder cuando se produce un **accidente de trabajo o enfermedad profesional**. Y trabajamos las diferencias entre ART y obras sociales.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 4

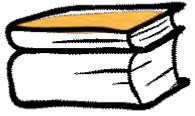


TEMA

Ley de Riesgos del Trabajo, N° 24.557 (L.R.T.)

OBJETIVOS

- ✓ Conocer cuáles son los procedimientos para realizar las denuncias ante la ART de un accidente de trabajo (AT) o enfermedad profesional (EP).
- ✓ Identificar qué situaciones podemos resolver en las comisiones médicas.
- ✓ Conocer los derechos y obligaciones de los/as trabajadores/as y los/as empleadores/as.



DESARROLLO DE LA CLASE

En nuestra clase anterior comenzamos a conversar acerca de **las ART** (aseguradoras de riesgo del trabajo), los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Seguiremos profundizando este tema en la semana haciendo referencia **al sistema de salud y de riesgos del trabajo**, a los exámenes médicos y sus tipos. También trabajaremos sobre los procedimientos de denuncia de un accidente o enfermedad y los derechos y obligaciones de empleadores/as y empleados/as.

Cuando hablamos del **sistema de riesgos de trabajo**, hablamos de “una herramienta que busca prevenir los riesgos laborales y garantizar las coberturas del trabajador registrado ante un accidente de trabajo (A.T.) o enfermedad profesional (E.P).”

El sistema establece que **el empleador/a deberá afiliarse a una ART**, si no lo hace “deberá actuar y responder como si fuera una”. También está obligado a realizar exámenes ocupacionales para determinar el estado de salud del trabajador/a.

Un conjunto de **preguntas** nos servirán para abordar estos temas:



¿Cuáles son los exámenes médicos contemplados en el sistema de salud?

Son aquellos incluidos dentro del sistema de **riesgos de trabajo**. Tienen como objetivo comprobar la actitud de un postulante para cubrir un puesto de trabajo así como para determinar patologías preexistentes al inicio de una relación laboral. Dichos exámenes pueden ser:



Exámenes preocupacionales o de ingreso:

Son obligatorios y tienen como propósito determinar si el postulante es apto, según sus condiciones psicofísicas, para las actividades que se le requerirán en el trabajo. La responsabilidad es del empleador, pero puede convenir con su ART la realización de los mismos.



Exámenes periódicos:

Estos exámenes tienen por objeto la detección precoz de afecciones producidas por agentes de riesgos a los cuales el trabajador se encuentre expuesto en sus tareas. Estos exámenes son responsabilidad de la ART.



Exámenes previos al cambio de actividad:

La realización de estos exámenes es obligatoria en forma previa al comienzo de otra actividad, siempre y cuando implique la exposición a uno o más agentes de riesgo. La realización de este examen es responsabilidad del empleador.



Exámenes posteriores a ausencias prolongadas:

Son exámenes optativos, que solo pueden realizarse en forma previa al reinicio de las actividades del trabajador y su realización es responsabilidad de la ART.



Exámenes previos a la terminación de la relación laboral:

Son exámenes optativos y tendrán como propósito comprobar el estado de salud frente a los elementos de riesgo a los que hubiere sido expuesto el trabajador al momento de la desvinculación.



¿Qué es un accidente o enfermedad inculpable?

Son aquellas dolencias o alteraciones de la salud del/a trabajador/a que le impida la prestación de servicios, ya sea enfermedad o accidente, y que no está originada en la tarea que desempeña. En el supuesto que un trabajador, necesite sacar una "**licencia por accidente o enfermedad inculpable**" y requiera de un tratamiento estará a cargo de los servicios de la obra social.



Por ejemplo, anginas de origen tabáquico, problemas por ingestión de bebidas alcohólicas: son consideradas enfermedades inculpables.

Ante un accidente o enfermedad profesional hay situaciones **que no se encuentran** contempladas en la legislación:

- ✓ Lesiones provocadas por dolo del trabajador.
- ✓ Acontecimientos de fuerza mayor extraña al trabajo.
- ✓ Enfermedades y/o afecciones preexistentes a la iniciación de la relación laboral y acreditada en el examen preocupacional.



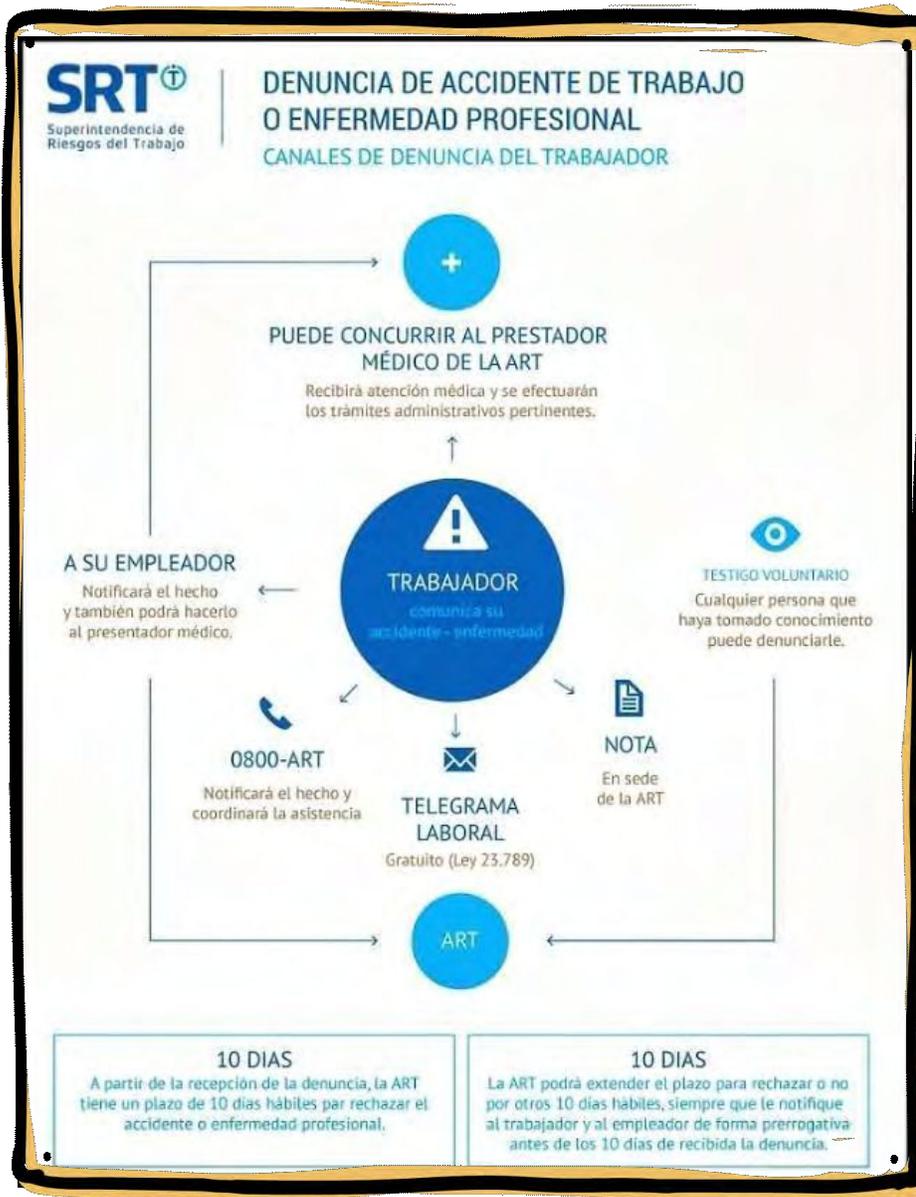
¿Quién está obligado a hacer la denuncia de un accidente o enfermedad profesional?

La ley dice que **el empleador** tiene que hacer la denuncia, pero tanto el trabajador damnificado como un compañero o un testigo puede realizar la denuncia.

Para que el sistema de **riesgos de trabajo** nos brinde cobertura debemos realizar la denuncia lo antes posible, dentro de las **48 horas** o puede perderse el derecho.

La denuncia se puede hacer por **el 0800 de la ART**, por nota en su sede o por telegrama (recomendable) donde se indiquen los datos laborales del empleado/empleador, cómo y cuándo se realizó el accidente.

La ART puede rechazar **la denuncia por ser enfermedad** preexistente acreditada en examen preocupacional, por dolo del trabajador (se auto-dañó) o por ser extraña al laburo.



¿Qué pasa si la ART rechaza el accidente de trabajo o enfermedad profesional?

El trabajador, un apoderado legal o los derecho habientes debe recurrir a las **comisiones médicas**, para gestionarlo de manera privada. Los trámites de las comisiones médicas son gratuitos para las y los trabajadores.





¿De qué se encargan las comisiones médicas?

Resolver las **diferencias entre las ART y los trabajadores damnificados**, sobre el accidente o enfermedad profesional, tanto en el porcentaje de incapacidad como en el tratamiento otorgado.

Determinar **la naturaleza laboral del accidente o enfermedad**; el carácter y grado de incapacidad; el contenido y alcance de las prestaciones en especie

Determinar la disminución de la capacidad laboral de los trabajadores incorporados en el Sistema de Seguridad Social.



¿Qué son las Oficinas de Homologación y Visado (O.H.V.)?

Se registran las enfermedades preexistentes detectadas en el trabajador mediante la realización de **exámenes preocupacionales**. Registran los acuerdos donde consta el porcentaje de incapacidad del trabajador, siempre que el mismo sea menor al 66%.



¿Cuáles son los derechos y obligaciones de las partes?



CONOCÉ TUS DERECHOS Y OBLIGACIONES

Si sufrís un accidente, debés:

Hablar con tu empleador, con tu ART o dirigirte a un Centro Médico Habilitado para solicitar atención médica.



Tenés que recibir de la ART todas las prestaciones que correspondan: asistencia médica y farmacéutica, prótesis y ortopedia, rehabilitación, recalificación profesional y prestaciones dinerarias.

Recibir, hasta tu curación completa o mientras no te sientas bien: Asistencia Médica y Farmacéutica, Prótesis, Ortopedia y Rehabilitación.

Participar en actividades de capacitación y formación sobre salud y seguridad en el trabajo.

Denunciar ante tu empleador o ART los accidentes de trabajo o enfermedades profesionales que ocurran en tu lugar de trabajo.



Comunicar a tu empleador o a la SRT cualquier hecho de riesgo relacionado con tu puesto de trabajo o establecimiento.

Cumplir con la realización de los exámenes médicos en salud.

Utilizar correctamente los elementos de protección personal provistos por tu empleador.

Suspender las tareas en caso de riesgo grave e inminente

Realizar los exámenes médicos preocupacionales y por cambio de actividad e informar los resultados de los mismos al trabajador y a la ART.

Solicitar la atención médica inmediata en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

Informar a tus trabajadores la ART a la que están afiliados.



Proveer a tus empleados de los elementos de protección personal e informarlos y capacitarlos en prevención de riesgos del trabajo.

Denunciar ante la ART los accidentes o enfermedades vinculados al trabajo que ocurren en tu establecimiento.

Notificar a la ART la incorporación de nuevo personal.

Cumplir con las normas de salud y seguridad en el trabajo



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

1 **Lean la siguiente situación:** *Diego trabaja por la mañana en una panadería y por la tarde de telefonista. Esta mañana se le resbaló una cuchilla y le provocó un corte importante en la mano.*

2 **Respondan las siguientes preguntas**

- ¿De qué tipo de contingencia se trata? Fundamenta.
- ¿En cuál trabajo se deberá realizar la denuncia y por qué?
- ¿Cómo se va a justificar la licencia en el *call center*? Justifica.
- ¿Quién debe realizar la denuncia?
- ¿Cómo se debe denunciar el accidente de trabajo? Explica.
- Si la ART rechaza el siniestro, ¿qué debo hacer?
- ¿Dónde están registrados los exámenes preocupacionales que se le realizaron a Juan?



CIERRE DE LA CLASE

En esta **clase aprendimos** acerca de:

- ✓ El sistema de salud y de riesgos del trabajo,
- ✓ Los exámenes médicos y sus tipos,
- ✓ Los procedimientos de denuncia de un accidente o enfermedad frente a la ART,
- ✓ Los derechos y obligaciones de empleadores/as y empleados/as en casos de accidente.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 5

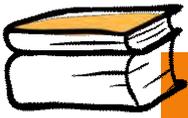


TEMA

Ley de Riesgos del Trabajo, N° 24.557, creada en el año 1995
(L.R.T.)

OBJETIVOS

- ✓ Identificar las llamadas incapacidades laborales que pueden aquejar a un trabajador/a.
- ✓ Interiorizarnos sobre los conceptos de higiene y seguridad laboral.
- ✓ Comprender la importancia de la prevención de riesgos laborales.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase vamos a estudiar acerca de **las incapacidades** que sufre un trabajador en ocasión de trabajo. Existen algunas contingencias laborales que pueden recuperarse con tratamientos y períodos de licencia mientras que otros dejan secuelas permanentes en la salud del trabajador/a, como pueden ser cicatrices, amputaciones, pérdidas de movilidad en el cuerpo, intoxicaciones, entre otros.

También vamos a estudiar ¿qué es la prevención de riesgos? y ¿cómo se relaciona con las normativas vigentes?

 **¿Cuáles son los distintos tipos de incapacidad que puede ocasionar el trabajo?**



Incapacidad laboral temporaria (ILT)

Cuando un trabajador se encuentra accidentado o padece una enfermedad profesional, y el daño sufrido le impide la realización de sus tareas habituales, está en una situación que se denomina Incapacidad Laboral Temporaria (ILT).

Mientras perdura la **ILT**, el trabajador recibirá como remuneración un monto de dinero equivalente al sueldo que hubiera recibido si no se hubiera accidentado. Los primeros 10 días posteriores al accidente o a la declaración de la enfermedad profesional, la **ILT** la debe abonar el empleador, el resto de los días le corresponde a la **A.R.T.**



¿Cuándo se extingue la ILT?



- Con un alta médica.
- Cuando se declara Incapacidad Laboral Permanente.
- Cuando se cumplió un año de la denuncia de AT/EP
- Por fallecimiento.

Por ejemplo, Julieta tuvo un accidente *in itinere* camino al trabajo, le provocó la quebradura de una pierna y el médico de la ART le otorgó 45 días de reposo para recuperarse.



Incapacidad laboral permanente (ILP)

Cuando un trabajador, luego de haber sufrido un Accidente de Trabajo o Enfermedad Profesional y que haya estado sometido a un tratamiento médico prescrito, aun así presenta disminuciones anatómicas o funcionales graves (que perdurarán toda su vida), se considera que el trabajador sufre de una Incapacidad Laboral Permanente (ILP) en alguno de los siguientes grados:

- ✓ **I.L.P. parcial:** establece una disminución no inferior al 33% en el rendimiento normal de una profesión, pero podrá continuar realizando sus tareas.
- ✓ **I.L.P. total:** Es aquella que inhabilita al trabajador para realizar su profesión habitual y deberá dedicarse a realizar otra tarea.
- ✓ **I.L.P. total definitiva:** inhabilita al trabajador para desempeñar cualquier profesión u oficio con un mínimo de profesionalidad, eficacia y rendimiento. **(El trabajador será jubilado).**
- ✓ **Gran invalidez:** se reconoce al trabajador que padece una enfermedad o lesión que le impide realizar cualquier tipo de actividad o trabajo y necesita la **asistencia de otra persona** para los actos más esenciales de la vida.

“La secuela de una incapacidad laboral permanente otorga el derecho al pago de una indemnización”. Por ejemplo, Rodolfo es chef de un restaurante, hace seis meses tuvo un accidente de trabajo y se quemó el brazo, a los 6 meses le dieron el alta y le quedaron cicatrices y una disminución de la capacidad en la mano, pero seguirá trabajando en su profesión.



Mortal (M)

Cuando producto del siniestro el **trabajador perdiera la vida** serán los derechohabientes quienes reciban la indemnización, en los plazos y modalidades establecidos en la reglamentación vigente.

Para evitar al máximo los riesgos, debemos implementar medidas de prevención necesarias para cada puesto de trabajo en la empresa. Prevenir AT o EP, requiere de acciones que respondan a leyes o normas que apunten a mejorar la calidad de vida del trabajador.



¿Qué es la prevención de riesgos laborales?

Es el **conjunto de actividades o medidas adoptadas** o previstas en todas las etapas de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos de AT/EP derivados del trabajo.



¿Para qué sirve la prevención?

- ✓ Para eliminar AT/EP.
- ✓ Para trabajar en condiciones seguras.
- ✓ Para cumplir con las normas vigentes y evitar sanciones.
- ✓ Para mejorar la gestión de la empresa.
- ✓ Para mejorar la satisfacción de las y los trabajadores y la motivación aumentando la productividad.
- ✓ Para mejorar la calidad de la empresa.



¿Cuáles son los decretos reglamentarios de la Ley N° 19.587?

- **Decreto N°351:** determina las condiciones de higiene y seguridad que deben cumplir los establecimientos como manufactureras, comerciales, industriales, de servicios, comunales y **no vinculadas con el agro y la construcción**, estableciendo servicios de prevención en relación a características constructivas, condiciones de higiene en ambientes laborales.
- **Decreto N° 911:** determina las obligaciones específicas de higiene y seguridad **en la industria de la construcción**.



¿Cuál es el ámbito de aplicación de la normativa?

En todo el territorio de la República.



¿Qué es la prevención en higiene y seguridad en el trabajo?

Seguridad en el trabajo: técnica de **prevención** que consiste en identificar, evaluar y controlar los factores de riesgos relacionados con la estructura del centro de trabajo, sus instalaciones, las máquinas, los equipos de trabajo, los procesos y los productos, señalando las medidas colectivas o individuales para su prevención, con el objeto de eliminar o disminuir los accidentes de trabajo.



Por ejemplo: equipos de protección individual (guantes, gafas, etc.), equipos de protección colectiva (barandas, redes, etc.).

Higiene industrial: técnica de **prevención** que ayuda a prevenir la aparición de **enfermedades profesionales** estudiando, valorando y modificando convenientemente el medio ambiente físico, químico o biológico del trabajo.



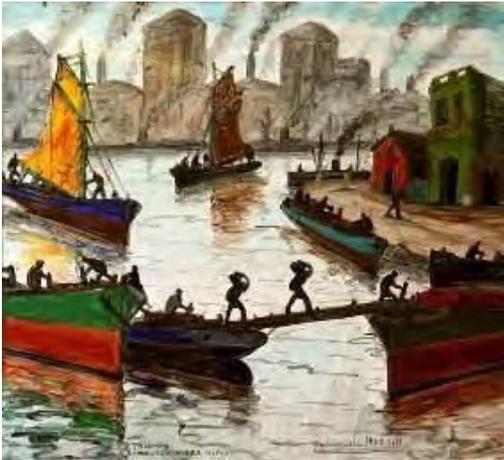
Por ejemplo: mantener espacios ventilados e iluminados, control de condiciones no higiénicas con métodos adecuados como el orden y limpieza.



Actividad

- 1 Luego de haber realizado la lectura del texto de la clase vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

Elegí entre alguna de estas dos pinturas:



Benito Quinquela Martín
"Mañana de trabajo" 1904



Diego Rivera Muralista Mexicano
"Mural industria automotriz" 1932 - 1933

- 2 En las pinturas, observá los puestos de trabajo, posturas físicas, medio ambiente circundante y todos los aspectos importantes respecto a la salud y seguridad de los trabajadores.

- ✓ Investigá cuál es el origen de la pintura y su historia. **¿En qué época fue realizada? ¿En qué lugar? ¿Cómo era el trabajo de los sujetos de la pintura? ¿Conocés otras pinturas del artista? ¿Qué pintaba?**
- ✓ **¿Considerás que los sujetos se encontraban expuestos a distintos riesgos de AT/EP? ¿Cuáles? ¿Se puede relacionar esta pintura con la prevención de riesgos laborales sobre la que estuviste leyendo?**
- ✓ **¿Considerás que existía legislación que los amparaba si sufrían accidentes o enfermedades profesionales?. Fundamentá tu respuesta.**



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos acerca de las incapacidades laborales. Nos adentramos en conceptos sobre Higiene y Seguridad Laboral y conocimos algunas ideas sobre la prevención de riesgos laborales.

Todo ello en el marco de la Ley 19.587, de higiene y seguridad en el trabajo.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 6



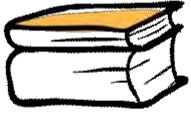
TEMA

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo, N° 19.587,
creada en el año 1972.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender a qué llamamos “condiciones y medio ambiente de trabajo (CyMAT”).
- ✓ Identificar los tipos de riesgos en los puestos de trabajo.

DESARROLLO DE LA CLASE

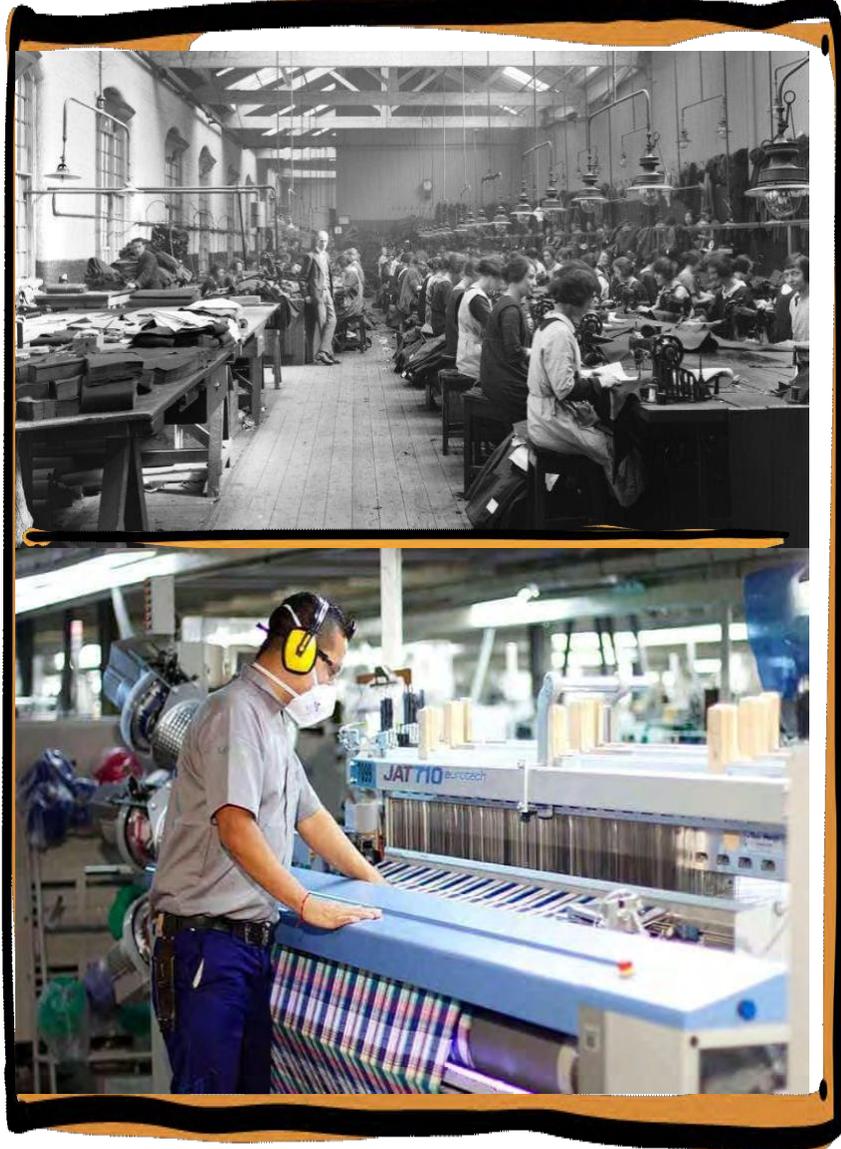


Nos preparamos esta semana para trabajar en la clase N° 7 y continuar con la ley N° 19.587.

Observen las fotografías con las que comenzamos el texto. **¿Qué podemos observar en ellas?** Les pedimos que comparen cómo eran las condiciones de trabajo en las fábricas de los años 1850 (**1° foto**) y como son actualmente (**2° foto**)

Pueden anotar las diferencias en sus cuadernos para conversar en el grupo. Lo que estamos observando nos muestra que existe una relación entre la salud, el trabajo y el nivel de riesgo al que muchos trabajadores se encuentran expuestos. Pero...

“... No es el trabajo en sí mismo lo que enferma. Enferman las malas condiciones de trabajo”.



La **Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo N° 19.587**, contempla que los problemas de salud relacionados con el trabajo son susceptibles de prevención,



dado que los factores que lo originan se encuentran en las condiciones de trabajo. Comencemos a desplegar nuestro menú de preguntas:

¿Cuáles son los objetivos de la Ley de Higiene y Seguridad?

- ✓ Eliminar los riesgos antes que puedan materializarse.
- ✓ Combatirlos en su origen.
- ✓ Evaluar los peligros que no se puedan evitar.
- ✓ Adaptar a la persona al trabajo (ergonomía).
- ✓ Planificar la prevención.
- ✓ Capacitar a los trabajadores.

La Ley es de aplicación en todo **el Territorio Argentino** en “establecimientos”, “explotación”, “centro de trabajo” o “puesto de trabajo” sean entes públicos o privados.



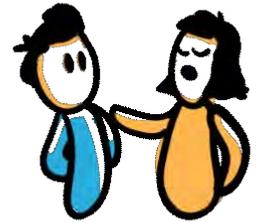
¿Qué son las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (CyMAT)?

El CyMAT está constituido por factores **socio-técnicos y organizacionales** del proceso de producción implantado en el establecimiento y por los factores de riesgo del medio ambiente de trabajo.

Los/as trabajadores/as son diferentes, no solo en cuanto a **sus capacidades y potencialidades laborales**, sino también respecto de los efectos que tienen las condiciones y medio ambiente de trabajo sobre todas las dimensiones de su personalidad. Cada trabajador/a tiene sus propias capacidades de resistencia y adaptación a los riesgos ocupacionales y a las condiciones de trabajo, y por lo tanto, dentro de un mismo grupo de trabajo los efectos sobre las personas pueden ser muy diferentes, incluso entre quienes ocupan puestos de trabajo similares.

Dentro de este concepto se consideran:

- ✓ **Datos antropológicos:** edad, sexo, tamaño en relación a la tarea.
- ✓ **Calificación profesional:** capacidad de ejercer la tarea.
- ✓ **Relaciones de trabajo:** clima laboral, solidaridad.
- ✓ **Jornada laboral:** periodos de descanso. Horarios.
- ✓ **Carga de trabajo:** autonomía.
- ✓ **Régimen de remuneraciones.**
 - ✓ **Organización del proceso de trabajo:** estabilidad del empleo, relaciones profesionales con la empresa, apoyo social y reconocimiento de los empleadores.
 - ✓ **Higiene y seguridad laboral.**
- ✓ **Tecnologías utilizadas.**
- ✓ **Incidencia mutua entre la vida y el trabajo.**



¿Qué es el riesgo?

Es la relación entre **la probabilidad de que un/a trabajador/a sufra un determinado daño** derivado del trabajo con elementos peligrosos.

A modo de ejemplo podemos describir los riesgos más frecuentes de algunas ocupaciones.

Técnico/a en prevención que utiliza la computadora durante toda la jornada laboral puede estar expuesto a riesgos derivados de la postura de trabajo como el síndrome del túnel carpiano; o a la monotonía de la tarea asignada que puede provocarle fatiga mental.

Un/a trabajador/a de la construcción puede estar expuesto a riesgos en relación a las maquinarias que utiliza (sierra circular) que suelen ser ruidosas y peligrosas; o a las altas radiaciones solares o fríos extremos que ocasionan el envejecimiento prematuro de la piel.



¿Qué es la evaluación de riesgos?

Es un documento que tiene como objetivo identificar y evaluar los riesgos existentes en el centro de trabajo y en cada puesto para adoptar medidas que eviten o reduzcan los mismos.



¿Qué se debe evaluar?

Se debe analizar el conjunto de las condiciones de trabajo existentes o previstas en cada puesto de trabajo con riesgo.



¿Cuáles son los daños que nos pueden producir?

De seguridad: se refiere a aquellas condiciones materiales que pueden dar lugar a un accidente como objetos, maquinarias, herramientas que por falta de mantenimiento y/o protecciones pueden producir accidentes como atrapamientos, golpes, choques, caídas, cortes, aplastamientos, lesiones oculares, electrocución, incendios y/o caídas de altura.



Medio ambiente físico:

- ✓ **Temperaturas extremas (frío o calor). Humedad.** Efectos directos: resfriados, deshidratación, golpe de calor. Indirectos: alteraciones de la conducta, aumento de la fatiga, incomodidad.
- ✓ **Niveles elevados de ruido.** Alteraciones o EP como hipoacusia y sordera profesional, aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea, trastornos digestivos. Irritabilidad, agresividad, alteraciones del sueño.
- ✓ **Iluminación inadecuada por exceso o defecto.** Afecta básicamente la visión. Irritación, cansancio ocular. Molestias no oculares, como dolor de cabeza.



Contaminantes químicos y biológicos:

- ✓ **Químicos:** son sustancias que durante la fabricación, transporte, almacenamiento o uso puedan incorporarse al ambiente como aerosol, gas o vapor. Ingresan al organismo por piel, vía respiratoria, aparato digestivo o heridas. Pueden producir efectos irritantes de las vías respiratorias como neumoconióticos, asfixiantes, anestésicos y cancerígenos, dependen de la concentración y tiempo de exposición.
- ✓ **Biológicos:** son bacterias, protozoos, virus, hongos, gusanos, parásitos. Pueden producir enfermedades que se transmiten de los animales al hombre y viceversa.



Riesgos ergonómicos: aquellos que se originan cuando el trabajador interactúa con el puesto de trabajo y herramientas, obligándolo a realizar sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, adoptar posturas forzadas, provocándole daños a la salud como lesiones en la espalda, desgaste de articulaciones y fatigas musculares, entre otros.



Riesgos psicosociales: aquellas condiciones de trabajo que afectan la psiquis en sus aspectos emocionales, intelectuales y sociales. Se encuentra relacionado con la organización del trabajo, horarios, el contenido de la tarea, exigencias o sobrecargas de trabajo, monótonas o repetitivas. Entre las alteraciones que pueden ocasionar al trabajador se presentan síntomas que conducen a cuadros de estrés, trastornos de sueño, ansiedad, fatiga, irritabilidad, enfermedades cardiovasculares, *burn out* (colapso emocional y cognitivo).



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

El film argentino ***La Patagonia rebelde*** dirigido por Héctor Olivera y estrenado en 1974 narra cómo en una lucha a sangre y fuego se reprimen los reclamos y la huelga de obreros patagónicos que luchaban por mejores condiciones de trabajo en un período estimado entre 1920 y 1923.

Para esta clase vamos a pedirles que **miren la película y presten atención a las siguientes preguntas:**

¿En qué época aconteció este suceso?

¿De qué nacionalidad eran los trabajadores de la Patagonia?

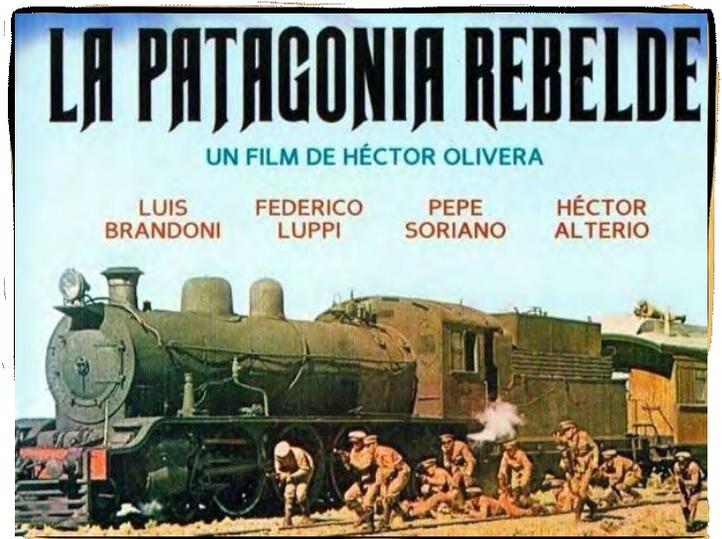
¿Qué aspectos de las condiciones de trabajo eran violados en la situación presentada? Relacione los conceptos con la ficha.

¿Qué importancia cobra la participación de los trabajadores?

Atendiendo a estas preguntas, elaboren un informe lo más detallado posible.

La película la podemos ver desde nuestros celulares o desde una computadora en el siguiente *link*:

<https://www.youtube.com/watch?v=YihcSvh6pvQ>





CIERRE DE LA CLASE

Esta clase te ha permitido vincular aspectos conceptuales y contextuales de la ficha con las **“condiciones de trabajo y medio ambiente”** y los tipos de riesgos existentes.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 7

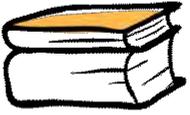


TEMA

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo, Nº 19.587

OBJETIVOS

- ✓ Realizar una evaluación de riesgos.
- ✓ Aprender a traducir en un mapa de riesgos laborales.



DESARROLLO DE LA CLASE

Esta semana seguiremos trabajando con la ley 19.587.

A lo largo de la historia de la humanidad, **“el trabajo”** fue la causa de muerte y enfermedad para muchas/os trabajadores. La ciencia y la tecnología permitieron evaluar y valorar los efectos de **las condiciones de trabajo** sobre la salud de las personas.

Para realizar un análisis descriptivo e informativo, que nos permita identificar y valorar zonas de peligro se utilizan los **“mapas de de riesgos”**.

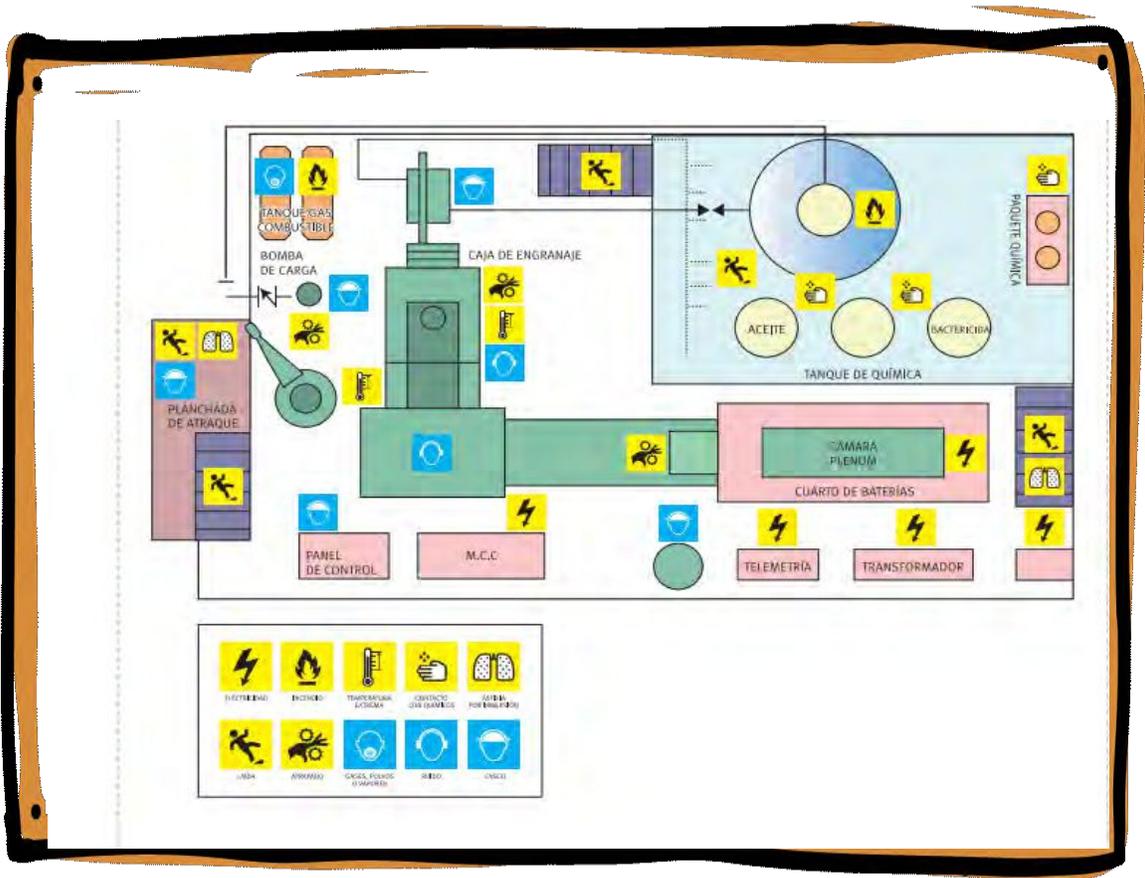
Esta herramienta gráfica se utiliza en empresas para identificar los riesgos de AT o EP en las actividades que se desarrollan. Pero también se utilizan en las zonas de los barrios para localizar peligros.

A lo largo de la historia de la humanidad, **“el trabajo”** fue la causa de muerte y enfermedad para muchas/os trabajadores. La ciencia y la tecnología permitió evaluar y valorar los efectos de **las condiciones de trabajo** sobre la salud de las personas.

Para realizar un análisis descriptivo e informativo, que nos permita identificar y valorar zonas de peligro se utilizan los **“mapas de de riesgos”**.

Esta herramienta gráfica se utiliza en empresas para identificar los riesgos de AT (Accidentes de trabajo) o EP (enfermedad profesional) en las actividades que se desarrollan. Pero también se utilizan en las zonas de los barrios para localizar peligros.

Veamos en la siguiente ilustración un tipo de mapa de riesgo:



Para la **prevención de daños** lo primero que debemos hacer es el relevamiento del tipo de riesgo (de seguridad, físicos, contaminantes o riesgos psicosociales) que existe en la zona de trabajo, la empresa o sector. Aquí los vemos **indicados con íconos**:



GESTIÓN de RIESGOS

@jrgsanta
2017...

Identificar
Eventos

Probabilidad
Impacto



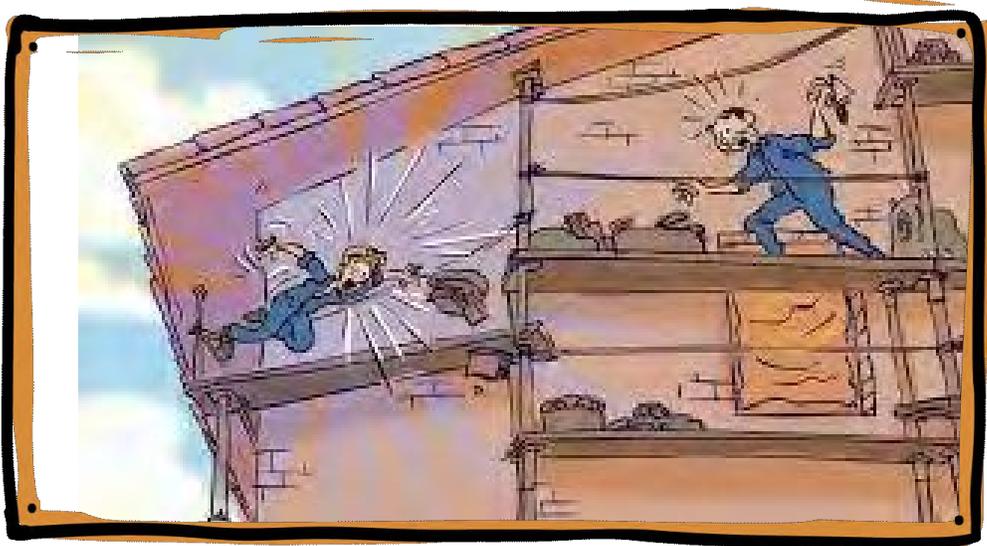
MAPA VISUAL DEL PROCESO DE GESTIÓN



A modo de ejemplo:

Ejemplo N° 1: situación de trabajo entre dos personas.

Los trabajadores montan un andamio para acceder al techo. No se instala en el andamio las “dos placas de apoyo”, los montantes a tierra firme, las barandas, los zócalos y el agarre a un punto firme.



Identificación de riesgo: caída desde altura.

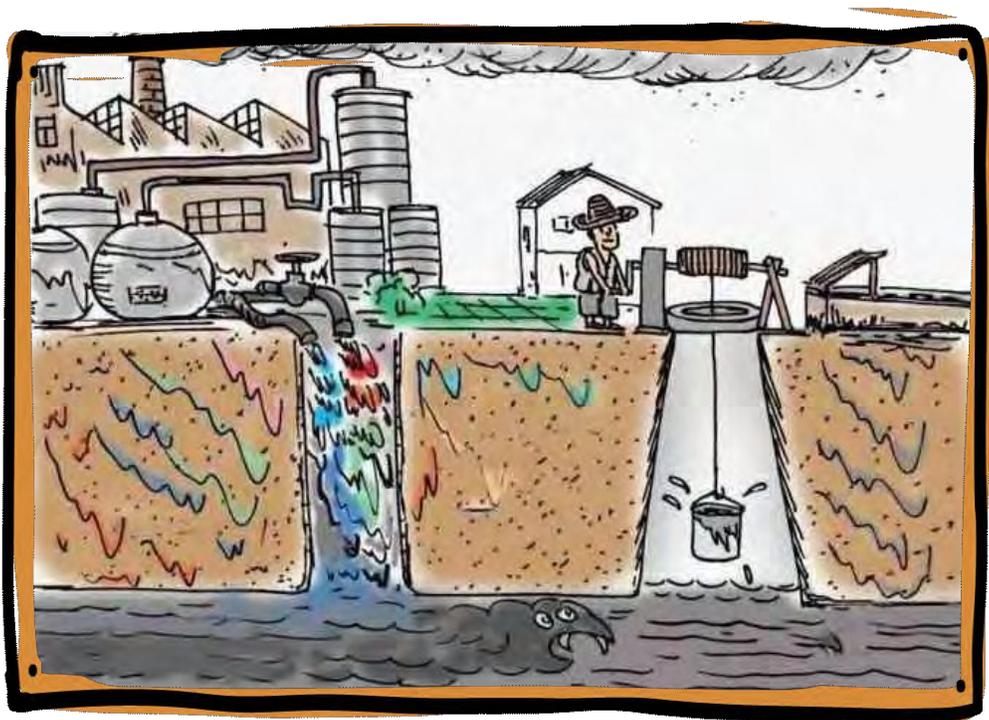
Análisis de riesgo: probabilidad **alta** de caída que puede provocarle fracturas o la muerte por la ausencia de protecciones del andamio y falta de arnés de seguridad.

Medidas preventivas: se deberá armar el andamio con la estabilidad y el trabajador deberá utilizar EPP (equipos de protección personal).

Ejemplo N° 2: situación barrial.

Una empresa papelera utiliza los acuíferos para el desecho. El establecimiento se encuentra próximo a un barrio de viviendas.





Identificación de riesgo: contaminación del agua con metales pesados.

Análisis de riesgo: probabilidad **alta**, puede ocasionarle a la población enfermedades de la piel, deformaciones o malformaciones y esterilidad.

Medidas preventivas: construir plantas de tratamiento de aguas residuales.



¿Quién debe realizar el relevamiento de riesgos laborales?

El empleador, al momento de afiliarse a una ART, deberá presentar un Relevamiento General de Riesgos Laborales.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

Vamos a confeccionar **un mapa de riesgo de la zona barrial** en la que vivís. Te recomiendo seguir las siguientes cuatro fases de trabajo:

1. Seleccioná y caracterizá el lugar, tu barrio.
2. Dibujá un plano de la localización “del barrio” ubicando sectores de viviendas, empresas, caminos o calles principales, accidentes geográficos (ríos, etc.), así como los basurales y otras características del área que sean relevantes en términos de salud y seguridad en el trabajo.
3. Ubicá los riesgos: identificalos señalándolos en el mapa. Debes identificar también los lugares con presencia de personas. Se utilizarán diferentes técnicas:
 - Observación de riesgos evidentes recorriendo las áreas a evaluar, y considerando mapas de riesgos en instalaciones similares.
 - Recopilación de información de los trabajadores y/o población mediante la aplicación de preguntas sobre el tema.
4. Valoración de los riesgos: de acuerdo a su escala de gravedad. Bajo/Medio/Alto.

En el siguiente *link* podrás observar algunas indicaciones sobre cómo hacer mapas:

<http://blogs.unlp.edu.ar/planificacionktd/files/2014/08/Mapeo-colectivo-metodologia-ICONOCLASISTAS.pdf>





CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos acerca de **los mapas de riesgos** involucrados en el trabajo, cómo realizar un mapa y cómo prevenir riesgos. Estos temas están relacionados con la ley 19.587, de higiene y seguridad en el trabajo.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 8

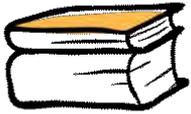


TEMA

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo, N° 19.587 (decreto 351 año 1979)

OBJETIVOS

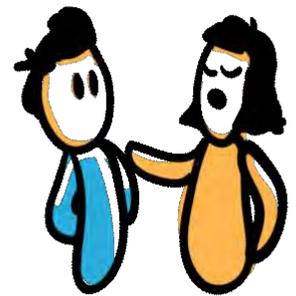
- ✓ Conocer el contexto histórico en el que surgen las preocupaciones sobre la seguridad y la higiene del trabajo.
- ✓ Relacionar este contexto con el decreto 351 del año 1979.



DESARROLLO DE LA CLASE

Ya veníamos trabajando desde clases anteriores algunas cuestiones relacionadas con las ideas que subyacen a la **legislación relacionada con la seguridad e higiene en el trabajo**, además de trabajar sobre sus implicaciones prácticas.

El cine, la pintura, el mapeo, han sido vehículos para avanzar en estos temas. Esta clase vamos a detenernos en la evolución histórica de las mencionadas ideas con la finalidad de entender el porqué de su perdurabilidad en el presente.



Recorrido histórico

Para comprender **la concepción de higiene y seguridad** en la clase trabajadora realizaremos un recorrido histórico.

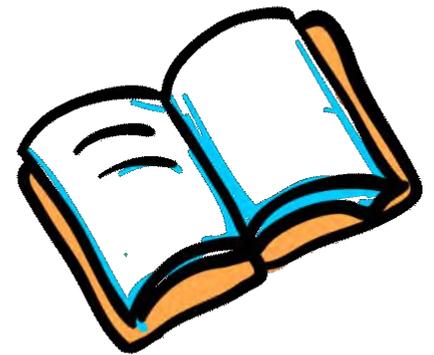
A lo largo de **la historia de la humanidad**, el trabajo y las enfermedades estuvieron asociados a la precariedad laboral y sanitaria principalmente en los centros de trabajos de las minas y artesanados.

En los siglos dieciséis y diecisiete (XVI y XVII), el médico italiano Bernardino Ramazzini (1633- 1714) realizó un estudio “las enfermedades de los artesanos de las minas y el contacto con los materiales que manipulaban” y “los movimientos,

las posiciones y las cargas asociadas al trabajo que ocasionaban graves dolencias y malformaciones físicas”, desarrollando conceptos de higiene y ergonomía. Su tarea lo llevó a realizar recomendaciones **“los baños higiénicos y proponer medidas preventivas”**.

Con la llegada de la Revolución Industrial, entre la segunda mitad de siglo dieciocho (XVIII) y principios del diecinueve (XIX) con la aparición de la máquina de vapor, implicó una **transformación tecnológica**, económica y social, que dio un paso desde una economía rural basada en agricultura, comercio y artesanado a una economía de carácter urbano, industrializada y con la incorporación de la máquina.

El fenómeno del proceso **migratorio del campo a la ciudad**, en búsqueda de oportunidades y empleo, provocó el crecimiento de las ciudades donde se multiplicó la población y las fábricas.



Podemos decir que **la Revolución Industrial y la migración del campo** a la ciudad generaron que apareciera la forma del trabajo que conocemos (con cambios, claro) hasta hoy en día.



Las condiciones laborales de las fábricas se desarrollaban en ambientes insalubres, de inseguridad, con extensas jornadas laborales, como pueden ver en la foto. Eran lugares estrechos o con techos bajos, oscuros con poca iluminación y ventilación, mucho ruido, sin espacios destinados a la higiene personal. Allí trabajaban, amontonados, hombres, mujeres, niños, **por 12 horas**, sin permisos para alimentarse, sin ningún tipo de protección o ropa adecuada.

El conflicto social y las reivindicaciones obreras se centraron en garantizar el derecho a la vida y a la libre organización ya que “la diferencia entre la esclavitud y el trabajo era “el pago mínimo y el concepto ética del trabajo”.

El trabajo en las fábricas implicaba que los **“campesinos y artesanos libres”** se convirtieran en obreros especializados y asalariados, cuyo ritmo de vida estaba fijado por un capataz, un reloj y una máquina.

A fines del siglo diecinueve (XIX), irrumpe **el taylorismo** que busca organizar la producción en cadena dividiendo las tareas del proceso basado en la división en el trabajo, eliminando la autonomía del trabajador/a. Aparecen nuevas enfermedades profesionales como la fatiga y el estrés.

En las primeras etapas de la lucha obrera los elementos dominantes eran la reducción de la jornada laboral, las tareas insalubres, el trabajo infantil y femenino. A partir de la **Segunda Guerra Mundial**, aparecen nuevas demandas vinculadas a reducir la siniestralidad y compensar los daños causados en el ámbito de trabajo o aún extrañas al trabajo (accidente o enfermedad inculpable).

Charles Trarak escribe un libro sobre riesgos de la industria y declara que “cada patrón es responsable de la salud y seguridad de los trabajadores”.

En la foto siguiente vemos cómo los trabajadores no tienen **ningún implemento de seguridad** aún para trabajar en extremas alturas. En una foto típica de un cierto momento del trabajo.





¿Cuál era la ideología de la ética del trabajo?

La ética del trabajo era una creencia que el trabajo tenía un valor de cambio, que implicaba que había que realizar algo que los demás consideren valioso digno de cambio. Por ejemplo, yo ponía en una fábrica mi fuerza de trabajo y a cambio recibía un salario, aunque no hubiera relación entre mi esfuerzo y la pobreza del pago recibido.

Se consideraba una disciplina en la que el obrero debía entregar horas y días de trabajo para alcanzar una **“satisfacción”**. Trabajar era una satisfacción en sí misma, era indecente *“descansar”*.

Zigmund Bauman escribió que *“el problema central de la modernización era obligar a la gente a volcar sus habilidades y esfuerzos en el cumplimiento de las tareas que otros les imponían y controlaban, que carecían de sentido para ellos”*.

“Lo que queremos resaltar con estos datos históricos es que el trabajo no siempre fue un derecho, y no siempre se pensó en el bienestar del/a trabajador/a. Pasamos de la idea de que la gente debía “matarse trabajando” a la idea de “el trabajo dignifica”. En ese pasaje, ubicamos la cuestión de la protección social, la seguridad y bienestar de la clase trabajadora”.

Para que puedas comprender mejor a qué nos referimos con “ética del trabajo” te proponemos escuchar este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=EaVYJOHN5yo>



Salud y trabajo en las provincias argentinas

En Argentina, el médico-abogado **Juan Bialet Massé** realizó un informe sobre el Estado de las **clases obreras** en el interior de las provincias. Recorrió estancias, talleres y fábricas registrando la explotación de los trabajadores, abrió el debate sobre el trabajo infantil, protección para las mujeres, el salario y tiempo de descanso, remarcando que la fatiga del organismo y poniendo en tela de juicio la clase dirigente argentina.

En una de sus conferencias dirá *“El primer deber del obrero y principalmente el ferrocarrilero es la instrucción. Sin instrucción el hombre es una bestia y las bestias han sido hechas para ser cargadas. El analfabeto es la bestia más indefensa de la naturaleza, no tiene ni el medio de hacer constar su pensamiento ni leer lo ajeno”*

La necesidad que el Estado intervenga en los conflictos de la **“cuestión social”** tiene su origen en el movimiento obrero y su capacidad de forzar la toma de conciencia de los problemas de salud, seguridad y sociales que generaba la industrialización.

Entre los **mayores desastres de seguridad e higiene ambiental de la historia** podemos nombrar a **Chernobyl** en el año 1986, cuando un reactor de una central nuclear explota y arde durante días. Para apagar los incendios y explosiones los llamados “liquidadores” se ocuparon de limpiar el reactor.

Y la explosión en la **plataforma petrolífera de British Petroleum** (2010), en el Golfo de México que provocó el mayor vertido de petróleo de la historia de los Estados Unidos.



En la actualidad en nuestro país: la ley de riesgos del trabajo N° 24.577 tiene como objetivos prevenir los riesgos de la actividad laboral y reparar los daños ocasionados por accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.



¿Cuáles son las legislaciones creadas en Argentina para proteger al trabajador?

✓ Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo año 1972.

Reglamentada por:

✓ Decreto N° 351 creada en el año 1979



Decreto N° 911 creada en el año 1996



Ley de Riesgos del Trabajo N° 24.577



¿Cómo se legisla actualmente la higiene en el trabajo industrial según el decreto 351?

El **decreto reglamentario 351** tiene 8 anexos.

El Anexo 1 hace referencia a las empresas industriales, fabriles o de construcción que se instalen en la Rep. Argentina (ya sea que estén en funcionamiento, amplíen o modifiquen superficie), deben prever:

- Condiciones de H y S y disponer en cada establecimiento sanitario para cada sexo con **lavabos y duchas de agua fría y caliente, inodoros y mingitorios**, según el número de personas que trabajen.
- Si existen más de 10 obreros se dispondrá de **vestuarios** con armarios individuales para cada trabajador/a.

- La estructura constructiva de pisos, paredes y techos de cocinas, comedores, baños y vestuarios deberán ser lisos y **de fácil limpieza y estar iluminados y ventilados y a temperatura adecuada.**
- En la **cocina** deberán estar en condiciones de higiene y se efectuará la captación de vapores y humos mediante campana de aspiración forzada.
- Provisión de **agua potable**: deberán contar con la provisión y reserva de agua para consumo humano. Se eliminará toda posible fuente de contaminación y polución de las aguas.
- **Desagües industriales**: los efluentes industriales deberán ser recogidos y canalizados por los pisos y conducidos a lugares de captación impidiendo su libre escurrimiento.
- Con el objetivo de establecer la **carga térmica** en un ambiente de trabajo industrial se deberá realizar **mediciones de temperatura, de radiación solar**, aquellas asociadas a la propia actividad fabril y el intercambio con el medio y sus maquinarias para determinar las fuentes que aportan calor y proponer acciones preventivas
- Se deberá evaluar los **niveles de ruido**, no excediendo los 85 dB (decibeles) al que un trabajador/a puede estar expuesto durante toda la jornada laboral. Se deberán aplicar medidas preventivas como protectores auditivos o barreras de protección.
- Se deberán evaluar y prevenir las **vibraciones** (comprende todo movimiento transmitido al cuerpo humano por estructuras sólidas), que son capaces de producir efectos nocivos asociada a problemas vasculares, nerviosos, osteoarticulares entre otros.
- **Iluminación y color**: se deberá evaluar la calidad e intensidad mínima de iluminación y visualización sobre el plano de trabajo, ya que puede afectar la visibilidad de los/as trabajadores sobre los objetos.





Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

Vamos a elaborar una línea de tiempo sobre la Higiene y la Seguridad Industrial. Para ello les ofrecemos algunas de imágenes describiendo que sucede en ellas.

Se seleccionan hitos relevantes que **deberán investigar**. Pueden utilizar internet. Para orientarlos en las investigaciones les ofrecemos algunas preguntas disparadoras:

1. Bernardo Ramazzini ¿sobre qué escribió, en qué año y cuáles eran las condiciones de trabajo de ese momento?
2. ¿Qué cambios implicó la Revolución Industrial? ¿Cuál era la mano de obra? ¿Cómo intervino la máquina? ¿Cuáles eran las condiciones de trabajo? ¿Cómo eran las ciudades?
3. ¿Qué significaba la ética del trabajo? ¿Cómo se relaciona con el trabajo?
4. ¿Qué pasó en el periodo entre guerras mundiales? ¿Cómo era la organización de los sindicatos de obreros? ¿Qué significa taylorismo?
5. ¿Qué ocurrió en Argentina? ¿Quién fue Biallet Masse? ¿Qué aportes realizó?
6. ¿Qué tipo de accidente ocurrió en Chernobyl? ¿Qué ocurrió y cuáles son las consecuencias aun en la actualidad?
7. ¿Qué pasó con el Desastre del Golfo de México? ¿Por qué creés que se produjo?
8. ¿Cómo es nuestra legislación actual en Argentina? ¿Cómo se relaciona con la industria?

Entonces se sugerimos que **ordenes en el tiempo** estas imágenes (cada una tiene su descripción y su número):

1



Fuente: Agencia Protectora Ambiental EU, Incendio plataforma Deepwater Gorizon, abril 2010



3

2

Imagen 1. Desastre del Golfo de México

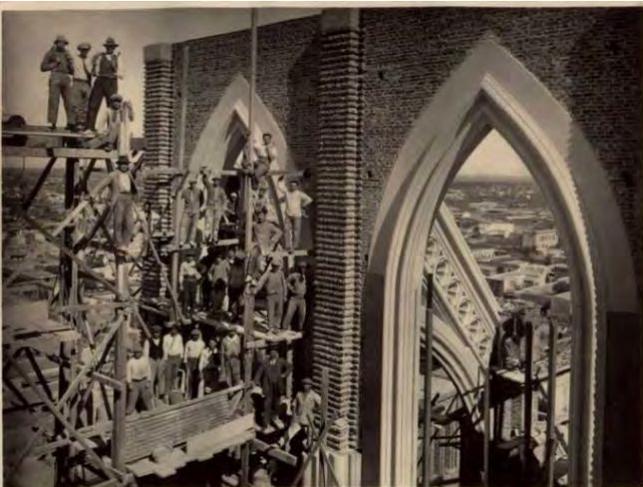
Imagen 2. Trabajos en las fábricas

Imagen 3. Trabajando en un puente



4

Imagen 4. Construcción de la Catedral de La Plata año 1932
Imagen 5. Piriat - Bielorusia después de Chernobyl
Imagen 6. Trabajos en las minas



5



6



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos acerca de **las condiciones históricas que dieron surgimiento al trabajo, a la seguridad e higiene industrial**, haciendo especial referencia al caso de la legislación en nuestro país. Ética del trabajo, revolución industrial y período de entreguerras son hitos históricos que te ayudarán a ver que no todo lo que hoy decimos sobre seguridad de higiene existió siempre y que los trabajadores, con su lucha y agremiación, son quienes han conseguido cambiar la realidad que luego se plasmó en leyes.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 9

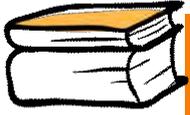


TEMA

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo, N° 19.587. Decreto 351 año 1979

OBJETIVOS

- ✓ Conocer las medidas preventivas establecidas en el Decreto 351.
- ✓ Aprender a traducir medidas organizativas en un plano.



DESARROLLO DE LA CLASE

En clases anteriores hemos conversado mucho sobre el trabajo, sus procesos históricos, la historia de la seguridad y la higiene, la ética en el trabajo. En esta clase retomaremos aspectos de la Ley 19.587 y su decreto 351/79.

El decreto 351/79 es un conjunto de normas técnicas relativas a las condiciones de **higiene y seguridad en la industria**, establece los parámetros principales que deberían cumplir los establecimientos. **No se aplica a obras de construcción, industrias de extracción o agrícola.**

El empresario será responsable de la salud y seguridad de las y los trabajadores en los lugares de trabajo.





¿Qué aspectos tenemos que tener en cuenta en los lugares de trabajo?

Vamos a comenzar estudiando las dimensiones de los espacios de trabajo, los servicios higiénicos y sus características constructivas; y el orden y la limpieza.



¿Cuáles son las dimensiones mínimas que permiten que un trabajador en una “industria” realice sus actividades sin riesgos y en condiciones ergonómicas?

- **3 metros de altura libre** desde el suelo hasta el techo. En locales comerciales, oficinas y despachos podrá reducirse a 2,5 metros.
- **2 m² cuadrados de superficie libre por** trabajador para tareas de oficinas y comerciales y para actividades con maquinarias en fábricas 16m².
- **10 metros cúbicos (m³) no ocupados** por trabajador.



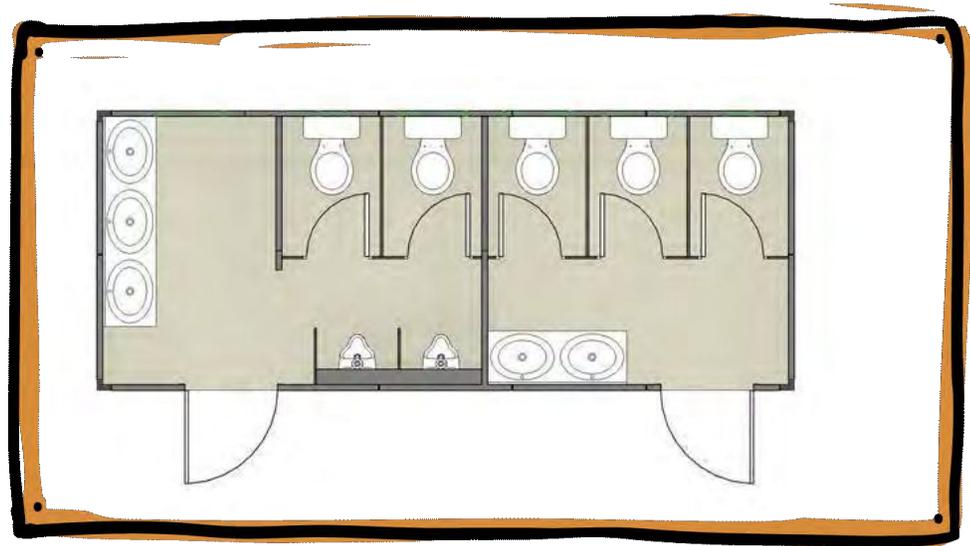
¿Qué aspectos hay que tener en cuenta en los servicios higiénicos?

Los lugares donde haya más de 10 operarios deberá contar con **vestuarios para cambiarse la ropa**. Debe contar con armarios individuales de fácil limpieza.

Los **servicios sanitarios** son proporcionales al número de trabajadores por turno:

- Cuando el total de trabajadores **no exceda de 5 personas**, habrá un inodoro, un lavabo y una ducha con agua caliente y fría.
- Cuando el total exceda **de 5 y hasta 10**, habrá por cada sexo: un inodoro, un lavabo y una ducha con agua caliente y fría.
- **De 11 hasta 20 habrá:**

- Para hombres: un inodoro, dos lavabos, un orinal y dos duchas con agua caliente y fría.
- Para mujeres: un inodoro, dos lavabos y dos duchas con agua caliente y fría.
- Se aumentará un inodoro por cada **20 trabajadores**. Un lavabo y un orinal por cada 10 trabajadores. Una ducha con agua caliente y fría por cada 20 trabajadores.



Plano de planta de baños



¿Cómo deben ser las cocinas?

Deberán estar en condiciones higiénicas y buen estado de conservación, deberán tener captadores de vapores y humos mediante campanas de aspiración forzada.

“Los materiales constructivos nunca deben ser porosos ni de maderas donde puedan quedar restos de comida”. **Deberá estar provista de agua potable** apta para el consumo y el uso doméstico.

Plano de planta de cocina



¿Cómo deben ser los comedores y locales de descanso?

Cuando la empresa destine un local para **comedor** deberá ubicarse lo más aisladamente posible del resto del establecimiento, preferiblemente en un edificio independiente. Los pisos, paredes y techos serán lisos y susceptibles de fácil limpieza, tendrán iluminación, ventilación y temperatura adecuada.

Los **locales de descanso** estarán dotados de mesas y asientos con respaldos, acorde al número de trabajadores que deseen utilizarlos de forma simultánea.

El empleador deberá asegurar evitar accidentes como caídas al mismo nivel, golpes, caídas desde objetos, entre otros.



¿Qué aspectos hay que tener en cuenta sobre el orden y la limpieza?

Deberá procurar que las zonas de paso (pasillos, escaleras) y las vías de evacuación deberán estar en todo momento libres de obstáculos que impidan la normal

- ✓ circulación de las personas. Todos los espacios de trabajo deberán ser limpiados periódicamente de 1 vez por día a 1 vez por semana, eliminando grasas, desperdicios y/o residuos peligrosos.
- ✓ Las/os trabajadores que realizan las operaciones de limpieza deberán estar capacitados sobre los riesgos derivados de los productos de limpieza deberán contar con los EPP y equipos de limpieza.
- ✓ Las herramientas deberán almacenarse juntas de acuerdo a su función, en lugares grandes para que sea fácil el retirarlas y colocarlas nuevamente.
- ✓ Los pasillos deberán tener dimensiones adecuadas (1.10 m) y estarán libres de obstáculos.
- ✓ Se deberá señalar las áreas de acopio y circulación (tanto personas como vehículos).
- ✓ Deberán estar dispuestas las maquinarias y habrá distancia entre ellas.
- ✓ Se deberá delimitar los puestos de trabajo.
- ✓ Los suelos no deberán ser resbaladizos.
- ✓ La basura no deberá estar ni colocada ni almacenada en zonas cercanas a la entrada de aire de los centros de trabajo.

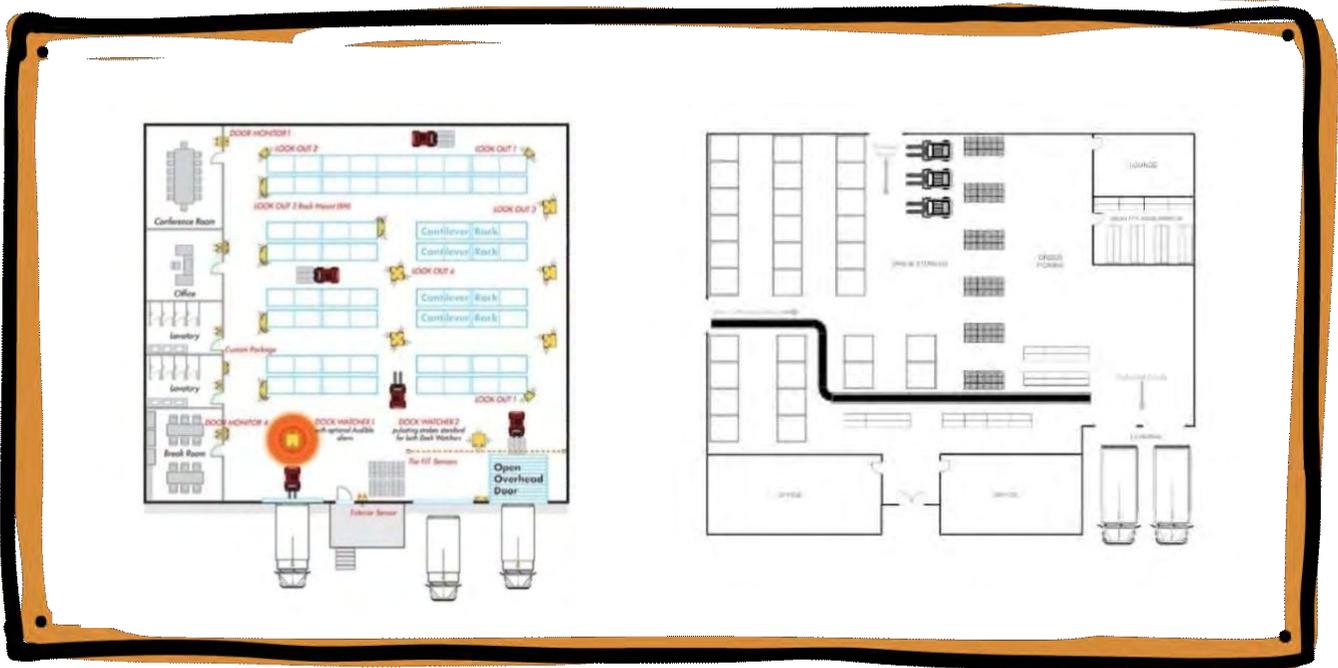




Organización del espacio de trabajo

Cuando planificamos el espacio de trabajo establecemos áreas de trabajo, de maquinarias y de oficinas. Sectores de acopio y de circulación, áreas de ingresos de personal y de las materias primas. De este modo estamos aplicando medidas preventivas para evitar accidentes y enfermedades profesionales.

Plano de organización de establecimiento comercial Plano de organización de fábrica





Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad. Para ello vamos a ponernos en la siguiente situación:

La **fábrica “Metal del Sur”** posee un edificio en desuso de 250 m² en el cual deberá funcionar un área de producción y de oficinas, donde trabajarán 10 hombres y 10 mujeres. Para refuncionalizar el edificio se planificará la organización de los espacios de trabajo.

Para ello les pedimos que:

1. Dibujen un plano de planta baja de la empresa y ubicar:

- oficinas para 12 personas,
- área de maquinarias para 8 personas,
- marcar circulación peatonal,
- sector de carga y descarga,
- acopios de materiales y materia prima,
- diseñar espacios de cocina y comedor,
- baños acorde al número de trabajadores,
- sector de vestuarios y especificar materialidad.

1. Especifiquen en el plano las **medidas preventivas** que debe tener el espacio de trabajo.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos acerca de plantear normas específicas para las y los trabajadores en diversos establecimientos. Espacios de circulación, sanitarios, cocinas, áreas de descanso, distancia entre trabajadores son todos temas que hacen a un mejor cuidado y calidad del trabajo. La clase además te permitió pensar estas cosas en un plano concreto, de tu propio diseño.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 10



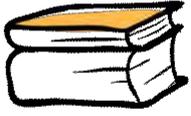
TEMA

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo, N° 19.587. Decreto 351 año 1979.

OBJETIVOS

Al terminar la clase el/la estudiante podrá reconocer:

-  Riesgos eléctricos en la industria.
-  Medidas preventivas - Decreto 351.



DESARROLLO DE LA CLASE

En la clase de esta semana vamos a trabajar específicamente sobre los riesgos eléctricos y las medidas preventivas relacionadas con ellos, en el marco de la legislación que venimos estudiando. Como siempre, trabajaremos a partir de un conjunto de preguntas ordenadoras.



Riesgo eléctrico:

El decreto 351/79 fija las disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de las y los trabajadores frente a las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo. Establece técnicas y procedimientos para trabajar en ellas, con el propósito de evitar AT o EP.



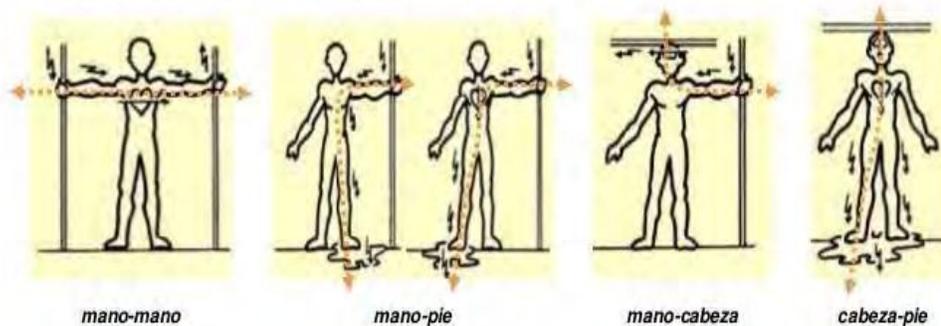
¿Qué entendemos por riesgo eléctrico?

Se considera “**la posibilidad de circular la corriente eléctrica a través del cuerpo humano**”. Puede ser producido por instalaciones eléctricas, contacto con partes materiales o cualquier otro equipo eléctrico con tensión que pueda dañar a las y los trabajadores.

El riesgo puede existir en las conexiones eléctricas de los lugares de trabajo o cuando reparamos equipos eléctricos como maquinarias, pero **no puede ser detectado por nuestros sentidos (gusto, olfato o visual)**, salvo en las proximidades de las líneas de alta tensión que suelen escucharse ruidos.

1. RIESGO ELÉCTRICO (VI)

- Trayectoria de la corriente a través del cuerpo
Sigue la trayectoria que le ofrece menor resistencia:



¿Qué efectos tiene el paso de la corriente en nuestro cuerpo?

- ✓ **Quemaduras:** internas o externas por el paso de intensidad de la corriente a través del cuerpo o por el arco eléctrico.
- ✓ **Tetanización:** se produce cuando pasa la corriente por el cuerpo provocando fuertes contracciones musculares impidiendo la separación voluntaria del punto de contacto (los músculos de la mano y el brazo no pueden soltar el objeto).
- ✓ **Asfixia - paro respiratorio:** se produce cuando la corriente atraviesa el tórax, impidiendo la contracción de los músculos de los pulmones, como consecuencia los pulmones no tienen la capacidad de aceptar aire o expulsarlo.
- ✓ **Fibrilación ventricular:** si la corriente pasa por el corazón, y su efecto es la desestabilización del ritmo cardíaco normal. El corazón no puede bombear la sangre a los tejidos del cuerpo.

Cualquiera de nosotros que haya experimentado por accidente una pequeña descarga eléctrica sabemos lo doloroso y molesto que puede ser por más pequeña que esta sea.

Entre los efectos indirectos podemos mencionar “las caídas de personas desde altura, golpes por objetos y proyección de partículas”.

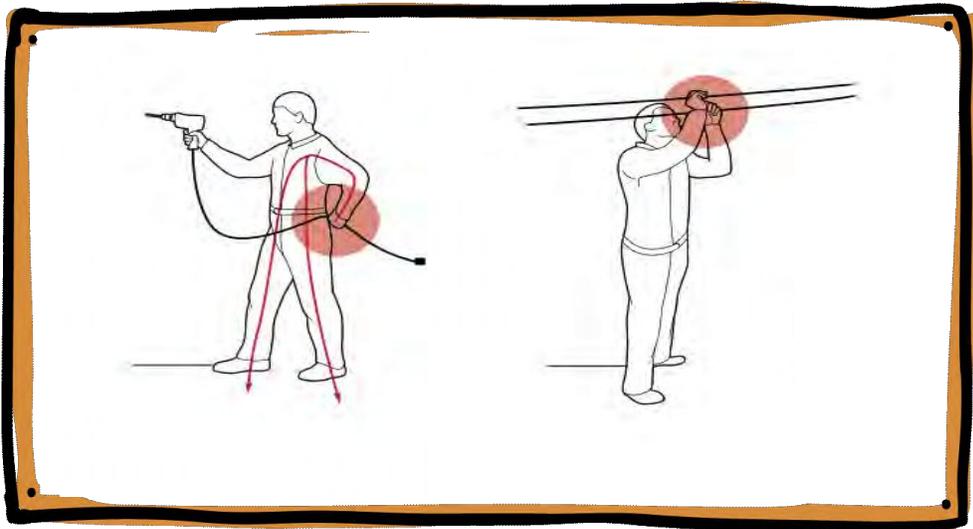
Te compartimos un *link* para que entiendas lo que estamos hablando:

<https://youtu.be/zlKkiDLuyMA>

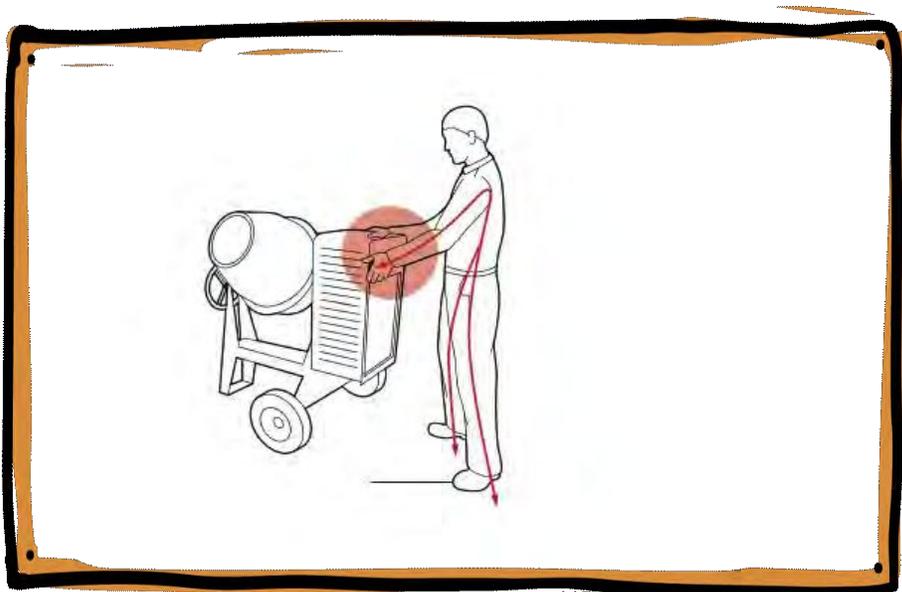


Tipos de contacto eléctrico

- ✓ **Contacto directo:** se produce cuando la persona toma contacto con las partes activas de la instalación.



- ✓ **Contacto indirecto:** se produce cuando la persona toma contacto con elementos que accidentalmente están con tensión por algún defecto en su aislamiento.





¿Qué factores determinan la gravedad del paso de la corriente eléctrica por el organismo?

Los factores que lo determinan son la intensidad de la corriente, el tipo de contacto, la resistencia del cuerpo humano al paso de la corriente, el grado de humedad, espesor y dureza de la piel, entre otros.



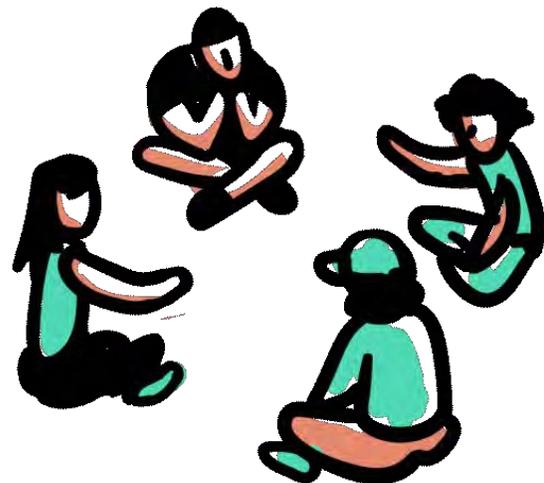
¿Cómo deberán realizarse los trabajos en instalaciones eléctricas o en su proximidad?

Los trabajos que se efectúen en una instalación o en su proximidad deberán realizarse sin tensión.



¿Qué medidas de seguridad debemos tomar para prevenir riesgos eléctricos?

En la siguiente ilustración, a partir de un trabajo de soldadura autógena, podemos comprender la idea de riesgo eléctrico con la que estamos trabajando. En caso que no puedas ver la ilustración con claridad o no puedas leerla de manera nítida, no dejes de comentarnos para que podamos enviártela aparte.



Medidas preventivas

Para soldadura electrógena

En caso de lluvia, suspenda totalmente la labor de soldadura.

Esta labor solo puede ser realizada por personal calificado. Está obligado a usar su equipo de protección personal completo, sobretodo la protección visual, porque las radiaciones pueden dañar su vista en forma severa. También se recomienda que no lleve en sus bolsillos fósforos o encendedores.

En el área de trabajo debe haber un extintor de polvo o nieve carbónica, que haya sido cargado y en óptimas condiciones.

Cerciórese de que las pinzas portaelectros y los bornes de conexión estén bien aisladas.

No deben tocarse las piezas recientemente soldadas; aunque le parezca lo contrario, pueden estar a temperaturas que podrían producir quemaduras serias.

Antes de iniciar la labor, compruebe que el equipo tiene las protecciones debidamente instaladas y que está correctamente conectado a tierra.

Desconecte totalmente el grupo de soldadura cada vez que haga una pausa de consideración.

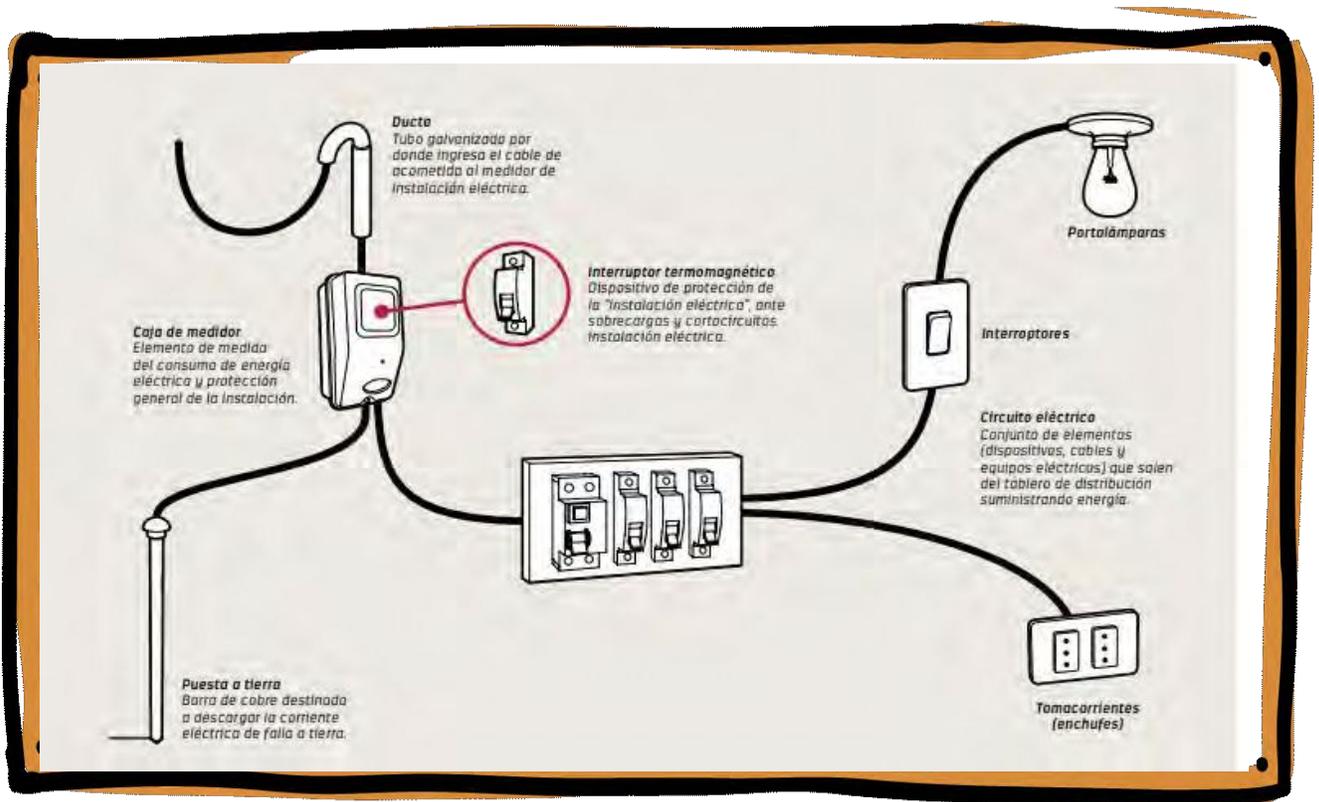
Evite las conexiones directas protegidas con base de cinta aislante.

En el caso de la soldadura con arco eléctrico o electrógena, es necesario revisar los cables, conexiones y aislamientos antes de iniciar el trabajo, para cerciorarse de que están en óptimas condiciones.

Es necesario controlar que los cables no descansen sobre objetos calientes, charcos de agua u otro líquido, bordes afilados, paso de vehículos o cualquier lugar donde puedan sufrir daño. Evite que les caigan chispas.

Antes de efectuar un cambio de intensidad, apague los equipos. En lugares húmedos, es necesario que la persona se mantenga trabajando aislada sobre una base de madera seca o alfombra aislante.





- La instalación deberá ajustarse al servicio que tiene que dar, garantizando el
- **aislamiento de las partes activas eléctricamente y la interrupción automática** de la alimentación en caso de peligro.
- Revisará diariamente el **estado de cables, enchufes, instrumentos y aparatos** eléctricos.
- Se deberá **alejar las partes de la instalación activas** haciendo imposible este contacto con las manos.
- Se deberá **interponer obstáculos** (por ejemplo: armarios eléctricos aislantes o barreras de protección), impidiendo el contacto accidental con las manos.
- Se **recubrirán la instalación de las partes activas**.
- Los cuadros eléctricos se deberán **señalizar** con un cartel de riesgo eléctrico y deberán disponer tapas de cierre.

- Los equipos eléctricos deben tener **lugar suficiente** alrededor de los mismos para **permitir el trabajo y el acceso** a todas las partes del equipo para su **reparación, regulación o limpieza**.
- Los **motores eléctricos** deben aislarse y protegerse para que los trabajadores no puedan entrar en contacto con ellos por descuido y cuando funcionen en lugares con exceso de humedad, vapores corrosivos deberán protegerse con resguardos y nunca retirarlos.
- Las **lámparas eléctricas portátiles** tendrán portalámparas aislados con cables y enchufes en perfectas condiciones.



¿Cuál es el E.P.P. que debemos utilizar?

Los trabajos eléctricos requieren la utilización de distintos **equipos de protección personal**: guantes o calzado aislantes, casco, pértigas aislantes, alfombras aislantes, etc. Estos equipos, así como las herramientas eléctricas, deben ser revisados antes de cada uso con el fin de detectar cualquier anomalía que afecte a su capacidad de aislamiento.



¿Qué no debemos utilizar?

Los trabajadores no llevarán objetos conductores cuando realicen trabajos con riesgo eléctrico tales como pulseras, relojes, cadenas o cierres metálicos que puedan contactar accidentalmente con elementos en tensión.





Actividad

En esta semana vamos a trabajar con planos. Para ello les proponemos:

1. Van a **dibujar un plano** de sus viviendas (que puede incluir el sector de la vereda y la calle).
2. Deberán **evaluar los riesgos** eléctricos tanto de contactos directos como indirectos.
3. Van a observar las condiciones de seguridad de **la instalación eléctrica** existente en sus viviendas (indicando si es buena, regular o mala), si existe interruptor termomagnético y disyuntor diferencial, el estado de los cables de los equipos, instalaciones, electrodomésticos, etc. También si existen espacios húmedos en contacto con la electricidad.
4. Una vez **detectado los riesgos** deberán proponer medidas preventivas.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos acerca de los riesgos eléctricos y aplicar los aspectos conceptuales y los contenidos de la ficha y plasmar los riesgos y medidas preventivas en un plano de una vivienda.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 11

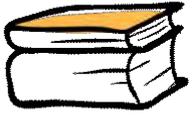


TEMA

La señalización como medida preventiva

OBJETIVOS

- ✓ Reconocer los tipos de señalización de seguridad.
- ✓ Identificar los colores, formas y significados de las señales.



DESARROLLO DE LA CLASE

El tema de la clase de esta semana es el de la señalización como medida preventiva. **¿Comenzamos?**



Señalización de la empresa:

La señalización, en cuanto técnica de prevención, se puede definir como el **conjunto de estímulos que condicionan la actuación del individuo que los recibe frente a ciertas circunstancias, determinados riesgos, protecciones necesarias a utilizar y/o trayectoria a seguir.**

Ponen de manifiesto la necesidad de:

- Llamar la atención de los trabajadores sobre la *existencia de determinados riesgos*, prohibiciones u obligaciones.
- Alertar a los trabajadores cuando se produzca una determinada *situación de emergencia* que requiera medidas urgentes de protección o evacuación.
- Facilitar a los trabajadores la localización e identificación de determinados medios o instalaciones de *protección, evacuación, emergencia o primeros auxilios*.

Orientar o guiar a los trabajadores que realicen determinadas **maniobras peligrosas**.





Tipos de señales:

SEÑALIZACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

REAL DECRETO 485/1997 DE 14 DE ABRIL (BOE 23 de abril de 1997)

Señales de advertencia

Señales de equipos de lucha contra incendios

Quando sea apropiado complementar las señales con información escrita, los rótulos deberán ajustar sus colores a los de la señal a la que correspondan:

- letras blancas sobre fondo rojo
- letras negras sobre fondo amarillo
- letras blancas sobre fondo verde
- letras blancas sobre fondo azul

Señales de salvamento o socorro

Señales de prohibición

Señales de obligación

Señal complementaria de riesgo permanente

- ### ACTUACIONES PREVENTIVAS BÁSICAS
- 1 Identificar y evaluar riesgos
 - 2 Aplicar medidas preventivas para la eliminación, minimización y control de los riesgos
 - 3 Señalar sólo como medida complementaria y nunca como medida sustitutoria,
 - Seleccionando el tipo, tamaño y material de las señales
 - Ubicándolas en lugares visibles
 - Informando a los trabajadores de su significado
 - Manteniéndolas y controlando su aplicación

DIMENSIONES DE UNA SEÑAL PARA DISTANCIAS INFERIORES A 50m

$$S = \frac{L^2}{2000}$$

S = Superficie de la señal en metros cuadrados.
L = Distancia en metros desde la que puede percibirse la señal (UNE 1011-1990)

Este cartel recoge exclusivamente las señales en forma de panel

Vamos a explicar qué vemos en la imagen, que tiene que ver con diferentes tipos de señales:

- ✓ **Señal de prohibición:** es una señal que indica la abstención de un comportamiento que provoca un peligro.
- ✓ **Señal de advertencia:** indica la probabilidad de un daño.
- ✓



Señal de obligación: exige la obligatoriedad de un comportamiento.

- ✓ **Señal de salvamento o emergencia:** proporciona una determinada información relacionada con la seguridad.
- ✓ **Señal luminosa:** constituye una señal emitida por medio de un dispositivo formado por materiales transparentes iluminados desde el interior, de tal manera que aparezca por sí mismo la superficie luminosa.
- ✓ **Señal acústica:** es una señal sonora codificada, emitida y difundida por medio de un dispositivo sin intervención de la voz humana.
- ✓ **Señal gestual:** son movimientos o disposiciones de los brazos o de las manos en forma codificada, para realizar a las personas que están realizando maniobras que constituyan un riesgo o un peligro para los trabajadores.

*La **señalización** no deberá considerarse una medida sustitutoria de las medidas técnicas y organizativas de protección colectiva y deberá utilizarse cuando mediante estas últimas no haya sido posible eliminar los riesgos o reducirlos suficientemente. Tampoco deberá considerarse una medida sustitutoria de la formación e información de los trabajadores en materia de seguridad y salud en el trabajo.*



Formas geométricas

Las señales de seguridad unidas a las formas geométricas, tienen por objeto evitar los inconvenientes derivados de las dificultades que algunas personas tienen para percibir ciertos colores.

Forma geométrica	Significado	Color de seguridad	Color de contraste para el color de seguridad	Color del símbolo gráfico	Ejemplos de uso
 Círculo con barra diagonal	Prohibición	Rojo	Blanco ^a	Negro	- No fumar - No beber agua - No tocar
 Círculo	Acción obligatoria	Azul	Blanco ^a	Blanco ^a	- Use protección para los ojos - Use ropa de protección - Lave sus manos
 Triángulo equilátero con esquinas exteriores redondeadas	Advertencia	Amarillo	Negro	Negro	- Advertencia: Superficie caliente - Advertencia: Riesgo biológico - Advertencia: Electricidad
 Cuadrado	Condiciones de seguridad	Verde	Blanco ^a	Blanco ^a	- Primeros auxilios - Salida de emergencia - Punto de encuentro de evacuación
 Cuadrado	Equipo contra incendio	Rojo	Blanco ^a	Blanco ^a	- Pulsador de alarma de incendios - Colección de equipos de lucha contra incendios - Extintor de incendios
^a El color blanco incluye el color para el material fosforescente bajo condiciones de luz natural, con las propiedades definidas en ISO 3864-4					

Se deberá señalar todo elemento o situación que pueda constituir un riesgo para la salud o la seguridad, y en especial:

- ✓ Lugares de almacenamiento de sustancias y productos peligrosos. Recipientes y tuberías que contengan estos productos.
- ✓ Lugares peligrosos, obstáculos y vías de circulación.
- ✓ Riesgos específicos, como radiaciones ionizantes, riesgo biológico, riesgo eléctrico, etc.
- ✓ Salidas de emergencia.
- ✓ Equipos de lucha contra incendios.
- ✓ Maniobras peligrosas y situaciones de emergencia.



Cartelería de seguridad informativa



Señalizaciones de obstáculos y lugares peligrosos y marcado de vías de circulación:

La señalización de los riesgos de choques contra obstáculos, de caída de objetos o personas se realizará en el interior de aquellas zonas construidas en la empresa a las cuales tenga acceso el trabajador en ocasión de trabajo mediante franjas alternas amarillas y negras o rojas y blancas. Las dimensiones de dichas señalizaciones estarán en relación con las dimensiones del obstáculo o lugar peligroso señalado. Deberán tener una inclinación a 45° y ser de dimensiones similares.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

1. Les pedimos que elijan una de las siguientes actividades laborales



- **Taller de reparación de automóviles**

- **Obra de construcción**



2. Deberán realizar una cartelería informativa de prevención dibujando las señales que sean necesarias.
3. La cartelería tiene que contener al menos una señal de obligación, una de advertencia, una de peligro y una de salvamento.
4. Acompañando el dibujo les pedimos que indiquen cuáles son los riesgos a prevenir.



En esta clase aprendimos acerca de los íconos que se utilizan para identificar los riesgos a través de las diferentes señalizaciones. Pero, sobre todo, te pedimos que te posiciones como un experto en seguridad para proyectar el uso adecuado de señalizaciones de seguridad en un espacio determinado.

Te invitamos a que pienses que este tipo de actividades van a ser parte de tu trabajo en el futuro. Así que, cada vez que entres a algún lugar (negocio, cine, bar, estación de servicio, escuela, etc.) presta atención a estas señales y sobre todo si están utilizadas correctamente.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 12



TEMA

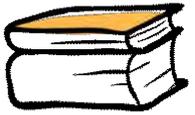
La industria de la construcción – Decreto 911

- Equipos de protección personal
- Equipos de protección colectiva
- Medios auxiliares de trabajo

OBJETIVOS

- ✓ Conocer medidas de prevención relacionadas con la construcción.
- ✓ Diferenciar entre equipos de protección personal y equipos de protección colectiva.

- ✓ Conocer medios auxiliares que hacen a la protección en el trabajo.
- ✓ Formar un juicio acerca de cómo intervenir y qué sugerir como medidas de protección en la industria.



DESARROLLO DE LA CLASE

Esta semana vamos a conversar sobre cuestiones que hacen a la protección personal y colectiva en la industria de la construcción.

Este es un sector atípico, discontinuo y poco repetitivo, que desarrolla sus actividades en diferentes sitios e implica grandes esfuerzos físicos por tratarse de una actividad manual.

Entre los principales **riesgos** que podemos mencionar son las caídas desde altura, los sobre esfuerzos físicos y la exposición a los factores climáticos como el frío o el calor. La problemática se agudiza por las acciones inseguras, medios y condiciones de trabajo deficientes.

Esta semana analizaremos el decreto reglamentario 911/96 de la ley 19.587, donde establece normas de prevención para las actividades que se desarrollan en una obra de construcción.



Equipos de protección personal (EPP):

Tienen por objetivo proteger a las personas frente a los riesgos externos, ya sean de origen físico, químico, biológico, ergonómico o de seguridad.



El empleador tiene la obligación de entregar los EPP y capacitar en su uso a las y los trabajadores.



¿A qué equipos nos estamos refiriendo?

- ✓ **El casco de seguridad** se utilizará siempre en la obra, su uso es personal y obligatorio y se cambiará al sufrir un impacto violento como caída de objetos, golpes en la cabeza y/o contactos eléctricos.
- ✓ **El calzado de seguridad (botas o zapatos)** con punta reforzada con acero sirve para evitar golpes, choques o pinchazos en los pies.
- ✓ **Guantes de seguridad** apropiados para evitar lesiones en las manos por cortes, quemaduras, golpes, etc.
- ✓ **Pantallas o antiparras de seguridad** para evitar accidentes en los ojos.
- ✓ **Protecciones auditivas** si los trabajos generan un nivel de ruido elevado, por ejemplo, motoniveladoras, martillo neumático.



Si alguna vez han participado de una obra en construcción o pasan frente a una, les invitamos a observar si los trabajadores están protegidos y con qué equipos. En la siguiente imagen y en el video que la acompaña podrán visualizar lo que estamos conversando:



En este *link* podrás acceder a diferentes videos que profundizan el tema:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yfe911qUUWk&feature=youtu.be>



Arnés contra caída desde altura:

Debe utilizarse cuando exista riesgo de que un trabajador sufra una caída a distinto nivel (+2 mts.), siempre que este riesgo no haya podido evitarse o reducirse con otras medidas preventivas. Está diseñado para prevenir o detener caídas libres, está compuesto por un dispositivo de prensión del cuerpo que se conecta a un punto de anclaje mediante un sistema de conexión.

Tipos de sistemas

Abrir en Acrobat

Sistema anticaídas

- **Detiene** una caída libre y limita la fuerza de impacto.
- No impide la caída libre.
- Limita la longitud de la caída libre y tras la caída proporciona suspensión en una posición que permite el rescate.
- El sistema de conexión debe disponer de un medio de absorción de energía. Por ejemplo, absorbedor de energía, dispositivo anticaídas retráctil, deslizante sobre línea de anclaje rígida o flexible.
- Usos: trabajos en cubiertas, en huecos desprotegidos, en andamios, etc.



Sistema de retención

- **Previene** la caída libre; no está previsto para detenerla.
- Impide que el usuario alcance una zona que presente un riesgo de caída, restringiendo los movimientos y desplazamientos del trabajador.
- Usos: trabajos en cubiertas, en plataformas en altura, etc.



Sistema de sujeción

- **Previene** la caída libre.
- Permite al usuario posicionarse en el lugar de trabajo en tensión o suspensión y tener las manos libres durante su trabajo.
- Suele ser necesario salvaguarda (p.ej. un sistema anticaídas, protección de borde).
- El sistema de conexión debería ser regulable para poder modificar su longitud y ajustarlo a las necesidades del trabajador.
- Usos: trabajos en postes, en torres, en cubiertas inclinadas, etc.



Sistema de acceso mediante cuerda

- **Previene o detiene** la caída libre.
- Permite el acceso y/o salida del lugar de trabajo en tensión o suspensión así como sujeción en la posición de trabajo.
- Incluye **dos líneas**, de trabajo y de seguridad, fijadas por separado a la estructura y conectadas a un arnés combinado (por ejemplo, arnés anticaídas y arnés de asiento) en dos puntos de enganche diferentes.
- Utilizado para el ascenso y descenso del usuario.
- Usos: trabajos en torres, en fachadas de edificios, en puentes, etc.



Nota: las ilustraciones muestran algunos ejemplos, existiendo otras posibilidades.

(Si no lográs ver la imagen o leer los textos que contiene, no dejes de preguntar en clase).

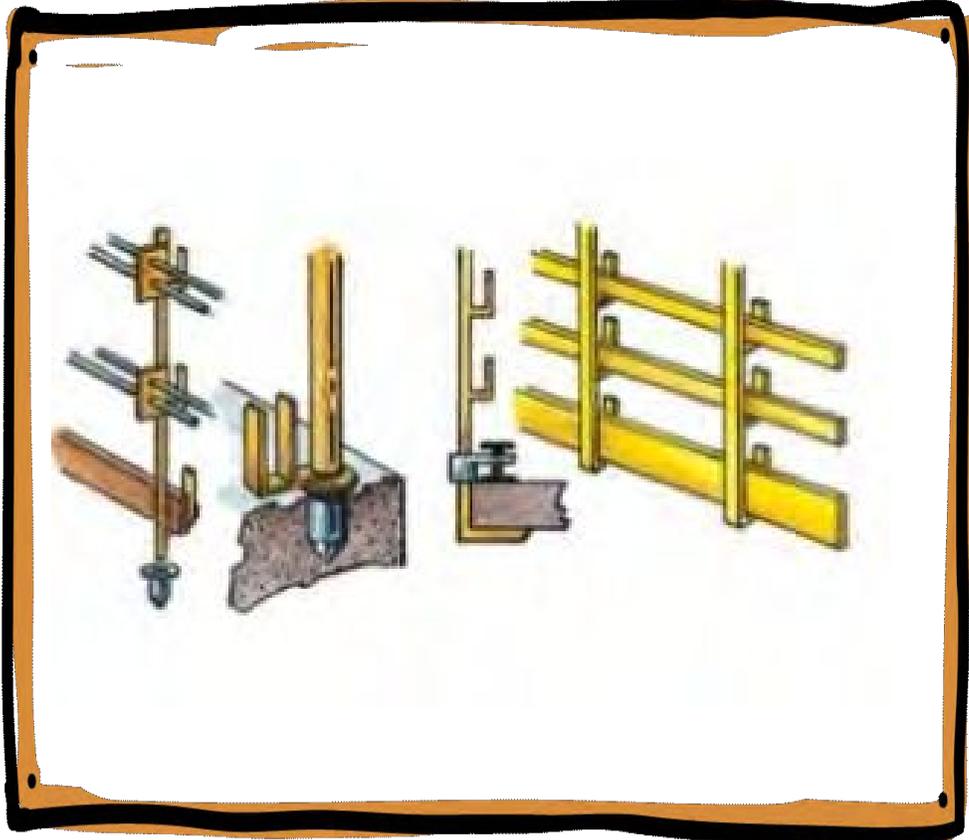
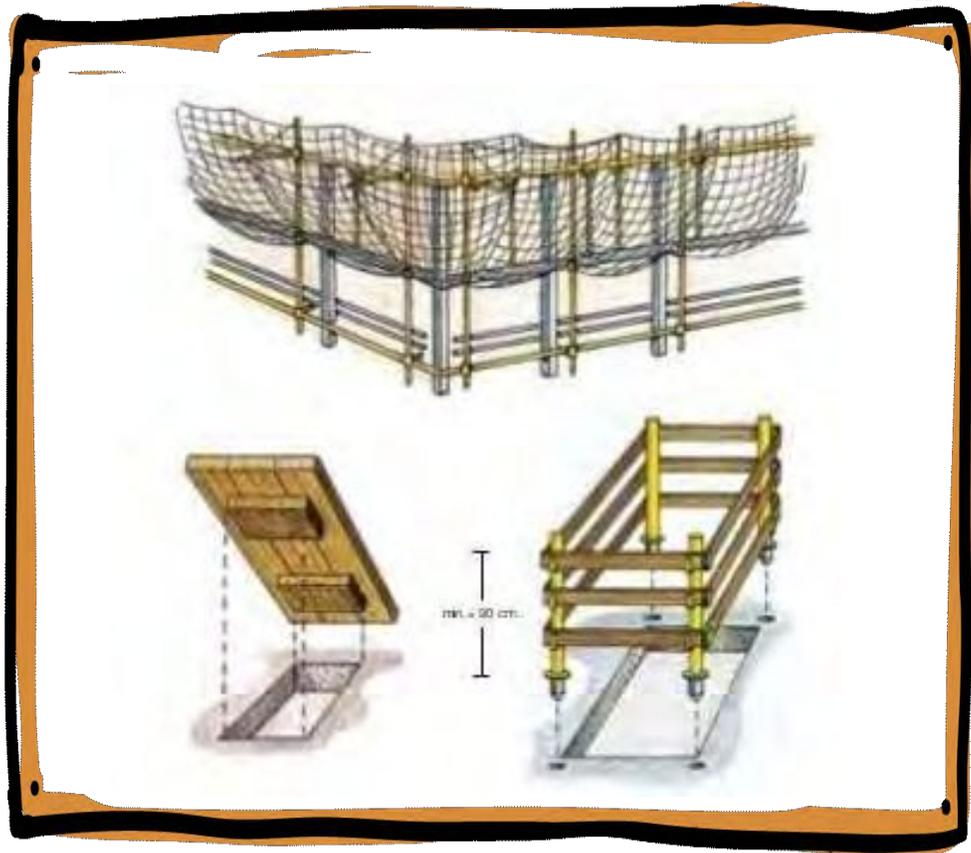


Equipos de protección colectiva (EPC):

Es aquella técnica de seguridad cuyo objetivo es la protección simultánea de varias/os trabajadoras/es expuestos a un mismo riesgo.

Las caídas desde alturas representan un gran porcentaje de accidentes mortales, para prevenirlo se utilizan:

- Barandas de seguridad: de suficiente estabilidad, 90 cm de altura con un travesaño a 50 cm y un zócalo de seguridad de 15 cm.
- Redes de seguridad con cabos de vida, sujetos a un soporte tipo horca.
- Plataforma para cubrir aberturas de los huecos, por ejemplo, el hueco del ascensor, pases de cañerías, aberturas de ventana, etc., utilizando materiales de suficiente estabilidad para transitar.



¿Qué es



un medio auxiliar de trabajo?

Elemento o construcción de carácter provisional y función auxiliar para la ejecución de la tarea.

Son estructuras provisionales que permiten la ejecución de las obras; puede desmontarse para utilizarse nuevamente en otra obra de construcción. Vamos a estudiar las escaleras y los andamios.

Ese medio auxiliar debe garantizar la seguridad del trabajador que lo está usando.

Posibles riesgos:

Caídas a distinto nivel.

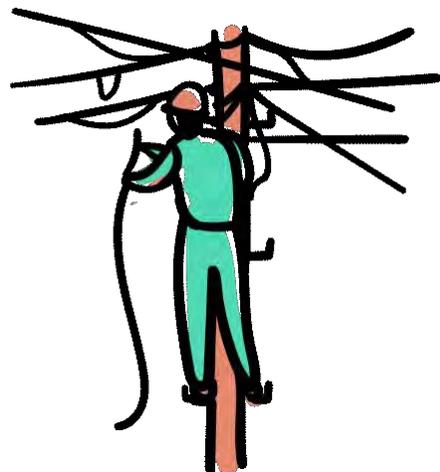
Vuelco lateral o deslizamiento por apoyo defectuoso.

Derivados del uso inadecuado (empalmes de escalera, de plataformas o pasarelas sin estabilidad).

Caída de objetos desde andamios.

Desplome de andamio.

Contacto eléctrico al trabajar en proximidades con líneas eléctricas.





Escaleras:

Las escaleras de mano pueden ser de madera o metálicas, extensibles o de hojas simples.

Deberán estar construidas de materiales resistentes; cuando sean de madera los largueros, los peldaños deberán estar ensamblados y no clavados. En el extremo inferior deberán disponer de elementos antideslizantes y en la parte superior deberá estar sujeta a un punto fijo o la estructura.

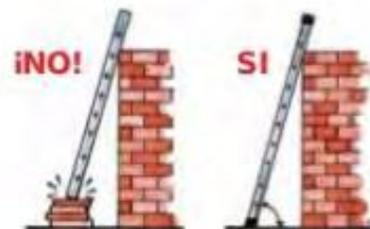
Para acceder a lugares elevados como techos, la escalera sobrepasará 90 cm por encima de los puntos de apoyo.

No se utilizarán para alcanzar alturas mayores de 5 m; cuando haya que sobrepasar los 5 m se colocarán plataformas intermedias tipo descansos, fijos y protegidos en su perímetro.

Está prohibido transportar elementos pesados (mayores a 25 kilos), ya que ocasiona dificultades para agarrar la escalera.



¡NO!





Andamios tubulares:

Los andamios deberán estar contruidos sólidamente, asentados y estabilizados, mediante arriostramiento de resistencia apropiada. Estarán anclados al edificio a distancias convenientes (en sentido horizontal como vertical).

Las plataforma de trabajo situadas a más de 2 m deberá contar con barandas de seguridad (altura 1 m) travesaño intermedio (50 cm) y zócalo de seguridad (h=15 cm). El ancho mínimo libre de todo obstáculo será de 60 cm y cuando haya que acopiar materiales será de 80 cm.

Las plataformas serán preferentemente metálicas, en caso de ser de madera los tablonos estarán unidos entre sí y sujetos a la estructura tubular.

Todos deberán tener escaleras de accesos o rampas y estar bien afianzados.

Un técnico competente deberá inspeccionar, una vez por semana, los andamios antes de su utilización.





Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

- 1.** En la medida que el aislamiento lo permita, te pedimos que en alguna salida que tengas que hacer por tu barrio o por la ciudad documentes con un registro fotográfico puestos de trabajo (edificio o casas en construcción, arreglos de alguna empresa, etc.). Sacá todas las fotos que te ayuden a documentar los temas que desarrollamos en el texto anterior.
- 2.** Identificá los riesgos reales y potenciales, individuales y colectivos que ves en la obra y que se reflejan en tus fotos
- 3.** Proponé posibles medidas preventivas mediante un uso adecuado de EPP, EPC y medios auxiliares.

Las propuestas preventivas deberán contener las medidas constructivas reglamentarias de los EPC y medios auxiliares (es decir: alturas de barandas, zócalos, travesaños, altura de las escaleras), detallar tipos de apoyos entre otros.

Los EPP deberán ser específicos al tipo de riesgo.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos sobre medidas de seguridad individuales y colectivas en obras en construcción. También conociste diferentes tipos de equipamiento y sobre todo, comenzaste a formar un juicio profesional a la hora de intervenir y hacer sugerencias.



Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 13

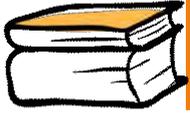


TEMA

Falta el tema?????

OBJETIVOS

- ✓ Analizar una situación concreta que involucra el oficio que este estudiantado y relacionarla con conceptos dados a lo largo del curso.
- ✓ Determinar los riesgos potenciales que encierra una situación concreta
- ✓ Proponer medidas preventivas pertinentes y adecuadas para un caso.
- ✓ Desarrollar habilidades para investigar y después aplicar conceptos en situaciones concretas.
- ✓ Valorar la importancia del trabajo grupal.



DESARROLLO DE LA CLASE

La industria de la construcción y las innovaciones tecnológicas representan uno de los sectores más importantes del mercado nacional, no lo son así sus condiciones de seguridad y salubridad. Los trabajos de ejecución de la obra implican demoler, excavar, construir en altura y/o ejecutar grandes superficies cubiertas, utilizando equipos y maquinarias complejas, incorporando gran cantidad de trabajadores/as cuyos “sistemas de prevención” no facilitan la disminución de accidentes, exponiendo al/la operario/a a un permanente riesgo.

El responsable de Higiene y Seguridad deberá establecer cuáles son las zonas de exclusión y medidas preventivas, métodos de trabajo y equipos auxiliares que se van a utilizar en los trabajos de demolición.



Hablemos de demolición

En una demolición se incluyen los trabajos de preparación de superficies y de protección; derribo fragmento y desmantelado de construcciones y retiro de materiales.

La demolición puede ser manual, mecánica por golpe o con maquinarias.





¿Cuáles son los accidentes más frecuentes que podrían ocurrir en una demolición?

Generalmente, golpes por objetos, atrapamientos, cortes, sobreesfuerzos, proyección de partículas, caídas al mismo nivel y a distinto nivel, derrumbes, generación e inhalación de polvos, ruidos y contacto con energía eléctrica.

Para ello es importante considerar **medidas preventivas**, como estas:

- Antes del inicio del trabajo, el responsable y el director de obra deberán inspeccionar el terreno y las construcciones medianeras, colindantes, instalaciones generales y viales, adoptándose las medidas de seguridad adicionales necesarias.
- Se deberá apuntalar las partes inestables del edificio (como lo son las paredes, medianeras, muros exteriores).
- Se interrumpirán los servicios de electricidad, agua corriente, cloacas, gas u otros.
- Se vallará la zona circundante a la demolición.



¿Qué pasa si hay presencia de materiales con asbesto (también conocido como amianto)?

La inhalación de las fibras de asbesto, que es una sustancia cancerígena, puede provocar enfermedades pulmonares y en otros órganos. Estas enfermedades pueden aparecer unos años después.

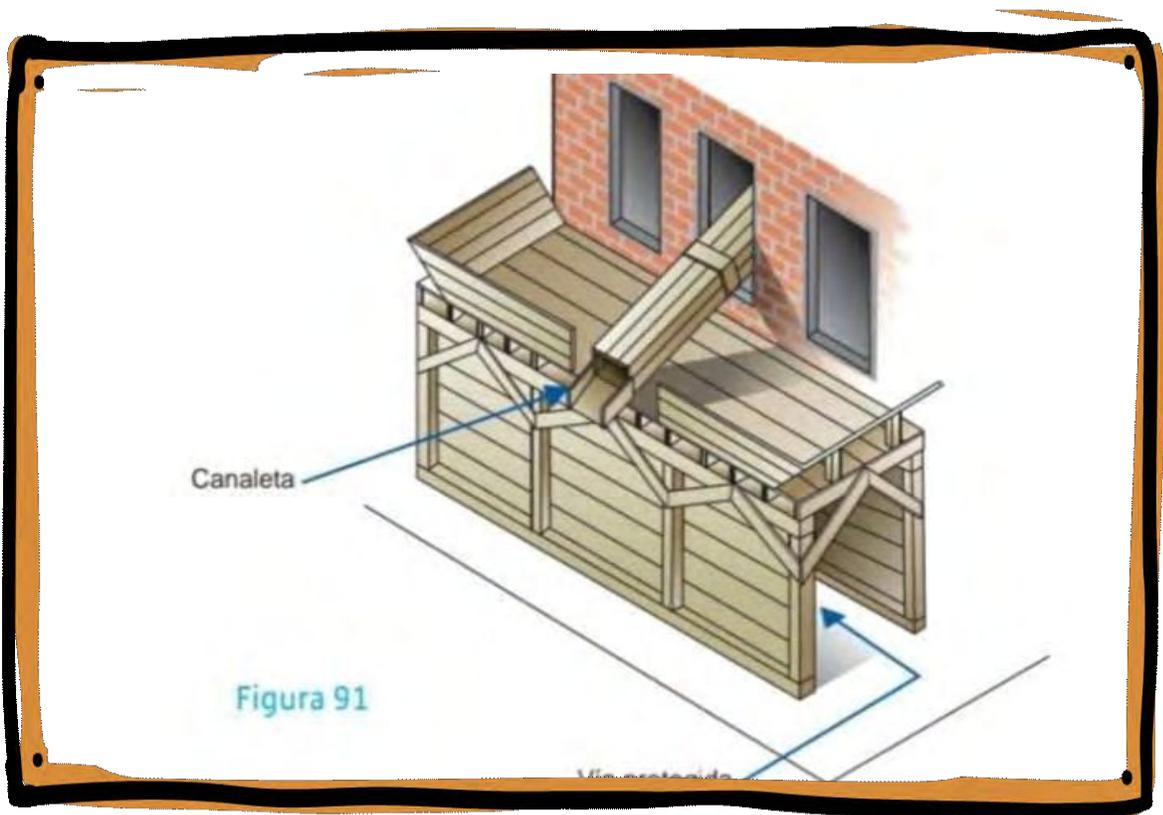
Los trabajos deberán realizarse siguiendo métodos donde se limite la exposición de los trabajadores durante las operaciones de desmonte, raspado y limpieza de superficies. Utilizando métodos de aspiración y humidificación.





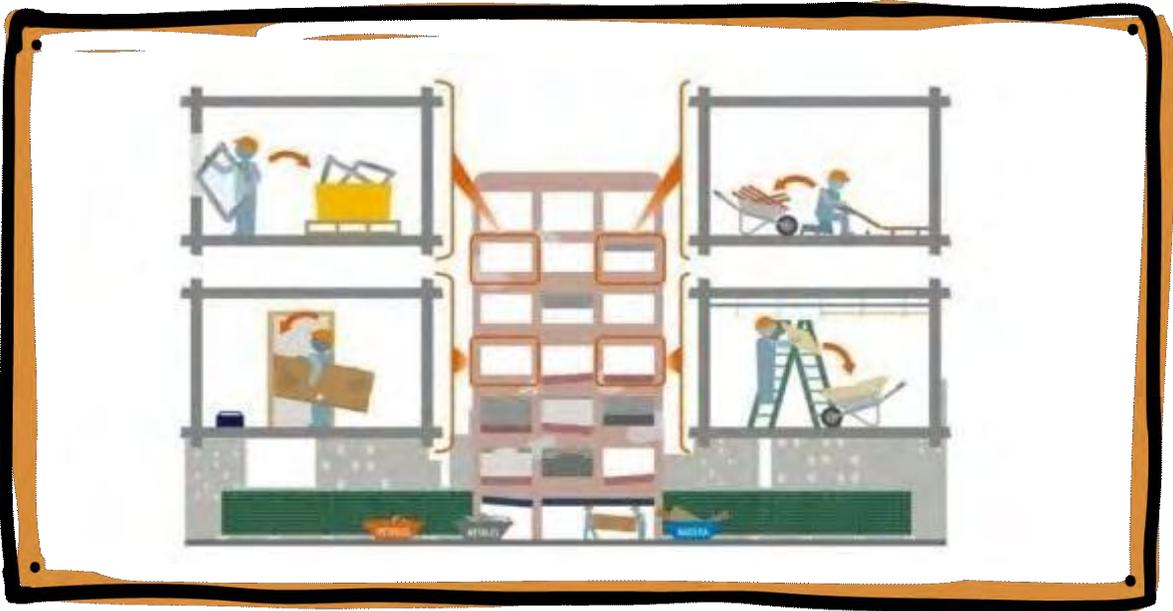
¿Qué medidas de seguridad debemos conocer?

- Debemos planificar la demolición, es decir donde se ubicarán los residuos, que zonas de la obra pueden ser retiradas con maquinarias y cuáles pueden ser manuales.
- Trabajar sobre andamios o plataformas, no sobre la estructura a demoler.
- Prever los medios de acceso y de salida seguro para los trabajadores y el retiro de los materiales.
- Determinar qué medidas colectivas se deberán adoptar (armado de andamios, ejecución de barandas de seguridad, sistemas de anclaje de cabos de vida, plataforma de trabajo, entre otras).
- Colocar vallados de protección sobre la vía pública y bandejas de contención en la zona de la demolición.
- Se deberán colocar **conductos de descarga de materiales** (trompas de elefantes) hacia los contenedores, no superando los 4 m de altura.
- No se deberá sobrecargar las losas acumulando materiales de demolición.





¿Cómo se realizará la demolición?



- La demolición deberá ser **realizada por tramos**, comenzar por el retiro de vidrios, puertas y ventanas y elementos sueltos o salientes.
- Se realizará **piso por piso**, de arriba hacia abajo.
- En caso de demoler con maquinarias, se deberán **respetar las distancias de seguridad**, es decir 2 veces y media el brazo de la maquinaria.
- **No deberá haber personal trabajando en distintas áreas de trabajo**, salvo que se instrumenten las medidas adecuadas para proteger a los trabajadores de los niveles inferiores.
- **No se deberá debilitar los soportes de las vigas superiores** mientras no se hayan terminado los trabajos.
- Se deberá **vallar las aberturas** por donde se desechará el material.
- **Los trabajadores deberán estar provistos de los EPP** (casco, guantes, botas reforzadas de seguridad, guantes de descarte o resistentes, lentes, arnés con sus accesorios). Si el ruido supera los niveles admisibles se deberán utilizar **protectores auditivos**. Se proveerán máscaras con filtrado de polvo.

- Es obligatorio **regar con agua las superficies afectadas a intervalos convenientes** sin sobrecargar las estructuras.
- Se deberán **interrumpir los servicios de gas, agua, electricidad** en caso de ser necesario.



Imagen de demolición manual de muros.

Mientras se realicen los trabajos de demolición el responsable de Higiene y Seguridad laboral deberá permanecer en la obra durante todos los turnos de trabajo.

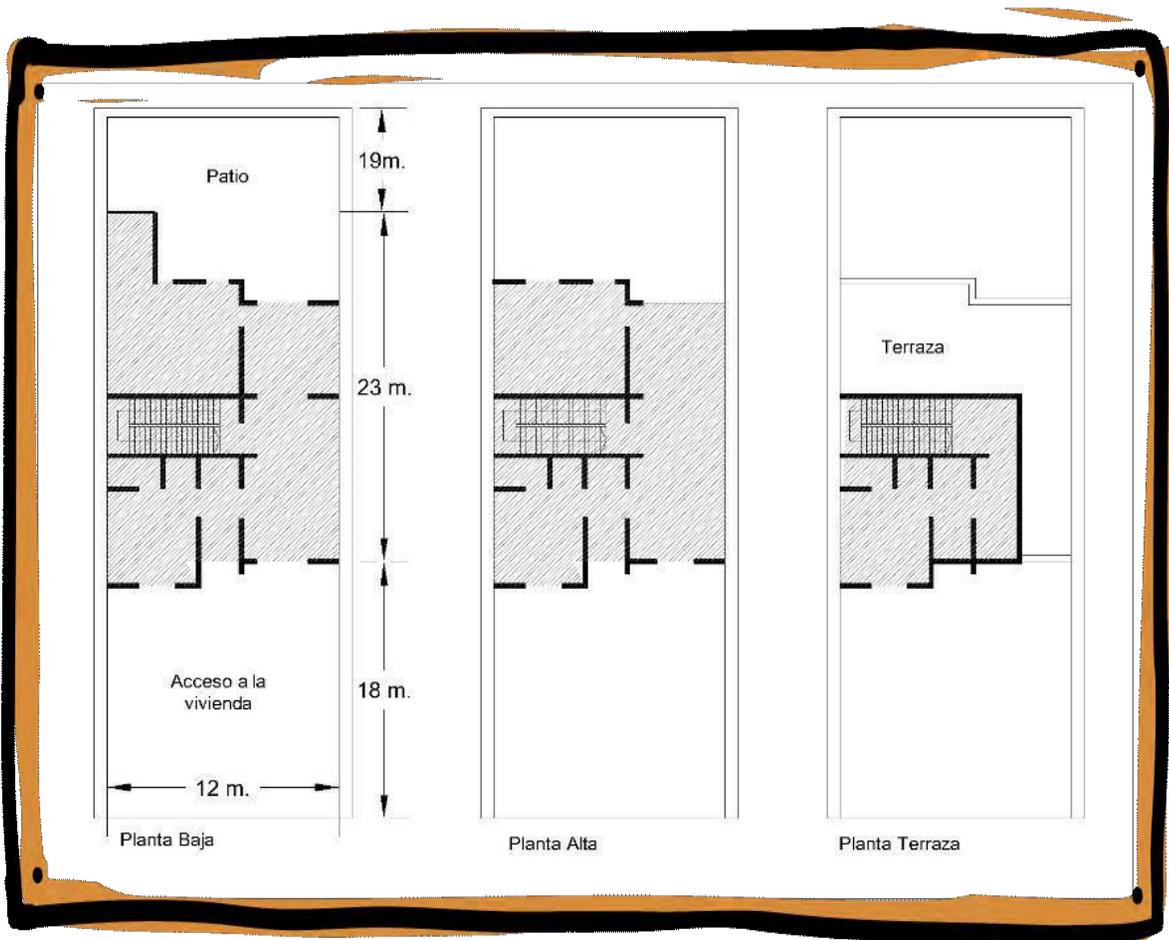


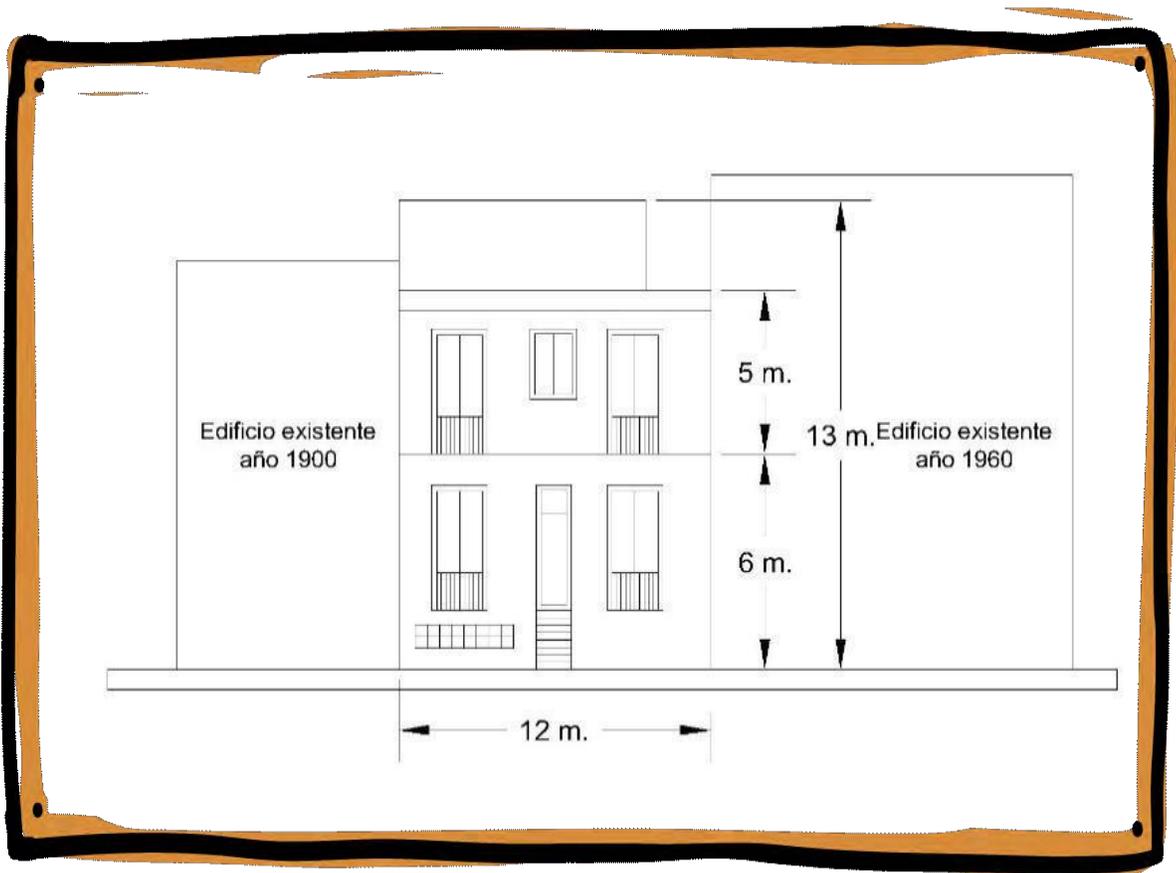
Bibliografía para consultar:

http://www.uocra.org/pdf/sst/cuadernillos/CUADERNILLO_CONSIDERAC_PRACTIC_P_REVENC_OBRAS.pdf

Actividad

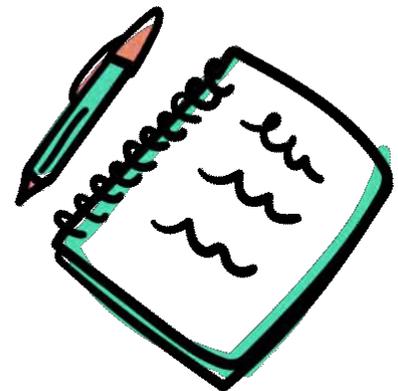
Vamos a partir de una situación en la que se deberá analizar un edificio de 3 pisos que deberá ser demolido. Se ubica en el casco histórico de la ciudad de La Plata. A continuación vamos a compartir los planos de planta y fachada del edificio a demoler.





Los datos de la obra que tenemos que tener en cuenta son:

- Año de construcción: 1950.
- Tipo de estructura: metálica.
- Materialidad: techo y tuberías compuestos con materiales de fibrocemento, calefacción central y producción de agua caliente, fibras que recubren las cañerías de agua y a vapor, mampostería de ladrillos comunes, carpinterías de madera, revoques finos y gruesos.



La actividad la vamos a organizar de la siguiente manera:

Etapa 1: Investigación. En esta etapa vamos a investigar las siguientes cuestiones:

- ¿Existe la presencia de amianto? Sí/no. Justifique su respuesta.

- ¿Cuál sería el procedimiento de trabajo en caso de presencia de amianto?
- ¿Qué efectos produciría en la salud?
- ¿Cómo se procede para retirar los materiales peligrosos?

Etapa 2: Propuesta. En base a la investigación que realizaron cada grupo va a trabajar armando una propuesta de intervención.

1. Van a diseñar **un plano de organización de la obra:** dónde van a estar ubicados los apuntalamientos en la obra (tipo y medidas de seguridad), por dónde acceden las maquinarias, por dónde accede el personal, ubicación de circulaciones seguras, de acopio de residuos de la obra, de protección de personal ajeno a la obra, ubicación del sector de baños y cocina.
2. Vamos a indicar los riesgos presentes.
3. Vamos a proponer medidas preventivas indicando cómo se van a demoler y retirar los materiales de modo seguro. Se deberá incorporar medidas preventivas planteadas en las fichas anteriores: EPP, EPC, señalizaciones, medios auxiliares de trabajo, etc.



Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 14

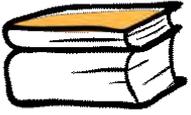


TEMA

La industria de la construcción – Decreto 911/ Resolución SRT
Nº 503/2014. Excavaciones

OBJETIVOS

- ✓ Identificar diferentes tipos de excavaciones.
- ✓ Reconocer accidentes durante las excavaciones.
- ✓ Adoptar medidas preventivas para accidentes en excavaciones.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase vamos a trabajar las cuestiones que están relacionadas con la seguridad durante las excavaciones. Recordá que en las últimas clases venimos trabajando temas que tienen que ver con construcción y con todos los elementos de seguridad tanto para quienes trabajan en una construcción como para terceros. Hoy avanzamos un paso más.



¡Para tener en cuenta! En los trabajos de excavaciones de grandes superficies, zanjas o pozos se producen con frecuencia accidentes graves o mortales debido a los riesgos de hundimiento, derrumbe o desplazamiento de tierra.

Vamos a comenzar explicando los diferentes **tipos de excavaciones** que podemos encontrar:

- **Excavaciones de zanja:** son largas y angostas, se utilizan para instalar cañerías de electricidad, gas o sanitarias (cloacas – sanitarias). Son peligrosas cuando superan los 80 cm de profundidad.
- **Excavación de grandes superficies:** comprende la remoción de grandes volúmenes de tierra natural, para la construcción de edificios, subterráneos, de caminos, entre otros. Se realiza con maquinarias (retroexcavadora).
- **Pozos:** excavación en vertical de gran profundidad, se utilizan para la captación de agua potable o las fundaciones de estructuras.

La necesidad de hacer excavaciones de profundidad es muy frecuente para diferentes finalidades. La excavación de profundidades mayores a un metro veinte

(1,20 m) -tanto manuales o con maquinarias- presenta riesgos de sepultamiento por desprendimiento del terreno. Entre las causas principales suele estar el acopio de elementos pesados en los bordes (entibación, tuberías, etc.) y el incremento del peso en el terreno por la humedad, por la acción de las cargas inducidas, como edificios, vehículos o maquinaria estacionada.

Se pueden producir desplomes o derrumbes por la disminución de la resistencia del terreno, por la entubación en mal estado o porque su capacidad de sostenimiento sea insuficiente.

Otros riesgos importantes son los contactos eléctricos directos e indirectos en la utilización de equipos de trabajo o manipulación de canalizaciones eléctricas, la intoxicación por emanaciones de gas o el riesgo de inundación debido a lluvias o por rotura de conducciones de aguas potables, pluviales o fecales.



Riesgos Latentes en Excavaciones

25



¿Cuáles son los diferentes accidentes que pueden ocurrir en excavaciones?

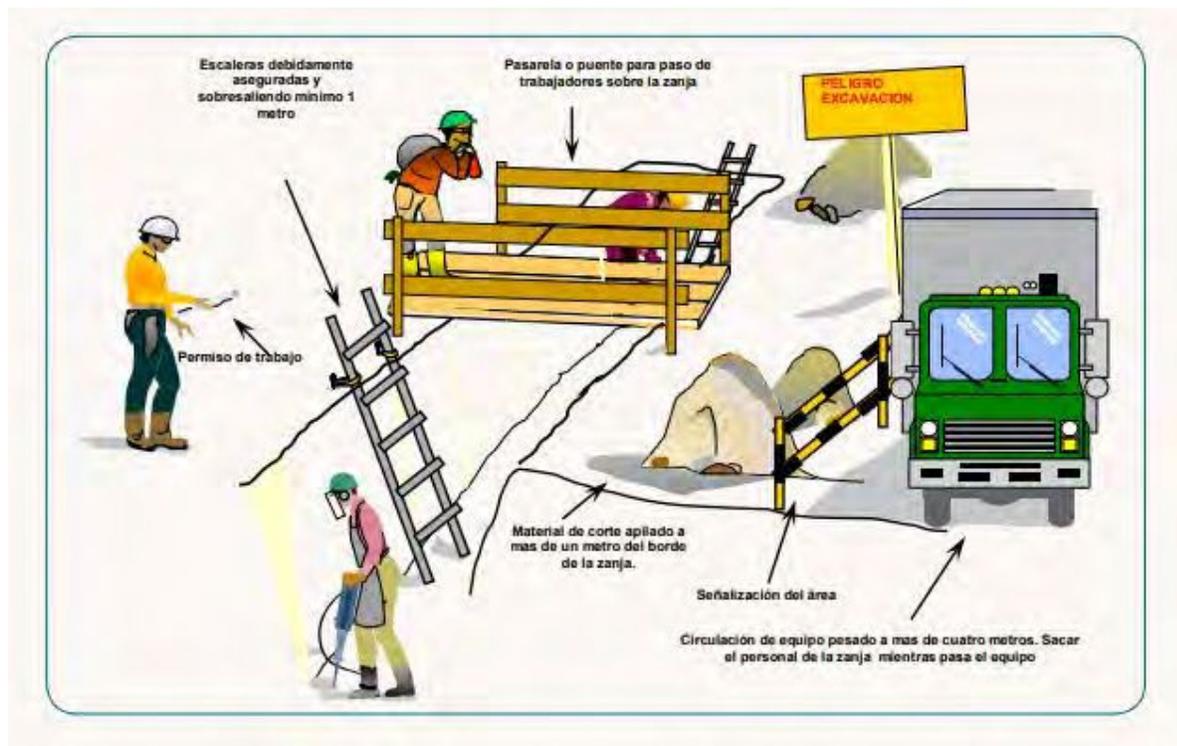
- **Los derrumbes con consecuencia de uno o más trabajadores**, entre las causas son:
 - Efectuar excavaciones sin considerar el terreno natural (por ejemplo: no considerar el ángulo natural)
 - No instalar la entibación de acuerdo a la naturaleza del terreno o colocar entibación defectuosa.
 - Vibraciones generadas por las maquinarias.
 - Sobrecarga en el borde de la excavación, por acopio del material, maquinaria pesada u otros.
 - Exceso de humedad que altera las condiciones del terreno por la ruptura de redes subterráneas o filtraciones de cañerías, etc.
- **Por el uso de las maquinarias**, las causas frecuentes son:
 - Caídas desde la cabina de las maquinarias.
 - Atropellos (por mala visibilidad, velocidad inadecuada).
 - Contactos con líneas eléctricas aéreas.
 - Vuelco de maquinarias por la inclinación del terreno.
 - Deslizamiento o caída de la maquinaria por aproximación excesiva al trabajar al borde de taludes, cortes y similares.
- **Otros tipos de accidentes en excavaciones:**

Intoxicación por la presencia de gases en el interior de la excavación, golpes por caída de materiales u objetos, caída de personas al transitar por el borde de una excavación, escalera o pasarela; contacto eléctrico con redes subterráneas.



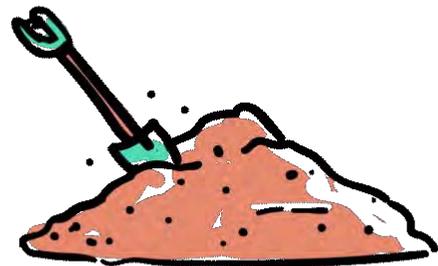
Medidas preventivas:

- Conocer previamente las características físicas y mecánicas del terreno (estratificación, fisuras, nivel freático, etc.).
- Tener en cuenta la cercanía de los edificios y sus fundaciones; así como la existencia de fuentes de vibraciones (carreteras, subterráneos, fábricas, etc.); las instalaciones inmediatas (agua, electricidad, cloacas, gas).
- Tender en cuenta los planos de las construcciones anteriores.

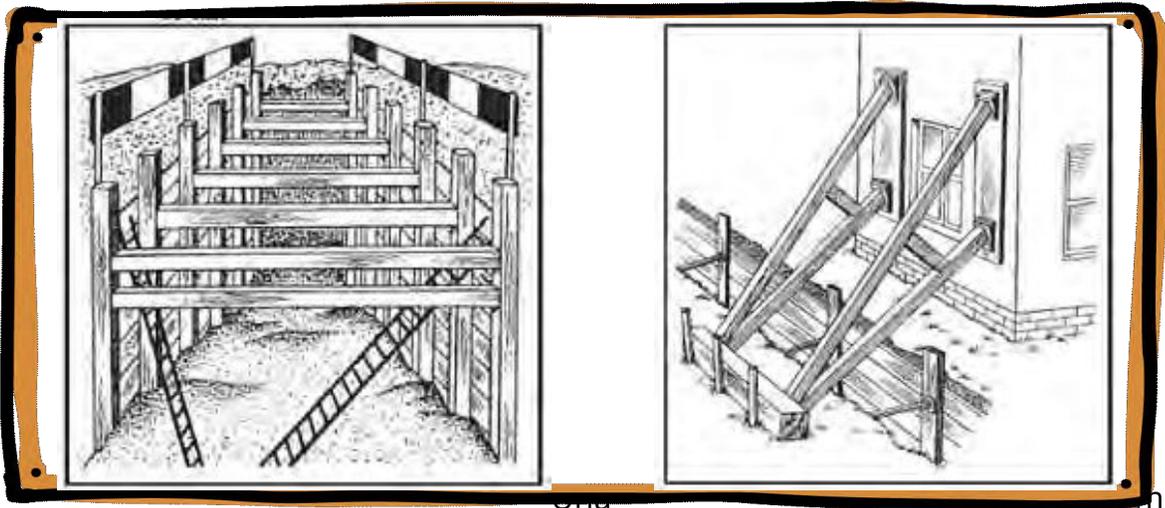


- Los bordes de la excavación deberán estar libres de obstáculos y materiales para evitar la caída en el interior. Y no generar una recarga adicional que pudiera dar lugar a desprendimientos o corrimientos de tierra. Se debe adoptar una distancia mínima de seguridad igual o mayor a la distancia de la excavación, nunca inferior a 2 m.

- Se deben tomar precauciones para la circulación de maquinaria al borde de la excavación, sobre todo en el caso de lluvia reciente.
- Los muros, cimientos, soportes de líneas eléctricas aéreas, etc., que se encuentren próximos a la excavación deben ser convenientemente apuntalados y/o submurados, con el fin de evitar que se produzcan deterioros en las construcciones más próximas.
- Se deben usar escaleras, para el ingreso y salida a las excavaciones que superen un metro (1 m) de profundidad. Estas escaleras deben colocarse desde el fondo de la excavación hasta un metro (1 m) por encima del nivel de ingreso, correctamente arriostradas.
- Se debe verificar las condiciones de seguridad de las máquinas, previo al ingreso de las mismas a la obra. No se deben superponer los trabajos de las máquinas con el de los trabajadores en el interior de las excavaciones.
- Se deben colocar barandas, travesaños y zócalos reglamentarios de suficiente estabilidad y resistencia cuando exista riesgo de caída de personas o de materiales existentes a distinto nivel, en todos los bordes de las excavaciones. Se deben instalar pasarelas o puentes, cuando el personal o equipos deban cruzar una excavación, que deben soportar el máximo peso de la carga y estar provistos de barandas y zócalos.
- Los operarios que ejecuten trabajos en el interior de las excavaciones de zanjas y pozos a una profundidad mayor a uno con ochenta metros (1,80 m), deben estar sujetos con arnés de seguridad y cabo de vida amarrado a puntos fijos ubicados en el exterior de las mismas.



A continuación, en la ilustración, se presentan elementos de contención:



Una empresa no puede iniciar los trabajos si no tiene en obra el Programa de Seguridad aprobado por la A.R.T. ¿Te acordás que trabajamos este tema en las clases 4 y 5? Podés recuperar las fichas para recordarlo.



Bibliografía de consulta

<https://www.achs.cl/portal/Comunidad/Documents/2 Manual de seguridad en excavaciones.pdf>



Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Actividad

1. Elegí entre uno de estos tipos de excavación:

- a. Colocación de tubería: se deberá realizar la excavación para la colocación de una tubería sanitaria de ancho 1.50 m y de profundidad 1.60 m, sobre la vía pública.
- b. Cocheras y fundaciones: se deberá realizar la excavación para el armado de cocheras y fundaciones de un edificio a construir. Se trata de una superficie cuadrada de 12 metros de ancho y de largo, por 5 de profundidad, próxima a un edificio existente.

En ambos ejemplos se utilizan técnicas de excavación con maquinarias y manuales.

. Imagen a: colocación de tubería.

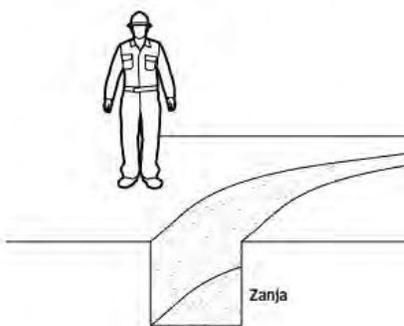


Imagen b: cocheras y fundaciones.



2) Es las imágenes analizá:

- ¿Cuáles son los riesgos a los que están expuestos los trabajadores?
- Investigá un sistema de entibación adecuado para prevenir el derrumbe.
- Proponé medidas preventivas acorde a la situación planteada.
- Elaborá un informe.

Máximo 3 carillas por trabajo.



En esta clase aprendiste a analizar diferentes situaciones que involucran excavaciones y las relacionamos con conceptos que trabajamos a lo largo del curso. Por lo tanto, la actividad permite la integración de contenidos. Al mismo tiempo te informaste sobre sistemas de contención (entibado, tablestacado u otro sistema), para los riesgos y pudiste aplicarlos a una situación concreta.

Finalmente, aprendiste a elaborar un informe acotado y sintético.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 15

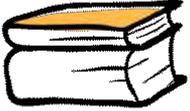


TEMA

Ergonomía. Resolución 886/15 SRT

OBJETIVOS

- ✓ Identificar los principales riesgos ergonómicos existentes tanto en el entorno inmediato como en un puesto de trabajo.
- ✓ Conocer las causas que ocasionan los riesgos.
- ✓ Adoptar medidas que ayuden a disminuir los riesgos ergonómicos.



DESARROLLO DE LA CLASE

“Puesto que las personas son mucho más hábiles y versátiles que las cosas o las máquinas, parece más efectivo adiestrarlas para que se acostumbren a determinadas situaciones en lugar de modificar las situaciones poco deseables para que se adapten a las personas”.

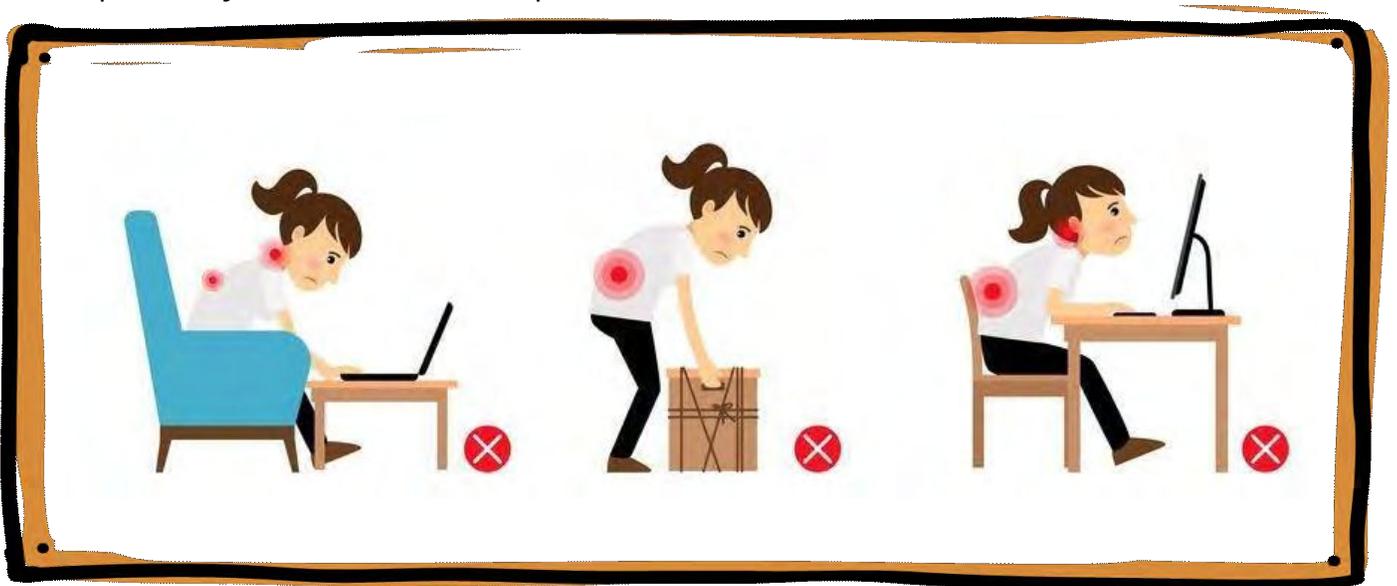
Procusto, personaje de la mitología griega.

En esta clase vamos a hablar de riesgos ergonómicos. Vamos a comenzar por los conceptos para luego adentrarnos en los riesgos y en las medidas de prevención.



Concepto de ergonomía

La ergonomía es un **conjunto de conocimientos multidisciplinarios** que estudia las características y habilidades de los seres humanos y trata de **adaptar** los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas.



Los cambios ergonómicos, por pequeños que sean (del diseño, del equipo, de los puestos de trabajo o tareas), pueden mejorar considerablemente la salud, seguridad y productividad del/la trabajador/a.



¿Cuáles son los principales factores de riesgos ergonómicos en los puestos de trabajo?

- **Derivados del diseño del puesto de trabajo:** alturas de trabajo, espacio disponible, herramientas utilizadas, etc.
- **Derivados de la carga física:** posturas forzadas, movimientos repetitivos, manejo manual de cargas, fuerzas, etc.
- **Derivados de aspectos psicosociales del trabajo:** descanso, presión de tiempos, participación en las decisiones, relaciones entre compañeros y con los responsables, autonomía del trabajo, etc.
- **Derivados de las condiciones ambientales del puesto de trabajo:** iluminación, ruido, temperatura, vibraciones, etc.



¿Cuáles son los principios preventivos básicos de la ergonomía?

- **Discos intervertebrales:** son nuestros elementos de amortiguación y deben ser cargados lo menos posible.

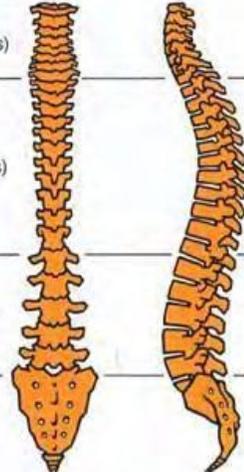
ESTRUCTURA DE LA ESPALDA

La espalda está soportada por la columna y la musculatura que la conforma.
El dolor surge cuando se lesiona cualquier parte de la espalda, por exceso de carga o por malas posturas.
Las zonas principales de la columna son:

ZONA CERVICAL (7 vértebras)

ZONA DORSAL (12 vértebras)

ZONA LUMBAR (5 vértebras)



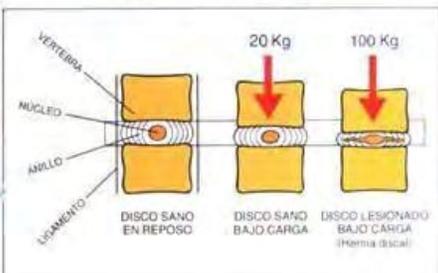
MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

LAS MALAS POSTURAS PUEDEN PRODUCIR MÚLTIPLES LESIONES



CORRECTO INCORRECTO

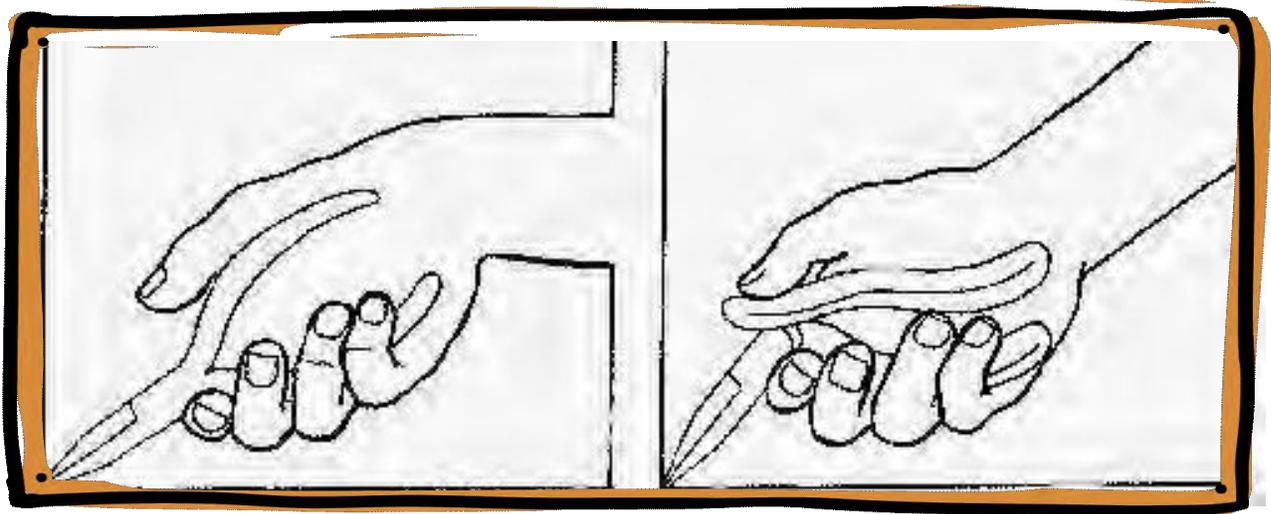
Las CARGAS producen aplastamiento del disco intervertebral



VERTEBRA
NUCLEO
ANILLO
LIGAMIENTO

DISCO SANO EN REPOSO
DISCO SANO BAJO CARGA (20 Kg)
DISCO LESIONADO BAJO CARGA (100 Kg) (Hernia Discal)

- **Mantener todo al alcance de la mano.**
- **Para las tareas de ensamblaje,** el material debe estar situado en una posición en la que los músculos más fuertes del trabajador realicen la mayor parte de la labor. Las formas de agarre disminuyen el esfuerzo. Hay que modificar las herramientas para prevenir lesiones.



- **Posición correcta para cada labor:** ninguna tarea debe exigir a los trabajadores que adopten posturas forzadas como tener los brazos extendidos o estar encorvados durante mucho tiempo.
- **Capacitar en técnicas de levantamiento de peso,** minimizando cuando y cuan a menudo deben hacerlo.
- **Se deberán disminuir en lo posible los trabajos de pie.**
- **Reducir repeticiones excesivas,** minimizando el número de movimientos requeridos para hacer la tarea, ya que exigen la utilización de músculos una y otra vez.
- **Diseñar el espacio de trabajo** de tal modo que los trabajadores puedan desempeñar sus tareas con los antebrazos pegados al cuerpo y las muñecas rectas.





¿Cómo mejorar el puesto de trabajo?

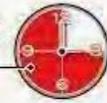
Para que un puesto de trabajo sea cómodo y no ocasione lesiones en la espalda o problemas circulatorios se recomienda ajustar los puestos de trabajo del siguiente modo:

- ✓ **Altura de la cabeza:** deberá haber un espacio apto para personas altas y/o con exceso de peso. Las herramientas de trabajo (en el caso de la oficina: la computadora) se deberán encontrar a la altura de los ojos o apenas un poco más abajo.
- ✓ **Altura de los hombros:** para no forzar la postura es conveniente que las cosas a utilizar se encuentren comprendidas en el perímetro que ocupa tu hombro hasta tu cintura. Se deberá evitar que los objetos se encuentren en alturas mayores a tus hombros.
- ✓ **Altura de brazos:** los objetos deben encontrarse al alcance del brazo para no tener que estirarlo constantemente para alcanzarlos. Es importante que los objetos necesarios se encuentren cerca del cuerpo para no tener que realizar movimientos innecesarios que puedan lesionar alguna parte del cuerpo, como encorvarnos o estirarnos.
- ✓ **Altura de codos:** se deberá ajustar la superficie de trabajo para que esté a la altura del codo y estos puedan ser apoyados para realizar cualquier tarea.
- ✓ **Altura de manos:** las cosas que se deban levantar tendrán que estar a una distancia entre la mano y el hombro, para que el peso no se desequilibre y sea más fácil realizar ese esfuerzo.
- ✓ **Las piernas:** lo correcto es que debajo de cada puesto de trabajo debería haber un soporte para los pies, regulable de altura que permita la correcta comodidad del trabajador. Las personas con amplia longitud de piernas deberán tener un espacio considerable para poder estirar sus piernas.

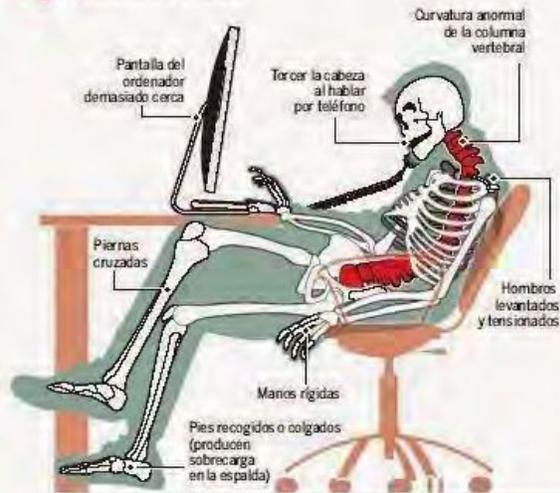
La posición correcta en el trabajo

A pesar de que se conocen las pautas para mantener una buena postura, las consultas por molestias lumbares y cervicales van en aumento

Hacer microdescansos cada 45 minutos



Posición incorrecta



Consecuencias de una mala postura

- **Lumbares**
Estrés entre el cuello y las vértebras por sobreesfuerzo. Contracción muscular y artritis.
- **Dorsales**
Las vértebras dorsales atacan a los músculos romboides situados entre la columna y los omoplatos.
- **Cervicales: cuello y hombros**
Mala posición supone una curvatura anormal del cuello y provoca dolor de cabeza y contracturas.
- **Brazos**
El uso del ratón provoca inflamación de los tendones y presión en los nervios. Dolores de muñeca y dedos y calambres.
- **Vista**
- Sequedad ocular - Dolor de cabeza
- Fatiga visual - Irritación

Posición correcta



Consejos

- **Silla**
Usar una silla con ruedas antideslizantes para evitar posturas forzadas. Sentarse lo más atrás posible.
- **Respaldo**
Regulable en altura, profundidad e inclinación, con forma de S suave para adaptarse a la forma de la espalda.
- **Muñecas y antebrazos**
Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°.
- **Teclado**
tiene que estar bajo, para no levantar los hombros.
- **Rodillas**
Las rodillas tienen que estar a la misma altura que la cintura o ligeramente elevadas.





Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Esta semana vamos a trabajar sobre un **caso de teletrabajo** (del que tanto se habla en estos días):

“Victoria terminó sus estudios de Administración de Empresas y comenzó a trabajar en la empresa consultora global “Accenture”, cuya modalidad de trabajo era a distancia y aislado física y socialmente. Transcurrido un tiempo se sentía agobiada, desbordada por el trabajo y fatigada físicamente. Muchas tardes alargaba su horario laboral para terminar los asuntos que le quedaban pendientes, cosa que le había provocado más de una vez insomnio por las noches. Además, el mobiliario de su casa era muy poco práctico, ya que sus sillas eran de madera y sin movilidad. Victoria, que era muy bajita, cuando se sentaba sobre ellas no llegaba a apoyar completamente los pies en el suelo, lo cual la obligaba a trabajar en posturas muy incómodas. Asimismo, le habían enviado a su casa una impresora que generaba mucho ruido y un teléfono que no paraba de sonar. Armó su puesto de trabajo sobre una mesa de madera que se encontraba junto a la ventana. La luz era tan intensa que refractaba y le generaba cansancio ocular”.

Tras la lectura del caso, te pedimos que:

1. Identifique los factores de riesgos en el puesto de trabajo de Victoria.
2. Ubique el puesto de trabajo teniendo en cuenta las maquinarias y medio ambiente de trabajo.
3. Redacte recomendaciones para evitar los riesgos.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendiste sobre los principales riesgos ergonómicos existentes tanto en su entorno inmediato como en su puesto de trabajo. Pudiste conocer las causas que ocasionan los riesgos y a partir de ellas aprendiste a diseñar medidas que ayuden a disminuir los riesgos ergonómicos.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 16

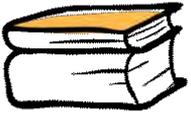


TEMA

Ergonomía. Resolución 886/15 SRT. Manipulación manual de cargas

OBJETIVOS

- ✓ Identificar los riesgos posturales en la manipulación manual de cargas.
- ✓ Proponer medidas para prevenir accidentes en la manipulación manual de cargas.



DESARROLLO DE LA CLASE

La **manipulación manual de cargas** es una tarea habitual presente en numerosos sectores, desde el hospitalario hasta el agrario, pasando por la construcción y por el sector servicios. Es esencial realizar las tareas de manipulación en las condiciones adecuadas, teniendo en cuenta **el peso** a levantar en cada caso para evitar lesiones, caídas o golpes por objetos.



¿Qué es la manipulación manual de cargas?

Se entiende por **manipulación manual de cargas** cualquiera de las siguientes operaciones efectuadas por uno o varios trabajadores: **el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción, el transporte o el desplazamiento de una carga**. La carga puede ser animada (una persona o animal) o inanimada (un objeto).

Las consecuencias de realizar tareas de manipulación inadecuada pueden ser las fracturas o contusiones debido a la caída de objetos o heridas causadas por los bordes de las cargas, por la presencia de clavos, astillas, etc.

Es importante destacar que los trastornos musculoesqueléticos y la fatiga física están asociadas a mantener posturas forzadas o realizar esfuerzos elevados, afectando los músculos, tendones o ligamentos del organismo.



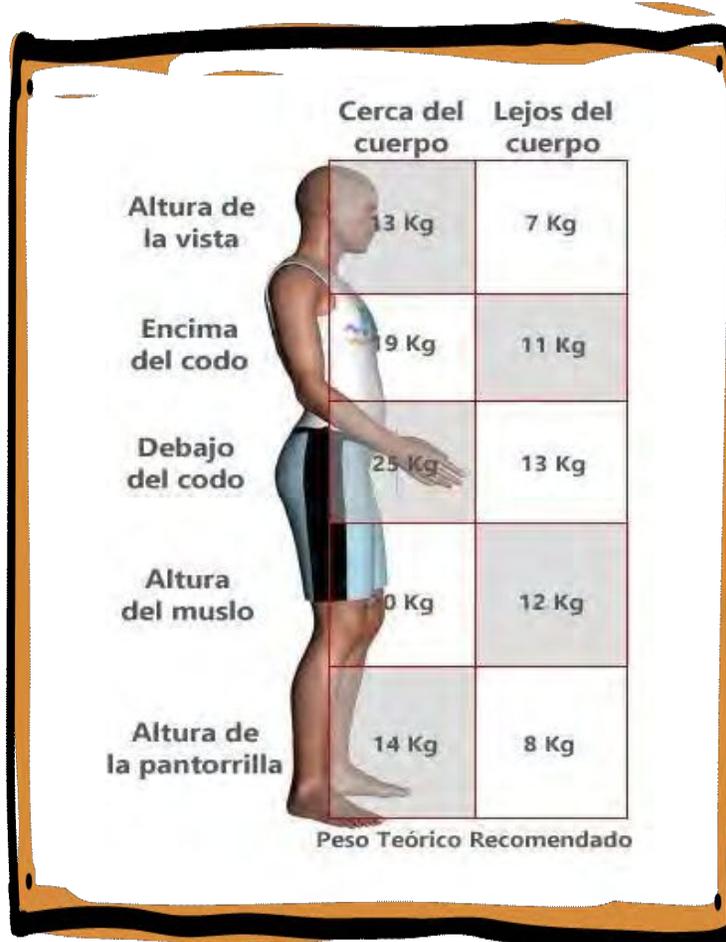
¿Cuáles son los pesos máximos de carga?

Existe riesgo potencial cuando las **cargas son mayores a 3 kg**. Se consideran los siguientes pesos máximos:

- **Hasta 15 kg para trabajadores que necesitan mayor protección** (jóvenes, mayores, mujeres);
- **Hasta 25 kg los trabajadores que no ingresen en el grupo anterior** y corresponde con la posición de la carga más favorable, es decir, pegada al cuerpo a una altura comprendida entre los codos y las caderas;
- Solo en circunstancias especiales se podrá cargar de hasta 40 kg y solo para trabajadores entrenados;
- Si trabaja sentado, el peso máximo a manipular es de 5 kg.



La siguiente ilustración nos pretende ver con claridad las diferencias de peso en relación con la posición del cuerpo:





¿Cuáles son los factores de riesgo que afectan a la manipulación de cargas?

Las formas inadecuadas de realizar el trabajo dan lugar a lesiones **de espalda**. Este tipo de trastornos aparecen como consecuencia cuando las cargas son:

- Demasiado pesada: no existe un límite de peso para que una carga sea segura, pero **un peso de 20-25 kg** resulta difícil de levantar para la mayoría de las personas.
- Es voluminosa o **difícil de agarrar**: es posible que la carga resbale.
- Cuando está en **equilibrio inestable**: provoca un esfuerzo desigual de los músculos.
- Cuando está colocada de tal forma que debe sostenerse o **manipularse a distancia del cuerpo**, con torsión o flexión del tronco.
- Cuando la carga puede ocasionar lesiones al trabajador.



Otros factores de riesgo asociados son:

- Cuando el suelo es irregular o es resbaladizo.
- Cuando hay poco espacio disponible para realizar la tarea.



- Cuando la situación no permite al trabajador la manipulación de cargas a una altura segura y en una postura correcta.
- Cuando las condiciones ambientales (temperatura, iluminación, ventilación) son inadecuadas.
- Cuando hay exposición a vibraciones.



Riesgos relacionados con la organización del trabajo:

- Reposo o recuperación insuficiente.
- Frecuencia y duración de la manipulación.
- Distancias de transporte muy largas.
- Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio.



Riesgos relacionados con las características individuales del trabajador

- Aptitud física disminuida.
- Formación o conocimiento insuficiente.
- Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.
- Patologías dorsolumbares.
- Obesidad, falta de fuerza física, tabaquismo, etc.



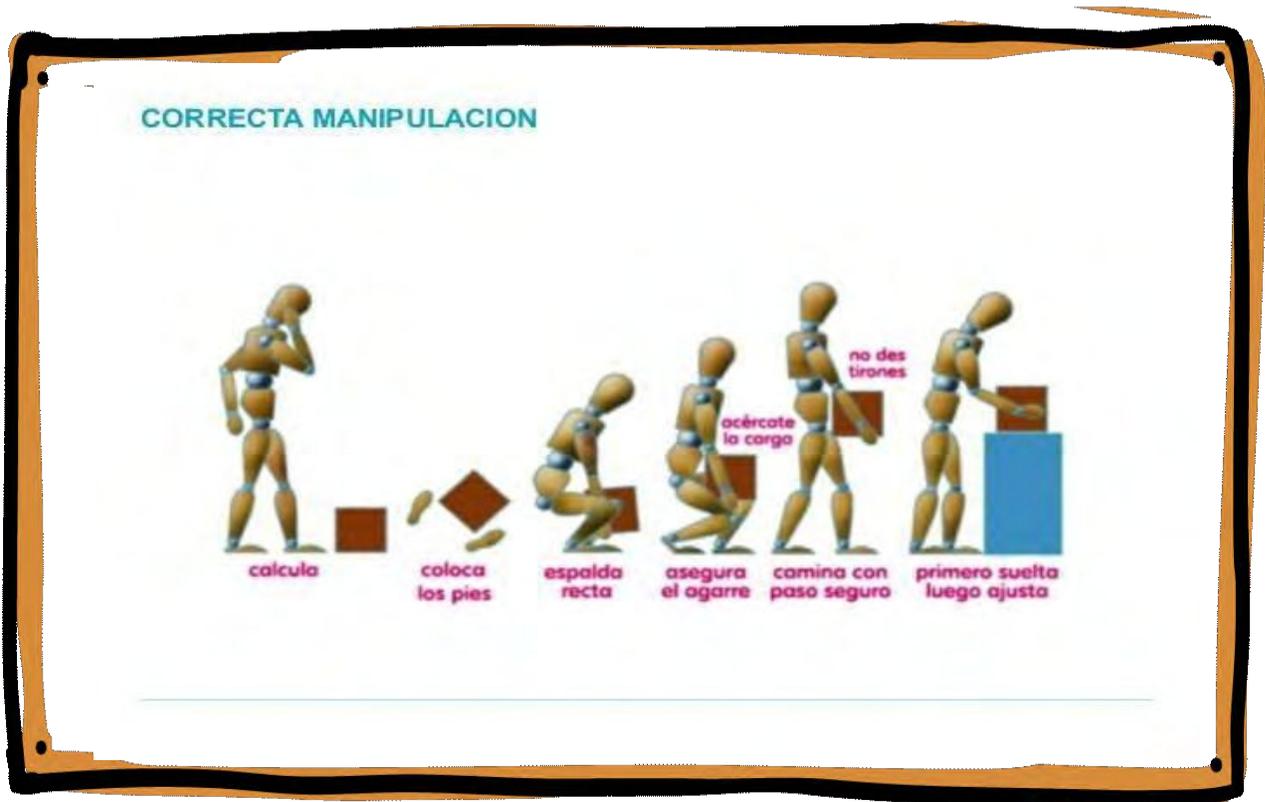
Técnicas básicas de manipulación manual de cargas

Es preferible realizar los levantamientos de carga cerca



del cuerpo y a una altura comprendida entre los codos y las caderas. Para ello el trabajador:

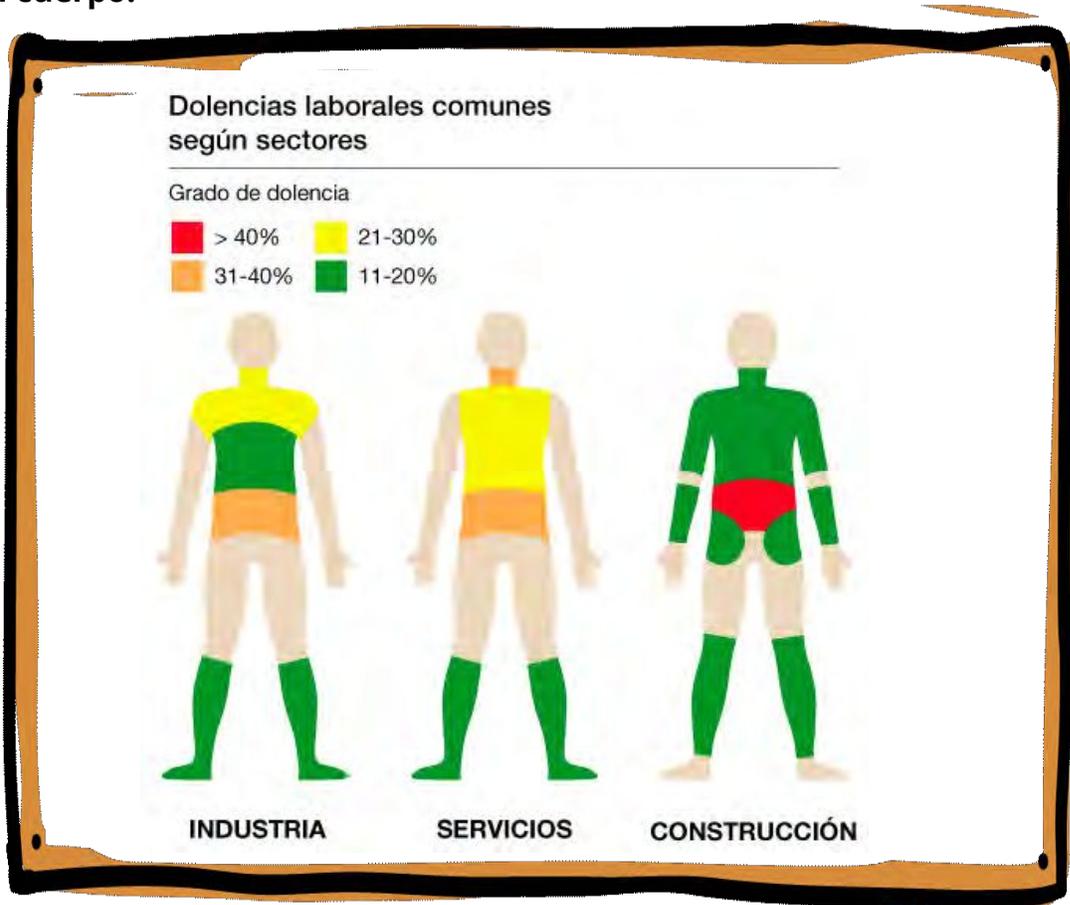
- Deberá pararse frente a la carga manteniendo los pies levemente separados.
- Deberá flexionar las piernas y agacharse frente a la carga.
- Mantener la espalda lo más recta posible al momento de tomar la carga.
- Al levantar mantenga los brazos y la carga pegados al cuerpo. Las piernas deberán realizar la fuerza de levantamiento.
- Evitar giros: no gire el tronco ni adopte posturas forzadas, es preferible mover las piernas para adaptar la posición adecuada.





Dolencias laborales según el tipo de actividad

En este cuadro está representado el **grado de dolencias** según la actividad que se desarrolla. Los trastornos se manifiestan bajo la forma de **dolores localizados en el cuerpo**.



Bibliografía de consulta española:

https://www.mc-mutual.com/documents/20143/47599/buenas_practicas_manipulacion_es.pdf/22417aea-55dc-fbb0-163c-6bb2602ffd0c





Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la actividad. Esta consta de dos partes:

Primera parte: relevamiento

Fotografiar o buscar una foto en internet de una persona trabajando, **manipulando una carga**. Observá la imagen y:

1. Identifica cuáles son los factores de riesgos teniendo en cuenta: ¿cómo transporta la carga? ¿Con qué parte del cuerpo está sostenida? ¿Utiliza ayudas mecánicas? ¿Cuál es el peso que manipula? ¿Usa EPP? ¿Realizan posturas forzadas o giros peligrosos?
2. Redactá una propuesta de mejora.

Segunda parte: investigación

Buscá información sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué son los trastornos músculo esqueléticos?
2. ¿Dónde afectarían en el trabajo elegido?

Tratá de entender la información que encontrás. Si solo cortás y pegás la información que encontrás, nadie puede garantizar que la estés entendiendo.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos a identificar los riesgos posturales, a observar las relaciones entre carga y peso, y a identificar formas correctas de manipular una carga. También aprendimos a proponer medidas preventivas para el cuidado del cuerpo de los trabajadores. Si al terminar la lectura de la ficha sentís que aprendiste estas dos cosas, que sos capaz de explicarlas con tus palabras, y que sos capaz de aplicar este conocimiento, vas bien.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 17



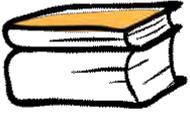
TEMA

Movimientos repetitivos y fatiga física

OBJETIVOS

- ✓ Identificar las lesiones más comunes generadas por el trabajo basado en movimientos repetitivos.
- ✓ Comprender el concepto de fatiga e identificar los trastornos psicológicos y psicosomáticos que provoca.

DESARROLLO DE LA CLASE



Los temas se siguen relacionando con los de clases anteriores, así que esperamos que tengan presente lo que venimos conversando en relación a las medidas de seguridad que comprometen nuestra salud y la de otrxs. Nos vamos a dedicar puntualmente a trabajar sobre los movimientos repetitivos y la fatiga física ¿vamos?



¿Qué son los movimientos repetitivos?

Los movimientos repetidos hacen referencia a todas aquellas actividades de tipo repetitivo que implican la realización de esfuerzos o movimientos rápidos de pequeños grupos musculares, generalmente de las extremidades superiores (hombro - brazo - mano), agravadas por el mantenimiento de **posturas forzadas** y una **falta de recuperación muscular**.

Veamos algunos ejemplos: pensemos en un trabajador o trabajadora que recolecta verdura: trabaja en una postura agachada y con un movimiento repetitivo de brazos. O en la cajera o cajero de un supermercado, que toma productos, los pasa por el lector de precios, los deposita en otro lado y vuelve a tomar otro producto, así durante 6 horas.

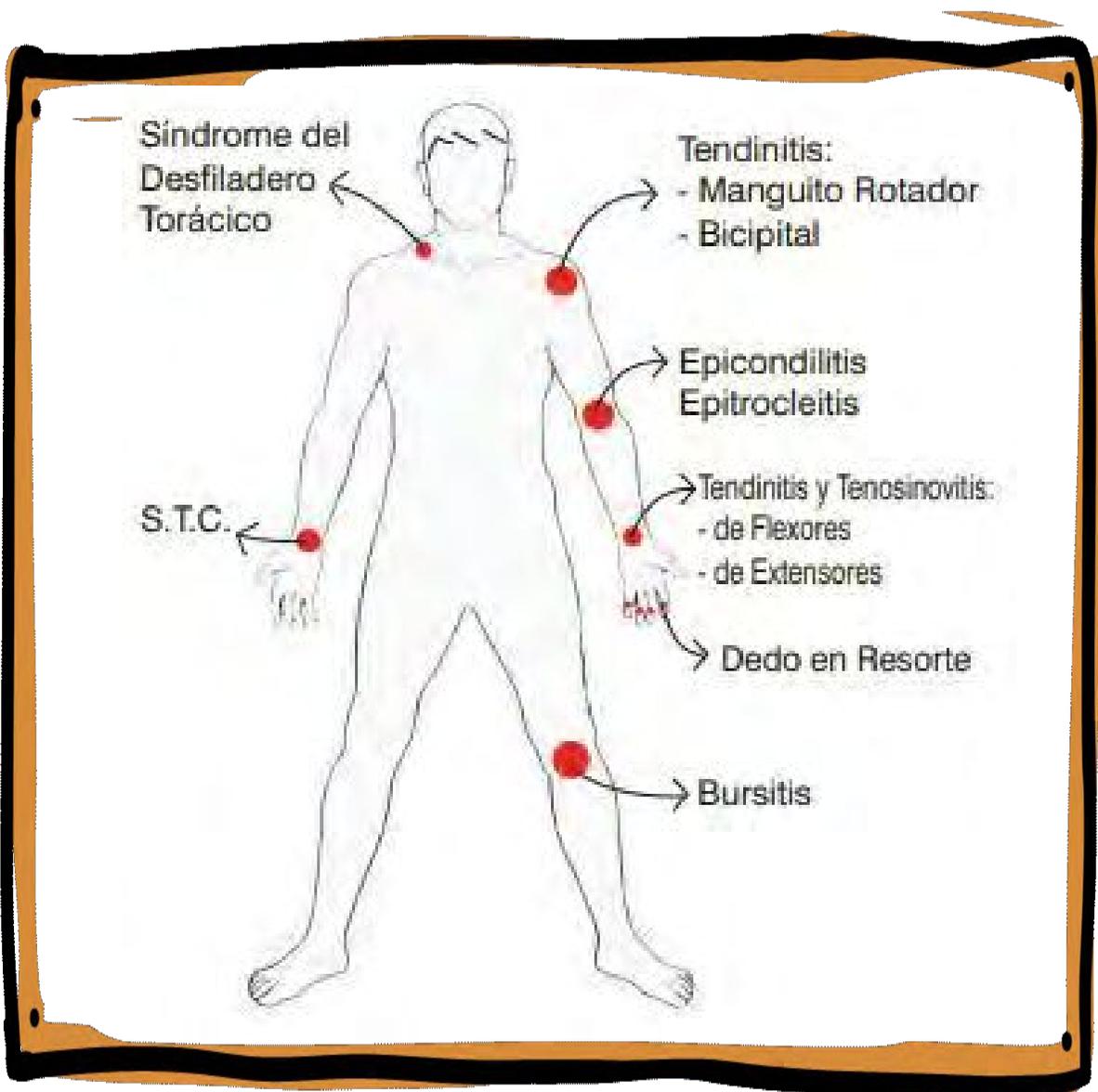




¿Cuáles son las lesiones que generan?

Pueden causar la aparición de trastornos musculoesqueléticos (TME), que se definen como los problemas de salud que **afectan al aparato locomotor**, es decir, a los **músculos, tendones, esqueleto óseo, cartílagos, ligamentos, nervios y vasos sanguíneos** del cuerpo.

A continuación, se muestra una imagen donde aparecen los TME más frecuentes:



La mayor parte de los TME por movimientos repetitivos (como las tendinitis o el síndrome del túnel carpiano) **aparecen gradualmente**, tras largos periodos de exposición a unas condiciones de trabajo demasiado exigentes.

Estas lesiones se manifiestan con **dolor y limitación funcional** de la zona afectada, que dificultan o impiden realizar el trabajo.



¿Cómo prevenir los TME por movimientos repetitivos?

- **Reducción de la repetición de los mismos movimientos básicos**, organizando el trabajo de forma que los trabajadores varíen su actividad entre dos o más puestos de trabajo con requerimientos físicos diferentes.
- **Utilizar** herramientas que ayuden a disminuir los movimientos repetitivos, como, por ejemplo, destornilladores eléctricos.
- **Distribuir los esfuerzos entre distintos grupos musculares**: repartir el esfuerzo realizado entre diferentes grupos musculares, por ejemplo, permitiendo que el trabajo pueda realizarse con ambas manos.
- **Diseñar los puestos de trabajo** de forma que las articulaciones se mantengan en rango articular cómodo. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con brazos por encima de los hombros, los alcances por detrás del cuerpo o las desviaciones de las muñecas.
- **Hábitos posturales correctos**: concienciar y formar a los trabajadores en hábitos posturales y buenas prácticas para la prevención de los TME.
- **Tiempos de descanso**: proporcionar tiempos de descanso suficientes que permitan la adecuada recuperación de la musculatura sobrecargada.



¿Qué es la fatiga?



Se manifiesta como un estado de **cansancio, de pérdida de interés y motivación**, que se manifiesta después de un continuado esfuerzo físico o mental. La persona presenta **dificultades en la atención, en la concentración** y es acompañada por un **decaimiento del ánimo y de la satisfacción**.

Impacta en nuestro organismo produciendo diversos **trastornos psicológicos y psicosomáticos** tales como: irritabilidad, inestabilidad emocional, ansiedad, estados depresivos, alteraciones en el sueño. O como alteraciones psicosomáticas pueden producirse: astenia, mareos, dolor de cabeza, dolores musculares, problemas digestivos, alteraciones cardíacas, entre otros.

Veamos un ejemplo. Cuando tenemos que hacer un trabajo, estamos dispersos/as (manifestación psíquica) hacemos mil cosas a la vez y no podemos “ponernos con eso”. O cuando tenemos que ir a trabajar y en el camino nos da taquicardia (manifestación psicosomática) En ambos casos estamos manifestando fatiga.





¿Cómo prevenirla?

La sensación de fatiga, sea o no síntoma de otra enfermedad, nos indica la **necesidad de descanso**. Es un mecanismo regulador del organismo. Cuando aparece, nuestro cuerpo y nuestra mente ponen en marcha sistemas de defensa sin que seamos conscientes de ello: ralentizamos el ritmo de trabajo, hacemos más comprobaciones de las habituales y aplazamos las tareas más críticas. Todo esto ocurre cuando la fatiga ya es una realidad.



Debemos:

- **Fortalecer la propia capacidad de resistencia** mejorando los hábitos de alimentación, descanso y ejercicio.
- **Organizar las tareas** del puesto de trabajo también es clave para prevenir la fatiga, estableciendo **objetivos parciales de trabajo** a lo largo del día. Esto ayuda a tener una sensación de avance de cosas terminadas.
- **Poder hacer pausas** durante la jornada que permitan desconectar y cambiar el foco de atención.

Las **condiciones ambientales** en el entorno de trabajo también pueden influir en la aparición de la fatiga. La mala iluminación o el exceso de ruido obligan a hacer un esfuerzo suplementario que provoca más cansancio.





Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad. Esta semana vamos a hacer un glosario. Un glosario es como un diccionario, donde presentamos breves definiciones de un conjunto de palabras.

Entonces te pedimos que:

1. Busques información en internet para desarrollar los siguientes términos relacionados con la ergonomía.

- Antropometría
- Capacidad de trabajo físico
- Condiciones ambientales desfavorables
- Ergonomía
- Estrés laboral
- Medio ambiente de trabajo
- Sistema - Hombre - Máquina
- Trastorno musculo esqueléticos en las extremidades superiores:
 - Tendinitis del manguito rotador
 - Epicondilitis
 - Síndrome del tunel carpiano
 - Síndrome *burn out*
- Trastornos musculo-esqueleticos en la espalda:
 - Lumbalgia
 - Síndrome cervical por tensión

2. **Acompañá cada palabra con imágenes ilustrativas.**

Extensión máxima: 4 carillas.



CIERRE DE LA CLASE

Los puntos que siguen en esta parte de la clase tienen que ver con lo que sí o sí tenés que saber de este tema. Leelos y fijate si “sentís” que aprendiste estos temas. Si crees que te falta para aprenderlos o no te sentís segura/o de qué hacer con ellos, no avances con la clase que sigue hasta que no consultes con tus profesores/as.

En esta clase seguiste aprendiendo nociones de ergonomía relacionadas con el trabajo repetitivo. Aprendiste las lesiones musculoesqueléticas que este tipo de trabajo provoca.

También aprendiste el concepto de fatiga y los problemas físicos y emocionales que ésta puede provocar en los/as trabajadores/as.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 18

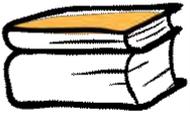


TEMA

Integración de contenidos

OBJETIVOS

- ✓ Al final de la clase los alumnos podrán integrar en una situación práctica los contenidos desarrollados durante el año.



DESARROLLO DE LA CLASE

Para poder desarrollar este trabajo integrador es necesario que recorran todas las fichas de aprendizaje que hemos trabajado desde marzo. Los temas que recorrimos fueron los siguientes:

Ley de Contratos de Trabajo - Artículo 14 bis - Igualdad de género en el trabajo

Ley de Contratos de Trabajo - Principios protectorios (grupo 2)

Ley de Riesgos de Trabajo N° 24.557 - Conceptos de ART - Enfermedad Profesional - Accidente de Trabajo

Ley de Riesgos de Trabajo N° 24.557 - Procedimiento para realizar la denuncia ante la ART / Comisiones Médicas

Ley de Riesgos de Trabajo N° 24.557 - Incapacidades Temporales y Permanentes. Introducción a la Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo.

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo N° 19.587 - tipificación de riesgos laborales: de seguridad, químicos, físicos y biológicos, ergonómicos y psicosociales.

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo N° 19.587 - Mapa de Riesgos

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo N° 19.587 - ética del trabajo - Decreto 351

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo N° 19.587 - Medidas preventivas del Decreto 351 (Servicios higiénicos, características constructivas, vías de circulación, orden y limpieza)

Ley de Higiene y Seguridad en el Trabajo N° 19.587 - Medidas preventivas del Decreto 351 (Riesgos eléctricos)

Señalización de higiene y seguridad - colores - formas - pictogramas

Ley 19.587 - Decreto 911 Equipos de protección personal- Equipos de protección colectivo - Medios auxiliares de trabajo.

Ley 19.587 - Decreto 911 Demolition – Amianto.

Ley 19.587 - Decreto 911 Demolición - Trabajo de armado de grupos y conectividad entre ellas y ellos

Ley 19.587 - Decreto 911 Demolición - Medidas preventivas

Ley 19.587 - Decreto 911 Demolición - Análisis de recorte de diario la plata

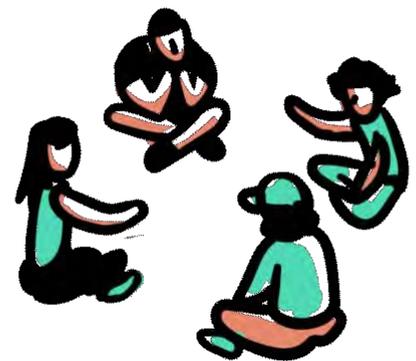
Ley 19.587 - Decreto 911 Excavación

Ergonomía

Ergonomía - Preguntas ¿Enfermedad crónica y aguda?

Ergonomía - Manipulación Manual de cargas

Ergonomía - Ergonomía- Trastornos músculo esqueléticos



Actividad

Antonio firmó un contrato de trabajo por cinco años en un taller de chapa y pintura.



Desde un principio se dio cuenta del caos que reinaba en el taller referente al orden y limpieza del local, la presencia de los productos químicos de los materiales y las condiciones de iluminación y ventilación del espacio de trabajo.

Las herramientas nunca estaban colocadas en los tableros de trabajo, los trapos sucios de grasa se acumulaban en el suelo por falta de recipientes, los neumáticos, pinturas y planchas estaban amontonados sin clasificación alguna y las circulaciones dentro del recinto eran una verdadera carretera de obstáculos que se

interponían coches, cajas, carretillas, etc. Los cables de electricidad pasaban sobre la zona de trabajo.

En dos ocasiones comentó con sus tres compañeros lo incómodo que era trabajar haciendo interrupciones buscando “una herramienta perdida”. Los compañeros estuvieron de acuerdo con él, que aquella situación era muy molesta para todos por lo que decidieron ser más ordenados e intentar devolver las cosas en su lugar.

Al cabo de un tiempo la situación caótica volvía a repetirse y habló de este asunto con el encargado del taller. Este coincidió que el local estaba sucio y desordenado, pero añadió que arreglarlo implicaba tiempo, que por el momento no disponían.

Un día, al dirigirse al foso de trabajo, pisó una mancha de aceite que se había derramado en el suelo la tarde anterior. La caída le ocasionó unas contusiones en el brazo y la cadera que lo imposibilitaron trabajar durante dos semanas.



Ley N° 20.744

Describe 3 obligaciones del trabajador y del empleador establecidas en la Ley de Contrato de trabajo.

Ley N° 24.557

¿Cuál es el propósito de la Ley de Riesgos del Trabajo N° 24.557? ¿En qué consideran que beneficiaría a Antonio?

¿Cuáles son las contingencias cubiertas al sistema? ¿Cuáles son los derechos contemplados en la ley 24.557?

¿Cuál es el ente regulador de la ART? ¿Cuáles son sus funciones?

Ley N° 19.587 – Decreto 351

Proponga normas básicas para mantener el orden y limpieza en los talleres mecánicos

Analice los riesgos del taller mecánico (debiendo incorporar los siguientes temas: caídas (de personas y objetos), electricidad, físicos, químicos, biológicos y ergonómicos.

Proponer medidas preventivas.

Máximo 5 carillas.

Actividad 2: Expo Escuela de Oficios

Para trabajar en grupos:

Elegir un tema de los desarrollados en el curso, armar una cartelería con fotos, mapas, croquis o ilustraciones elegidas filmarse explicando la elección e interés.

El video debe contener el curso al que pertenecen y quienes integran el grupo de trabajo.



Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 19



TEMA

Fuego. Incendio. Formas de transmisión del calor. Protección pasiva y activa. Matafuegos. Clases de fuego. Humo

OBJETIVOS

- ✓ Conocer las causas que originan los principios de un incendio.
- ✓ Identificar los tipos de riesgos en un incendio.
- ✓ Relacionar los riesgos con los sistemas de prevención de incendios.



DESARROLLO DE LA CLASE

Esta semana vamos a retomar nuestras actividades para tratar un tema muy importante: la presencia de fuego, problemas derivados y medidas de seguridad.

Nos organizamos en torno a **ciertas preguntas**:



¿Qué es el incendio?

Es el fuego **no controlado** que arde en forma fortuita y destruye cosas que están destinadas a quemarse.



¿Qué es la protección activa contra incendios?

La protección activa contra incendios es el conjunto de medios, equipos y sistemas instalados para alertar sobre un incendio e impedir que este se propague evitando las pérdidas y daños.

Podemos dividir la protección activa contra incendios en **3 categorías**:

Detección: Mediante la colocación de los detectores de humo, llamas y calor podremos detectar el fuego, gracias a las señales enviadas pondremos en marcha el protocolo evacuación de emergencia. **Ver foto N°1**

Supresión del fuego: En este incluimos todos los procesos y actividades enfocados a apagar el fuego por una acción directa. **Ver foto N°2**

Ventilación mecánica: Consiste en todos los procesos que se llevan a cabo para mantener libre de humo las rutas de evacuación y otras zonas específicas mediante el uso de ventiladores mecánicos resistentes al fuego. **Ver foto N°3**

La protección activa está destinada a advertir a los usuarios de un incendio y actuar sobre él.



Foto nº1



Foto nº2



Foto nº3

¿Qué es la protección pasiva contra incendios?

La **protección pasiva contra incendios** juega un papel preventivo. Este engloba todos los sistemas que se instalan con el objetivo de mitigar las consecuencias de un incendio. Se considera protección pasiva porque funciona sin intervención humana, con el objetivo de permitir la evacuación de personas y la intervención de los servicios de emergencia.

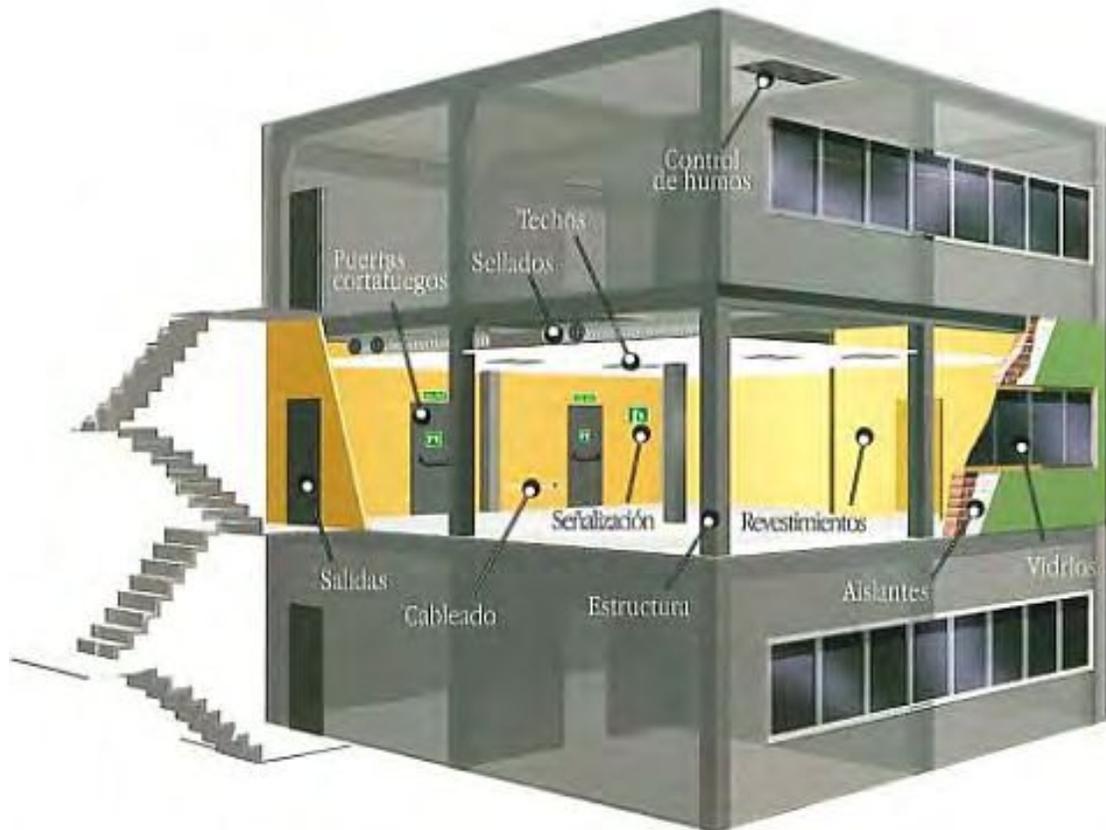
Podemos dividir la protección pasiva contra incendios en **3 categorías**:

- **Protección estructural:** Son las medidas para asegurar la residencia a fuego de los elementos estructurales.
- **Compartimentación:** Medidas para cerrar los pasos que conectan con el área en la que se inició del fuego a las áreas adyacentes.
- **Tratamientos ignífugos:** Se trata de la técnica con la que se realiza un correcto aislamiento de las estructuras de un edificio para evitar la difusión de incendios.

En definitiva, la protección pasiva representa todas aquellas **medidas constructivas que permiten que una estructura resista a un incendio durante un tiempo determinado**, en función a las normativas relativas al tipo de edificio.

Estas medidas constructivas están destinadas a:

- Evitar la propagación de las llamas.
- Detener la progresión de los humos.
- Contener los efectos térmicos en el área del desastre.
- Mantener la estabilidad al fuego de los elementos estructurales.



¿Qué debemos saber sobre los matafuegos?

En todos los casos debe instalarse como mínimo un **matafuego** cada **200 m²** de superficie a ser protegida. La máxima distancia a recorrer hasta el **matafuego** será

de 20 m para fuegos de Clase A y 15 m para fuegos de Clase B. Se ubicarán en lugares visibles y de fácil acceso.

Componentes de un Extintor

MANÓMETRO
INDICA LA PRESIÓN DEL EXTINTOR



DESCARGADO
AVISAR A RESPONSABLE



CARGADO
APTO PARA SU USO



SOBRECARGADO
AVISAR A RESPONSABLE



PRECINTO de SEGURIDAD ASA MÓVIL

SEGURO ASA FIJA TRANSPORTADORA

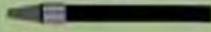
MANÓMETRO TARJETA MUNICIPAL

MANGUERA ETIQUETA FABRICANTE, INSTRUCCIONES, TIPOS DE FUEGO

PICO FUSOR O TOBERA (SEGÚN MODELO) ETIQUETA DE RECARGA IRAM

BOQUILLAS DE EXTINTOR

CLASE A (AGUA)



CLASE BC



CLASE ABC



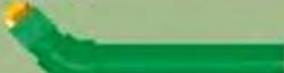
CLASE HCFC



CLASE D



CLASE K



Clase	Descripción
	Son los llamados combustibles sólidos: maderas, tejidos, fibras, paja, papel u otros similares que se queman sin cambiar de estado.
	Sólidos o líquidos en combustión que emiten vapores inflamables tales como los combustibles derivados del petróleo, solventes, asfaltos, etc. Se incluyen también los gases naturales o artificiales.
	Son los llamados fuegos eléctricos: independientemente de su origen, es el pasaje de corriente eléctrica lo que mantiene el fuego. Al cesar el pasaje de electricidad el fuego se extinguirá o, en caso de persistir, se clasificará el fuego subsiguiente como A o B dependiendo de las sustancias en combustión.
	Fuegos en metales: magnesio, uranio, titanio, aluminio y otros, o sus aleaciones, los de sustancias generalmente sintéticas autoinflamables o de otros productos de gran inestabilidad.
	La recientemente aprobada Norma UNIT 1221:2015, finalmente incorpora la denominación K que implica los fuegos en grasas y aceites de cocción en artefactos de cocina.





¿Cuál es el correcto uso del matafuegos?

En las imágenes que siguen vamos a observar cuáles son los usos correctos y los usos erróneos de los matafuegos.

ERRÓNEO	CORRECTO
Ataque el fuego en la dirección del viento.	
Al combatir fuegos en superficies líquidas, comience por la base y parte delantera del fuego.	
Al combatir fuegos en derrames, empiece a extinguir desde arriba hacia abajo.	
Es preferible usar siempre varios extintores al mismo tiempo en vez de usarlos uno tras otro.	
Esté atento a una posible reiniciación del fuego. No abandone el lugar hasta que el fuego quede completamente apagado.	



¿Qué es el humo?

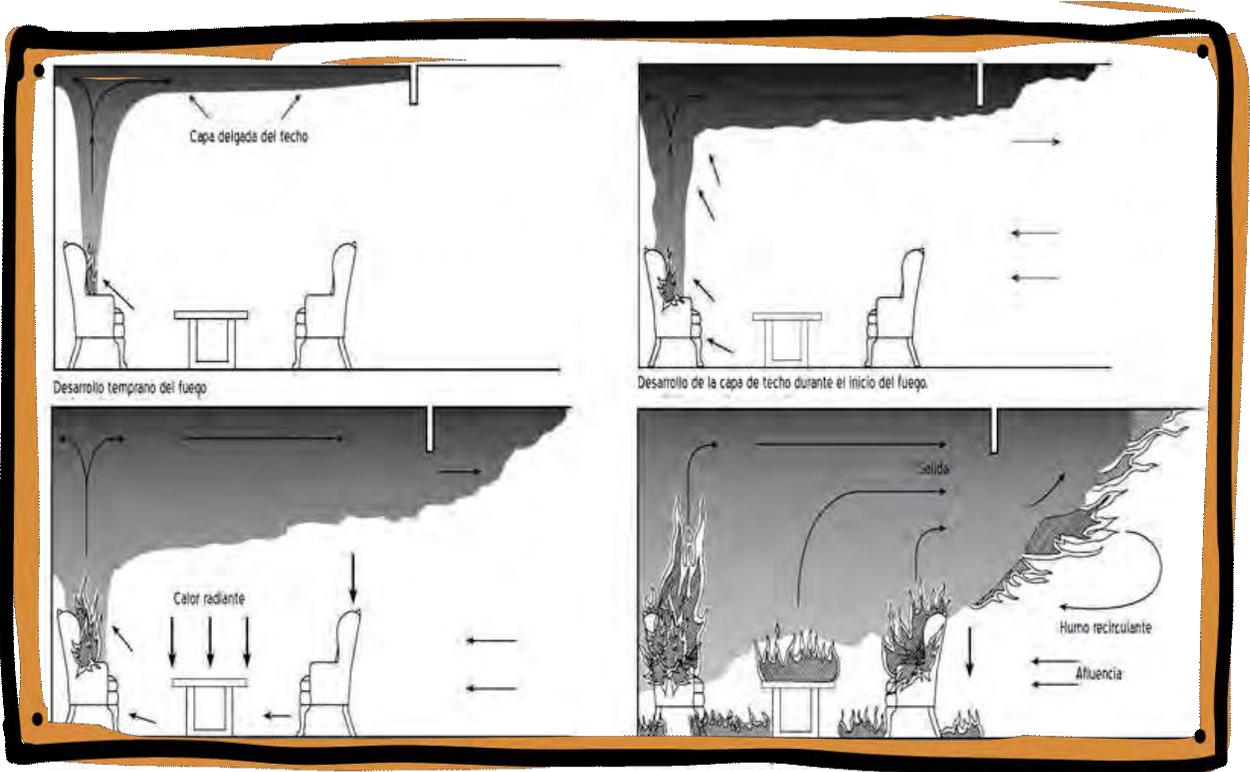
El humo es un conjunto de partículas sólidas y líquidas en suspensión junto con vapores y gases calientes mezclados en el aire que resultan de la combustión incompleta de un combustible.



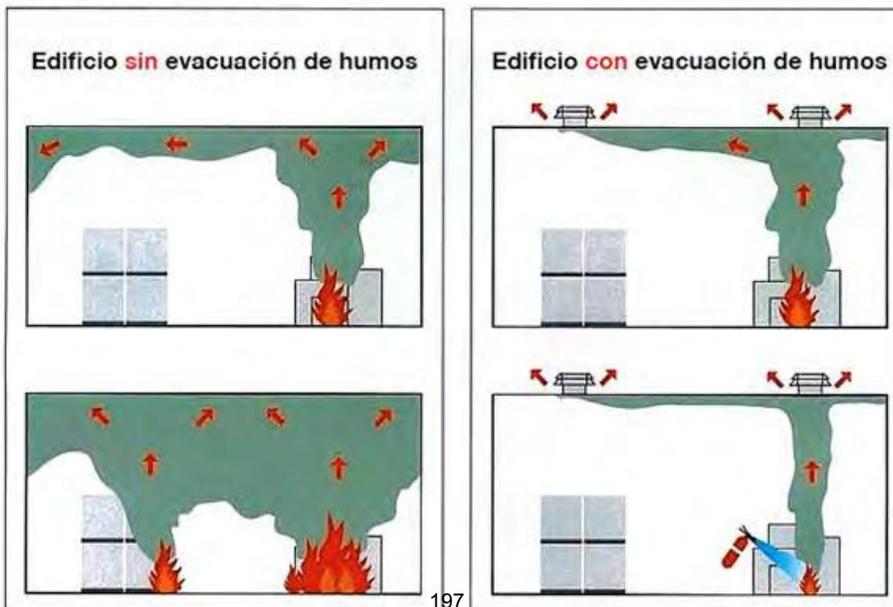
Movimiento de humo:

El movimiento del humo durante un incendio en edificios se divide en dos zonas generales: **de humo caliente y de humo frío**.

CONTROL DE HUMOS:



FASES DE UN INCENDIO





Control de humos:

El término “control de humos” se refiere a los métodos que se pueden utilizar, solos o combinados, para modificar el movimiento del humo en beneficio de los ocupantes, de los bomberos y para evitar mayores daños materiales.

Extracción/Dilución/Compartimentación/Presurización

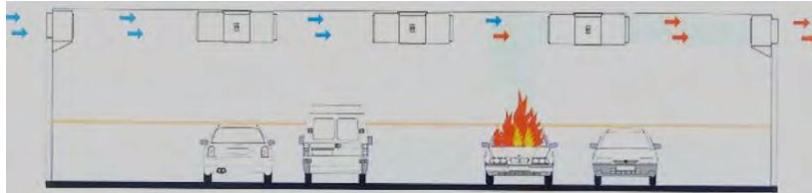


Foto N° 4: Extracción

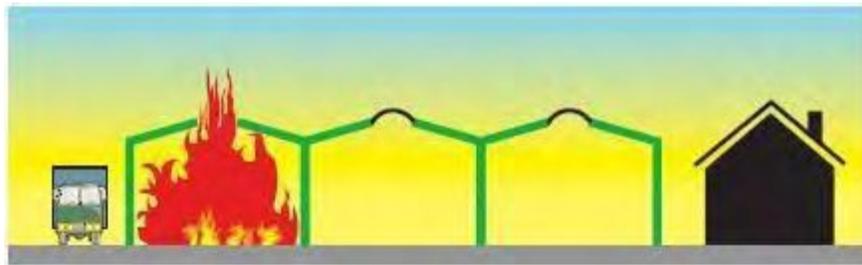


Foto N° 5: Compartimentación o confinamiento



Foto N° 6: Sistema presurizado

Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Parte 1: Investigación (máximo 3 carillas)

1. Describí cuál es la diferencia entre triángulo de fuego y tetraedro de fuego.
2. Definí brevemente las 3 formas de transmisión del calor y cómo lo relacionarías con un principio de incendio.
3. ¿Cuál es la distancia máxima a recorrer hasta el matafuego? ¿A qué altura debe colgarse el equipo extintor?
4. ¿Qué clase de matafuegos se comercializan en Argentina?
5. ¿Cuáles son los efectos del humo en el cuerpo? ¿Cómo se debe evacuar ante la presencia de humo?
6. ¿Quién es la autoridad competente de lucha contra incendios?

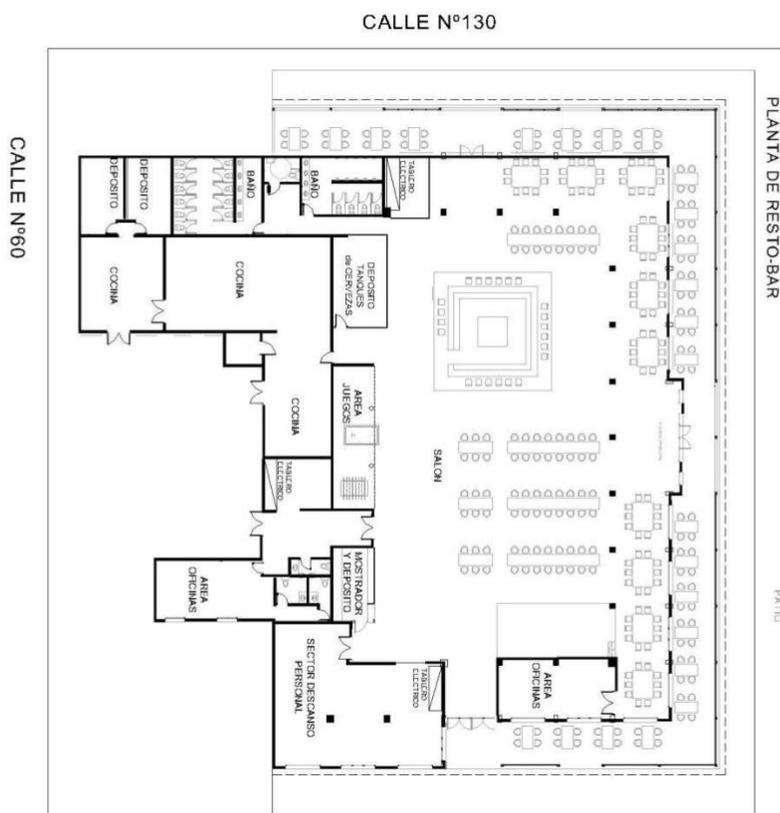


Parte 2: Práctica

En la imagen a continuación te mostramos un bar restaurante que alcanza los 1000 m² cubiertos, en el cual funciona un salón con barra, cocina de amplias dimensiones con depósitos de alimentos y cámaras de frío, sector de baños para el público y para el personal, un sector de juegos y de oficinas.

Se deberá indicar para el caso:

- Únicamente 7 causas comunes de incendio.
- Ubicar en el plano los matafuegos acordes al tipo de riesgo, sensores de humo y gas en los lugares críticos y ventiladores automáticos.





CIERRE DE LA CLASE

Los puntos que siguen en esta parte de la clase tienen que ver con lo que sí o sí tenés que saber. Fijate si sentís que aprendiste estos temas.

- Conocimiento de las causas que originan los principios de incendio.
- Identificación de los tipos de riesgos y relacionarlos con los sistemas de prevención de incendios.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 20

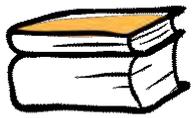


TEMA

Protección contra incendios

OBJETIVOS

- ✓ Incorporan nociones de seguridad y protección contra incendios.
- ✓ Comprender y planificar acciones relacionadas con la evacuación.
- ✓ Aplicar los conceptos de evacuación y señalización en situaciones concretas.



DESARROLLO DE LA CLASE

Nuestro tema de la semana tiene que ver con la protección contra incendios (tema que comenzamos la clase pasada) Comenzaremos aprendiendo algunas cuestiones sobre **la evacuación**.

Para planificar una evacuación debemos tener en cuenta el tamaño de la empresa y la actividad que se realiza, para garantizar los medios seguros de salida y su correcta iluminación. En esta ficha estudiaremos el cálculo de ocupación, las condiciones generales que deben cumplir los pasillos, escaleras y salidas de emergencia y analizaremos el sentido de la evacuación.

El tiempo de evacuación depende del grado de combustibilidad de los materiales utilizados, en su decoración interior y el mobiliario; podemos encontrar materiales y/o productos muy combustibles o resistentes al fuego.

El plan implica **evitar la improvisación previendo las actuaciones** necesarias ante posibles situaciones de emergencia que puedan presentarse.



Factor de cálculo de ocupación

La ocupación de cálculo está basada en **número de personas por metro cuadrado**, dependiendo del uso o actividad. A los efectos del cálculo de factor de ocupación, las superficies ocupadas por los sanitarios, espacios de uso común y circulaciones de escape serán descontados.



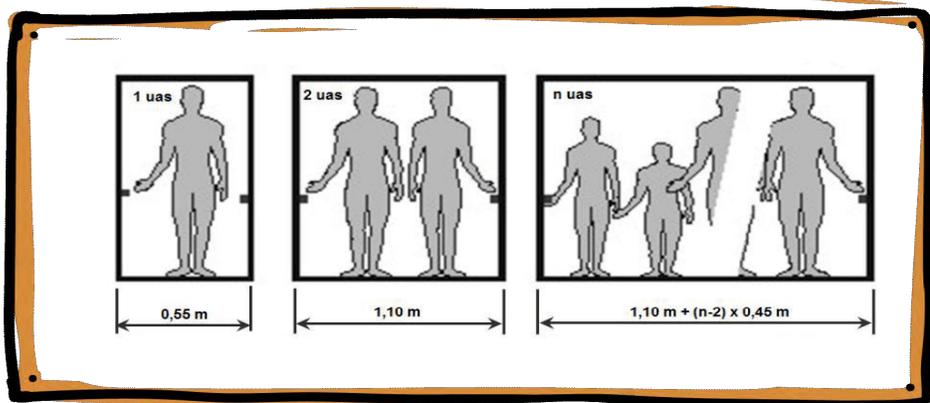
Tabla Factor de Ocupación (3.1.2)

USO	X en m ²
a) Sitios de asambleas, auditorios, salas de conciertos, salas de baile.	1
b) Edificios educacionales, templos.	2
c) Lugares de trabajo, locales, patios y terrazas destinados a comercio, mercados, ferias, exposiciones, restaurantes.	3
d) Salones de billares, canchas de bolos y bochas, gimnasios, pistas, de patinaje, refugios nocturnos de caridad.	5
e) Edificios de escritorios y oficinas, bancos, bibliotecas, clínicas, asilos, internados, casas de baile.	8
f) Viviendas privadas y colectivas	12
g) Edificios industriales: el número de ocupantes será declarado por el propietario, en su defecto será	16
h) Salas de juego	2
i) Grandes tiendas, supermercados, planta baja y 1er. subsuelo	3
j) Grandes tiendas, supermercados, pisos superiores	8
k) Hoteles, planta baja y restaurantes	3
l) Hoteles, pisos superiores	20
m) Depósitos	30

En subsuelo, excepto para el primero a partir del piso bajo, se supone un número de ocupantes doble del que resulta del cuadro anterior.



El ancho total mínimo, la posición y el número de salidas y corredores se determinará en función al factor de ocupación del edificio.



El ancho mínimo se expresará en unidades de ancho de salida (U.A.S.) que tendrán 0.55 m. cada una para las dos primeras filas y 0.45m para las siguientes. **El ancho**

mínimo permitido es de 2 unidades de ancho de salida (1.10 metros siendo el mismo ancho que una puerta).

Ancho Mínimo Permitido		
Unidades	Edificios nuevos	Edificios existentes
2 unidades	1,10 m	0,96 m
3 unidades	1,55 m	1,45 m
4 unidades	2,00 m	1,85 m
5 unidades	2,45 m	2,30 m
6 unidades	2,90 m	2,80 m



Recorrido de salidas o de evacuación

Aspectos a tener en cuenta:

- El trayecto de los mismos deberá realizarse a través de pasos comunes y libres de obstrucciones. Ninguna puerta, vestíbulo, pasaje, escalera o medio de escape será obstruido o reducido en el ancho reglamentario.
- Las puertas que comuniquen con un medio de escape abrirán de tal forma que no reduzcan el ancho del mismo y serán de doble contacto y cierre automático.
- Los locales en la planta baja con una ocupación mayor a 200 personas contarán con **dos puertas** lo más alejadas posibles una de la otra y que conduzcan a un lugar seguro. Si la ocupación es mayor a 300 m² se deberá contar con **dos salidas de emergencia**. La distancia máxima de recorrido hasta la puerta será de 40 metros.
- Todos los edificios que se utilicen para comercio o industria cuya superficie de piso exceda los 600m² (excluyendo la planta baja) contarán con **dos medios de escape**.

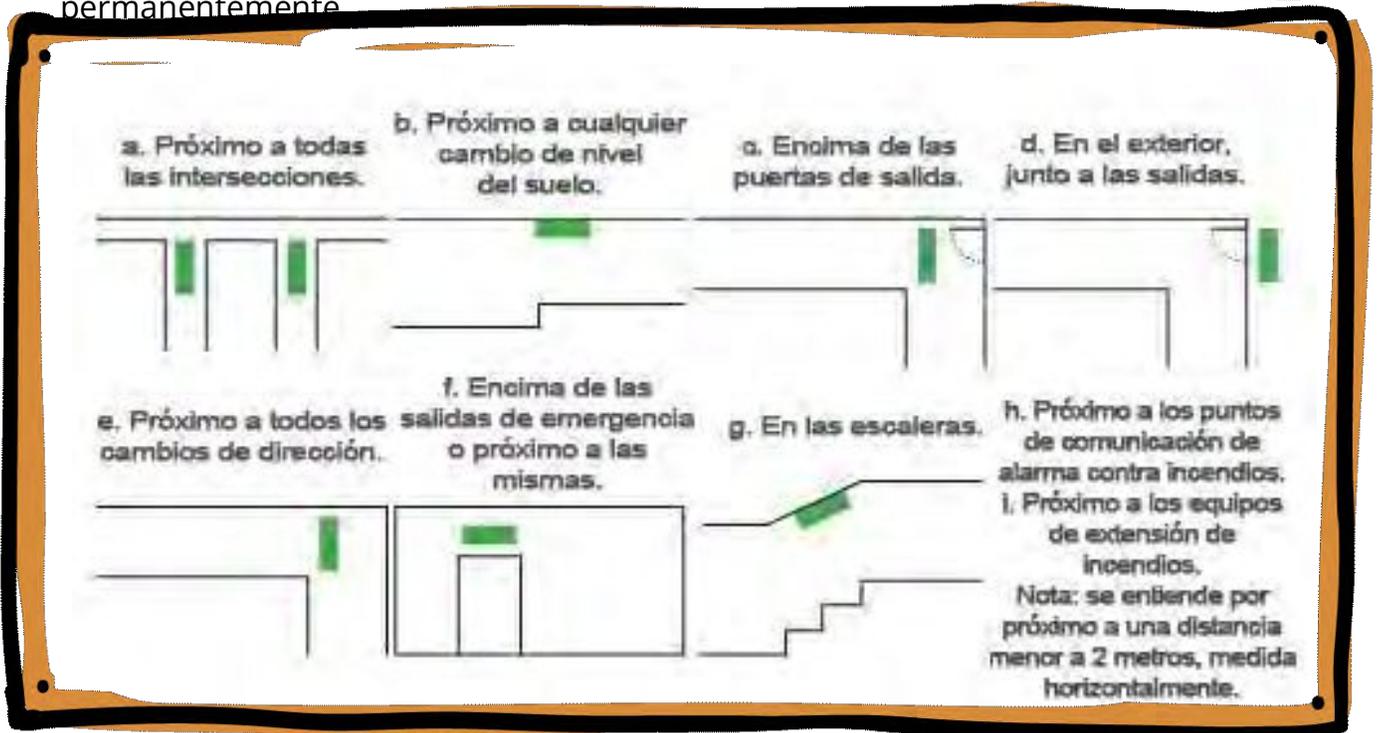
- La distancia máxima a la caja de la escalera será de 40 metros a través de la libre trayectoria; esta distancia se reducirá a la mitad en los sótanos.
- El ancho de los pasillos de salida es de 2 U.A.S alcanzando los 1.10 m, siempre que disponga en algún lugar una dimensión que permita circunscribir un radio de 1,5 m de giro.



¿Dónde colocar luces de emergencia?

En todo establecimiento donde se realicen tareas en horarios nocturnos o que cuenten con lugares de trabajo que no reciban luz natural en horario diurno deberá instalarse un sistema de iluminación de emergencia. Se pondrá en servicio en el momento de corte de la energía eléctrica, facilitando la evacuación del personal en caso de ser necesario e iluminando los lugares de riesgo.

Los puntos de alarma y equipos de extinción deberán ser iluminados permanentemente.



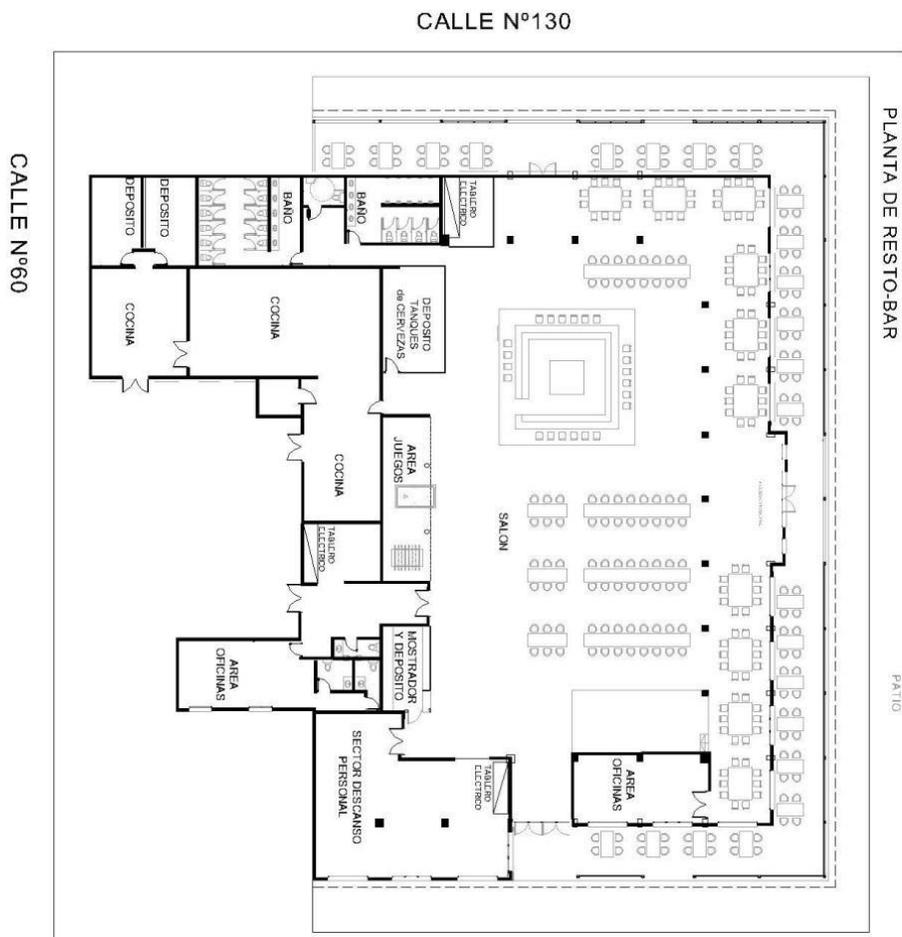
1. Ejemplo gráfico de plano de evacuación



Actividad

Después de la lectura de la clase, les proponemos desarrollar el siguiente trabajo práctico.

Trabajaremos sobre una **cervecería-restobar**: se trata de una superficie cubierta de 60 m x 50 m alcanzando los 2500 m², que tiene un sector de cocina de 200 m², depósitos de 400 m², área de oficinas de 200 m², baños de 200 m², el salón de uso de 1200 m² y circulaciones internas con la barra 300 m².



- Calcular el factor de ocupación (teniendo en cuenta que existen distintas actividades dentro del local y descontando aquellas superficies que no computan).
- Identificar y analizar los medios de paso y los “espacios generales de circulación”, libre de obstáculos y/o elementos que dificulten el paso.
- Indicar para la cantidad de personas las salidas de emergencia y punto de encuentro.
- Se deberá dibujar en el plano la iluminación de emergencia, colocar la señalización adecuada (utilizar ficha N°12).
- Dibujar sentido de giro de las puertas.

Elaborar **un informe** con los puntos solicitados, sacar una foto al **dibujo** realizado sobre el plano y enviar por mail.



CIERRE DE LA CLASE

Los puntos que siguen en esta parte de la clase tienen que ver con lo que sí o sí tenés que saber. Fijate si sentís que aprendiste estos temas.

En esta clase aprendiste:

- A construir un plano de evacuación de un local comercial.
- Aprendiste los conceptos de “factor de ocupación”, “salidas de emergencia” e “señalización de iluminación”.

Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial

/ Clase 21



TEMA

Plan de emergencia y evaluación

OBJETIVOS

- ✓ Integrar los conceptos de evacuación relacionándolos con las fichas anteriormente dadas.
- ✓ Aplicar los conocimientos adquiridos a una situación de emergencia y evacuación concretas.

DESARROLLO DE LA CLASE



Nuestro tema de la semana tiene que ver con los planes de emergencia y evacuación.

¿Comenzamos?



¿Qué es un plan de evacuación?

El plan de emergencia en un edificio público o privado es un documento de gestión de los medios de protección y de los recursos disponibles frente a situaciones de emergencia. Implica **evitar la improvisación previendo las actuaciones** necesarias ante posibles situaciones de emergencia que puedan presentarse.

Consiste en **definir el procedimiento y las rutas de evacuación** para que las personas protejan sus vidas mediante el desplazamiento realizado hasta lugares de menor riesgo.

Para elaborar un plan de evacuación se deberá conocer el edificio, las instalaciones y el entorno inmediato de la edificación (arroyos, gasolineras, empresas químicas).



Se elabora un **documento** donde deberá constar:

- Lugares de mayor riesgo: planificar las normas de actuación, establecer roles de acuerdo a grupos o líderes estimados, definir las rutas de evacuación y puntos de encuentro.
- Debe ser ampliamente divulgado de manera que las personas que habitualmente se encuentran en la edificación conozcan cómo realizar la evacuación y qué hacer si se encuentran visitantes o personal externo a las instalaciones. La siguiente ilustración nos aporta un ejemplo.



¿Cuáles son los elementos de soporte de un plan de evacuación?



Reconocer el edificio:

Se deberá contar con los planos respectivos, para ello es necesario tener en cuenta: identificar cada piso, zonas de riesgo (interna o externas), salidas habituales y de emergencia, escaleras, rutas de evacuación, puntos de encuentro, sitios de albergue, extintores o hidrantes, botiquines, cantidad de personas estimadas en el lugar, detectores de humo y cortes de servicios (luz, gas, agua).



Vías de evacuación:

Las vías deberán ser adecuadas y garantizar el mantenimiento permanente, de manera que la población siempre cuente con disponibilidad para su utilización.



Señalización:

Debe ser de un material que sea fotoluminiscente o reflectivo, de acuerdo con las condiciones de luminosidad y en el caso de estar ubicadas en exteriores deberán ser de alta resistencia a la intemperie.



Punto de encuentro:

Se sugiere seleccionar un lugar abierto (parque, estacionamiento, patio, plazoleta, etc.) que no cuente con objetos que puedan generar riesgo (postes, árboles frondosos, ventanales, etc.).



¿Cómo nos organizamos para la evacuación?

- **¿Qué tareas realiza una brigada de evacuación?** Coordina y asegura las salidas de las personas presentes en un establecimiento durante la evacuación. **Las orienta al punto de encuentro establecido en el plan de evacuación.**
- **¿Cuántos brigadistas requieren los establecimientos?** Estará en función a las necesidades del establecimiento (riesgos y cantidad de personas). Aquellas personas que trabajen en áreas estratégicas (sectores de talleres, cocinas, laboratorios, docentes) deberán integrar la brigada de manera que cubran las necesidades de evacuación de: cómo abrir y cerrar puertas, cómo desconectar los servicios de gas, agua y electricidad, cómo evacuar el sector de trabajo, etc.





¿Qué hace una brigada?

- Verificar que la señalización de evacuación se encuentre en condiciones adecuadas de estado, visibilidad y funcionalidad, así como los planos de la estructura.
- Verificar que las rutas de evacuación se encuentran despejadas y funcionan adecuadamente; si en el caso de una evacuación, la ruta se encuentra obstaculizada, debe informarse la ruta alterna de salida.
- Contar con el censo del personal que se encuentra habitualmente en la edificación y de acuerdo a la cantidad de personas, establezca un orden de salida (parejas o fila), de manera que se asegure la salida de todas las personas.
- Asignar al personal del piso o área quién abre y cierra la evacuación y verificar que no queden personas en la edificación.
- Difundir la información entre las personas involucradas para que pueda ponerse a prueba en ejercicios prácticos y funcione adecuadamente en un evento real. Emitir la señal o aviso de evacuación, de acuerdo con la instrucción del coordinador general de la brigada.
- Verificar que las personas se dirigen al punto de encuentro designado y una vez allí, verificar nuevamente que se encuentran todas las personas del área, incluyendo visitantes.
- Coordinar el regreso de las personas a las instalaciones, en caso de simulacro una vez se haya dado la orden y en un caso real, tan pronto como se cuente con la verificación de seguridad de las instalaciones.



¿Qué recomendaciones básicas podemos hacer ante una emergencia?

- Al escuchar la alarma o llamado de alerta, abandone el lugar.
- Como recomendación general, siga las instrucciones de los monitores o del Jefe de Emergencia o Jefe de Piso designado, no actuando por iniciativa propia.
- La evacuación debe efectuarse con calma y en forma ordenada.
- No se devuelva, ni permita que otros lo hagan.
- Si hay humo, desplácese gateando al nivel de piso.
- Reúnase en la zona de seguridad con los residentes de su sector o piso, a fin de efectuar un recuento de personas.
- No abra puertas ni ventanas ya que eso puede propagar el fuego.
- No ascienda, porque el humo y el aire caliente tienden a subir.
- No use el ascensor en caso de incendio: el hueco por donde se desplaza la cabina funciona como una chimenea para los gases producidos por la combustión.



Actividad

Después de la lectura de la clase, les proponemos desarrollar el siguiente trabajo práctico.

Vamos a redactar un plan de evacuación y emergencia para el establecimiento estudiado en la clase anterior, el “bar-restaurante”, en función al factor de ocupación.

Se deberá elaborar un documento detallando:

1. Roles de emergencia: **Director de la emergencia; el/los brigadistas de evacuación; el/los Brigadista/as contra incendio; el/los brigadista/as de primeros auxilios y los brigadistas de apoyo** (se deberá detallar cuales son las tareas que realizarán cada rol).
2. Deberá constar en el plan “dónde estará ubicado el punto de encuentro y quién orientará a la población”.
3. Indicar cuáles son los teléfonos de emergencia útiles.
4. Realizar recomendaciones para los ocupantes del edificio.

5. Realizar recomendaciones de primeros auxilios.

Elaborar un informe que **no exceda las 7 carillas**, con los puntos solicitados, sacar una foto al dibujo realizado sobre el plano y enviar por mail.

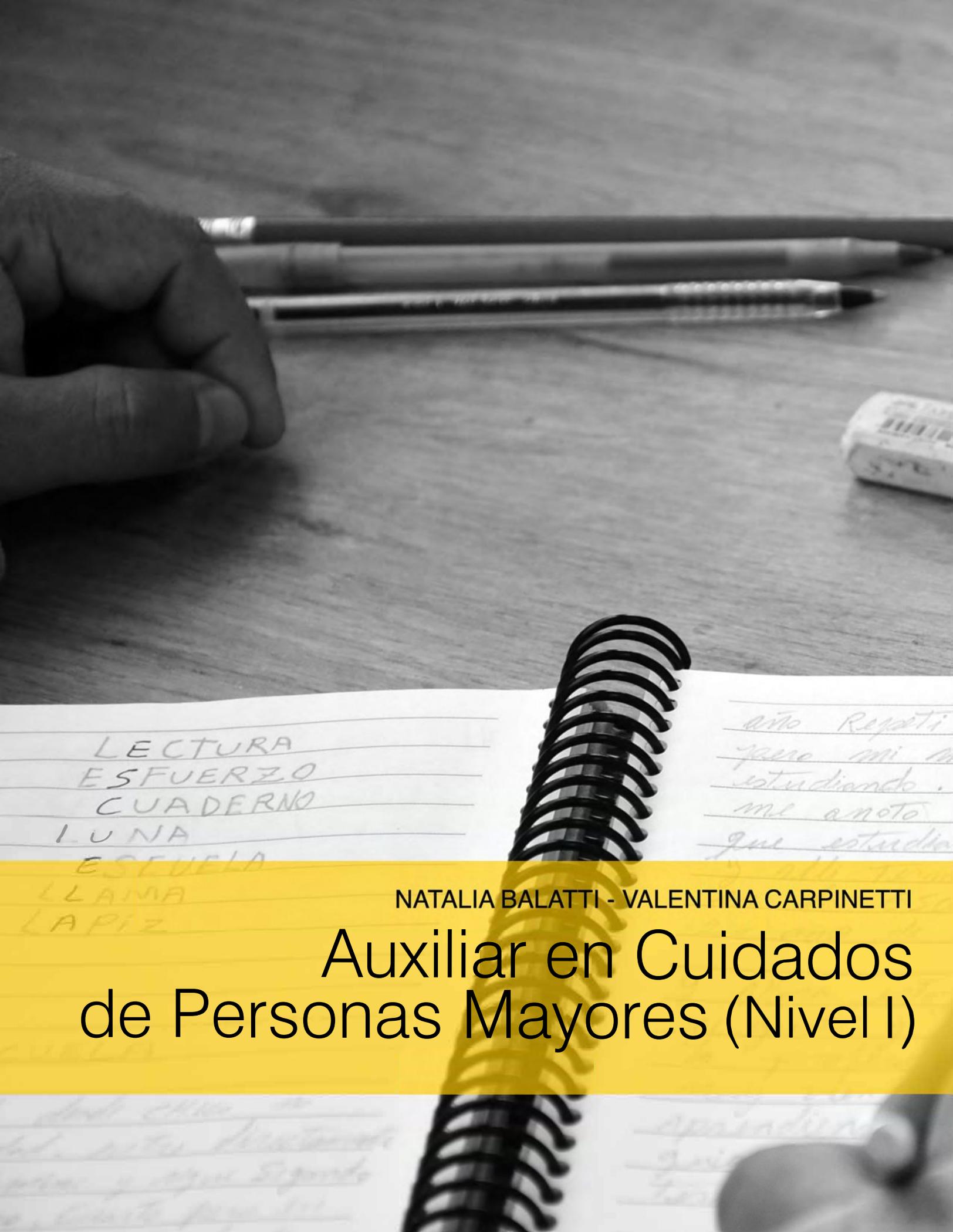


CIERRE DE LA CLASE

Los puntos que siguen en esta parte de la clase tienen que ver con lo que sí o sí tenés que saber. Fijate si sentís que aprendiste estos temas.

En esta clase aprendiste:

Sobre el proceso de evacuación, las medidas de seguridad a tener en cuenta, las formas de organización de una evacuación, el trabajo y roles de los brigadistas y condiciones generales para actuar frente a una emergencia, ¿te sentís preparado para hacerlo?



LECTURA
ESFUERZO
CUADERNO
LUNA
ESCUELA
LLAMA
LAPIZ

año Repeti
para mi m
estudiando.
me a notó
que estudio

NATALIA BALATTI - VALENTINA CARPINETTI

Auxiliar en Cuidados de Personas Mayores (Nivel I)

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 1



TEMA

Primer acercamiento a los conceptos de envejecimiento y vejez.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender conceptualmente la idea de vejez y envejecimiento.
- ✓ Reflexionar sobre la importancia de comprender que cada persona mayor es diferente.
- ✓ Comprender desde qué paradigma nos ubicamos nosotros para hablar de vejez y personas mayores.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a avanzar en algunas conceptualizaciones que nos permitan ir formando acuerdos en torno a algunas definiciones. ¡Hacia allá vamos!



¿Qué entendemos por envejecimiento?

El envejecimiento es **un proceso que dura toda la vida**. Comenzamos a envejecer desde el momento en que nacemos.

El envejecimiento hace referencia a los cambios que se van produciendo a través del ciclo de la vida de las personas, los cuales se encuentran condicionados **por el entorno social, económico y cultural en el que viven**. Como ejemplo, podemos decir que no es lo mismo el proceso de envejecimiento de una persona que vive en el centro de la ciudad de La Plata que el de una persona que vive y vivió toda su vida en el campo, en un entorno rural. Cada persona se desarrolla dentro de un **contexto socioeconómico y cultural determinado**.



¿A qué llamamos vejez?

No es más que una palabra y refiere a un determinado momento/etapa de la vida. En nuestra sociedad, se considera a una persona mayor a partir de los 60 años.

La vejez es una construcción social, en tanto, cada sociedad le dará un lugar determinado.

Los cambios que se producen a través del ciclo de la vida de las personas se encuentran condicionados por el entorno, social, económico y cultural. Cada individuo vive su propia vejez de acuerdo a cómo ha vivido a lo largo de toda su vida. Acá le vamos a dar mucha importancia a las profundas transformaciones sociales de las últimas décadas, para pensar y repensar nuevas estrategias que apuntan a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.



¿Qué entendemos por construcción social?

Cuando hablamos de construcción social nos estamos refiriendo a la idea que construye cada sociedad en relación a algún fenómeno social, en nuestro caso, la vejez. Las personas, como seres sociales, consideran a la vejez como algo natural, pero, en realidad, es producto de una mirada de la realidad similar entre quienes comparten una determinada cultura. Esa mirada suele aparecer como incuestionable. Pero eso que parece incuestionable se va modificando, permitiendo que las ideas y creencias puedan también modificarse.

Partimos de estos conceptos para comprender que, en la actualidad, estamos transitando un cambio en relación a cómo se piensa **la vejez**, dándole apertura a un nuevo denominado **paradigma centrado en la persona**.

Esta transición va de pensar a la persona mayor como **objeto de cuidado** (idea/paradigma anterior) a esta nueva idea/paradigma que piensa a la persona mayor como un **sujeto de derechos**.

El **antiguo paradigma** pone a la persona mayor en un lugar de fragilidad y dependencia por el solo hecho de ser mayor. Esa persona mayor es considerada como alguien a quien hay que cuidar, atender y proteger, bloqueando sus deseos e intereses individuales. El **nuevo paradigma** plantea la idea de considerar a las personas mayores como sujetos de derecho, quienes tienen palabra propia, deseos propios, intereses genuinos; no todos necesitan de ser cuidados y, si alguno lo necesita, se debe tener muy en claro que ese cuidado no debe restringir su autonomía e independencia.



En este nuevo paradigma aparece **la figura del cuidador domiciliario**, con un rol sumamente importante que permite, de alguna manera, que la persona mayor permanezca el mayor tiempo posible en su casa, con sus pertenencias, sus vínculos, sus recuerdos y así evitar recurrir a una **residencia de larga estadía (antiguamente llamado geriátrico)** como única alternativa posible.



En esta clase, comenzamos con los contenidos formales del tema del curso, en la que nos presentamos y trabajamos con **nuestros saberes previos**.

El tema central que desarrollamos tuvo que ver con la **definición de vejez y envejecimiento** y con la comprensión acerca de cómo han cambiado los paradigmas o ideas del cuidado de **personas mayores**.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 2



TEMA

Aspectos sociodemográficos del envejecimiento.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender el concepto de envejecimiento poblacional.
- ✓ Observar las particularidades del envejecimiento en Argentina.
- ✓ Analizar la emergencia de la figura del cuidador domiciliario como producto del envejecimiento poblacional.
- ✓ Observar el proceso de feminización de las profesiones del cuidado.



DESARROLLO DE LA CLASE

Cuando hablamos de “**aspectos sociodemográficos del envejecimiento**”, hacemos referencia al envejecimiento de la población de un lugar determinado. Cuando estudiamos una población, uno de los aspectos que se analiza es su estructura por edades, por ejemplo, el porcentaje de niños, de jóvenes, adultos o personas mayores. Es decir que si hablamos **del envejecimiento de la población**, estamos hablando de los cambios que se han producido en la estructura por edad con el aumento de las personas **mayores de 60 años** y más que la componen.

Con esto no queremos decir que la población esté envejeciendo. A veces se alternan o se dan, al mismo tiempo, procesos de rejuvenecimiento o envejecimiento poblacional.

Existen **diferentes factores** que producen cambios en la estructura poblacional. Pueden ser factores económicos, sociales o, desde el punto de vista demográfico, factores que envejecimiento/rejuvenecimiento poblacional. Podemos mencionar:

- ✓ La fecundidad (efectos rejuvenecedores).
- ✓ La mortalidad.
- ✓ Las migraciones.

La disminución de **la fecundidad**, es decir, el promedio de hijos que tiene una mujer en el curso de su vida es el factor más importante de **envejecimiento poblacional**, dado que implica una menor proporción de jóvenes.

El proceso de envejecimiento poblacional en Argentina se observa en la medida en que se ha duplicado la proporción de mayores entre **los años 1950 y 2000**. Se profundizará de modo tal que, para **el año 2050**, casi uno de cada cuatro habitantes será una persona mayor y disminuirá el número de jóvenes (habrá nueve personas mayores por cada diez jóvenes entre 0 y 14 años).

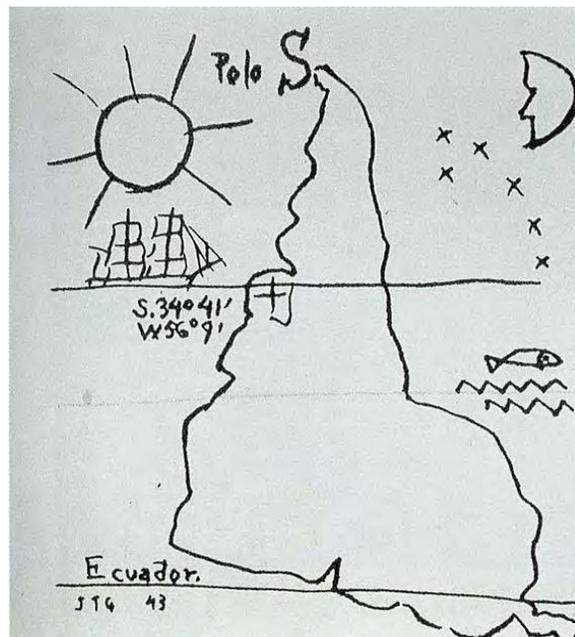


Argentina es uno de los países más envejecidos de América Latina y el Caribe.

Según las proyecciones del **INDEC**, en el año 2015, las personas mayores en el país eran de **6.416.920**. Una de cada tres personas en Argentina tiene 75 años o más.

El envejecimiento en Argentina es sumamente claro, por lo que la vejez se transforma en una etapa vital de una duración promedio de veinte años y este es un dato importante, ya que indica una mayor probabilidad de asistencia para el **desarrollo de las actividades de la vida cotidiana** en función del deterioro probable de la salud de las personas de más edad.

Actualmente, nos encontramos en **Argentina** con una población envejecida, pero vale aclarar que el proceso de envejecimiento no es uniforme en todo el país. La ciudad de **Buenos Aires** es la más envejecida; y **Tierra del fuego**, la más joven.



DATO A TENER EN CUENTA

IMPORTANTE: en el imaginario social prevalece la idea de que un gran porcentaje de las personas mayores se encuentran institucionalizadas. En Argentina, según el INDEC (2010) existen 3.696 residencias de larga estadía y en ellas se encuentran alojadas 76.627 personas mayores. **Solo el 1,4% de la población de personas mayores.**



¿Cómo impacta el envejecimiento poblacional en la familia?

El proceso de envejecimiento poblacional genera modificaciones en el seno de las familias y las relaciones intra e intergeneracionales.

Así surgen las llamadas **familias verticalizadas**. Como hay una baja tasa de natalidad (nacen menos niños), va a haber menos parientes laterales (hermanos, primos, tíos). En estas familias, aumentan las relaciones intergeneracionales (entre distintas generaciones) y **disminuyen las intrageneracionales** (dentro de la misma generación). Al haber mayor esperanza de vida, es decir, al tener la expectativa de vivir más años, vamos a tener una convivencia de dos o más generaciones de viejos: abuelos, bis abuelos, etc.

Ante esta situación, es notoria la sobrecarga que **sufre la generación intermedia**, en particular las mujeres de edad media que deben cuidar hijos (todavía a cargo) y al creciente número de mayores, a lo que se suman sus propias tareas profesionales. El incremento del número de **mujeres incorporadas al mercado** de trabajo produce la reducción de contar con las cuidadoras tradicionales de los mayores de la familia.

En nuestro país, las fuentes primarias de apoyo y asistencia a las personas mayores son, fundamentalmente, informales y voluntarias, dadas en su mayoría por mujeres parientes (cónyuges, hijas, nueras), amigas y vecinas; y la tarea más frecuente es la de compañía y acompañamiento fuera de la casa. Pero vale aclarar que los mayores también brindan ayudas. **El 44% de las personas mayores brinda ayuda a un familiar.**



Actividad

Luego de haber realizado la lectura sobre los aspectos **sociodemográficos del envejecimiento**, con sus particularidades en Argentina y el lugar que ocupan las mujeres en las tareas del cuidado, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

1. Seleccioná de internet, revistas o diarios o de fotos que tengas, imágenes que representen nuevas **actividades recreativas** para personas mayores. Te pedimos imágenes en las que podamos ver personas mayores en actividades que les brinden recreación, divertimento.
2. ¿Qué opinas de la siguiente frase: **“La sociedad debe planificar actividades dirigidas a una población que va en crecimiento, como las personas mayores”**?





CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos a entender de qué hablamos cuando hablamos de **envejecimiento poblacional**. La situación de Argentina y Latinoamérica.

La importancia del cuidador domiciliario como un oficio producto del envejecimiento poblacional y el lugar de la mujer como principal figura de **apoyo y cuidado en la familia**.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 3

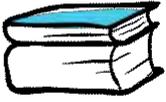


TEMA

Rol, funciones y perfil del cuidador domiciliario.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender y analizar cuál es el rol del cuidador domiciliario.
- ✓ Identificar el perfil del cuidador domiciliario.
- ✓ Analizar las diferentes funciones que debe cumplir el cuidador domiciliario.
- ✓ Incorporar el concepto de vínculo como una construcción entre el cuidador y la persona a cuidar.
- ✓ Analizar el lugar que ocupa el cuidador domiciliario con la persona a cuidar y su familia.
- ✓ Incorporar herramientas básicas que nos permitan diferenciar el declive del deterioro cognitivo.



DESARROLLO DE LA CLASE

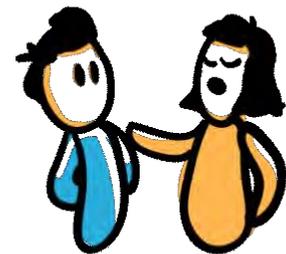
En nuestras primeras clases, conversamos **acerca del concepto de vejez** y nuestra sociedad y cultura y sobre algunos **aspectos sociodemográficos** del envejecimiento poblacional.

PRIMERA PARTE: ROL DEL CUIDADOR O LA CUIDADORA DOMICILIARIA

Al concepto de **ROL** podemos definirlo como la función que se ejerce en un determinado contexto; es la conducta esperada en un grupo, en la sociedad y que implica **un interjuego entre el conjunto de conductas asumidas**, las que se esperan y las que se demuestran.

El **rol del cuidador domiciliario** es nuevo, dado que su aparición se relaciona con el envejecimiento poblacional y la necesidad de generar estrategias de atención a las personas mayores, evitando la institucionalización.

Este rol requiere de una construcción, ya que para ejercerlo es necesario contar con otro que demande sus servicios, es decir, que precise de una persona que asista a un domicilio a cuidar de otra.



En esa construcción e interrelación entre cuidadores y personas cuidadas, debe existir un ajuste de comportamientos para que se produzca la concreción del rol.

Para diferenciar este rol, es necesario entender **que cuidar no es lo mismo que asistir**: cuidar requiere de implicancia y compromiso técnico, es necesario la incorporación de conocimientos y una perspectiva desde el derecho de las personas mayores, como ya hemos conversado en anteriores clases.

El cuidador domiciliario **recibe la demanda de sus servicios** por parte de la persona mayor; realizando **prestaciones de apoyo al desarrollo de las actividades** de la vida diaria de las personas mayores.

Ubicamos al rol del cuidador domiciliario como un servicio de atención domiciliaria de baja tecnología.

En el imaginario social, se lo asocia a servicios domésticos o auxiliar de enfermería, por eso es tan importante comenzar a delimitar su rol y que nosotros seamos conscientes de la particularidad que tiene.

En su ejercicio, brinda **apoyo a la persona mayor en las actividades de la vida diaria**, propiciando la permanencia en su hogar, manteniendo sus roles familiares y sociales con el fin de **mejorar su calidad de vida**.

Debemos poder diferenciar con claridad al **cuidador domiciliario informal y formal**:

El cuidador informal:

- ✓ Generalmente son familiares o amigos
- ✓ No disponen de capacitación
- ✓ No son remunerados o la misma es insuficiente
- ✓ Elevado compromiso afectivo
- ✓ Sin límites de horario para el cuidado

El cuidador formal:

- ✓ Cuenta con capacitación teórico/práctica desde una concepción bio-psico-social de la vejez.
- ✓ Apropiación de conocimientos y prácticas destinadas a promover la autonomía de las personas mayores a través del acompañamiento y apoyo en las actividades de la vida diaria.

El cuidador formal no lo es solo a partir de su capacitación sino también a partir de las funciones que desarrolla y de la construcción de **su perfil técnico y laboral**.

SEGUNDA PARTE: FUNCIÓN Y PERFIL DEL CUIDADOR DOMICILIARIO

El concepto de **función** hace referencia a la realización o ejercicio de una profesión, cargo o actividad; por ende, a partir del rol del cuidador domiciliario es posible identificar las funciones que hacen a su tarea.



Cuando nos referimos a las **funciones del cuidador domiciliario**, vamos a identificar cuatro fundamentales:

- ✓ **Prevención:** detección precoz de situaciones que conduzcan al deterioro bio-psico-social del adulto mayor.
- ✓ **Promoción:** identificación y optimización de las posibilidades existentes de cada persona cuidada, de las conductas resilientes, promoviendo acciones

de estimulación que permitan o fortalezcan la integración social a fin de lograr una mejor calidad de vida.

- ✓ **Educación:** el cuidador domiciliario es un interlocutor de conocimientos incorporados para quien cuida y para su grupo familiar. Transmite conceptos sobre cuidados y autocuidados, brinda información sobre recursos existentes a nivel comunitario, incide en la desmitificación de prejuicios y estereotipos sobre los adultos mayores.
- ✓ **Asistencia:** provee apoyo y entrenamiento a los adultos mayores para el desenvolvimiento en las actividades de la vida diaria, cuidado de la salud y rehabilitación.

El perfil técnico del cuidador domiciliario estará dado por el conjunto de aptitudes, conocimientos y experiencia laboral de una persona. Establecer y regular el **perfil técnico** implica la **coherencia y concordancia** con las funciones y las tareas que se requieren para dar cumplimiento al perfil laboral de quien se desempeña como tal.



En la construcción **del perfil técnico**, será importante trabajar aspectos relacionados a sentimientos de **omnipotencia, impotencia o frustración** ante la imposibilidad de dar respuestas a todas las demandas que pueden realizar los adultos mayores.

Es fundamental trabajar en la **identificación y delimitación** de metas posibles.

El **perfil laboral del cuidador domiciliario** consiste en un conjunto de tareas, funciones, acciones y características de un trabajo determinado.

Una vez definidos estos conceptos, podemos identificar cuáles son las tareas básicas que se encontraran en el **perfil laboral de un cuidador domiciliario**:

- ✓ Acompañamiento y asesoramiento en todas las actividades de la vida diaria.
- ✓ Administración de medicación indicadas por el médico.
- ✓ Preparación de alimentos (ingesta asistida).
- ✓ Higiene, arreglo personal y hábitat.
- ✓ Acciones preventivas de accidentes.
- ✓ Actividades recreativas y ocupacionales acorde a sus posibilidades.
- ✓ Colaboración en las prácticas indicadas por el profesional.
- ✓ Difusión de acciones de promoción de la salud y reinserción social.

La conjunción del perfil técnico y laboral del cuidador domiciliario implica formación, idoneidad, responsabilidad, compromiso, disposición para trabajar en equipo, aceptación de indicaciones, capacidad para realizar aportes, confidencialidad y ética.

Para comprender nuestro rol y funciones, es necesaria la construcción de un vínculo adecuado con la persona a cuidar y su familia, si la tuviera.

El vínculo implica la presencia de dos y, por supuesto, **el reconocimiento de otro diferente y diferenciado**. El cuidador domiciliario y la persona mayor construirán un vínculo. Creemos, aprendemos y nos relacionamos porque somos seres sociales, porque nos vinculamos.

Este vínculo supone la posibilidad de un encuentro intergeneracional que **derribe estereotipos y que genere un espacio genuino de acercamiento y escucha**.

El vínculo exige **ponerse en la piel del otro**, explorar qué siente, qué piensa, escuchar y responder a sus necesidades con flexibilidad, aceptando sus diferencias. No solo importan las tareas que realizo como cuidador domiciliario, sino también la forma.

La relación **cuidador domiciliario / persona cuidada es asimétrica**. Esta asimetría no implica una relación de poder, implica **una relación de complementariedad**, a fin de propiciar el desarrollo de potencialidades que favorezcan la autonomía.

El cuidador domiciliario aporta saber, habilidades y destrezas en relación al cuidado que requiere la persona mayor. En este vínculo que construimos con la persona cuidada, debemos tener una **distancia óptima**. ¿Qué significa? Que para llevar a cabo un trabajo eficaz, se debe mantener una distancia prudencial con respecto a lo que le sucede al otro, ya que, de no ser así: o la cercanía nos invade y perdemos objetividad, o la lejanía es tan grande que no logramos conectar con la empatía necesaria para operar. **La distancia óptima** es un factor fundamental en la relación cuidador-persona cuidada.

Esta **relación equilibrada** posibilita verdaderos cambios emocionales y permite una mayor conciencia de la situación y la posibilidad de acceder a una herramienta fundamental: la prevención.

El grado óptimo de distancia o cercanía varía de una persona a otra e incluso en la misma persona a lo largo del día. No es una tarea sencilla, ya que requiere capacidad de reflexión, autocrítica y flexibilidad. Tenemos que estar muy atentos para que la extrema cercanía o distancia emocional con la persona cuidada impida verla como otro diferente y se provoque una incorrecta intervención llevando a la fragilización de la persona mayor.



Actividad

Les vamos a pedir que:

- a. Vean la película ***Amigos intocables***.
- b. Luego de ver la película, les pedimos que reflexionen sobre las siguientes preguntas: **¿cuál es el rol del cuidador? ¿Qué actividades desarrolla el cuidador y qué vínculo que construyeron los protagonistas?**
- c. Según lo que viste, **¿podrías decir si el cuidador es formal o informal?**



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos acerca del **rol que debe cumplir el cuidador domiciliario** a la hora de prestar su servicio, acerca de su perfil y las diferentes funciones que debe cumplir.

También aprendiste que hay **tareas específicas y límites** a la hora de desempeñar este trabajo.

Pudiste ver la importancia del vínculo como **una construcción entre el cuidador y la persona a cuidar**, además de analizar el lugar que ocupa el cuidador domiciliario con la persona a cuidar y su familia.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 4



TEMA

Introducción al concepto de discapacidad. Recorrido histórico y diferentes tipos.

OBJETIVOS

- ✓ Reflexionar sobre el concepto de discapacidad a lo largo del tiempo.
- ✓ Conocer acerca del nuevo paradigma sobre la discapacidad.
- ✓ Problematizar el lugar que ocupa la sociedad frente a la discapacidad.
- ✓ Identificar los diferentes tipos de discapacidad.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a desarrollar la problemática de **la discapacidad**. El concepto, y cómo se comprende la discapacidad, van tomando diferentes sentidos con el correr de los años. Si hacemos un recorrido histórico, hablamos de tres modelos diferentes:

MODELO DE PRESCINDENCIA/MARGINACIÓN	Para este modelo, las causas que dan origen a la discapacidad tienen un motivo religioso, las personas con discapacidad se consideran innecesarias, y hay que eliminarlas o recluiras.
MODELO REHABILITADOR	Para este modelo, las causas son científicas: discapacidad es igual a enfermedad, por ende hay que curarlos y rehabilitarlos. El problema radica en la persona, es ella quien presenta una anomalía física, sensorial o mental, lo que genera que ese ser humano sea concebido como un niño eterno, asexuado y angelical.
MODELO SOCIAL	Para este modelo, las causas son exclusivamente sociales, ubicando a la discapacidad como un problema dentro de la sociedad y no exclusivamente como una característica de la persona. Las personas con discapacidad pueden aportar a la sociedad en gran medida. Valoración por el respeto a lo diferente mediante, la persona con discapacidad será tomada como sujeto de derecho al igual que cualquier otro ser humano.

Según la **Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad** (2006), la discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con diferentes niveles de funcionamiento y un entorno que no tiene en cuenta esas diferencias. Es decir, en pocas palabras, la sociedad no está preparada para contener a toda su población con sus diferencias.

El enfoque actual sobre la discapacidad la aborda desde la perspectiva de los derechos humanos, sosteniendo que una parte importante de las dificultades que presentan las personas con discapacidad no se deben a sus propias limitaciones sino a carencias, obstáculos y barreras que existen en el entorno social.

Les ofrezco un cuadro que muestra con claridad la diferencia en la concepción sobre el **concepto de discapacidad del viejo paradigma y nuevo paradigma**.

Que es y que no es la discapacidad	
 VIEJO PARADIGMA	 NUEVO PARADIGMA
Es una enfermedad	Es una condición
Exclusiva de la persona	Compete a la sociedad
Etiqueta a las personas	Una característica que no define a la persona
Determina capacidades	No determina la vida
Importa el coeficiente Intelectual	Importan las habilidades
Evalúa las personas	Describe en el contexto
Enfatiza lo que no puede	Enfatiza todo lo que sí puede
Es un estado permanente	Varia en presencia de apoyos
Segrega y aísla	Propicia la inclusión
No permite que la persona tome decisiones	Fomenta que la persona decida y elija

Claramente, este cuadro muestra las diferencias entre un modelo y otro. **El antiguo modelo** enfatiza la idea de que la persona es la del “problema o discapacidad”, poniendo énfasis en la falta, lo que no tiene o no puede hacer.

El **nuevo modelo** hace hincapié en decir que la discapacidad que presenta una persona no la determina como tal, poniendo el acento en todas sus habilidades y en su capacidad de decisión y elección, como así también en que su discapacidad es una condición y no una enfermedad, y que la sociedad debe estar involucrada para incluir a todos como iguales y cada uno con sus diferencias debe poder desenvolverse y sentirse parte.

Habitualmente, escuchamos múltiples maneras de referirnos a una persona con discapacidad: **DISCAPACITADO, CAPACIDAD DIFERENTE, CAPACIDAD ESPECIAL, MINUSVÁLIDO, ANORMAL, LISIADO, ENFERMO** y otras tantas que ubican a la persona en un lugar de “diferente”, **DE DÉFICIT**, alimentando, de esta manera, discursos discriminatorios. Por eso, es importante reflexionar acerca de cuál es la manera correcta de nombrar y entender que, desde este nuevo paradigma, alguien que presenta una discapacidad es, ante todo, una persona.

Por ende, la manera correcta de referirnos a ella es como “persona con discapacidad”, resaltando la cualidad de **persona**. La imagen que te ofrecemos a continuación da cuenta claramente de lo que estamos diciendo. ¿Identificas, en tu modo de hablar, modos incorrectos de

LA DISCAPACIDAD

TÉRMINOS INCORRECTOS

TÉRMINOS CORRECTOS

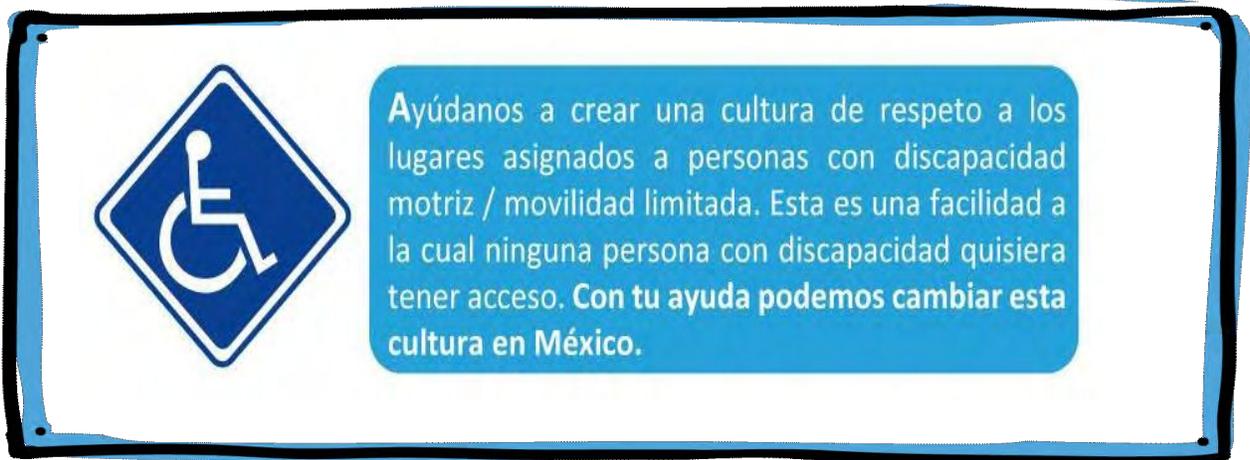


**CAPACIDAD DIFERENTE
CAPACIDAD ESPECIAL
INVÁLIDO
MINUSVÁLIDO
NO NORMAL
DISCAPACITADO
MONGOLITO
TONTITO / LELO
LISIADO
ENFERMO
SORDOMUDO
ENANO
ANGELITOS
(DIMINUTIVOS)**



**PERSONA CON
DISCAPACIDAD
AUDITIVA
MOTORA
VISUAL
DE LENGUAJE
INTELECTUAL
PSICOSOCIAL**

referirte a las personas con discapacidad? ¿Usás esos términos cuando intentás insultar o referirte despectivamente hacia otras personas? Te proponemos que estés atento/a a tu manera de expresarte.



Por último, existen diferentes **tipos de discapacidad**: por un lado, pueden ser congénitas o adquiridas. Por ejemplo:

- ✓ **Congénitas**: síndrome de down, parálisis cerebral.
- ✓ **Adquiridas**: son aquellas adquiridas: por enfermedades degenerativas (esclerosis múltiple, parkinson), accidentes, etc.

Por otro lado, las discapacidades se **clasifican** como:



MENTAL/INTELECTUAL:

La **discapacidad intelectual** implica una serie de limitaciones en las habilidades que la persona aprende para funcionar en su vida diaria y que le permiten responder ante distintas situaciones y lugares.

La discapacidad intelectual se expresa en la relación con el entorno. Por tanto, depende tanto de la propia persona como de las **barreras u obstáculos** que tiene alrededor. Si logramos un entorno más fácil y accesible, las personas con

discapacidad intelectual tendrán menos dificultades y, por ello, su discapacidad parecerá menor.



MOTORA:

Las discapacidades motoras se definen como condiciones que limitan primordialmente las habilidades físicas de una persona.

La persona con **discapacidad motora** es aquella que presenta, de manera transitoria o permanente, alguna alteración en su aparato motor, debido a un anormal funcionamiento en el sistema nervioso central, óseo-articular, muscular y/o nervioso, y que, en grado variable, limita algunas de las actividades que pueden realizar. Las personas afectadas por estas alteraciones presentan una clara desventaja en su aparato locomotor, determinada por limitaciones posturales, de desplazamiento, de coordinación y manipulación. Esta discapacidad puede ser permanente o transitoria.



VISCERAL: (respiratorio – cardiológico – renal – hepático - digestivo)

Hace referencia a las deficiencias en las **funciones y estructuras corporales** de los sistemas cardiovascular, hematológica, inmunológica, respiratoria, digestiva, metabólica, endocrino y genitourinaria (asociadas o no a otras funciones y/o estructuras corporales deficientes).

Este tipo de discapacidad implica una diferencia sustancial respecto de los demás, en el sentido de que dicha **deficiencia orgánica** puede ser prácticamente invisible para el afuera, fortaleciendo las eventuales barreras con las que la persona puede toparse al desenvolverse en un entorno y restringiendo, así, la búsqueda de garantías, apoyos y ajustes razonables que conduzcan a la autonomía y rol activo del individuo.



SENSORIAL: (auditiva- visual)

La **discapacidad sensorial** se refiere a la discapacidad que afecta a uno o varios de los sentidos. Por lo general, las discapacidades sensoriales más reconocidas son la discapacidad visual, que afecta a la capacidad de ver, y la discapacidad auditiva, que afecta a la capacidad de oír. Por último, vale aclarar que **no** toda discapacidad es permanente y total, pueden ser transitorias y parciales.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad. Respondé a las siguientes preguntas:

1. ¿Creés que vivimos en una sociedad para todos? ¿Las personas con discapacidad están plenamente incluidas?
2. Si tu respuesta es NO, enumerá qué falta para que todos nos sintamos parte.
3. ¿Sabías que existían varios tipos de discapacidad? ¿Cuáles conocías?

A large orange arrow pointing to the right, containing the text "CIERRE DE LA CLASE" in white, bold, uppercase letters. To the left of the arrow's tail are three vertical orange bars of varying heights, resembling a stylized graphic element.

CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos acerca de nuevos y viejos modelos de discapacidad, derechos de las personas con discapacidad, tipos y clasificación de la discapacidad.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 5

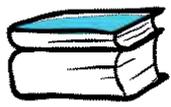


TEMA

La legislación en torno a la discapacidad.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer los aspectos centrales de la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad.
- ✓ Ver la relación entre la convención y la ley 26.378 y otras subsidiarias.
- ✓ Interiorizarse acerca de la tramitación del Certificado Único de Discapacidad.



DESARROLLO DE LA CLASE

En la clase anterior, comenzamos a introducirnos en el concepto de **discapacidad**. Recordemos que la discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con diferentes niveles de funcionamiento y un entorno que no tiene en cuenta esas diferencias. Indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (“con una condición de salud”) y sus factores contextuales (factores ambientales y personales).

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad tiene por objeto promover, proteger y asegurar el goce de los derechos humanos por todas las personas con discapacidad.

En el año 2006, Argentina adhirió a la Convención, renovando el compromiso para la planificación de políticas públicas en esta temática, considerando a las personas con discapacidad como sujetos de derecho, siendo incorporada como ley nacional el 6 de junio de 2008 (ley 26.378).

En el **enfoque actual** sobre la discapacidad, esta es abordada desde la perspectiva de los derechos humanos, sosteniendo que una parte importante de las dificultades que presentan las personas con discapacidad no se deben a sus propias limitaciones sino a carencias, obstáculos y barreras que **existen en el entorno social**.

La **Convención de los Derechos de la Persona con Discapacidad** manifiesta ocho principios rectores:

1. Respeto por la dignidad inherente, la autonomía individual (libertad de tomar sus propias decisiones y la independencia).
2. La no discriminación.
3. La participación e inclusión plenas y efectivas en sociedad.
4. Igualdad de oportunidades.
5. La accesibilidad.
6. La igualdad entre hombre y mujer.
7. El respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con discapacidad y su derecho a preservar su identidad.
8. El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana.





Podés googlear **Convención sobre los derechos de las Personas con Discapacidad** y encontrarás la convención completa para más información.



Esta nueva mirada plantea la interacción entre la persona y el ambiente donde vive, tiene en cuenta la propia capacidad del individuo, en sus destrezas personales, en la posibilidad de desarrollar actividades de manera independiente, partiendo de sus intereses y de la capacidad de elegir.

La **legislación vigente**, que, de alguna manera, regula, protege y defiende los derechos de las personas con discapacidad, se ve plasmada en:

- **Ley 22.431/81**, Sistema de protección integral de los discapacitados
- **Ley 24.901/97**, Sistema de prestaciones básicas en rehabilitación y rehabilitación integral a favor de las personas con discapacidad.
- **Ley 26.378/08**, Aprobación de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Organismos Reguladores: (son aquellos que velarán por el cumplimiento de los derechos de las personas con discapacidad).

- Servicio Nacional de Rehabilitación (S.N.R) – Ministerio de Salud.
- Comisión Nacional Asesora para la Integración de las Personas Discapacitadas (CONADIS) – Presidencia de la Nación.

En nuestro país, la discapacidad se certifica mediante el **Certificado Único de Discapacidad** (CUD), siendo el Servicio Nacional de Rehabilitación (SNR) el organismo rector en dicha política. Desde el año 2009, la certificación de discapacidad se realiza mediante junta evaluadoras en todo el país y la persona obtiene el CUD (Certificado Único de Discapacidad).

Este certificado es un **DOCUMENTO PÚBLICO, GRATUITO, INVOLABLE E INTRANFERIBLE** que realizan las diferentes juntas de certificación; las mismas funcionan en todo el país, están compuestas por tres diferentes profesionales del área de la salud (trabajador social, psicólogo, medico, terapeuta ocupacional, etc.).

Estos se encargan, mediante las normativas y las leyes antes mencionadas, de evaluar a las personas, certificando o no la existencia de discapacidad.

TODA PERSONA TIENE DERECHO A SER EVALUADA, no se puede determinar antes de su evaluación si le corresponde o no el certificado.

En la imagen que sigue, te mostramos un certificado único de discapacidad. En caso que no lo veas bien desde el celular, **podés hacer clic** en el siguiente *link*:

http://www.stargardt.com.ar/bajavision_detalle.php?link=Todo sobre el Certificado de Discapacidad

CERTIFICADO ÚNICO DE DISCAPACIDAD



CERTIFICADO N°:
CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD

APELLIDO Y NOMBRES:		
TIPO Y NRO DOC:	N° CUIT/CUIL:	FINACIMIENTO:
DIAGNOSTICO:		
DIAGNOSTICO FUNCIONAL:		
FUNCIONES CORPORALES:		
ESTRUCTURAS CORPORALES:		
ACTIVIDAD - PARTICIPACION:		
FACTORES AMBIENTALES:		
ORIENTACION PRESTACIONAL:		
VENCIMIENTO:		
El presente certificado tiene validez hasta el:		
El presente certificado es compuesto por la evaluación de la capacidad funcional.		
ACOMPANANTE:		
En los casos en que el tipo de discapacidad lo requiere, el país indicara que también se cubra al acompañante.		Acompañante:
LUGAR Y FECHA DE EMISIÓN		
Lugar:	Fecha emisión:	
EMITIDO POR LA JUNTA EVALUADORA DE LA DISCAPACIDAD DE:		
PROFESIONAL	PROFESIONAL	PROFESIONAL
Firma y sello	Firma y sello	Firma y sello

Para consultar la veracidad de este certificado consulte la página WEB: www.discapacidad.gov.ar

CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD		SNR CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD	
APELLIDO	FECHA EMISION	FECHA VTO	ACOMPANANTE
NOMBRES	PROFESIONAL	PROFESIONAL	PROFESIONAL
TIPO/NRO DOCUMENTO	FECHA FACIEMIENTO		
EMITIDO POR:			

Una persona que certifica **una discapacidad** puede acceder a:

- ✓ 100% de la cobertura en medicación y tratamiento de la condición de salud que figura en su CUD, si posee cobertura de salud por obra social o medicina prepaga.
- ✓ Régimen de asignaciones familiares otorgado por ANSES.
- ✓ Acceso al empleo en la administración pública a través de distintos programas.
- ✓ La obtención de pases libres para transporte público nacional de corta, mediana y larga distancia en trenes, subtes, colectivo y micros.
- ✓ Franquicia para la compra de automotores y administración de pequeños comercios.
- ✓ Libre tránsito y estacionamiento.
- ✓ Exención de patente (solo para aquellas personas que no se pueda movilizar en transporte público - Código ARBA) y de algunos otros impuestos.

Según los datos de la OMS, entre el 14 y 15% de la población mundial presenta algún tipo de discapacidad

Más de 1.000 millones de personas en el mundo viven con algún tipo de discapacidad.

Un dato importante a tener en cuenta es que la proporción de personas con discapacidad está aumentando, esto se atribuye al envejecimiento de la población y al aumento de las enfermedades crónicas a escala mundial.

El rol del Estado en cada país es sumamente importante, ya que este puede: promover el acceso a los servicios generales, mejorar la educación, formación y contratación del personal, aumentar la conciencia pública y la comprensión de la discapacidad, garantizar la participación de las personas con discapacidad en la aplicación de políticas y programas.

Actualmente, la discapacidad es entendida desde un enfoque bio-psico-social.

La próxima clase, trabajaremos los conceptos de **DEPENDENCIA, FRAGILIDAD y el rol del cuidador domiciliario** a la hora de trabajar con una persona con discapacidad.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

Leíste en el texto que se plantean los **ocho vectores** fundamentales de la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad. A partir de detenerte en ellos, te pedimos:

1. Pensá en un ejemplo para cada uno que demostraría el cumplimiento de la Convención.
2. Podés agregarle imágenes que expresen el sentido de dicho derecho.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos acerca de **la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad**, reflexionaste sobre **los 8 vectores fundamentales** a los que refiere, y viste qué es y cómo se tramita un certificado de discapacidad.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 6



TEMA

El/la cuidador/a domiciliario/a y el trabajo en discapacidad.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender la función del/la cuidador/a domiciliario/a con relación a la rehabilitación, fragilidad y dependencia de personas mayores y/o con discapacidad
- ✓ Identificar apoyos técnicos que colaboran en la calidad de vida de las personas a cuidar.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a conversar sobre el trabajo con las personas con discapacidad. Recuerden que, en clases anteriores, fuimos viendo viejas y nuevas perspectivas sobre la misma, y pensamos nuestro abordaje dentro de un enfoque de derechos.

En esta clase, vamos a hablar de productos de apoyo y diferentes equipamientos que hacen al trabajo del cuidador o la cuidadora.

Es fundamental que el/la cuidador/a domiciliario/a esté actualizado/a en relación a **los productos de apoyo, equipamiento, y comunicación**. Las ayudas técnicas, productos de apoyo u objetos especializados, han dejado de ser utilizados por el ámbito sanitario de la discapacidad solamente.

Por ejemplo, las sillas de ruedas o las prótesis ya no solo permiten la movilización o el desplazamiento, se convirtieron en productos que apoyan el desarrollo de la persona en su vida diaria (trabajo, educación, cuidado personal, ocio, esparcimiento, etc.), por ende, son productos que apoyan la autonomía, accesibilidad e inclusión. Hoy se piensa en un “diseño para todos”.

El **diseño universal y los productos de apoyo** son productos y servicios que facilitan la autonomía personal y la participación de las personas con discapacidad que presentan algún grado de pérdida en la autonomía.

Cada persona **tendrá equipamientos, ayudas y productos recetados o sugeridos por el equipo profesional** de salud que lo asista. La orientación en el uso correcto y manejo de los productos y apoyos repercutirá positivamente en el desempeño de la persona.

Es fundamental la relación del cuidador y el equipo, ya que todos persiguen el mismo objetivo, que es la rehabilitación integral de la persona.

Estos productos de apoyo tratan, compensan, evitan, eliminan o hacen disminuir las limitaciones de la persona para llevar a cabo la AVD (actividades de la vida diaria) con el objetivo de mejorar la autonomía y la calidad de vida de la persona

que las necesita. Los productos de apoyo han tenido un gran crecimiento en este último tiempo, dado que asisten, protegen y reemplazan funciones.

Existen **diferentes tipos de productos de apoyo**:

- ✓ Para cuidados posturales (camas, colchones, almohadones, rellenos).
- ✓ Para la deambulaci3n y/o desplazamiento: silla de ruedas, bastones, andadores, muletas).
- ✓ Ortesis: férulas, lentes, audífonos.
- ✓ Prótesis.

Ayudas, equipamientos y adaptaciones **para el hogar**: platos, cubiertos adaptados, utensilios, baterías de cocina adaptadas, electrodomésticos adaptados.

Ayudas para la **comunicaci3n e informaci3n**. Ayudas para el ocio y tiempo libre, materiales de juego adaptado, etc.

Algunos conceptos a tener en cuenta a la hora de pensar en productos de apoyo y la necesidad de un cuidador domiciliario:



Dependencia:

Según la Certificación Internacional de Funcionamiento (CIF), que es el instrumento con el que las juntas evaluadoras determinan la discapacidad, la dependencia es el resultado de un proceso que comienza con la aparici3n de un déficit en el funcionamiento corporal a raíz de una enfermedad o accidente. Esto lleva a una limitaci3n en la actividad de la persona y, cuando esa limitaci3n no puede compensarse mediante la adaptaci3n del entorno, provoca una restricci3n en la participaci3n, necesitando la ayuda de otras personas para realizar las actividades de la vida diaria.





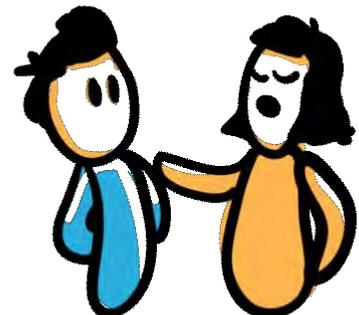
Por ejemplo:

- ✓ Cambiar y mantener las posiciones del cuerpo.
- ✓ Levantarse, sentarse y acostarse.
- ✓ Desplazarse dentro del hogar.
- ✓ Lograr un aseo independiente.
- ✓ Control de esfínteres y uso adecuado del baño (inodoro, bidet, ducha, etc.).
- ✓ Vestirse, desvestirse y arreglarse.
- ✓ Comer y beber adecuadamente.



Existen diferentes **grados de dependencia**:

- ▶ **Grado I.** Dependencia moderada, cuando la persona necesita ayuda para realizar varias actividades básicas de la vida diaria, al menos una vez al día
- ▶ **Grado II.** Dependencia severa: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias de las actividades básicas de la vida diaria, dos o tres veces al día, pero no necesita la presencia permanente de un cuidador domiciliario
- ▶ **Grado III.** Gran dependencia: cuando la persona necesita ayuda para realizar varias de las actividades básicas de la vida diaria, varias veces al día, y, por su pérdida total de autonomía mental o física, necesita la presencia indispensable y continua de otra persona.



Es importante destacar que **la dependencia puede aparecer por múltiples factores:**

- Físicos: deterioro progresivo vinculado al envejecimiento o a ciertas enfermedades como artrosis, ACV, pulmonares, renales, mentales, parkinson, motoras, etc.
- Sensoriales: visión y audición.
- Polifarmacia: deriva en efectos secundarios por la combinación de drogas.
- Factores psicológicos: propios de cada individuo (depresión, ansiedad, trastorno del sueño, delirios, demencias, etc).

El/la cuidador/a domiciliario/a debe saber que existen programas y estrategias de promoción contra la dependencia, proteger la salud y prevenir.

- Prevenir caídas, fomentar el ejercicio físico, el fortalecimiento muscular y el control del equilibrio. Revisar el estado de salud, la medicación y las barreras que presente el entorno.
- Detectar procesos mentales que alertan en relación a la memoria, deterioro funcional, déficit cognitivo, trastornos en el comportamiento.
- Prevenir y detectar patologías relacionadas con las alteraciones visuales o auditivas.
- Detectar incontinencia urinaria y fecal.
- Prevenir el uso indiscriminado de medicamentos.



Fragilidad:

Es un concepto que se lo relaciona con el envejecimiento, aumenta el riesgo de incapacidad y vulnerabilidad.

Para **determinar la fragilidad de una persona mayor**, existen una serie de **puntos** que el cuidador domiciliario debe tener en cuenta para su detección y, de esta manera, atender sus necesidades. Son características que pueden llevar a la fragilidad de la persona mayor y producir una inestabilidad en su equilibrio bio-psico-social aumentando el riesgo de discapacidad, institucionalización o muerte.



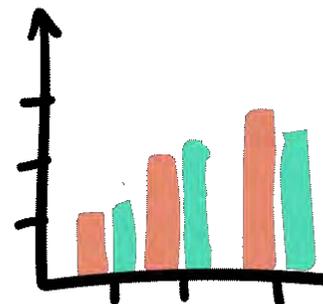
Los puntos son:

- Si son personas mayores de 75 años.
- Presentan varias patologías, enfermedades, dolencias, etc.
- Son frecuentes los procesos invalidantes.
- Aparece una pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza por el propio envejecimiento o el sedentarismo. Se conoce como SARCOPENIA.
- Se observan interacciones y uso de varios medicamentos. Se conoce como POLIFARMACIA.
- La vejez puede acentuar el proceso de fragilidad (duelos).
- Se observan alteraciones en el comportamiento, en las emociones, en la memoria y en los diferentes procesos cognitivos.
- El estar hospitalizado o haber salido de una internación.
- El abuso de sustancias adictivas como el tabaco, las drogas, el alcohol, etc.
- El aislamiento social, la falta de redes de contención familiar, social, vinculares.
- Las necesidades básicas de la persona son insatisfechas.

Es importante mencionar que no todas **las personas mayores** presentan uno o varios de los puntos antes mencionados.

Existe una persona mayor sana, que es aquella mayor de 65 años que puede vivir en su casa independientemente, sin limitaciones funcionales en la marcha y en las funciones cognitivas básicas y superiores. Muchas personas mayores de 70, 80 y hasta 90 años hoy son autoválidas. Además, existen redes de contención familiares y de acompañamiento.

La soledad es un factor que agrava las condiciones de salud, muchas personas **mayores están institucionalizadas o con profesionales** que “acompañan” en la propia vivienda por el solo hecho de no estar solos.





Rehabilitación:

Es una palabra que viene del latín “**vuelta a la buena salud**”, se vincula a intentar, favorecer y perseguir la buena salud.

Se entiende por buena salud el logro de un equilibrio biopsicosocial del sujeto en relación directa con su entorno. Por consiguiente, la rehabilitación integral previene, minimiza y revierten los resultados de las pérdidas funcionales que interfieren en la participación plena del sujeto.

El **enfoque multi e interdisciplinario**, el trabajo en equipo, garantizará el adecuado abordaje de las situaciones planteadas.

Es sumamente importante que la persona mayor o con discapacidad sea la protagonista de su propio proceso de rehabilitación.

La prevención es el primer paso para no caer en estos procesos.

El tratamiento de rehabilitación médico-funcional debe tener un **enfoque interdisciplinario**.

El equipo básico estará compuesto por:

- Médico especialista en rehabilitación.
- Kinesiólogo, terapeuta físico o fisioterapeuta.
- Terapeuta ocupacional.
- Psicólogo.
- Fonoaudiólogo.
- Trabajador social.
- Técnico en ortesis y prótesis.
- Lic. en enfermería o enfermera especializada.



Las acciones a desarrollar serán:

- Valoración diagnóstica y admisión.
- Trabajo del equipo interdisciplinario: cada uno desde su especificidad pero de manera integral definirán el plan de atención.
- Asesoramiento y contención familiar.
- Indicación de ayudas técnicas.
- Modalidad de atención: dicha rehabilitación se puede realizar en hospitales generales con servicio de rehabilitación, institutos de rehabilitación de alta complejidad y atención domiciliaria.

El rol de cuidador en estas situaciones es fundamental, ya que va a aportar información muy valiosa al equipo de profesionales.

Por un lado, intentará prevenir situaciones de vulnerabilidad que lleven a la dependencia cada vez mayor de la persona. Fomentará hábitos saludables con respecto a la higiene y alimentación, prevención de accidentes y caídas mediante el acondicionamiento de la vivienda.

Reforzará los vínculos familiares y sociales, dando apoyo para la recuperación de capacidades funcionales perdidas, mediante entrenamiento de las habilidades de las actividades de la vida diaria (vestirse, asearse, hacer las tareas domésticas, comer, acudir al baño, bañarse, ir al médico, etc.), ayudará a la interpretación y respeto por las indicaciones del equipo de rehabilitación, como así también la supervisión y asistencia en el uso adecuado de los productos de apoyo, trabajando para que la persona continúe viviendo en su casa el mayor tiempo posible en condiciones dignas, respetando los derechos y mejorando la calidad de vida.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

1. A partir de lo trabajado en clase, **buscá imágenes de diferentes productos de apoyo** (no menos de seis imágenes) que favorezcan la independencia en una persona mayor o una persona con discapacidad.
2. Hacé una breve descripción de cada una de las imágenes.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos acerca de los diferentes productos de apoyo que existen para propiciar la independencia de las personas mayores con dificultad y de las personas con discapacidad. Reflexionamos sobre nuevos conceptos: dependencia, fragilidad y rehabilitación, y relacionamos estos con la importancia del cuidador domiciliario a la hora de pensar en productos de apoyo

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 7



TEMA

Mitos y prejuicios de la vejez.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender el origen social de los prejuicios sobre la vejez.
- ✓ Reflexionar sobre sus propios prejuicios con la vejez y cómo estos influye en el trabajo del/a cuidador/a.



DESARROLLO DE LA CLASE

Retomamos nuestras clases luego del receso de invierno. Esperamos que hayan podido descansar, recuperarse, recuperar trabajos que adeudan. En lo personal, como seguimos en el contexto del **aislamiento social preventivo y obligatorio**, esperamos que ustedes y sus familias se encuentren todxs muy bien.

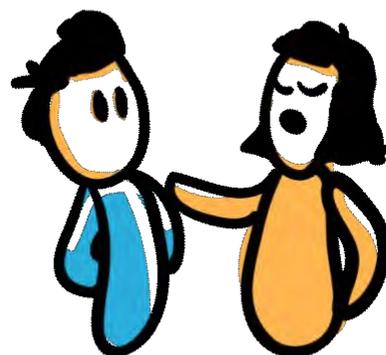
Como ya hemos contado, el 15 de junio de 2015, **la OEA** (Organización de los Estados Americanos) aprobó la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos de las personas Mayores, y América se ubica como el primer continente en tener un instrumento para defender los derechos de dichas personas.

La Convención establece la prohibición de la discriminación por razones de edad y se pronuncia contra los estereotipos y prejuicios que generan prácticas de exclusión y segregación, estableciendo que:

“Las personas mayores tienen derecho a una vida sin ningún tipo de violencia, a recibir un trato digno y a ser respetadas y valoradas independientemente de raza, color, sexo, idioma, cultura, religión, opinión política, identidad cultural, posición socioeconómica, orientación sexual...”.

Pero, aunque contemos con esta Convención, e incluso con leyes de protección y promoción de derechos, debemos seguir trabajando porque vivimos en una sociedad que enaltece los atributos de la juventud en sobremanera, construyendo en el imaginario social la idea de la juventud eterna.

Estas ideas son las que les dan origen a los prejuicios.





¿Qué es un (pre)juicio?

En primer término, es importante aclarar que un **“prejuicio”** es un juicio u opinión sobre algo antes de tener verdadero conocimiento de ello, es decir, sin contar con información suficiente sobre una determinada cosa, tema o persona.

Los prejuicios hacen que quien los porta vea algo de una manera particular, aunque las cosas le demuestren lo contrario.

En general, el conjunto de ideas contenidas en un prejuicio se basa en la ignorancia, tanto por falta de conocimiento como por el conjunto de ideas falsas respecto de algo; estas últimas son irracionales, por lo tanto, difíciles de superar.

Los prejuicios son contruidos socialmente y se van adquiriendo durante la vida, de acuerdo a un contexto cultural social, y político determinado en un tiempo y lugar preciso.

Es importante decir que, si bien están muy arraigados en cada uno de nosotros, al ser una construcción social, pueden ser modificados.



En las sociedades occidentales como la nuestra, existe una transición acerca de lo que significa ser “viejo”. Antiguamente, se consideraba a la persona mayor y se la asociaba al saber y la experiencia; en la actualidad, la vitalidad de los jóvenes y la estética corporal es lo que se valora.

Los prejuicios no son necesariamente negativos, están cargados de contenidos tanto desfavorables como favorables, pueden ser explícitos o implícitos, puestos en evidencia con palabras o con un hecho o actitud.

Los medios de comunicación son formadores de cultura. La TV, radio, diarios y publicidades contribuyen a la construcción social de la vejez.

Continuamente, se resalta la parte vulnerable de las personas mayores, dejando de lado que estos también son actores protagónicos de la sociedad.

Por eso, es fundamental poder construir una sociedad para todas las edades, ya que la vejez no es un hecho aislado, ni les sucede solo a los otros, todos envejecemos desde el día que nacemos. Un buen ejercicio es empezar a pensar en nuestra propia vejez... Eso nos permitirá llegar sin prejuicios.



El desafío para el cuidador domiciliario es reflexionar sobre la imagen que tiene sobre la vejez, como primera herramienta para derribar prejuicios arraigados a la edad, y facilitar el vínculo con las personas mayores para mejorar su calidad de vida.

Existe un fuerte impacto de los prejuicios en los mayores: la persona mayor percibe, escucha, experimenta y va internalizando este proceso devastador y, a corto plazo, termina aceptando estos prejuicios y respondiendo con su conducta a esas imágenes negativas sobre sí mismo/a.

Un concepto que incorporamos ante esto es el **EDAISMO**:

El edaismo hace referencia al mantenimiento de estereotipos o actitudes prejuiciosas hacia una persona únicamente por el hecho de ser mayor (Butler, 1969; Palmore, 1990)



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la **siguiente actividad**:

1. Identificá tres prejuicios reproducidos socialmente en relación a las personas mayores. Pueden ser incluso tus propias creencias.
2. Explicalos y comentá qué se te ocurre hacer para terminar con ellos.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos acerca de los mitos, las imágenes, los prejuicios que tenemos como sociedad acerca de las personas mayores. Es importante que pienses: ¿puede un cuidador o una cuidadora cuidar bien a un adulto mayor si tiene prejuicios sobre él, si cree que es una persona vulnerable, débil, enferma? ¿O, por el contrario, si cree que es una persona vital, con una experiencia de vida, que aún tiene mucho por dar, por enseñar, por aprender, por vivir? Es importante que el cuidador o la cuidadora no solo conozca los derechos de las personas mayores sino que trabajen con ellas sin prejuicios.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 8



TEMA

Aspecto social, cultural y económico en la vejez. Redes sociales y de apoyo en la vejez.

OBJETIVOS

- ✓ Conceptualizar redes sociales y de apoyo con sus diferencias.
- ✓ Ubicar el rol de la familia.
- ✓ Reconocer puntos de quiebre en la vejez como etapa.
- ✓ Ubicar a la persona mayor como actor protagónico de la sociedad.
- ✓ Conceptualizar y analizar el concepto de apoyo social.
- ✓ Comprender el lugar del/a cuidador/a domiciliario/a frente a este escenario.



DESARROLLO DE LA CLASE

Como ya hemos hablado y reflexionado en clases anteriores, el envejecimiento es un proceso que dura toda la vida y que hace referencia a los cambios que se van produciendo a través del ciclo de la vida. Estos cambios estarán condicionados por el entorno social, económico y cultural en el que viven.

La vejez es una construcción social, en tanto que cada sociedad le asigna un lugar determinado.

Las probabilidades de envejecer saludablemente van a aumentar en las personas mayores si existe una buena interacción entre las características individuales y socioculturales de los sujetos; por eso decimos que cada sujeto vive su propia vejez de acuerdo a como ha vivido a lo largo de su vida.



Personas mayores y redes sociales o de apoyo social

Todas las personas están vinculadas con la sociedad e integradas a diferentes redes sociales. Pero estas no necesariamente son redes sociales de apoyo, ya que en muchas de ellas no se realizan actividades ni intercambios mutuos.

Es necesario **distinguir entre redes y apoyos sociales**:

- ✓ Las **redes sociales** son prácticas simbólico-culturales que incluyen el conjunto de relaciones que tiene una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar físico, material y emocional y evitar el deterioro real o imaginado que podría darse cuando existen dificultades, crisis o conflictos que afectan a la persona.
- ✓ Los **apoyos sociales** son un conjunto de operaciones interpersonales o apoyos que actúan en las redes, aparecen como recursos, acciones e información que se intercambia y circula. Las categorías de estos apoyos pueden ser materiales, instrumentales, emocionales o cognitivas. Los apoyos sociales ponen énfasis en los distintos tipos de ayuda que reciben y dan las personas mayores. En este sentido, diremos que las redes de apoyo social estarán conformadas por el conjunto de relaciones familiares y no familiares que brindan algún tipo de apoyo (emocional, económico, ayuda práctica, compañía, guía o consejo).

En la vejez, la red social está dada por la presencia de apoyos sociales que pueden provenir tanto de vías formales (gubernamentales y no gubernamentales institucionales) como informales (familias, amigos, vecinos y la comunidad).

El papel que cumple la persona mayor en las redes de apoyo no es solo de receptor, sino que juega un rol protagónico y dinámico en la construcción de relaciones, siendo parte cada uno del entramado social.

En este sentido, cada uno de los participantes de la red juega un papel determinante en el intercambio y son parte de este proceso para la construcción del entramado social. Por tal motivo, son fundamentales las redes de apoyo que se construyan a la hora de pensar y analizar la calidad de vida de esta población etaria.



Rol de la familia

La familia, tradicionalmente, fue el sostén principal en el cuidado y atención de las personas mayores. Las transformaciones sociales han producido una disminución de esta red de apoyo.

Podemos enumerar algunas de las causas:

- ✓ Cambios demográficos: paso de una familia patriarcal, en la que conviven dos o tres generaciones, a una nuclear con menos posibilidades de atención de sus miembros.
- ✓ Incorporación de la mujer al trabajo fuera de su hogar.

Frente a este nuevo escenario es indispensable pensar en la construcción de nuevas redes de apoyo y aquí es donde aparece la figura del **cuidador domiciliario**.

Esta red de apoyo social, se constituye de alguna manera, con el objetivo de evitar la institucionalización, propiciando un entorno favorable y preservando sus roles familiares y sociales.



Persona mayor y vulnerabilidad social

La vejez es considerada una etapa vulnerable por varias razones, la identidad sufre una crisis que requerirá la búsqueda de nuevas opciones, nuevos valores y nuevos objetivos de vida. La vejez, como cualquier otra etapa de la vida, presenta modificaciones: la identidad sufre una crisis que requerirá la búsqueda de nuevas opciones, valores y proyectos de vida. Una persona que se encuentra en situación de vulnerabilidad, sus derechos y el ejercicio activo de su ciudadanía se ven también vulnerados.

En este sentido, por ejemplo, la jubilación aparece como punto de quiebre: se trata de un retiro impuesto e inevitable, las redes sociales laborales que eran de gran apoyo y uno de los sostenes afectivos de la personas mayores se ven debilitadas al perder el contacto frecuente y cotidiano entre compañeros. Esto obligará a tejer nuevas redes de apoyo o fortalecer esas existentes.

La jubilación también repercute en la economía familiar, siendo muchas veces el único ingreso en la familia, debiendo modificar actividades familiares tendientes al disfrute y tiempo libre.

En los últimos años, se observa un cambio positivo en relación a cómo se piensa la vejez, permitiendo la modificación de la realidad de las personas mayores (ampliación de la cobertura previsional). Pero no solo se necesita del Estado para abordar la problemática social de la vejez, sino que también es necesario el compromiso de la sociedad en general.



Personas mayores: hacia la construcción de un nuevo actor social

Ya tenemos en claro que nos encontramos atravesando un cambio de paradigma y que, tanto en nuestro país como en todos los países, sean ricos o pobres, existe la prolongación de la vida. Esa prolongación debe ser acompañada de acciones para que todas las personas que envejecen tengan una vida digna, evitando la marginalidad y manteniendo un lugar activo en la sociedad.

Por esa razón, es sumamente importante dejar de ver a las personas mayores como “desecho” para empezar a verlas como un sujeto de derechos con posibilidades y capacidad de transmitir sus conocimientos a otros.

A partir del cambio de paradigma, la persona mayor deja de tener un rol pasivo para pasar a uno activo, protagonista, sujeto de derecho, ciudadano partícipe de los cambios de la sociedad, donde se valoran sus saberes y sus prácticas. Esto implica no solo integrar las redes sociales, sino reforzar la pertenencia a su lugar tomando parte, influyendo y decidiendo.

Dos características del nuevo paradigma que son indispensables para pensar en políticas sociales que apunten a mejorar la calidad de vida de las personas mayores: la integralidad que implica la unificación y articulación de recursos y la territorialidad que es la adecuación de las necesidades de cada lugar.

Para la creación de políticas públicas, el objetivo fundamental es recuperar las capacidades instaladas en cada zona del país, teniendo en cuenta sus características, diversidades culturales y particularidades de las personas mayores.



El apoyo social en la vejez

El fortalecimiento del apoyo social se encuentra entre los principales objetivos, estrategias, planes y recomendaciones, tanto nacionales como internacionales, dirigidos a la población mayor. Se promueve la participación social de las personas mayores y la construcción de nuevos vínculos.

Existen distintos tipos de apoyo social, los cuales son muy importantes en la vejez; existen distintos vínculos que conforman las redes de las personas mayores. En esta etapa y en todas, se producen cambios existiendo pérdidas e incorporaciones de vínculos.

Los apoyos, tanto formales como informales, son de gran importancia en la vejez, ya que proveen de recursos para la satisfacción de necesidades, el sentido del valor social y la potenciación de la autoestima. Es importante poder saber con qué redes de apoyo cuenta la persona mayor, ya que, de esta manera, se podrá pensar en estrategias y posibles respuestas ante problemas que puedan aparecer.

El disponer del apoyo social necesario incide en el bienestar bio-psico-social de las personas mayores: en la salud física, el estado funcional y la satisfacción vital. Se ha comprobado que el poseer una red social adecuada disminuye los tiempos de hospitalización y de recuperación de la salud e, incluso, incrementa el bienestar en el final de la vida de enfermos terminales.

Si bien las personas mayores incluyen muy variados tipos de vínculos en sus redes de apoyo social, la pareja, hijos y amigos fueron identificados como los vínculos centrales y como los que les proporcionan mayores grados de satisfacción. En el caso de las personas mayores que viven en residencias de larga estadía, el personal profesional y no profesional que trabaja en ella suele ser incorporado en su red de apoyo social, brindando variados tipos de apoyo y convirtiéndose en vínculos de gran importancia para dichas personas. Algo parecido sucede con las personas que cuentan con un cuidador domiciliario, este no solo los asiste, sino que también se construye un vínculo conformando su red de apoyo y la persona mayor lo identifica como parte de su red.

A lo largo de la vida, las redes de apoyo social se van modificando, ya que, en las diferentes etapas, perdemos algunos vínculos y construimos nuevos y las relaciones se van modificando también. Durante la niñez y la adolescencia, se produce principalmente la incorporación de vínculos. En la adultez, se estabilizan esos vínculos y, en la vejez, la pérdida de vínculos suele ser frecuentes por la muerte de amigos, familia, pareja o el ingreso a una residencia, la jubilación, migración, etc.

Vale destacar que la incorporación de nuevos vínculos en la vejez es posible y puede generar cambios muy significativos en el bienestar de la persona mayor. Aquí la tarea del cuidador domiciliario reviste importancia porque propiciará el mantenimiento de vínculos saludables de esa persona cuidada facilitando la comunicación en esa red como también orientando acerca de los recursos formales a los que tiene acceso la persona mayor.

Cuidar y fortalecer los apoyos sociales de la persona mayor implica promover su bienestar bio-psico-social.

Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad. Para ello, les pedimos que piensen en la siguiente situación de intervención.

Situación de intervención: *la señora María tiene 75 años y es viuda. Vive en una casa propia de dos plantas, con su hija, soltera de 50 años, que trabaja todo el día. María presenta secuelas de accidente cerebro vascular (ACV), por lo que deambula con bastón. Requiere ayuda en alguna de las actividades de la vida diaria, referidas básicamente al cuidado personal. Asimismo, presenta temor a salir de su casa por miedo a caerse. Previo al episodio neurológico, María concurría con frecuencia al centro de jubilados de su barrio y participaba activamente del coro parroquial. Recientemente, recibió la visita de unas amigas del centro de jubilados, preocupadas por su prolongada ausencia, quienes la encontraron angustiada y desanimada. Se comunicaron con la hija y esta decidió solicitar el servicio de un cuidador domiciliario.*

Si fueras convocada por **la hija de María** para cuidarla durante su horario de trabajo, imaginá:

1. ¿Qué plan de intervención propondrías?
2. ¿Qué otros datos considerarás importantes conocer y profundizar con el fin de definir dicha estrategia de intervención? Justificá.
3. Identificá las redes de apoyo de la señora María. Fundamentá.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendiste acerca de las diferencias entre las redes y apoyos sociales, ubicamos el rol que ocupa la familia en el cuidado de la vejez y los cambios en torno a ella. Aprendimos sobre los puntos de quiebre que tiene la vejez como etapa, sin dejar de visibilizarla como un actor aún protagónico de la sociedad. Frente a este escenario de cambio, ubicamos el lugar que ocupa la cuidadora domiciliaria.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 9



TEMA

El cuidador domiciliario ante los diferentes escenarios convivenciales.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer y analizar los diferentes escenarios familiares.
- ✓ Identificar el lugar del cuidador domiciliario frente a los diferentes escenarios.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a desarrollar como tema el lugar del/la cuidador/a domiciliario/a ante los diferentes escenarios convivenciales. **¿Empezamos?**

Los vínculos son relaciones que nos permiten satisfacer tanto necesidades materiales como afectivas y que nos construirán como personas.

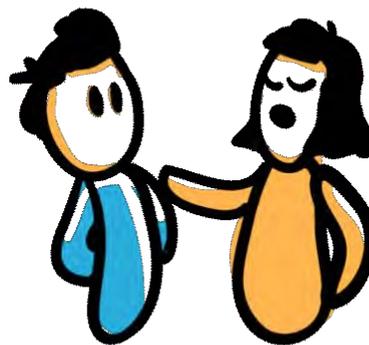
Creemos, aprendemos y nos relacionamos porque somos seres sociales, porque nos vinculamos.

El vínculo implica la presencia y el reconocimiento del otro como alguien diferente y diferenciado.

El/la cuidador/a domiciliario/a construirá un vínculo con la persona mayor y su entorno, por lo tanto, se incorporará a nuevos escenarios y a distintos contextos sociales.

Existen ciertos puntos que debemos tener muy en cuenta a la hora de ejercer nuestro rol como cuidador/a domiciliario/a:

- ✓ El/la cuidador/a domiciliario/a **no es** un integrante de la familia.
- ✓ Será tarea del/a cuidador/a la construcción de una **distancia óptima** que facilite el desempeño de su rol.



Cuando trabajamos en un domicilio, no solamente nos vinculamos y/o trabajamos con la persona mayor, muchas veces existe una familia con la cual también debemos entablar un vínculo. Para esto es necesario saber que **existen distintos tipos de familia** y cada una tiene sus características y dinámicas particulares.

En primera instancia, decimos que **la familia** es una institución universal de la cultura que ha resistido el paso del tiempo, que es transmisora de normas, de valores, de pautas, de sistemas de representaciones. Por eso, el/la cuidador/a domiciliario/a deberá siempre intentar trabajar teniendo presente el contexto familiar, aun cuando la persona mayor viva sola.

Como dijimos anteriormente, **existen diferentes tipos de familia:**

- familias epileptoides.
- familias esquizoides.
- familias hipocondríacas.
- soluciones o respuestas adaptadas.



Familias epileptoides:

Son familias “unidas” con vínculos “pegoteados”, sin autonomía, con roles fijos, conductas de sobreprotección. Este tipo de familia puede entrar en una etapa de desorganización y fuerte movilización afectiva; la familia competirá con el/la cuidador/a, rechazan la presencia de un extraño, se resisten a los cambios.



Familias esquizoides:

Son familias “desunidas” con afectividad y comunicación pobre, tienden al abandono, persiste cierta distancia emocional entre sus miembros, depositan un exceso responsabilidad en el/la cuidador/a domiciliario/a.



Familias hipocondriacas:

En estas familias, la enfermedad y la muerte ocupan un argumento central en sus vidas, suelen realizarle demandas al/a cuidador/a domiciliario/a, relacionadas solo con el cuidado físico de la persona; en estos casos, hay que estar atento por riesgos de automedicación.



Familias con soluciones o respuestas adaptadas:

Sus roles son diferenciados, con buena capacidad de identificación, con sentimiento de pertenencia familiar, roles flexibles, capacidad de escucha y de aprendizaje.

En este caso, el/la cuidador/a domiciliario/a tiene espacio para desempeñarse en su rol, acompañando a la familia y no supliéndola.

El/la cuidador/a domiciliario/a debe tener en claro que la persona mayor a cuidar comparte, por lo general, estas ideologías familiares, ya que forma parte de su entramado y, por eso, debe adecuarse a costumbres y creencias respetando la individualidad de cada persona mayor.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

1. Leé con atención la siguiente situación:

Marcela es cuidadora domiciliaria. Hace dos años cuida a Amparo, una mujer de 85 años con un deterioro cognitivo avanzado. Sus 6 hijas se hacen cargo de las necesidades de su madre, todas muy unidas, permanentemente presentes, una se encarga de comprar la medicación, la otra de turnos médicos, otra de hacer las compras y así cada una tiene designada una actividad. Por momentos, Marcela debe hacer lo que las hijas le indican, sabiendo que no es lo correcto o adecuado. Le cuestionan a Marcela ciertas actitudes de su madre, no reconociendo el deterioro que esta presenta y dejando entrever que la falla está en la cuidadora.

En varias oportunidades sucedió que realizaron diferentes interconsultas de un mismo especialista porque no acordaban con lo que este indicaba.

2. Según el relato, **¿en qué tipo de familia ubicarías a Amparo y sus hijas? Justificá tu respuesta.**



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos sobre la importancia de los vínculos entre miembros de una familia, entre estos con el adulto mayor y, asimismo, con la cuidadora o cuidador.

La clase te permitió conocer y analizar los diferentes escenarios familiares con los que podrás encontrarte e identificar el modo en que debés posicionarte frente a los diferentes escenarios.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 10



TEMA

Psicología de la vejez. El enfoque del ciclo vital. Módulo IV.

OBJETIVOS

- ✓ Conceptualizar la psicología del envejecimiento desde el enfoque del ciclo vital.
- ✓ Reflexionar sobre el modelo deficitario.
- ✓ Reflexionar sobre el enfoque del ciclo vital.
- ✓ Construir por un posicionamiento sobre el cuidado de personas desde el enfoque del ciclo vital.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a trabajar el enfoque psicológico sobre el ciclo vital de la vejez. Esta etapa vital, en donde coexisten transformaciones positivas y negativas, crecimientos y pérdidas, aspectos saludables y patológicos.

Si bien las demandas de cuidado a una persona mayor aparecen en momentos de dependencia y necesidad, resulta importante tener en cuenta que la vida psíquica de una persona mayor puede ser tan rica como la de una joven y por eso debemos recordar que tener objetivos, disfrute y sueños no es solo posible sino necesario a lo largo de toda la vida.

Existen algunos **ejes** que permiten conceptualizar la **psicología del envejecimiento** desde el enfoque del **ciclo vital**.

Los ejes son 7:



1. El envejecimiento como proceso de diferenciación progresiva

El envejecer es una realidad de cualquier forma de vida, no todos envejecen de la misma manera, varía según las especies, individuos y también según las culturas y etapas históricas. De aquí surge la afirmación de que haya tantas formas de envejecer como de individuos.



2. Reconceptualización del desarrollo y el envejecimiento:

Refiere a la necesidad de darle un nuevo significado al desarrollo y al envejecimiento, es decir, no solo desde sus aspectos biológicos sino también culturales y sociales. De esta manera, el desarrollo y el envejecimiento han de comprenderse como procesos simultáneos y permanentes durante toda la vida, donde se conjugan ganancias y pérdidas.



3. Irrelevancia de la edad cronológica:

La edad cronológica tiene una importancia relativa, como factor causal, explicativo, descriptivo u organizativo de la vida humana, ya que es menos importante el tiempo que pasa que lo que ocurre durante ese tiempo y las variables socioculturales que determinan que se debería hacer en cada etapa.

En la actualidad, se le resta importancia a las clasificaciones y a los mandatos culturales o biológicos que ordenan la vida según una edad o un sexo específico.



4. Revisión del modelo deficitario y de estereotipos sobre el envejecimiento y la vejez:

Los problemas relacionados con la vejez no comienzan en una edad o una época determinada, sino cuando se comienza a etiquetar a las personas *como "ya está demasiado grande"* o como *"ese pobre viejito"*, entre otras expresiones que van desde el menosprecio hasta la lástima. Estas etiquetas forman parte de un modelo de pensamiento que pone énfasis en los eventuales déficits de las personas mayores, por eso se lo llama DEFICITARIO.

Este modelo promueve que todas esas ideas o expectativas de los otros influyen en el concepto que cada persona tenga de sí misma: si todos esperan que yo me comporte como un desvalido, es muy probable que me convierta en una persona dependiente.

Además, solemos comportarnos en las situaciones y con las personas de acuerdo a la imagen que tengamos de las mismas; cuando esa imagen está comúnmente aceptada por la sociedad y se ha transformado en una generalización que no se cuestiona, hablamos de **ESTEREOTIPO**.

Existen fundamentos científicos que refutan el modelo deficitario y las generalizaciones injustificadas que sugieren la necesidad de revisar la imagen que tenemos de la vejez y de las personas mayores.



5. **Multidimensionalidad, multidireccionalidad, plasticidad, discontinuidad:**

¿Qué quieren decir estas palabras? Desde el enfoque del ciclo vital, se consideran como rasgos característicos del curso de la existencia humana la multidimensionalidad, la multidireccionalidad, la plasticidad y la discontinuidad.

El modelo deficitario es erróneo desde el punto de vista científico y nocivo para las personas mayores.

La multidimensionalidad: hace referencia a que diferentes factores y sistemas se conjugan en cada tramo de la vida humana, no hay solo una dimensión que determine los cambios de la existencia. Siempre van a estar presentes múltiples dimensiones: lo biológico, lo cultural, lo social, las experiencias personales, las relaciones familiares, etc.

La multidireccionalidad: hace referencia a que dichos factores interactúan en diferentes direcciones en la construcción de la vida de cada persona y, a la vez, cada vida implica, al mismo tiempo, **plasticidad**, es decir, la capacidad de adaptarse, en procesos de continuidad; y **discontinuidad**, algunos aspectos se mantienen, a la vez que otros desaparecen y surgen nuevos.



6. **Modelo SOC (selectividad, optimización y compensación)**

A medida que vivimos, es fundamental optimizar la utilización de bienes disponibles, sabiendo que son limitados (recursos naturales, el tiempo y los personales: habilidades, capacidades, relaciones entre otros).

Parándonos desde la perspectiva de una psicología positiva, el ciclo de la vida no solo implica cambios biológicos, culturales, sociales, etc. (**la multidimensionalidad**) y la interacción de esos factores que hacen a la construcción de la vejez de cada persona (**la multidireccionalidad**), sino también selectividad, optimización y compensación.

Selectividad: equivale a darse cuenta de oportunidades y restricciones específicas en los distintos dominios de funcionamiento (biológico, social, cultural) y actuar en

consecuencia. Puede ser diseñando en forma intencional metas alcanzables (selección centrada en las ganancias) o cambiando metas y acomodándose a pautas distintas (selección centrada en las pérdidas).

A medida que vivimos, debemos optimizar los recursos disponibles.

La optimización significa identificar, en los procesos generales, medios para el logro de metas relevantes.

La compensación: posibilidad de regular las pérdidas en los medios (capacidades o recursos), diseñando alternativas para superar las pérdidas sin necesidad de cambiar las metas.



7. Importancia del contexto y de la Historia

Además de las experiencias personales, las variables históricas y sociales también influyen en el ciclo vital. Entonces, vamos a considerar tres conjuntos de factores que inciden en el curso del ciclo vital:

- Expectativas sociales relacionadas con la edad.
- Influencias históricas.
- Acontecimientos personales únicos.

A los dos primeros tipos de influencia se les considera **NORMATIVAS**, ya que inciden en la conformación de una identidad social, en términos de pertenencia a una sociedad.

Al tercer tipo se la considera **NO NORMATIVA**, dado que son de carácter individual e inciden igualmente en el ciclo vital de la persona.

Todas las influencias interactúan entre sí y pueden variar en el tiempo.

TENER EN CUENTA:

- Hay tantas formas de envejecer como de individuos que envejecen.
- Tanto el desarrollo como el envejecimiento son procesos simultáneos y permanentes durante toda la vida.
- Es menos importante el tiempo que pasa que lo que ocurre durante ese tiempo y las variables socioculturales que determinan qué se debería hacer en cada etapa.
- Interpretar al envejecimiento a partir de los déficits es incorrecta y perjudicial.
- El modelo SOC es una forma positiva de adaptarse a la vejez mediante la selección, la optimización y la compensación en el uso de recursos y capacidades.



Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad. **¡Hoy somos todos poetas o escritores!**

1. Imaginá una historia. Vos sos cuidador domiciliario y te contratan para trabajar en el domicilio de Antonio, un señor de 80 años, médico platense jubilado ya, pero muy reconocido por toda la ciudad. Antonio enviudó hace seis meses y sus

tres hijos viven en el interior del país. Hace unas semanas sufrió una caída que hoy lo encuentra con bastón. Él es muy solitario, le agrada leer y mirar TV...

2. Pensá en el final de la historia **teniendo en cuenta que no importa la edad para tener proyectos y concretarlos**. Vos sos su cuidador y tu intervención estará basada en acompañar y concretar su deseo.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendimos a conceptualizar la psicología del envejecimiento desde el enfoque del ciclo vital. También sobre el modelo deficitario. Ambos enfoques nos permiten pensar sobre la pregunta ¿desde qué enfoque nos debemos parar como cuidadores domiciliarios?

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 11



TEMA

La sexualidad en las personas mayores.

Envejecimiento cognitivo normal y patológico.

OBJETIVOS

- ✓ Desmitificar la sexualidad en la vejez.
- ✓ Conceptualizar términos como memoria y deterioro cognitivo normal y patológico.
- ✓ Reconocer herramientas y alarmas en la persona cuidada para hacer una consulta a tiempo.
- ✓ Formar juicios para intervenir en situaciones relacionadas con la sexualidad, por un lado, y con el deterioro cognitivo, por otro.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a desarrollar dos temas ampliamente relacionados. Alguno de ellos lo hemos tratado parcialmente en otras clases **¿Empezamos?**



LA SEXUALIDAD:

Psicológicamente, la sexualidad se define como el **conjunto de impulsos, conductas, emociones y sensaciones** que están relacionados con el **uso y disfrute** de las diversas partes erógenas de nuestro cuerpo, es decir, de mayor sensibilidad, como los genitales, los pechos, u otras.

Cuando se habla de **impulsos**, se refiere a la energía existente en los seres humanos que los lleva a la búsqueda del **placer** y a la búsqueda de personas u objetos que le proporcionen ese placer.

Si bien la estimulación de los genitales suele ser la zona que proporciona el mayor placer, no es la única fuente de placer corporal: cualquier parte del cuerpo puede llegar a ser fuente de placer o excitación sexual.

De esta manera, se explica que la satisfacción genital es una parte importante de la vida sexual, pero está muy lejos de ser la única. Los individuos que soportan una disminución o desaparición de sus funciones genitales no se transforman, por ello, en asexuados; ejercen su sexualidad a pesar de sus limitaciones.



La sexualidad no tiene límite de edad para su expresión. Desde al nacimiento hasta la muerte acompaña al ser humano y, por supuesto, está presente durante la vejez.





Los cuidadores ante la sexualidad de las personas mayores

Los prejuicios existentes en nuestra cultura hacia las personas mayores producen una distorsión de la imagen que tenemos sobre su vida sexual. Aunque es algo que viene mejorando en los últimos años, sigue siendo mal vista la expresión de su sexualidad.

El amor y la sexualidad pueden brindar un fuerte sentido de sí y de valoración personal, y proteger contra la ansiedad, por el placer que da ser tocado y querido. Existe la posibilidad de que otros integrantes del equipo de salud, o entre quienes brindan otras clases de apoyo dentro de la red social de los adultos mayores, traten de evitar el tema o lo ignoren, como si no tuviera que ver con la tarea que les toca llevar adelante.

Cómo actuar ante la manifestación de la sexualidad en las tareas de cuidado.

Conductas recomendables:

- Respetar la intimidad (por ejemplo, en la higiene, cuando la persona que recibe los cuidados está en el baño).
- Mantener una actitud comprensiva.
- Orientar la expresión sexual hacia un espacio íntimo y privado.
- Reflexionar sobre los propios prejuicios respecto de la sexualidad.
- Comunicar las manifestaciones de la sexualidad del adulto mayor a familiares y profesionales.
- Ayudar a que no sientan miedo o vergüenza por su vida sexual.



Conductas a evitar:

- Censurar las manifestaciones sexuales.
- Elevar la voz en el momento de reencausar la situación.
- Pensar que las conductas sexuales están dirigidas a nosotros.
- Generar situaciones que se presten a confusión (por ejemplo, seducción, promover la excitación).
- Proponer o aceptar actividades sexuales con la persona cuidada a cambio de beneficios para el cuidador, que precipitan situaciones de maltrato.
- Acceder o promover contratos sexuales implícitos que rápidamente conducen al maltrato.
- Juzgar a la persona mayor por su orientación sexual.

El envejecimiento puede enlentecer la **respuesta sexual humana**, pero no terminar con ella. Mientras existe un buen estado de salud general, los deseos sexuales y la búsqueda de satisfacción continúan hasta estadios de edad muy avanzados.

Las posibilidades de la manifestación de la sexualidad de las personas mayores estarán directamente relacionadas con la actitud que haya tenido la persona con su sexualidad a lo largo de toda su vida.

Ahora bien, es importante decir también que, frente a algún deterioro crónico o agudo, se puede reducir o inhibir el deseo sexual.

La enfermedad puede provocar un retiro temporario de los goces, pero, una vez terminada, suele reaparecer el deseo; el tiempo que implique el retorno del deseo está en directa relación con el lugar que lo erótico ocupe para el sujeto.



Algunas patologías y su relación con el deseo sexual:

- **Ataques cardíacos, y el temor a la “muerte por orgasmo”:** se recomienda una pausa de 8 a 14 semanas para reiniciar la actividad sexual, el ejercicio físico, y posiciones menos desgastantes.
- **Hipertensión arterial:** tener sexo con una hipertensión promedio o moderada no conlleva ningún riesgo.
- **Diabetes:** en la mayor parte de los casos de diabetes, no hay ni problemas de erección ni de deseo sexual.
- **Enfermedad de parkinson:** influye en la sexualidad porque suele producir depresión, problemas de potencia en los hombres y falta de interés en general. En etapas avanzadas de la enfermedad con compromiso orgánico, puede verse afectada la erección.
- **Artritis reumatoidea:** en algunas de sus formas puede causar dolor durante la actividad sexual, pero no afecta a los órganos directamente involucrados.
- **Demencias:** afectan a la sexualidad de maneras diferentes. Las personas con estas patologías pueden presentar conductas que pueden verse como “inapropiadas” porque rompen con los códigos morales de la sociedad: presentarse desnudos, masturbarse públicamente o tener conductas de desinhibición sexual.



DETERIORO COGNITIVO NORMAL Y PATOLOGICO

Gran parte de las personas que envejecen se quejan de la **declinación de sus habilidades cognitivas**, especialmente **en el área de la memoria**. La alta aparición de estas quejas de memoria ha llevado a la creencia de que la pérdida de la habilidad intelectual es parte inevitable del envejecimiento.

Al envejecer, se observa una declinación normal de las habilidades intelectuales determinada por múltiples factores, que no implican un deterioro, ni un impacto significativo en la vida cotidiana del sujeto. Este declive se traduce en menor eficiencia al realizar tareas intelectuales, las que insumen más tiempo y más esfuerzo cognitivo, pero que, de todos modos, alcanzan el resultado correcto.

Esta declinación se traduce en que la persona mayor necesita más tiempo para procesar información, cambios en la atención y alteraciones particulares en la memoria.

Es muy importante **conocer la normalidad cognitiva en el envejecimiento**, es decir, qué cambios son esperables como normales, para diferenciarlos del deterioro cognitivo leve o de la demencia incipiente.

Tener en cuenta esto le permitirá al cuidador dejar de lado el prejuicio de que el deterioro intelectual está sumamente relacionado con el envejecimiento y, a la vez, identificar toda situación atípica para realizar la consulta profesional tempranamente y, así, dar lugar a intervenciones oportunas y adecuadas.

A tener en cuenta: *los cambios cognitivos en el envejecimiento normal no comprometen la autonomía de la persona.*

Vamos a dar algunas definiciones de los conceptos “cognición” y “memoria” que nos permitirán comprender lo que estamos trabajando:

✓ **Cognición:**

Se llama cognición al **conjunto de habilidades psicológicas** que dan cuenta de toda la vida mental.

Incluye desde las funciones más básicas como atención, percepción y memoria, hasta funciones más complejas como razonamiento, juicio, toma de decisiones, lenguaje, planificación y organización de la conducta, regulación emocional y social.

La cognición es inseparable de nuestras emociones y de nuestros estados afectivos, por eso se altera cuando estamos tristes o ansiosos (en ocasión de duelos, situaciones de estrés laboral, etc).



Memoria:

*Para definirla podemos decir que es la **capacidad humana de aprovechar la experiencia individual y social a través del aprendizaje**. Consta de tres procesos: incorporación de información, su almacenamiento y su posterior utilización, que llamamos evocación o recuperación.*

La memoria nos permite reconocer, en el tiempo presente, nuestro pasado, nuestra historia, y, a la vez, pensar en un futuro como continuidad de esa historia, permitiendo dar forma a nuestra identidad.

La mayoría de nosotros no sufrirá problemas importantes de memoria antes de los 80 años. Algunos cambios aparecen a partir de los 50 años; por ejemplo, mayor dificultad para encontrar palabras o nombres de personas conocidas o personajes famosos. A este fenómeno se lo llama "tener la palabra en la punta de la lengua" o "anomia"; lo que sucede es una cierta dificultad en el proceso de recuperación, pero la persona sabe quién es el actor o qué palabra quiere decir y busca un sinónimo o al rato la recuerda espontáneamente.



Envejecimiento cognitivo normal y con patología:

Podemos hablar de un envejecimiento cognitivo normal y un envejecimiento cognitivo con patología.

¿Cómo podemos **diferenciar los cambios normales de los patológicos**?

A veces se torna difícil porque el inicio de los cambios en ambos casos es sutil, pero con el correr del tiempo, los cambios patológicos se agravan y se agregan dificultades en otras habilidades cognitivas.

Conocer la forma en que se altera la cognición con el envejecimiento y en las enfermedades como la demencia tipo Alzheimer nos permitirá:

- Disminuir las consecuencias de los aspectos más dificultosos de los cambios normales utilizando diversos mecanismos de ayuda (agendas, refuerzos en el aprendizaje, etc.).
- Identificar signos de alarma que lleven a la consulta inmediata, evitando suponer que “son cosas de la edad”.

Las manifestaciones **esperables** en el **envejecimiento típicamente normal** pueden ser, entre otras:

- La persona olvida parte de situaciones o eventos, que pueden ser recordados ante ayuda externa con alguna pista, o aparecen espontáneamente más tarde.
- Las quejas de memoria muchas veces corresponden más a rasgos ansiosos o depresivos que a fallas de memoria propiamente dichas.
- Disminución de la capacidad de recuperar información almacenada en la memoria (los recuerdos están, aunque cuesta evocarlos en forma espontánea; si se le da la primera sílaba de la palabra, o información del contexto del evento olvidado, la persona recupera el dato olvidado).
- Disminución en la capacidad de atención dividida (hacer dos tareas casi simultáneamente).
- Dificultad para inhibir información poco relevante o inapropiada (mayor distractibilidad).
- Hay una preocupación por la disminución en el rendimiento de la memoria, aunque las mismas no provoquen impacto en ámbitos sociales, familiares y laborales.
- Las dificultades son relativamente estables en el tiempo.
- No hay episodios de desorientación espacial o temporal.
- No aparecen trastornos de la conducta.



En el **envejecimiento cognitivo patológico**:

- Se ven afectadas las actividades de la vida diaria (en distinto nivel según la patología y el grado).
- Hay impacto funcional.
- La persona puede no llegar al objetivo.
- Con el tiempo, va perdiendo autonomía.

Existe un porcentaje de la población mayor al 20% que tiene rendimientos alterados, generalmente por cambios en el estado de ánimo. Estas causas pueden ser ansiedad o depresión, abuso de alcohol o drogas (incluso de medicamentos), y pueden normalizarse con tratamiento.

Otras veces puede corresponder a situaciones de aislamiento psicosocial, duelos, falta de un entorno estimulante (por ejemplo, luego de la jubilación), disminución de la audición y la visión. En estos casos, con intervenciones profesionales adecuadas y la inclusión en redes de apoyo social, pueden disminuir los problemas de memoria o mantenerse en niveles que permiten realizar la mayoría de las actividades cotidianas y la inserción en actividades sociales.

Dentro de este 20%, puede presentarse una condición especial llamada **deterioro cognitivo leve** (DCL), que es un deterioro importante de la memoria, pero sin impacto en la vida cotidiana de la persona, luego otro 20% de la población mayor presenta algún tipo de demencia incipiente, en general una **demencia tipo alzheimer**. Cabe aclarar que, a medida que la enfermedad avanza, irán disminuyendo las quejas de memoria de parte del paciente y sí aumentarán las quejas de los familiares.

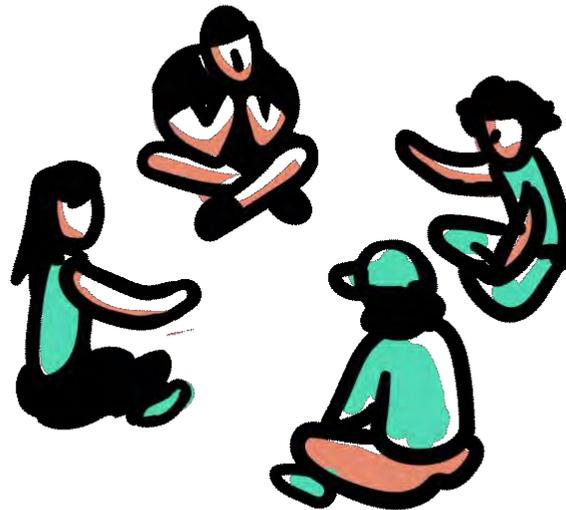
Por último, un 60% de la población mayor que consulta por la memoria presenta un desempeño normal, los cambios en estos casos están relacionadas con causas propias del envejecimiento, ya que es normal tener un declive de la memoria asociado con el paso de los años.



¿Qué podemos hacer para mantener nuestra memoria?

Hay varias acciones que podemos realizar para que nuestra memoria permanezca en las mejores condiciones posibles:

- La participación en un ambiente enriquecido con mayores oportunidades de aprendizaje.
- El aumento de las interacciones sociales.
- Una mayor actividad física.
- La participación en talleres de memoria. Estas conductas promueven efectos positivos, no solo sobre la memoria y la cognición, sino sobre el estado de ánimo, sobre la sensación de control del medio, aumentando el autocontrol y la sensación de autoeficacia, facilitando la elaboración de proyectos que permitan desplegar nuestros deseos y vitalidad.





Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar las siguientes actividades.

1. Te presentamos dos situaciones para que pienses (en función de lo leído) cómo intervendrías:

ACTIVIDAD 1

La cuidadora de la Sra. M. estaba preocupada por los gemidos que escuchaba mientras esta se encontraba en el baño; ante el temor que le sucediera algo “grave” decidió abrir la puerta del baño, donde encontró a la Sra. M en una escena masturbatoria.

- **¿Está bien haberle abierto la puerta del baño a la señora?**
- **¿Qué actitud tomarías como cuidador/a domiciliario/a?**
- **¿Qué líneas de acción plantearías con respecto a esta situación para el futuro?**
- **¿Lo hablás con la señora?**
- **¿Acuerdan horarios para que la señora tenga espacios de intimidad o hacés como si nada hubiera pasado?**

ACTIVIDAD 2

Sos cuidador/a de José, que en este último tiempo está presentando una disminución de la memoria que él reconoce y lo inquieta bastante. ¿Qué actividades le propondrías a José con el objetivo de ejercitar su memoria? Enumerá dos, con su correspondiente desarrollo. Podés incorporar imágenes al trabajo.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendiste:

Sobre la sexualidad de las personas adultas mayores, sobre las conductas normales y patológicas en torno a ellas, sobre el derecho a la intimidad. La clase es una invitación a que revises tus propios prejuicios.

Sobre deterioro cognitivo normal y patológico y sobre algunas intervenciones posibles para poder colaborar a mejorar la vida de las personas adultas mayores frente a tal deterioro.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 13



TEMA

Violencia, abuso y maltrato en las personas mayores.

OBJETIVOS

- ✓ Conceptualizar e identificar las diferencias entre maltrato y violencia.
- ✓ Reflexionar sobre los diferentes tipos de violencia.
- ✓ Analizar y desnaturalizar situaciones de violencia.
- ✓ Incorporar pautas para la detección de situaciones de violencia
- ✓ Informar acerca de dónde acudir ante situaciones de violencia.



DESARROLLO DE LA CLASE

La aparición de ayuda profesional hacia los mayores es una necesidad de abordaje vinculada a la implementación de políticas públicas. En esta clase, vamos a abordar un tema delicado, relacionado con el abuso y maltrato hacia las personas mayores.



¿Qué son el abuso y el maltrato?

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores define al maltrato como:

“Acción u omisión única o repetida contra una persona mayor que produce daño a su integridad física, psíquica y moral y que vulnera el goce o el ejercicio de sus derechos humanos y libertades fundamentales, independientemente de que ocurra en una relación de confianza”.

La definición de violencia contra la persona mayor se entenderá como los distintos tipos de abuso sea físico, sexual, psicológico, explotación laboral, abuso financiero y patrimonial, la expulsión de su comunidad y toda forma de abandono y negligencia, sea familiar, doméstico, estatal o bien tolerado por este.

Cuando hablamos de violencia, estamos hablando de una relación desigual de poder.

Reconocer la violencia y transformar las relaciones de poder es una tarea ardua pero necesaria para establecer relaciones y vínculos saludables para los adultos mayores (AM), en particular, y la sociedad en general.





Diferentes tipos de maltrato:

Maltrato psicológico: las manifestaciones más comunes son las burlas, descalificaciones, insultos, celos, aislamiento de sus relaciones sociales, control y manejo de sus emociones, de su dinero, manipulación, amenazas, impedimento en la toma de decisiones. Este tipo de violencia produce en los AM síntomas de enfermedad mental, trastornos físicos, miedo, inseguridad e intento de suicidio.

Maltrato físico: implica el uso de la fuerza física, golpes, quemaduras, fracturas, el uso abusivo de medicación, tirones de pelo, etc. Algunas de sus consecuencias son la hospitalización, problemas de salud física y mental, homicidio, suicidio o accidentes extremos.

Maltrato económico/patrimonial: este tipo de violencia es usada para ejercer control sobre el AM, haciéndola dependiente. Es impedir el uso de su dinero, chantaje económico y de todos los recursos materiales. Es también violencia el hecho de que la persona tenga que dar explicaciones acerca de en qué usa el dinero o para qué lo necesita, que le nieguen dinero para gastos que la persona considera necesarios, que no dispongan del dinero de su jubilación.

Abuso sexual: implica cualquier tipo de relación sexual no consentida. Se ejerce a través de la descalificación de su capacidad sexual, obligar a presenciar o protagonizar actos perversos.

La convención define negligencia como el “error involuntario o falta, como ser, descuido, omisión, desamparo e indefensión que le causa un daño o sufrimiento a un AM, tanto en el ámbito público como privado”. Es decir, cuando no se atienden las necesidades básicas de un AM, como son la salud, la alimentación, el vestir, la higiene personal y la vivienda.

Otra forma de maltrato es la obstinación terapéutica: consiste en la realización de pruebas diagnósticas para aumentar el conocimiento de la patología de la persona sin que se prevea si va a tener o no beneficios posteriores la persona. A esto se suma la utilización de maquinarias para prolongar la vida biológica de una persona con una enfermedad irreversible o terminal.

Es importante saber que las personas mayores pueden decidir si realizar alguna intervención médica o no, o bien la realización de cuidados paliativos (existen instrumentos jurídicamente vinculantes).

El maltrato hacia las personas mayores se produce en cualquier contexto socioeconómico y puede darse en el ámbito familiar, comunitario o institucional.

A pesar de los avances en relación a los derechos e instrumentos de protección, aún hoy se sigue pensando que el maltrato y la violencia se ejercen en el ámbito doméstico y, por dicha razón, es una cuestión personal, quedando esta en el ámbito de lo privado y que, por lo tanto, debe resolverse en el contexto familiar donde ni el Estado ni otras instituciones deben intervenir. Sin embargo, la violencia es una cuestión social.

En el abuso y maltrato se pueden percibir las diferencias de género. Cuando el maltrato se ejerce sobre una mujer mayor, llega por dos vías: por su condición de vieja y de mujer; a esto se suma la situación histórico-cultural, donde las mujeres son más pobres que los hombres, ya que las desigualdades laborales se traducen en desigualdades jubilatorias.

La violencia hacia las personas mayores es un problema complejo, hay personas que llegan a esta etapa de la vida habiendo atravesado durante toda su vida situaciones de abuso y maltrato.

Es importante denunciar si tomamos conocimiento de alguna situación de maltrato sin que sea necesario el consentimiento de la persona maltratada, ya que la misma se encuentra en una situación de riesgo y vulnerabilidad.

Es importante acompañar y apoyar a las personas que se encuentran atravesando una situación de violencia, no naturalizar esas situaciones como algo cotidiano sino acompañarlas y apoyarlas para que reconozcan que hay otra manera de relacionarse y vincularse. Es importante darles confianza para que puedan hablar y que no lo vean como algo personal e individual que avergüenza. Es necesario valorar sus fortalezas, generar redes y concurrir a grupos con pares.

Cuando las personas mayores se encuentran inmersas en el círculo de la violencia, creen que las conductas violentas dependen de su propio comportamiento, se sienten responsables.

Cuando observan que sus expectativas fracasan de forma reiterada, desarrollan sentimiento de culpa, vergüenza y aislamiento, sienten angustia por no poder romper con la relación violenta y por las conductas que asumen para evitar la violencia: mentir, encubrir al agresor.

El ciclo de la violencia tiene tres etapas que dan visibilidad a la situación de abuso y maltrato.



Etapas: "acumulación de tensión"

En esta etapa la violencia es sutil y mayormente es a través de la agresión verbal y psicológica. La persona mayor, como respuesta, trata de calmar al agresor y de encubrir la situación, justificando la conducta.

Consideran que, cuando estas situaciones sean superadas, los episodios violentos terminarán.

La persona que vive esta situación espera que el agresor inútilmente cambie, generalmente se culpabiliza por lo sucedido. La situación comienza a ser insostenible y la víctima vive en un clima de miedo permanente.



Etapas "episodio agudo de violencia"

La tensión y la agresión que comenzaron en la etapa anterior llegan a su punto máximo. Puede ir de un empujón hasta golpes, amenazas y situaciones graves. Esta etapa no se puede saber de antemano ni es controlable. La persona mayor será agredida haga lo que haga; esta situación produce parálisis y miedo y se establecen distintas estrategias para evitar el golpe, como por ejemplo, obedecer en todo.

Muchas personas intentan encontrar un camino alternativo contando lo que les sucede a familiares, amigos, cuidadores, etc.



Etapa "luna de miel"

En algunas situaciones, el agresor se ve intimidado y trata de tener un comportamiento afectuoso, se muestra arrepentido temiendo que la persona tome la decisión de contarle o denunciarlo. El agresor utilizará diferentes maneras de gratificarla. Frente a esta situación, la persona mayor cree que las etapas anteriores pueden superarse y que no van a volver a suceder, idealizando la situación.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Buscá un artículo periodístico en donde la noticia sea la expresión de una situación de violencia de una persona mayor.

Comentá **qué harías vos como cuidador/a domiciliario/a ante esa situación planteada.**



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendiste a ver la diferencia entre abuso y maltrato. También pudiste reflexionar sobre los diferentes tipos de violencia, analizando y desnaturalizando situaciones violentas.

Incorporaste pautas para la detección de situaciones de violencia y aprendiste a dónde acudir ante hechos de este tipo.

Auxiliar en Cuidado de Personas Mayores - Nivel I

/ Clase 14



TEMA

Cómo mejorar la vida cotidiana.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender el concepto de actividades de la vida diaria.
- ✓ Diferenciar entre independencia y autonomía.
- ✓ Adquirir estrategias para mejorar el hábitat de la persona cuidada.



DESARROLLO DE LA CLASE

Las ocupaciones dan sentido a nuestra vida, ordenan nuestra vida cotidiana. Todos los seres humanos somos seres ocupacionales, por lo que tendemos naturalmente a explorar y dominar el ambiente. Esto es lo que hace que nos pongamos en movimiento y que desarrollemos actividades.

La capacidad de desempeñarnos en la vida es la resultante del funcionamiento de varias áreas: la salud física y mental y los factores socioeconómicos y ambientales.

Se denomina **salud funcional** a la capacidad de cada persona para desempeñarse en la vida diaria, independientemente de la presencia o no de una patología.

Debemos tener presente que mejorar la vida cotidiana de las personas mayores implica trabajar para:

- Favorecer la independencia y la autonomía personal.
- Prevenir disfunciones.
- Promover y mantener la salud, apuntando al logro de una mejor calidad de vida.

Existen tres variables que interjuegan y determinan la capacidad funcional:

1. Personal mayor
2. Esfera ocupacional
3. Entorno

1. Persona mayor:

Debemos poner atención a sus intereses e inquietudes, sus valores, su historia. Es importante relevar la mayor cantidad de información acerca de sus hábitos y costumbres, tener en cuenta sus patrones de desempeño.

Es necesario identificar cuáles son sus actividades significativas, a las que le da especial importancia, las que jerarquiza. Además de su estilo de vida, es importante conocer las expectativas y necesidades que identifica ella misma en la organización de la vida diaria.

2. La esfera ocupacional

Este punto se divide en tres grandes áreas ocupacionales: actividades de la vida diaria, de producción y esparcimiento o tiempo libre.

Comencemos por definir las actividades de la vida diaria (AVD), ellas se clasifican en:

- Actividades básicas (ABVD).
- Actividades instrumentales (AIVD).
- Actividades avanzadas.

Las **actividades básicas** (ABVD) son todas las actividades funcionales esenciales para el autocuidado: vestirse, bañarse o ducharse, asearse, deambular y alimentarse y la continencia de esfínteres.



Las **actividades instrumentales** de la vida diaria (AIVD) son las que una persona necesita desempeñar, más allá de las destrezas básicas en los cuidados personales,

para funcionar independientemente en el hogar y la comunidad, como, por ejemplo, usar el teléfono, el transporte, manejar el dinero, administrar la medicación, realizar las tareas de la casa, lavar la ropa, hacer las compras, preparar los alimentos. Estas actividades son complejas porque contienen numerosas subtareas, es decir, pasos necesarios para desempeñar la tarea final.

Veamos un ejemplo de subtareas de una AIVD, preparar una comida: 1. planificar la comida; 2. abrir y cerrar frascos, alacenas y cajones; 3. utilizar los utensilios y productos de cocina; 4. preparar los alimentos; 5. limpiarlos, si es necesario; 6. cocinarlos; 7. almacenar comida.

Las **actividades avanzadas** de la vida diaria son las que presentan un mayor grado de complejidad y están relacionadas a la participación social, como organizar una fiesta, realizar salidas, viajes.

El fracaso en una subtarea muchas veces determina una disfunción ocupacional, ya que el adulto mayor deja de llevar a cabo esa actividad. Por ejemplo, si no puede abrir y cerrar frascos, evitará la preparación de una tarea que contenga esta subtarea.

Es importante, entonces, detectar en qué subtarea necesita asistencia o supervisión y en cuáles se puede desempeñar de modo independiente.

3. El ambiente

Un ambiente seguro y confiable posibilita llevar a cabo las actividades de la vida diaria en forma independiente. Debemos tener en cuenta que la distribución de los objetos en el espacio estimula o no a la acción. Si queremos estimular a una adulta mayor a que teja, por ejemplo, no guardemos su tejido en un lugar inalcanzable y poco visible. Recordemos que la presencia de los objetos nos invita a llevar a cabo la actividad. Es importante considerar que cualquier intervención ambiental debe ser consensuada con “el dueño de casa”.

El ambiente debe proveer una situación segura, lo que exige minimizar los factores de riesgo, dar seguridad tanto desde lo psicológico como desde lo físico.

También hay que contemplar la accesibilidad, o sea, la no existencia de barreras arquitectónicas, que el ambiente sea accesible y transitable.

Y, por último, que el ambiente sea comprensible y previsible para el individuo. Estos atributos del entorno guardan directa relación con la posibilidad de desempeñarse en él.

Para favorecer **la seguridad en el ambiente**, debemos tener en cuenta:

- Disponer una buena iluminación que evite contrastes lumínicos.
- Retirar obstáculos de los recorridos habituales en la casa, por ejemplo cables u objetos.
- Ubicar los objetos que se utilizan habitualmente a una altura fácilmente accesible.
- El suelo debe ser antideslizante, evitando pisos encerados. Es ideal evitar desniveles. Si hay alfombras, asegurarse de que estén adheridas o clavadas al suelo para evitar caídas.
- Las sillas deben ser firmes, con apoyabrazos y soporte para la espalda. Los sillones deben ser altos para que la persona pueda sentarse y levantarse sin mayores esfuerzos.



En el baño

- Usar alfombras antideslizantes, tanto dentro de la bañera como afuera. Si es necesario, incorporar una silla de baño y duchador.

En la cocina

- Las alacenas deben estar colocadas a menor altura. O colocar los utensilios y vajillas que se utilizan frecuentemente en la parte más accesible de la cocina.

En el dormitorio

- Aumentar la altura de la cama si es necesario.
- Incorporar una luz vigía, es decir, una luz tenue que permita orientarse si despierta en medio de la noche.

La **calidad de vida de las personas mayores** está altamente relacionada con su capacidad funcional y con el conjunto de condiciones que le permiten cuidar de sí misma y participar en la vida familiar y social en forma independiente. Tener en cuentas estas condiciones contribuirá a mejorarla.

Llamamos **adaptación** a toda modificación del medio ambiente y del modo de realizar una actividad para permitir desarrollarla del modo más independiente y seguro posible y con menor gasto de energía.

Podemos adaptar el hábitat (intervenciones ambientales), el modo de desarrollar una tarea, o implementar modificaciones en los utensilios utilizados para una actividad.

Algunas adaptaciones son simples, como engrosar el mango de los cubiertos cuando aparecen limitaciones en la prensión para facilitar la alimentación, o usar un teléfono con numeración grande para usarlo en forma independiente. En ocasiones, es necesaria la consulta con un profesional, ya que algunas adaptaciones requieren de la prescripción y entrenamiento de un terapeuta ocupacional.

Estrategias para el cuidador:

En el vestido

- Las prendas que se abren por delante son más fáciles de colocar. Reemplazando botones por cierres o “velcro” se facilita la tarea de cerrar una prenda de vestir.
- Los botones de los puños pueden ser reemplazados por elásticos, lo que permitirá atravesar la manga sin necesidad de abotonar.
- Los cordones de los zapatos se pueden reemplazar por cordones elásticos.

En la higiene personal

- Utilizar una esponja en forma de guante facilita la prensión. Se le puede agregar un bolsillo para la pastilla de jabón.
- La pastilla de jabón puede estar sujeta al grifo con un cordón para evitar que se caiga.
- Engrosar el mango del cepillo de dientes o alargar el mango del cepillo para el cabello.



Para adultos mayores con **deterioro cognitivo**.

Cuando trabajamos con personas que presentan deterioro cognitivo, para favorecer la competencia en la realización de AVD y evitar accidentes, debemos tener en cuenta:

- Mantener las rutinas, proponerle actividades conocidas que pueda seguir realizando.
- Proporcionarle una tarjeta o medalla con su identificación.
- Simplificar los pasos de cada actividad. Mantener el ambiente ordenado y organizado.
- Para favorecer la orientación temporal es necesario que el ambiente cuente con calendario día por día actualizado y reloj visible y en hora.

Para evitar accidentes:

- Controlar el manejo de la medicación.
- Al momento del baño, regular la temperatura del agua.
- Controlar las llaves de las cerraduras, por ejemplo del baño.
- Controlar el uso del gas.

Con relación a la alimentación:

- Evitar las comidas a deshoras.
- Simplificar la mesa, colocar en ella lo necesario.
- Es muy importante controlar la hidratación.

Con relación a la higiene personal:

- Relevar hábitos de higiene personal.
- Simplificar las decisiones sin privarlo de su independencia.
- Sostener una rutina regular para el baño.

Con relación al vestido:

- Ordenar el armario de acuerdo a la combinación de colores.
- Sacar lo que no usa o está fuera de temporada.
- Ofrecerle la ropa de acuerdo al orden en el que se viste.

Para evitar la incontinencia:

- Invitar al adulto mayor al baño en forma regular.

Autonomía e independencia

A los efectos de contribuir a la mejora de la vida cotidiana del adulto mayor, es fundamental distinguir los conceptos de autonomía e independencia.

La **autonomía** es la capacidad de una persona de tomar decisiones por su cuenta. Está relacionado con el control sobre la propia vida.

La **independencia** es la capacidad de una persona de realizar acciones por su propia cuenta, sin necesidad de ayuda de terceros. Por lo tanto, ofrecerle a un sujeto que estamos asistiendo la oportunidad de elegir y decidir será brindarle la oportunidad de ejercer su autonomía. Podemos ayudar a alguien a vestirse, pero debe seguir eligiendo la ropa que se pondrá.



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

1. Pensá en una persona mayor de tu entorno e identificá y explicá cuáles de las actividades de la vida diaria (básicas, instrumentales y avanzadas) puede realizar y cuáles no.
2. De aquellas que no puede realizar, ¿qué estrategias se te ocurren para que pueda ejecutarlas?



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, te acercaste al concepto de actividades de la vida diaria. También aprendiste a diferenciar entre independencia y autonomía. Adquiriste algunas estrategias para mejorar el hábitat de la persona cuidada.



PILAR COBEÑAS - BELÉN RIPA

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 1



TEMA

Introducción a la figura de asistente personal y al paradigma del modelo social y de derechos de la discapacidad.

OBJETIVOS

- ✓ Interiorizarte sobre la Convención Internacional de Derechos de las Personas con Discapacidad.
- ✓ Diferenciar entre el paradigma médico y el paradigma social sobre las personas con discapacidad.
- ✓ Comprender qué tipo de asistencia personal quieren y necesitan las personas con discapacidad.

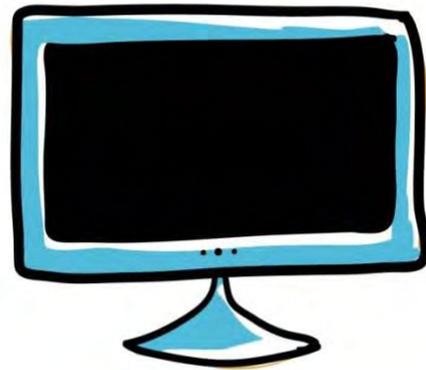


DESARROLLO DE LA CLASE

Muy bienvenidxs el curso de asistente personal para personas con discapacidad.

Modelo médico y modelo social de la discapacidad:

<https://youtu.be/BqjG7gnWy7A>



Cómo es la asistencia personal que necesitamos y queremos

Desde 2005, las personas con discapacidad estamos organizándonos con un objetivo: vivir libres, en nuestra comunidad. Esto quiere decir no estar segregados en lugares “especiales”.

En nuestro grupo conversamos mucho y conocimos la experiencia de algunos compañerxs con discapacidad que vivían más incluidos en la sociedad.

Así nos dimos cuenta de que, para lograr vivir a nuestro gusto, muchas personas con discapacidad necesitamos el apoyo de los/as asistentes personales.



¿Qué son los/as asistentes personales?

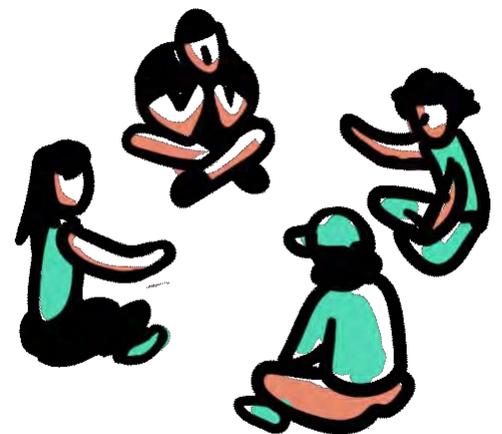
Son aquellxs que hacen posible que una persona con discapacidad participe plenamente de actividades en lugares y formas en que no podría hacerlo sin

apoyos. No importa cuáles son las necesidades de una persona, el/la asistente prestará un servicio adaptado a estas necesidades.

Pero para que esto funcione, el/la asistente tiene que saber que **la persona con discapacidad es quien decide.**

Por eso, pensamos que **la persona con discapacidad es quien va a capacitar a su asistente**, de acuerdo a sus preferencias. Y nos preguntamos si es necesario hacer un curso de capacitación de asistentes personales.

Decidimos hacer este curso porque en nuestro medio es necesario cambiar la forma en que se nos considera a las personas con discapacidad. Y para que este cambio sea efectivo, creemos que hay que enseñar de dónde sale la forma tradicional de verlas. También hay que ofrecer un aprendizaje sobre los derechos humanos y la lucha de las personas con discapacidad por ocupar el lugar que merecen en el mundo. Y, sobre todo, esa capacitación tiene que estar organizada y ofrecida, en su mayor parte, por personas con distintas discapacidades.





Palabras que van y viene y quedan

(testimonios)

Voy a contar cómo es tener asistencia personal. Lo primero, es decir que no me gusta tenerla, es mejor no necesitarla. Pero mejor que todo es estar donde quiero estar y es así que la asistencia personal se vuelve deseable. Yo necesito asistencia personal todo el tiempo que estoy fuera de la cama, y es así como desarrollo mis actividades y mis gustos. Se me ocurre la idea del asistente personal, con la de la independencia y libertad.

Juan Cobeñas

A mí me gusta organizar mis cosas y decidir qué hacer. Me gusta mucho cocinar, hacer compras y leer en mi tiempo libre. Y para hacer todo esto necesito un asistente personal. Me gusta tener un asistente personal para poder salir sola. Yo ahora puedo hacer muchas más cosas sola. Quisiera tener siempre asistentes, es lo que necesito.

Clara Goitia

Necesito asistente personal porque quiero: elegir casarme y tener hijos. Ver espectáculos deportivos, como por ejemplo fútbol y lucha libre, para eso necesito a mi asistente. Asistir a charlas de políticos y para eso necesito a mi asistente. La paso muy bien con mis amigos y yendo a misa y para eso necesito a mi asistente personal. Quiero poder decidir ir a la confitería a tomar un café. El AP es un apoyo imprescindible para nuestra educación y tiene que estar acompañándonos en todo el camino.

Julián Vázquez



El concepto de discapacidad: sobre las palabras y las definiciones



El **siguiente video**, producido por el grupo GAMS, de Jóvenes de la Asociación Azul, nos ayuda a comprender más la CDPD, el asistente personal y las actividades que hacemos juntxs en la vida cotidiana.

Cómo es la asistencia personal que queremos:

https://www.youtube.com/watch?v=EiA-1_nOjIY&feature=youtu.be

Te recomendamos que prestes atención y tomes algunas notas de lo que ves y escuchás, ya que esperamos que puedas compartir tus opiniones sobre lo que viste.

En nuestro curso vamos a usar el término **“persona con discapacidad”**. Es el que usa la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD). Ha sido aceptado por las organizaciones de las personas con discapacidad y los representantes de los Estados que escribieron la Convención. Esta fue adoptada por las Naciones Unidas, en 2006. De ahora en más, cuando hablemos de ella, la llamaremos CDPD. Si querés ver la convención completa, podés ir a este *link*:

<https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>

En la CDPD no figura una definición de “discapacidad” porque se considera que el concepto de discapacidad es dinámico y varía a lo largo del tiempo. En el artículo 1 (propósito de la CDPD) dice que “Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”.

Este concepto, si bien contiene la palabra deficiencia, que aporta una connotación negativa, es clave en la caracterización de la discapacidad: la discapacidad es producto de la interacción de las dificultades de la persona con el entorno. **La sociedad, con sus barreras de diversos tipos, es la que discapacita a las personas.**



La historia: las visiones de la discapacidad a lo largo del tiempo

En la Antigüedad, griegos y romanos identificaban la belleza con la perfección física. Sin embargo, esta era un ideal: en esas sociedades guerreras existían personas con discapacidades producto de las guerras y también de las enfermedades. No existía entonces el concepto de discapacidad que rige hoy en día, luego de siglos de predominio de la ciencia médica.

Aunque Aristóteles y Platón proponían deshacerse de los niños imperfectos para lograr una sociedad ideal, la discapacidad no estaba establecida según criterios de normalidad actuales, ni era relacionada con la medicina y aspectos de la salud. En Esparta, los niños con deformidades eran abandonados para morir por exposición a los elementos de la naturaleza. Seguramente has escuchado muchas veces decir estas cosas como ejemplo de lo que se hacía con las personas con discapacidad.

El autor del **libro *Ginecología***, Soranus de Éfeso, daba, en el siglo II d. C., las instrucciones a la partera para que distinguiera los recién nacidos que “valían la pena criar” de los que no. En relación a ellos, su familia dispondría su muerte según disposiciones que eran legales.

A lo largo de la historia, ha existido una forma tradicional de ver la discapacidad. Las personas consideradas deformes han sido objeto de burlas en todos los tiempos.



¿Se te ocurren algunos ejemplos sobre personas burladas o tratadas como fenómenos por ser “diferentes”?



También se ha creído que eran producto del castigo a ellos mismos o a sus familias por ser pecadores. Aún hoy estas creencias existen en ciertas comunidades de todo

el mundo. En algunas regiones de África, aún hoy los niños albinos enfrentan la exclusión y hasta matanzas rituales.

Modelo médico de la discapacidad

En el siglo XVIII, con la confianza en la ciencia, y en la ciencia médica en particular, nace la visión de la discapacidad que hoy llamamos **modelo médico de la discapacidad**. Se cree que la ciencia puede solucionarlo todo y se busca, entonces, curar a las personas con discapacidades, aplicando tratamientos y rehabilitación. Cuando las discapacidades no desaparecen, la persona es encerrada en grandes instituciones. El objetivo es que estas personas no se mezclen con el resto, ante la posibilidad de que se reproduzcan y aumenten su número, contaminando la sociedad.

El **modelo médico** centra la atención en el impedimento y se concentra en identificar lo que le falta a la persona, lo que esta no puede. La persona es considerada defectuosa, y la dificultad es el centro de atención. Los profesionales definen e imponen las terapias para corregir lo imperfecto. Las evaluaciones a que son sometidas las personas con discapacidad no solo sirven para los temas relacionados con la salud, sino que se utilizan para determinar a qué escuela asistirán, que les deberá ser enseñado y qué no, el lugar y forma en que vivirán, si podrán trabajar o no, y qué tipo de trabajo podrán realizar, si pueden votar, casarse, etc.

En algunas sociedades, se usan para determinar si se les va a permitir nacer, o procrear. El profesional tiene un poder que excede sus funciones específicas dadas por su formación, y define con sus predicciones el futuro de las personas con discapacidad en todas las áreas. A partir del diagnóstico, se les coloca un rótulo, se les imponen las intervenciones y se determina su destino.

El énfasis se pone en la deficiencia, y los estereotipos de la discapacidad promueven la lástima, el temor y el paternalismo. Estas opiniones sobre las personas con discapacidad se ven reforzadas por los medios, los libros, las películas, las tiras cómicas, el arte y el lenguaje.

Las personas con discapacidad internalizan opiniones negativas sobre ellas mismas que generan sentimientos de baja autoestima, reforzando aún más la idea sobre el escaso valor que tienen las personas sin discapacidad.

En el siglo XIX, a la luz del darwinismo en biología, surge el **pensamiento eugenésico**, que tuvo como representantes a hombres muy admirados por su capacidad política y que convivió con otras ideologías sobre la discapacidad hasta los años 60. Dentro de esta forma de ver la discapacidad se inscribe la institucionalización y la esterilización de las personas con discapacidad.

Algunos de los términos usados a lo largo del tiempo en nuestro país y a nivel internacional son **los siguientes**:

- ✓ En el Código Civil se los nombra como dementes e insanos.
- ✓ En las normativas nacionales aparecen los términos sordomudo, minusválido, retrasado mental, multiimpedido, etc.
- ✓ A nivel internacional se ha usado retardado, impedido, discapacitado.

Vemos en qué medida se ha afectado con las palabras la dignidad de las personas con discapacidad. Estas formas han sido superadas a partir de la adopción de la Convención.

Te invitamos a que pienses cuan violentos podemos ser con el lenguaje, como las palabras lastiman, excluyen y vuelven objetos a las personas. Te invitamos a que revises tu propio lenguaje y el de quienes te rodean.

Desde el modelo médico se generan, entonces, políticas de asistencia social y bienestar para las personas con discapacidad, basadas en el concepto de que *estas son incapaces de cuidarse por sí solas, y de decidir y elegir en consecuencia*. Es por eso que otros deciden “lo que es mejor para ellas” (según creen). Hasta fines de la década del 1960, estas políticas y creencias fueron hegemónicas. Bajo su dominio,

las personas con discapacidad aceptaron pasivamente lo que se les da. Son objeto de protección y rehabilitación y se privilegian las medidas de prevención para evitar la existencia de las personas con discapacidad.

Existen numerosas definiciones de discapacidad acordes con ese modelo. La Ley nacional N°22.431, de 1981, citada en todas las leyes y reglamentaciones posteriores, menciona el medio social y familiar, pero sigue centrada en el problema de la persona: el Art. 2°: "... se considera discapacitada a toda persona que padezca una alteración funcional permanente o prolongada, física o mental, que en relación con su edad y medio social implique desventajas considerables para su integración familiar, social, educacional o laboral" (**Ley N°22.431, "Sistema de Protección Integral de los Discapacitados"**).

- ✓ El modelo social de la discapacidad. La persona con discapacidad es sujeto de derecho.

A partir de los años 60, se va abandonando la concepción de la **persona con discapacidad como sujetos de caridad** y se toma conciencia de que las **personas con discapacidad son sujetos titulares de derecho**. Este avance es producto de una lucha que comienza a fines de los años 1960 y se plasma recién en la década de los años 1990 en los documentos internacionales. Esta lucha tiene su epicentro en California, Estados Unidos, donde se nutre de la corriente de los movimientos por los derechos civiles, y es fortalecida por la existencia de los veteranos de las guerras mundiales en ese país. Luego, los principios que proclama se expanden al resto del mundo.

Este nuevo paradigma de la discapacidad, llamado **modelo social**, afirma que el problema está constituido por la discriminación, los obstáculos y la opresión a que son sometidas las personas con discapacidad. El problema no nace del impedimento sino de las construcciones sociales.

En el **modelo social** es la persona la que es valorada. Ella misma participa en la evaluación de sus fortalezas y necesidades y usa los recursos disponibles en servicios comunes, no especiales y segregados.

Se enfatiza la necesidad de capacitar a todos los actores con quienes interactuarán en los ambientes comunes. La comunidad da la bienvenida a la diversidad, donde están comprendidas todas las personas, incluso a las personas con discapacidad. Esto trae como consecuencia una evolución de la sociedad.

Las mismas personas con discapacidad toman conciencia de su valor y de la importancia de su contribución a la sociedad. Se preocupan por conocer sus derechos y se hacen cargo de defenderlos.

Como decíamos al principio, según **la CDPD**, “las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”.

A medida que se impone el **modelo social** en las políticas, la discapacidad deja de ser una cuestión asistencial para ser considerada una cuestión de desarrollo social, en los 70, y de derechos humanos, en los 90.



La discapacidad: una cuestión de derechos humanos

El objeto de la CDPD es “promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente” (Art. 1º).

La visión de derechos humanos pone a la persona en el centro, con poder de decidir sobre todos los aspectos de su vida, en pie de igualdad con todas las demás personas. Se concentra en la identificación de barreras y desarrollo de soluciones. Pone al Estado como responsable y garante del cumplimiento de todos los derechos de las personas con discapacidad.

Te recomendamos la visualización del siguiente video, que te va a ayudar a comprender lo que tratamos de sintetizar en la clase:



Discapacidad y derechos: <https://www.youtube.com/watch?v=2M7sLizCIMU>



Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto y de haber escuchado los videos producidos por lxs jóvenes, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

1. Definí con tus palabras qué diferencia el modelo médico del modelo social.
2. Respondé la siguiente pregunta: ¿creés que la mirada sobre la discapacidad desde el modelo médico sigue vigente? ¿Podrías poner algunos ejemplos?

Tal vez hayas visto películas, notas de diario, comentarios de la gente o posteos en redes sociales que te pueden ayudar a pensar ejemplos. Podés hacer un listado con este material.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos sobre la figura del asistente personal y su desenvolvimiento dentro del marco de los nuevos paradigmas para pensar la discapacidad, relacionados con el modelo social de derechos. Este aprendizaje nos va a permitir ir construyendo una visión de la discapacidad no como “algo que tiene alguien”, sino a la discapacidad como producto de una construcción social y a las personas con discapacidad como sujetos de derechos.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 2

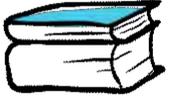


TEMA

Filosofía de vida independiente y el rol del asistente personal.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer en qué consiste el movimiento de vida independiente.
- ✓ Repensar el concepto de independencia en relación con las personas con discapacidad.
- ✓ Comprender la importancia de adoptar esta concepción de la independencia para el rol del/la asistente personal.



DESARROLLO DE LA CLASE

¿Cómo están?

Bienvenidos a la clase 2 de nuestro curso de asistente personal.



Queremos comenzar con la siguiente pregunta: ¿Qué significa “llevar una vida independiente”?

Una persona lleva una vida independiente (VI) cuando tiene el poder de elegir libremente y tomar decisiones sobre su propia vida. Estas decisiones tendrán que ver con las actividades y cuestiones cotidianas y también con temas más importantes, como: dónde vivir, cómo y con quién, qué trabajo tomar, cómo manejar su dinero, cuándo formar una familia, qué actividades realizar y cómo organizarse para hacerlo. Es posible que algunas de estas decisiones sean difíciles de resolver para algunas personas, y en estos casos ellas recurrirán a un apoyo adecuado elegido de acuerdo a sus preferencias.



El siguiente **video** sobre vida independiente les ayudará a ampliar en concepto. Les invitamos a escucharlo:

https://www.youtube.com/watch?v=GnAOrmLGLtc&feature=youtu.be&ab_channel=PilarCobe%C3%B1as

Tener la libertad de tomar las decisiones acerca de su propia vida y de participar plenamente en la comunidad constituyen la esencia de vida independiente.

Llevar una vida independiente no significa hacer todo por sí mismo, sin ayuda, sino decidir y controlar su vida en la medida en que lo hacen los demás.

El objetivo de VI también implica asegurar que todas las personas con discapacidad en una comunidad tengan acceso a estas opciones.



Les invitamos a ver **el video “Un día en la vida de Luisher”**, donde se muestra cómo es la vida de una persona con discapacidad con el apoyo de un asistente personal:

<https://www.facebook.com/watch/?v=680107092080992>



Un poco de historia

Antes de comenzar la lectura del texto, les invitamos a conocer la historia del Movimiento de Vida Independiente en este video.

https://www.youtube.com/watch?v=ZDOhzOP8L_U&feature=youtu.be&ab_channel=PilarCobe%C3%B1as

El Movimiento de Vida Independiente se desarrolló como parte de los movimientos por los derechos civiles en los 60, en Estados Unidos. Se nutrió de ellos, por ejemplo, del movimiento por los derechos de los afroamericanos y de las mujeres. Si bien la ley por derechos civiles no incluía a las personas con discapacidad, estas adquieren conciencia de “clase”: ellos tampoco pueden subir a un colectivo.

Recibió impulso del movimiento por la desinstitutionalización, liderado por padres, basados en principios de “normalización” de Wolfensberger (1972, Canadá).

Inicia el cambio del *modelo médico autoritario*, basado en el poder de los profesionales hacia un *paradigma de modelo social*, donde la persona tiene el control y ejerce la responsabilidad para resolver sus propias necesidades.

En este paradigma, los problemas están en la sociedad, no en el individuo con discapacidad. La sociedad opone barreras, y es necesario cambiarla.

Las personas con discapacidad comenzaron a verse a sí mismas como personas poderosas que decidían sobre sus propias vidas, no como víctimas pasivas, receptoras de caridad, lisiados o personas incompletas.

La discapacidad comenzó a ser vista como algo natural, una experiencia de vida, nada trágica.

En 1962, un joven con una discapacidad importante fue admitido por la Universidad de Berkeley. Se llamaba Ed Roberts. Había sido rechazado de la rehabilitación con fines laborales por ser considerado "no empleable": no hacía movimientos funcionales y usaba respirador. Vivía en la sala para cuidados médicos de la Universidad. Su hermano, estudiante de Berkeley, hacía el trabajo de un asistente personal (AP).

Ed Roberts inició una organización de estudiantes con discapacidad para luchar por eliminar las barreras que les impedían vivir con independencia y estudiar en la universidad. Con estos fines, su objetivo principal fue conseguir servicios de apoyo (asistencia personal) dentro de la Universidad.

El Movimiento de VI fue innovador: las propias personas con discapacidad, conscientes de sus derechos, luchan por ellos y dirigen su vida y su rehabilitación.

Años más tarde, Roberts crea los Centros de Vida Independiente (CVI) fuera de la Universidad. El movimiento se disemina luego por América y Europa.



Vida independiente es una filosofía y un movimiento, de personas con discapacidad que trabajan por la autodeterminación igualdad de oportunidades y respeto por uno mismo. No significa que queremos hacer todo solos, que no necesitamos a nadie o que nos gusta vivir aislados. VI quiere decir que queremos tener las mismas posibilidades de elección y de control sobre nuestra vida diaria que nuestros hermanos, vecinos y amigos sin discapacidad dan por sentados. Queremos crecer en familia, ir a la escuela del barrio, usar el mismo colectivo que nuestros vecinos, tener trabajos de acuerdo a nuestros intereses y educación, y formar nuestras familias.

Dado que somos los mejores expertos en nuestras necesidades, necesitamos mostrar las soluciones que queremos, estar a cargo de nuestras vidas, pensar y hablar por nosotros mismos, como todos los demás. Con este fin, debemos apoyarnos mutuamente y aprender de nuestros compañeros, organizarnos y trabajar para lograr cambios políticos que lleven a la protección legal de nuestros derechos humanos y civiles.

Somos personas comunes que compartimos la misma necesidad de sentirnos incluidos, reconocidos y amados. Mientras veamos nuestras discapacidades como tragedias, seremos compadecidos. Mientras nos sintamos avergonzados de quienes somos, nuestras vidas serán consideradas inútiles. Mientras permanezcamos en silencio, los demás nos dirán qué hacer.

Adolf Ratzka 2005 - Independent Living Institute - Suecia

Finalizamos la clase con la propuesta del siguiente video:

Judith Butler entrevista a Sunaura

Taylor: <https://www.youtube.com/watch?v=vLvFTHLpo3Q&t=3s>





Actividad

Luego de haber realizado la lectura del texto, de haber visto y escuchado los videos, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

1. Definí con tus palabras qué se entiende por independencia desde el Movimiento de Vida Independiente.
2. Comentá si hay algo que te llamó la atención, que te resultó novedoso de esa forma de pensar la independencia.
3. ¿Creés que es común que las personas con discapacidad puedan tomar todas las decisiones sobre sus vidas? Si no es así, ¿podés poner ejemplos de en qué contextos se les niega la posibilidad de tomar decisiones?

A continuación, algunos consejos sobre cómo hacer la actividad.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos sobre la historia del Movimiento de Vida Independiente. No se trata solo de aprender un concepto, sino de identificarte con los principios de su filosofía. Para ello, esperamos que revises ciertas concepciones que asocian a las personas con discapacidad con la dependencia y, por ello, se les niega la posibilidad de tomar decisiones sobre su propia vida. Te invitamos a entender qué es ser independiente en el marco del Movimiento de Vida Independiente.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 3



TEMA

La vida independiente y la asistencia personal como derecho. Las leyes nacionales e internacionales que nos protegen.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender la vida independiente como un derecho humano de las personas con discapacidad.
- ✓ Comprender la asistencia personal como un apoyo dentro de este marco.
- ✓ Diferenciar en sus fundamentos y en su rol a la asistencia personal de otras figuras con las que usualmente se la confunde.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta nueva clase vamos a hablar acerca de la legislación sobre los derechos de las personas con discapacidad.



NORMATIVAS INTERNACIONALES

Las **convenciones** son acuerdos entre muchos países donde los Estados que firman se obligan a respetar y hacer cumplir los derechos reconocidos en los mismos. Se dice que son vinculantes porque los países están obligados jurídicamente a cumplir con ellos. Si no se respetan, se puede reclamar judicialmente.

Las convenciones que tratan de derechos humanos se crean para proteger a las minorías y colectivos de personas que sufren porque sus derechos no son respetados por un Estado: personas de algunas etnias, mujeres, niños, personas con discapacidad, etc.

Los representantes del Poder Ejecutivo (presidente, primer ministro) de los países que están de acuerdo con la convención firman el tratado. Luego de la firma, el Poder Legislativo decide la ratificación de la convención. De esta manera, el país queda obligado a cumplirla.

Los acuerdos internacionales se elaboran en la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización de Estados Americanos (OEA).

El tratado internacional más importante para las personas con discapacidad es la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) de las Naciones Unidas. Fue adoptada en 2006. Fue ratificado por Argentina en 2008.

En Argentina, la CDPD tiene jerarquía constitucional, es decir que forma parte de la Constitución, que es la ley máxima del país.

Para acceder a la lectura de la CDPD, te sugerimos hacer clic en el siguiente *link*: <http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/140000-144999/141317/norma.htm>

Existe un tratado internacional anterior, de la OEA: la Convención Interamericana para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad, que fue ratificada por Argentina en 2001.

También podés leer la Observación General N°5 sobre el derecho a vivir de forma independiente. Naciones Unidas, 2017. Disponible en: <http://docstore.ohchr.org/SelfServices/FilesHandler.ashx?enc=6QkG1d%2FPpRiCAqhKb7yhsnbHatvuFkZ%2Bt93Y3D%2Baa2q6qfzOy0vc9Qie3KjjeH3G53yo87aTpCuX4iwORwhAmRzVQh8p%2BGawlr9peDdW23bVVzc66UfqofCXPHEevds>



Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas

El texto que sigue a continuación ha sido extractado de la exposición ofrecida por Juan Cobeñas, el 26 de Octubre de 2010, en Seminario sobre Discapacidad organizado por la Comisión Universitaria de Discapacidad - CUD, de la UNLP.



“La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) y su protocolo facultativo fueron adoptados, por Asamblea General de las Naciones Unidas, el 13 de Diciembre de 2006. Argentina ratificó la CDPD y el protocolo facultativo el 2 septiembre de 2008, y promulgó una ley nacional, con el texto de la Convención. El resto de las leyes deben estar de acuerdo con la CDPD, y en caso de que no lo estén, es la CDPD la que tiene más valor.

La CDPD es el primer tratado de DDHH del siglo. No consagra derechos especiales para las personas con discapacidad, sino derechos ya consagrados para todos. Pero es necesaria, porque las personas con discapacidad somos invisibles, tanto para los que hacen las leyes como para quienes las aplican. La CDPD fue el tratado de UN que tuvo la mayor participación de los grupos afectados por una convención. Fue redactada por los gobiernos con el aporte continuo de las

personas con discapacidad. Expresa con fuerza que las personas con discapacidad debemos participar en la toma de decisiones que tienen que ver con nosotros.

La Convención consagra el cambio de paradigma: del modelo médico al modelo social o modelo de derechos humanos. Consagra la vida independiente para todas las personas con discapacidad, sin excepción.

Como somos los mejores expertos en nosotros mismos, necesitamos mostrar lo que queremos, y no ser dirigidos por otros. Estar a cargo de nuestras vidas. Pensar y hablar por nosotros mismos, como todos los demás. Somos personas comunes, que compartimos la misma necesidad de sentirnos aceptados, incluidos y reconocidos. Las personas con discapacidad queremos controlar y manejar los servicios de asistencia personal que nos permiten vivir independientemente, como usuarios, como lo hacen todos los demás.

Volviendo a la Convención, esta NO incluye definición. En el artículo 1, 'Propósito', expresa que: 'Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás'. Resalto aquí el tema de la interacción con las barreras como decisivo en la definición de discapacidad. No es nuestra dificultad la que define la discapacidad, sino el entorno. Yo podría vivir solo en ciertos países, como gente que conozco. Acá tengo que vivir dependiendo de los demás en todo. Ese es un ejemplo muy gráfico.

De los cincuenta artículos que forman la CDPD, cuatro son el eje del cambio de paradigma de modelo médico a social. Ellos son: el 12, que consagra la capacidad legal como capacidad de actuar para todos; el 19, que establece el derecho a vivir en forma independiente y a ser incluido en la comunidad, termina con la institucionalización y propone la asistencia personal entre otros apoyos; el 23, que establece el derecho a la familia propia y a las relaciones interpersonales; y el 24, que consagra la educación inclusiva".

Juan Cobeñas, 2010.



NORMATIVA NACIONAL Y PROVINCIAL

Así como las convenciones internacionales son importantes para ayudarnos a pensar los derechos de las personas con discapacidad, es importante que sepamos que, a nivel nacional, tanto la **Constitución Nacional**, el **Código Civil y Comercial de la Nación** y varias **leyes** se refieren a las personas con discapacidad. Como dijimos antes, la CDPD forma parte de la Constitución desde 2014.

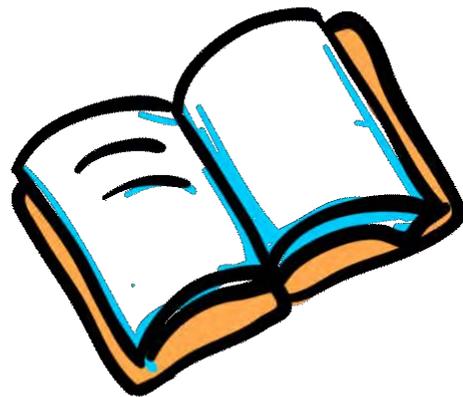
También las provincias tienen sus propias leyes referidas a las personas con discapacidad.

En cuanto a les **leyes nacionales**, son varias las que regulan cuestiones relativas a las personas con discapacidad, pero hay dos de carácter general:

- Ley 22.431, de 1981. Sistema de Protección Integral para las Personas con Discapacidad.
- Ley 24.901, de 1997. Sistema de Prestaciones Básicas en Habilitación y Rehabilitación Integral a favor de las Personas con Discapacidad.
- **Ley 26.480, de 2009. Incorpora al artículo 39 de la Ley 24.901 la primera mención a un asistente como apoyo: el asistente domiciliario.**
- Ley 10.592, de 1987, de la provincia de Buenos Aires. Régimen Jurídico Básico e Integral para las Personas con Discapacidad.

Estas leyes siguen el modelo médico de la discapacidad, no se han adecuado aún a la Convención.

A nivel provincial, el **Instituto de Obra Médico Asistencial - IOMA** - dicta sus propias resoluciones, autorizando servicios nuevos.





CIERRE DE LA CLASE

En esta clase aprendiste que la vida independiente es un derecho humano de las personas con discapacidad, y que dicho derecho se expresa en convenciones y en leyes nacionales y provinciales. También te invitamos a pensar y ubicar el trabajo del asistente personal como un apoyo en el marco de las leyes y convenciones que trabajamos, que recogen la idea de vida independiente. Finalmente, aprendiste la diferencia entre el rol del asistente personal y otras figuras de apoyo con las cuales se suele confundir.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 4



TEMA

Funciones, responsabilidades y ética del asistente personal. Derechos y obligaciones del/la asistente y la persona con discapacidad.

OBJETIVOS

- ✓ Hacerte una idea de las situaciones cotidianas que atraviesan personas con discapacidad.
- ✓ Diferenciar el rol del asistente personal con el del acompañante terapéutico.
- ✓ Comprender las tareas y los aspectos éticos que supone en trabajo como asistente personal.
- ✓ Conocer derechos y obligaciones del asistente personal y del usuario.



DESARROLLO DE LA CLASE

Hoy tenemos varias cosas para compartirles referidas a diferentes situaciones en las que mostramos la diversidad de funciones de las y los asistentes personales que asisten a diferentes personas con discapacidad en diferentes contextos y ámbitos.

Para ello, les invitamos a ver el **siguiente video**:

Video producido por miembros de la Asociación Azul, mostrando diferentes momentos del día en que realizan actividades con apoyo de su asistente personal:

<https://youtu.be/3FCxPNA1tGc>

También vamos a compartir el video de una asistente personal, quien además es acompañante terapéutica, para explicar las diferencias entre dos figuras que son usualmente confundidas. Su testimonio, en el **siguiente video**:

Video con las palabras de una asistente personal contando cómo es para ellos trabajar como asistente personal a diferencia del trabajo como acompañante terapéutico:

<https://youtu.be/UObWdqeg-lk>

Por último, a continuación, se presentan dos textos que desarrollan los aspectos vinculados a las dimensiones éticas en el rol de asistente personal, derechos y obligaciones de usuario/a y asistente.

La asistencia personal, sostén clave de la vida independiente

FICHA 1.

Definición

La asistencia personal es todo el apoyo y asistencia que necesita y requiere una persona con discapacidad para vivir de manera independiente en la comunidad, igual que los demás. La CDPD la define en el artículo 19. La persona misma dirige, organiza y administra, solo o con asistencia, su servicio de AP. También son las personas con discapacidad usuarias de los servicios quienes los controlan.



¿Qué es un asistente personal?

Un asistente personal es alguien que *presta servicios a una persona con discapacidad*. Trabaja bajo supervisión de esa persona. La ayuda a realizar sus actividades. Con este apoyo, la persona con discapacidad puede vivir de manera independiente. El AP es una *extensión del usuario* para quien trabaja.

Va a desarrollar tareas que posibilitarán a las personas con discapacidad vivir la vida de la manera que quiera. La persona con discapacidad elige y contrata a sus propios asistentes personales para llevar a cabo todas las tareas y actividades para las que necesita apoyo.



Tareas del AP

Las tareas del AP son asistir al usuario para que realice aquellas actividades que realizaría por sí mismo.

Por lo tanto, dependiendo de los gustos y necesidades del mismo, incluyen: cocinar, limpiar de la casa, hacer las compras, cuidar el jardín, realizar tareas de escritorio, leer, hacer trámites, acompañar al trabajo y en salidas, consultas médicas o eventos sociales También incluyen levantar de la cama o la silla de ruedas, transferir, alimentar, asistir en el baño, arreglo e higiene, vestir, atender temas de salud, dar medicación.

Derechos y responsabilidades del/la usuario/a de AP

Para que las relaciones entre usuario y AP sean adecuadas y estables, ambos deben conocer los derechos y responsabilidades que tienen respecto al otro.



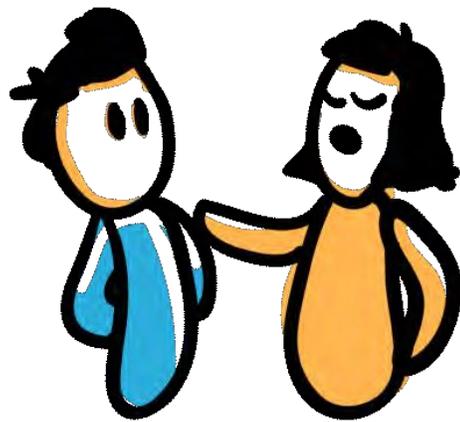
El/la **usuario/a** tiene derecho a:

- Elegir, entrenar y supervisar a su AP.
- Decidir cuáles son las tareas para las que necesita asistencia.
- Indicar cómo se hacen los trabajos.
- Ser tratado con dignidad y respeto.
- Que su confidencialidad sea respetada.
- Tener seguridad, ya sea en relación a la casa, a las posesiones personales, alimentos, medicación y a arreglos económicos.
- Echar y reemplazar a los AP que no respetan sus derechos.



El/la usuario/a tiene la responsabilidad de:

- Hacerle saber, a los aspirantes que se presenten para el trabajo, que él/ella es quien estará a cargo.
- Dirigirlo, no importa la forma de contratación que se utilice.
- Revisar la información que la persona da y sus referencias.
- Elegir al/la AP a conciencia.
- Ser respetuoso con su AP.
- Asegurarse de que cobre su sueldo a tiempo.
- Describir claramente todas sus necesidades y requerimientos.
- Explicar de manera muy clara y precisa cómo deben ser hechas las tareas.
- Proporcionar un entorno seguro para el AP.
- No pedirle al/la AP que haga trabajo no pago, ni solicitar favores muy a menudo.
- No pedir a su AP que haga nada ilegal.





Derechos y responsabilidades del/la AP

El/la AP tiene derecho a:

- Recibir un esquema de las tareas que se espera que realice, y de su distribución en el tiempo.
- Recibir lo más anticipadamente posible el aviso de cambios en horarios o actividades que se le pide que haga.
- Recibir instrucciones claras y bien detalladas de cada tarea, en lenguaje adecuado y accesible.
- Que estas instrucciones sean lógicas y eficientes en relación al tiempo y esfuerzo que demandan.
- Tener a su disposición equipamiento e insumos adecuados para realizar las tareas que se le asignan.
- Negarse a realizar determinada tarea con las debidas explicaciones y avisando con un tiempo de anticipación razonable.
- Desarrollar las tareas en un ambiente agradable y saludable.
- Recibir del “empleador” un trato digno y respetuoso de su persona, pensamientos, valores, relaciones, creencias, confidencialidad y derecho a llevar una vida personal, fuera de su labor como asistente personal.





Las responsabilidades del/la AP son:

- Estar seguro de sentirse cómodo haciendo el trabajo que deberá hacer antes de comprometerse.
- Conocer tanto sus habilidades como sus limitaciones y conversarlas con su “empleador”.
- Ser confiable en cuanto al cumplimiento de sus horarios y llegar dispuesto a trabajar inmediatamente.
- Realizar las tareas que se comprometió a realizar cuando fue contratado.
- Avisar lo antes posible cuando va a llegar tarde o cuando no va a poder ir a trabajar.
- Avisar con tiempo (al menos dos semanas de anticipación) cuando va a dejar el trabajo.
- Rechazar otras ofertas de trabajo que interfieran con el que tiene.
- Brindar servicios que sean confiables, seguros, de alta calidad y de la manera que se lo han requerido.
- Respetar la dignidad, privacidad, propiedad, religión y cultura del “empleador”.
- Mantener en confidencialidad la información sobre el “empleador” y su familia.
- Buscar ayuda si presencia situaciones de abuso de una persona dependiente.
- Demostrar respeto por el empleador no llevando amigos ni parientes al trabajo, no usando los alimentos y pertenencias del empleador sin permiso y no demandando pagos extras.

Traducido y adaptado de materiales para entrenamiento de CPAS (Center for Personal Assistance Services, Universidad de California, San Francisco, EE. UU).



Ficha 2

Las conductas que inciden en la relación usuario-AP

Hay formas cotidianas de actuar, especialmente en relación a nuestra forma de tratar a las personas, que demuestran nuestras creencias profundas. Estas actitudes, a su vez, influyen en la forma en que la gente nos responde. Poder comprender el porqué de las propias conductas ayuda a entender las de los otros y a hacer las modificaciones necesarias para establecer relaciones buenas y duraderas entre usuario y AP.

Contemplaremos aspectos éticos y de buenas prácticas en la comunicación y actitudes.



Aspectos éticos básicos

Ética: la ética es un sistema de valores morales, un conjunto de principios de conducta guiados por el dictado de la conciencia. Algunas leyes son éticas (sobre el abuso); otras, no (herencia), pero no todos los principios éticos están plasmados en leyes.

(Ley = norma escrita por la legislatura o por el poder que corresponda).

Un comportamiento ético implica ser honesto y sincero. Esto es lo que se espera de un AP. También es lo esperable de un usuario de AP.

En la relación entre usuario y AP existen **tres aspectos éticos** que son básicos:

1. Confidencialidad
2. Puntualidad
3. Confiabilidad

1. **Confidencialidad**

La **privacidad y la confidencialidad** son **derechos básicos** de todos y, en este caso, de las personas con discapacidad. Esto es especialmente difícil de entender para los miembros de la familia. Puede ser que sientan que, como todos los miembros de la familia quieren mucho a las personas con discapacidad y se preocupan por ellas, deberían poder compartir las "novedades" o información acerca de ella. Es necesario que todos entiendan que cualquier información personal debe permanecer en privado, no debe ser compartida con otros sin su autorización.

*La confidencialidad comprende **dos tipos de situaciones**:*

1. Mantener cierta información confidencial.
2. Comportarse de una manera que asegure privacidad.

Información: es mucha la información sobre el usuario que el AP debe mantener confidencial: su nombre, dirección, teléfono, número de obra social no deben ser mencionados a no ser que sea el usuario quien indica hacerlo. De todos modos, es razonable que el AP comparta alguno de los datos del lugar donde trabaja con su familia (nombre teléfono, dirección).

Existen otros temas sobre los que, de ninguna manera, debe hablar con nadie: cuestiones concernientes a la salud o relacionadas con la discapacidad del usuario, procesos fisiológicos, cuestiones familiares, finanzas o cuestiones emocionales. No deben hablar de las tareas que hacen mientras lo asisten, de sus particularidades personales, sus actitudes y conductas, sus relaciones y sus cuestiones sexuales o religiosas, entre otros temas personales.

Es fundamental entender que estos temas no deben ser comentados con NADIE.

El AP debe actuar como si nunca hubiera estado en la situación. Tiene que pensar que nunca hubiera estado en esa situación si la persona con discapacidad no tuviera discapacidad. Toda persona con discapacidad, no importa el grado o tipo, es, ante todo, una persona, con el mismo derecho a la intimidad que todos los demás.

También es necesario que el usuario respete la intimidad del AP, no revelando ningún dato sobre él/ella a terceros, incluyendo sus datos personales, su currículum, sus referencias y otros detalles de la vida del AP que conoce como parte de la relación usuario-AP.

Privacidad: el usuario tiene que dar algunos pasos adicionales para asegurar su privacidad, debido a la cercanía que supone el tipo de relación con un/a AP. Esto incluye poder decirle al/la AP de manera clara y amable que se retire, porque el/la usuario/a quiere estar solo con familia o amigos, estar seguro de que AP no va a contar nada que sea vergonzoso o que lo ponga en una situación molesta, o que simplemente el usuario no contaría. En estos casos, el usuario debe poner las reglas básicas, y recordárselas al AP si es preciso.

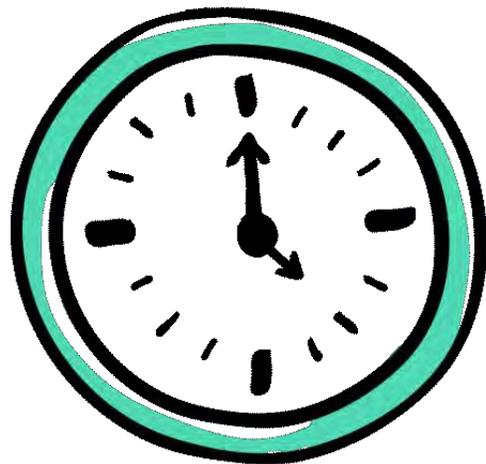
Cuando el/la AP vive con el usuario, necesita tener momentos libres y de privacidad, los cuales deben ser acordados con anticipación y claridad.



2. Puntualidad

La puntualidad del AP es un elemento básico de la vida independiente, porque la persona con discapacidad necesita mantener el control, de sus actividades y realizarlas según las programó. Sin ese control, está perdiendo en parte su independencia. El/la AP debe llegar en hora. Si no puede hacerlo, debe avisar, y, si va a faltar, debe comunicarlo con la mayor anticipación posible. Sin embargo, si las faltas y demoras se repiten, el servicio que presta esta persona no será adecuado, y será necesario cambiar de AP. Por otro lado, según las personas y las actividades, también puede ser posible realizar algunos cambios que ayuden a continuar una relación usuario/AP que es valiosa.

Cabe recordar nuevamente que los comportamientos éticos son importantes en todos los que participan en una relación, de este modo, esto se aplica al usuario y al resto de las personas (familiares, terapeutas, otros empleados) que están en contacto con el AP.



3. Confiabilidad

La confiabilidad no solo debe abarcar las cuestiones de horario y puntualidad, sino que también debe ser confiable el AP en relación a la forma en que realiza las tareas. Es condición fundamental para el buen funcionamiento de la relación usuario/AP que este realice las tareas de la forma y en el momento en que el/la usuario/a lo indicó. Si esto no sucede, la relación no puede prosperar. Sin embargo, antes de tomar una decisión al respecto, el usuario debe reflexionar sobre algunas cuestiones como las siguientes:

- ***¿He hecho todo lo necesario para colaborar con la eficiencia del AP?***
- ***La formación que le di, ¿fue suficiente?***
- ***¿Estoy seguro de que el AP comprendió mis indicaciones para hacer las cosas?***
- ***¿Hay alguna barrera (lenguaje, costumbres) que pueda estar impidiendo la comprensión entre ambos?***



Sobre la ética en el trabajo

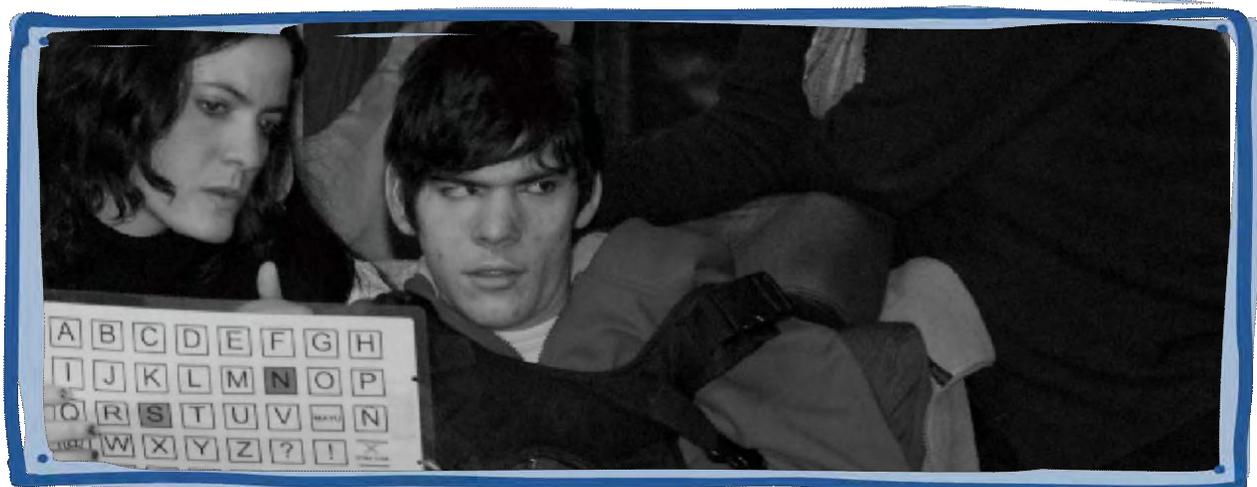
Con frecuencia enfrentamos dilemas éticos que nos cuesta resolver. Analizar nuestras emociones y nuestro razonamiento nos puede conducir a resolverlo de la mejor manera. Estas preguntas nos pueden ayudar:

Sentimientos:	¿Se siente cómodo con esta situación? ¿Hay algo de ella que lo preocupa? ¿Siente usted que está fallándole a alguien?
Emociones:	¿Ha dejado que las emociones controlen sus actos? ¿Puede dejar las emociones de lado y pensar en todos los aspectos necesarios para tomar una decisión? ¿Está tomando la decisión en el momento de enojo?
Equidad:	¿Su decisión será justa para todos los implicados? ¿Resultará alguien herido o engañado?
Legalidad:	Lo que usted planea hacer, ¿violará alguna ley, contratos o política de la organización (si usted es contratado a través de una asociación u obra social)? Si no está seguro, tómese el tiempo para descubrirlo.

Si las respuestas a estas preguntas sobre un problema ético lo dejan intranquilo e inseguro, deberá considerar realizar una consulta con alguien de su confianza.

Traducido y adaptado de materiales para entrenamiento de CPAS

(Center for Personal Assistance Services, Universidad de California, San Francisco, EE. UU.)



Actividad

Luego de haber escuchado los videos y realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

1. Les pedimos que se imaginen que son asistentes personales de algunos de los usuarios que vimos en el primer video.
2. Imaginen una situación, espacio o contexto en que tienen que pensar cómo asistir a esa persona.
3. Tomen fotografías mostrando algo que consideren que tienen que tener en cuenta para el desempeño del rol de asistente.
4. Escriban brevemente porqué tomaron esa imagen.



CIERRE DE LA CLASE



En esta clase aprendimos sobre los aspectos éticos involucrados en la tarea del/la asistente personal, sobre los derechos y obligaciones que tienen tanto los/as usuarios/as como los/as asistentes.

También aprendiste a diferenciar el rol del asistente personal del de acompañante terapéutico/a.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 5



TEMA

Apoyos para el cuidado personal de la salud.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender algunos aspectos vinculados al rol del asistente personal como apoyo al cuidado de la salud de los usuarios.
- ✓ Diferenciar el rol de AP del rol de enfermero o cuidador.
- ✓ Conocer algunos aspectos básicos de buenas prácticas para la salud de los usuarios en términos de posturas, epilepsia, alimentación, entre otros temas.



DESARROLLO DE LA CLASE

En la clase de hoy vamos a compartir dos videos sobre algunos aspectos vinculados al rol del asistente personal como apoyo al cuidado de la salud. En este sentido, se subraya que el AP no es un enfermero ni cuidador, pero sí debe conocer ciertos aspectos básicos vinculados al cuidado de la salud para el apoyo del/la usuario/a. Recuerden que cuando decimos “usuario” nos referimos a la persona con discapacidad, a quien necesita de un servicio de asistencia personal.

La clase se desarrolla a través de tres videos realizados por médicos miembros de la Asociación Azul y tres textos sobre los temas desarrollados.

Los materiales entonces son:

Videos:

a. Video sobre cuestiones generales de salud:

<https://youtu.be/puX20QOhRcE>

b. Video sobre el apoyo en personas con epilepsia:

<https://youtu.be/dyVPvwjll-k>

c. Videos sobre el cuidado de la piel:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZXLz8hEIMQ&feature=youtu.be>

A continuación, compartimos un texto producido por la Asociación Azul sobre el tema de la clase. Recuerden que es importante que miren los videos y lean el texto para comprender la clase.

SOBRE LOS DISTINTOS TIPOS DE DISCAPACIDADES:



Es común que hayamos escuchado clasificar los distintos tipos de discapacidades según las dificultades que se presentan (motoras, visuales, auditivas, intelectuales, etc.). **Pero, en realidad, cada persona es única.** Por esta razón, este tema no será desarrollado en este curso. Consideramos, además, que:

- Cada persona, con discapacidad o no, tiene sus **preferencias personales acerca de cómo desea ser tratado.** Esas preferencias serán parte de la capacitación que cada usuario debe desarrollar con cada asistente personal.
- Para desarrollar la percepción y reflexión de los alumnos/as en el curso, personas con distintas discapacidades han actuado como expositores y docentes, **haciendo conocer las necesidades más comunes a todos los que tienen ese tipo de discapacidad.** Estas personas han transmitido, además, de acuerdo a su criterio, información sobre sus actividades, preferencias, experiencias recogidas en su vida en la comunidad y

expectativas sobre la asistencia personal, entre otras cosas. También han compartido **dificultades que se presentan entre usuario y asistente personal**, así como las estrategias que ellos han utilizado para superarlas. Se han referido también a las relaciones entre distintos integrantes de la familia de la persona con discapacidad (esposa, padres, hijos, amigos) y de su entorno laboral y el asistente personal.

- La **Asociación Azul ofrece asistencia a las personas con discapacidad** que contratan a un asistente personal para colaborar en el entrenamiento de este, porque sabemos que la formación de un nuevo AP es una tarea que cansa y a veces desanima a algunas personas con discapacidad.
- Si la capacitación incluye temas muy específicos, como algunos de salud (a los que nos referimos en esta clase) o rehabilitación, **creemos indispensable que el/la AP reciba las instrucciones del usuario y de los profesionales que este decida, y que no use criterios propios o aprendidos en otro entorno.**



Requisitos de apoyo al cuidado de la salud que pueden tener algunos/as usuarios/as

En el caso de que el/la usuario/a tenga problemas de salud, es el/ella mismo/a, un familiar o allegado quien les explicará todo lo que necesitan saber. Esta persona les dará el entrenamiento que necesitan para asistirlo adecuadamente, ya sea personalmente, o por intermedio de quien crea mejor.

Es fundamental que los/as AP reciban toda la información necesaria para sentirse seguros y para hacer las cosas de la mejor manera para el bienestar del usuario. Por lo tanto, el/la AP debe hacer todas las preguntas que le surjan y recibir las respuestas adecuadas. El usuario podrá poner a su disposición literatura (folletos, páginas de internet) con información adicional, si se lo solicitan, o ponerlo en contacto con un profesional que dé las explicaciones e instrucciones necesarias (fonoaudiólogo, neurólogo, kinesiólogo, etc.).

Es importante señalar dos cuestiones:

- Estar seguros/as de que ustedes, una vez que hayan recibido el entrenamiento correspondiente y adecuado sobre las particularidades del usuario, pueden manejar la situación referida.
- Ninguna de las situaciones que se puedan presentar interferirá en la participación e inclusión plena del usuario en la comunidad.

Las **condiciones de salud** que pueden presentar los diferentes usuarios son variadas. A su vez, según el equipo que lo asista en este tema, puede ser que las indicaciones sean diferentes. Y, sobre todo esto, el usuario tendrá su propia visión y preferencias. Por esta razón, no incluimos en esta guía el tratamiento de temas relacionados con la salud, excepto por dos casos: prevención de escaras y epilepsia.



Prevención de escaras

Este es un problema de cuidado para todas las personas que están mucho tiempo quietas, inmovilizadas en una misma posición. Damos aquí medidas muy generales de prevención, que deberán ser consultadas con el usuario. Este seguramente agregará indicaciones propias y hasta el uso de algún producto medicinal específico.

Las escaras, llagas o úlceras por contacto resultan de una presión constante que daña la piel y los tejidos debajo de la misma. Se forman en las áreas del cuerpo en donde el hueso presiona fuertemente a la piel y el tejido contra una superficie exterior, que puede ser otra parte del cuerpo, un colchón, almohadones o partes de una silla.



Para prevenirlas:

- Revisar la piel por lo menos una vez al día. Prestar especial atención a cualquier área que permanezca enrojecida después de cambiar de posición.
- Limpiar la piel tan pronto se ensucie, con algo suave, cuidando no lastimarla.
- Bañar al/la usuario/a con agua tibia (no caliente) y un jabón suave. Proteger la piel con cremas o aceites.
- Evitar que la zona en riesgo permanezca húmeda.
- Evitar masajes de la piel en las partes huesudas de su cuerpo.
- Cambiar de posición en la cama y en la silla con frecuencia (máximo 2 horas en la cama y 1 hora en la silla). Si no necesita ayuda, cambiar más seguido de posición. Esto permitirá evitar que la presión en las zonas donde sobresalen los huesos sin que llegue a lastimar la piel. Al cambiar de posición, levantar las partes, no deslizarlas.



¿Cómo reconocer una convulsión?

- Ataque generalizado tónico clónico: convulsiones, rigidez de los músculos, sacudidas.
- Ausencia epiléptica: mirada fija solamente por unos segundos, algunas veces acompañada con un parpadeo o un movimiento como de masticación.
- Complejo parcial: una actividad aleatoria en la cual el individuo no está al tanto de lo que pasa a su alrededor.
- Parcial simple: sacudidas de una o varias partes del cuerpo o distorsión sensorial que puede o no ser obvia para las personas que lo observan.
- Atónico (caídas): colapso súbito con recuperación antes de un minuto.
- Mioclónico: sacudidas masivas súbitas y breves de todo el cuerpo o parte de él.



¿Qué hacer frente a una convulsión?

- ¡No se asuste!
- Fíjese a qué hora comienza.
- Asegúrese de que no haya nada que le pueda ocasionar daño a la persona.
- Si la persona tiene una convulsión generalizada, colóquela de costado y apoye su cabeza en algo blando.
- Sáquele los anteojos y afloje las prendas ajustadas.
- NO le ponga nada en la boca.
- NO le dé líquidos ni medicación.
- NO trate de sujetarlo.
- Quédese con la persona hasta que recupere el conocimiento y esté consciente de su entorno.

La mayoría de los ataques no representan una emergencia médica, pero hay que llamar a un servicio de urgencia si:

- La convulsión dura más de 5 minutos.
- Hay varias convulsiones seguidas.
- No regulariza la respiración.
- Si la persona se lastimó.
- Si la persona lo pide.
- Si está embarazada o tiene diabetes.
- Si sucede en el agua.



Medidas de prevención de enfermedades

Precauciones universales (PU)

Estas son medidas que se toman para prevenir la diseminación de enfermedades infecciosas, desde las comunes, como resfríos, gripe, varicela, tuberculosis e intoxicación por alimentos, hasta enfermedades que pueden poner en riesgo la vida, como sida y hepatitis. Estas precauciones protegen tanto al usuario como al asistente personal de cualquier infección potencial. Estas PU deben ser tomadas siempre, de esta manera estará a salvo la salud y el bienestar de ambos/as.

Veremos dos aspectos:

- a. Enfermedades infecciosas
- b. Guía de precauciones universales

a. Enfermedades infecciosas

Muchas enfermedades amenazan la salud del usuario y del AP. Están causadas por gérmenes, virus y parásitos que al diseminarse extienden la enfermedad. Algunas enfermedades comunes, como resfrío, gripe, paperas, varicela, tuberculosis, e intoxicación con alimentos se transmiten a través de las cosas que tocamos, comemos o respiramos. Hay personas con discapacidad que tienen ciertas condiciones de salud que los hacen más vulnerables a contraer enfermedades. Este tema, entonces, es mucho más serio para ellos.

En general, los doctores sugieren actuar como si el AP y el usuario estuvieran potencialmente infectados con HIV y otras enfermedades. Adoptando este enfoque, el AP se protege a sí mismo y a los demás tanto de estas gravísimas enfermedades como de otras.

Algunas enfermedades, como sida y hepatitis se transmiten por los fluidos corporales, por ejemplo, sangre, semen, o heces que entran en el cuerpo o toman

contacto con partes susceptibles del mismo (las membranas mucosas de la boca, los labios, el ano o los genitales). Estas enfermedades que amenazan la vida pueden transmitirse durante el contacto sexual, una transfusión de sangre de una persona enferma, por el uso de una jeringa ya usada y contaminada, o líquidos corporales o excrementos que entran en contacto con una apertura en el cuerpo o con una herida abierta o un corte.

La casa, en especial la cocina y el baño, deben mantenerse lo más limpios que sea posible. La basura debe tirarse regularmente. Las tuberías deben mantenerse en buen estado. La limpieza y una forma segura de manipular los alimentos ayudarán a proteger al AP y al usuario de la diseminación de las enfermedades más importantes y frecuentes.

A continuación, se exponen algunas **medidas de seguridad**:

La limpieza de la casa y las infecciones:

Quitar el polvo y pasar la aspiradora ayuda a prevenir que se junte tanto la suciedad como las bacterias.

En la cocina:

- Cubra y mantenga los alimentos que se pueden pudrir en la heladera. No use comida que está pasada o dudosa.
- Limpie la parte superior de las latas antes de abrirlas.
- Lave muy bien la verdura y la fruta antes de servirlos.
- Use agua caliente y detergente para limpiar las partes de la mesada, estantes de la heladera, tablas y platos que hayan estado en contacto con carne cruda.
- Limpie con frecuencia, con lavandina o productos desinfectantes, las superficies donde se cocina y se come.
- Pase el trapo a los pisos diariamente.

- Tire la basura a diario.

En el baño

- Tire la descarga del inodoro cada vez que se usa.
- Reemplace las toallas usadas con mucha frecuencia.
- Limpie el inodoro con lavandina o desinfectante y repase el piso con frecuencia.
- Tire enseguida las toallas de papel, vendajes y otros elementos que pueden contener fluidos corporales.
- Arregle inmediatamente cualquier pérdida de agua. En el agua que se junta crecen bacterias.



b. Guía de precauciones universales

Es muy importante que el/la AP siga las **instrucciones** que figuran aquí para prevenir la diseminación de enfermedades infecciosas.

- Usar **guantes de látex** descartables cuando exista la posibilidad de entrar en contacto con sangre, semen, secreciones vaginales, membranas mucosas, u otros fluidos corporales (por ejemplo, durante el cuidado de un catéter, cuando se tiran toallitas sanitarias, ropa sucia, mientras se limpia el baño, se asiste con el cuidado menstrual, el cuidado del intestino y las idas al baño). Usar guantes es especialmente importante cuando el/la AP tiene una herida o erupción, o aberturas y cortes en la piel de las manos.
- **Lave sus manos** cuidadosamente con jabón y agua antes de ponerse los guantes e inmediatamente luego de sacárselos. Lávese inmediatamente y con mucho cuidado si se salpica sangre u otros fluidos corporales sobre usted.

- **Lávese las manos** cuidadosamente antes y después de ir al baño, de preparar la comida, de realizar tareas de cuidado personal o de la casa, y después del contacto físico con otras personas.
- Las **toallas de papel** son más seguras para secarse. No use toallas húmedas para secarse las manos.
- Protéjase usted mismo/a y a los demás no preparando o manipulando comida **cuando está enfermo/a** o tiene heridas abiertas.
- Use una solución suave de **lavandina** (diez partes de agua en una de lavandina) para limpiar sangre y otros fluidos corporales. Limpie las salpicaduras inmediatamente. También use esta solución de lavandina para sumergir o repasar superficies que puedan estar contaminadas, ropa de cama, trapos, prendas, u otros objetos. Sea cuidadoso con el uso de la lavandina porque quita el color de las prendas.
- Evite manipular **elementos cortantes** (como agujas y hojas de afeitar) que puedan haber estado en contacto con sangre o fluidos corporales. Póngalos cuidadosamente en un recipiente resistente a pinchaduras para tirarlos.
- **Lave la ropa sucia** con agua caliente siempre que sea posible, aunque debe tener en cuenta las instrucciones del fabricante para evitar daños.
- No coma, beba, se ponga cosméticos, o manipule lentes de contacto en **áreas donde es posible que haya restos de sangre o fluidos corporales**.
- Lave los **platos y utensilios** con agua caliente y jabonosa. Enjuague con agua muy caliente y déjelos secar al aire.
- Avise a los que lo rodean **si está enfermo** o tiene alguna condición que pueda ser contagiosa.

De Home Health Care Workers Handbook (p. 72-74), Copyright IHSS Public Authority of San Francisco, CA, 1997.



Actividad

Para esta actividad, les pedimos que lean los materiales cuidadosamente y que miren los videos que acompañan la clase.

Luego, les pedimos que **elaboren preguntas** sobre el tema desarrollado y que **marquen en el texto** las palabras que no se entienden sobre las indicaciones, explicaciones, etc., para poder hacer **un glosario**, o una especie de **diccionario** de términos para que no queden dudas.

También pedimos que piensen buenas prácticas (cosas que les parece que están bien hechas) en el apoyo al cuidado de la salud vinculado a cualquiera de los temas desarrollados (medidas preventivas, cuidado de la salud o tipos de discapacidad).

Un ejemplo de buenas prácticas sería lavarse las manos siempre y muy cuidadosamente antes de manipular los alimentos que va a consumir la persona con la que trabajamos.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos acerca de algunos aspectos vinculados al rol del asistente personal como apoyo al cuidado de la salud de la persona discapacitada diferenciándolo del rol de enfermero o cuidador.

Aprendimos algunos aspectos básicos de buenas prácticas para la salud de los usuarios en términos de posturas, epilepsia, alimentación, entre otros temas.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 6



TEMA

Apoyos para el cuidado del cuerpo del usuario y del asistente personal.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender y practicar las técnicas para la translación de personas con discapacidad motriz.
- ✓ Comprender algunos términos y técnicas provenientes del campo de la kinesiología y la medicina en general.
- ✓ Adquirir vocabulario para comprender las orientaciones que les darán los profesionales sobre el cuidado del cuerpo de usuario y asistente. Recibir conocimientos básicos sobre la anatomía de la columna vertebral.
- ✓ Conocer aquellos mecanismos por los cuales la columna vertebral sufre y/o se lesiona.
- ✓ Conocer a qué se llama medidas de higiene postural y cuáles son. Conocer las normas biomecánicas básicas, aprender su aplicación, incorporarlas y llevarlas a la práctica. Recibir recomendaciones acerca del cuidado del propio cuerpo, a través del mantenimiento de la fuerza y flexibilidad muscular.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, seguimos trabajando los cuidados del cuerpo, tanto del usuario (la persona con discapacidad) como del asistente personal (AP) con relación a las posturas y a los pasajes específicamente (cuando asistimos a la persona para pasarla de la silla a la cama, por ejemplo). Se promoverán recomendaciones para el buen uso de la postura al realizar esfuerzos y para la prevención de lesiones.

Vamos a comenzar la clase con un video, en el cual nos habla una de las profesionales de la Asociación Azul sobre el tema de hoy.

Video sobre cuidados del cuerpo del asistente personal

<https://youtu.be/4jHM6YITTBU>

Además, como siempre, acompañamos el video con un texto producido por la Asociación Azul, con **un glosario** de los términos propios del campo de la medicina y la kinesiología que pueden encontrarse en las indicaciones u orientaciones de médicos y kinesiólogos.



Glosario

Para poder comunicarnos, recibir y brindar información, tenemos que establecer palabras en común, que signifiquen lo mismo para cualquier persona que las reciba. Cuando tengamos que compartir información sobre el usuario, describir un

movimiento, informar algo que haya sucedido en nuestro turno, leer indicaciones de personas que trabajen con el usuario y necesiten de nuestra colaboración, o buscar información en Internet o en un libro, vamos a encontrar o necesitar palabras que describan una maniobra, una lesión, un dolor o un tratamiento. En este apartado, trataremos de familiarizarnos con estas palabras.

1. La posición anatómica se utiliza como punto de partida común para que todos se refieran al cuerpo de la misma manera. Por ejemplo, ¿qué izquierda o derecha uso? ¿La izquierda del que habla o la de la persona a la que nos referimos? Siempre se utiliza la izquierda o la derecha de la persona de la que estamos hablando (en este caso nuestro usuario) como punto de referencia.

Existe una posición básica para establecer las relaciones, que se llama posición anatómica:

Estar de pie.

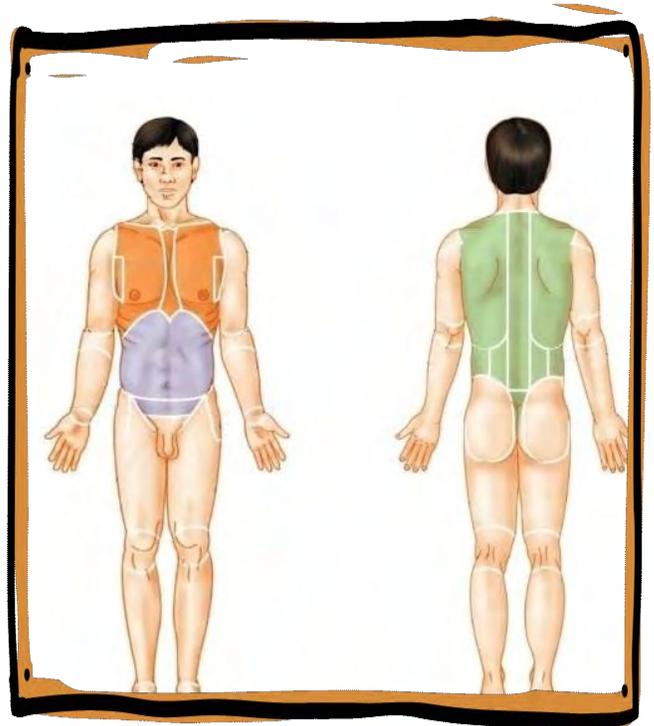
Cabeza erecta.

Brazos extendidos a los lados del cuerpo.

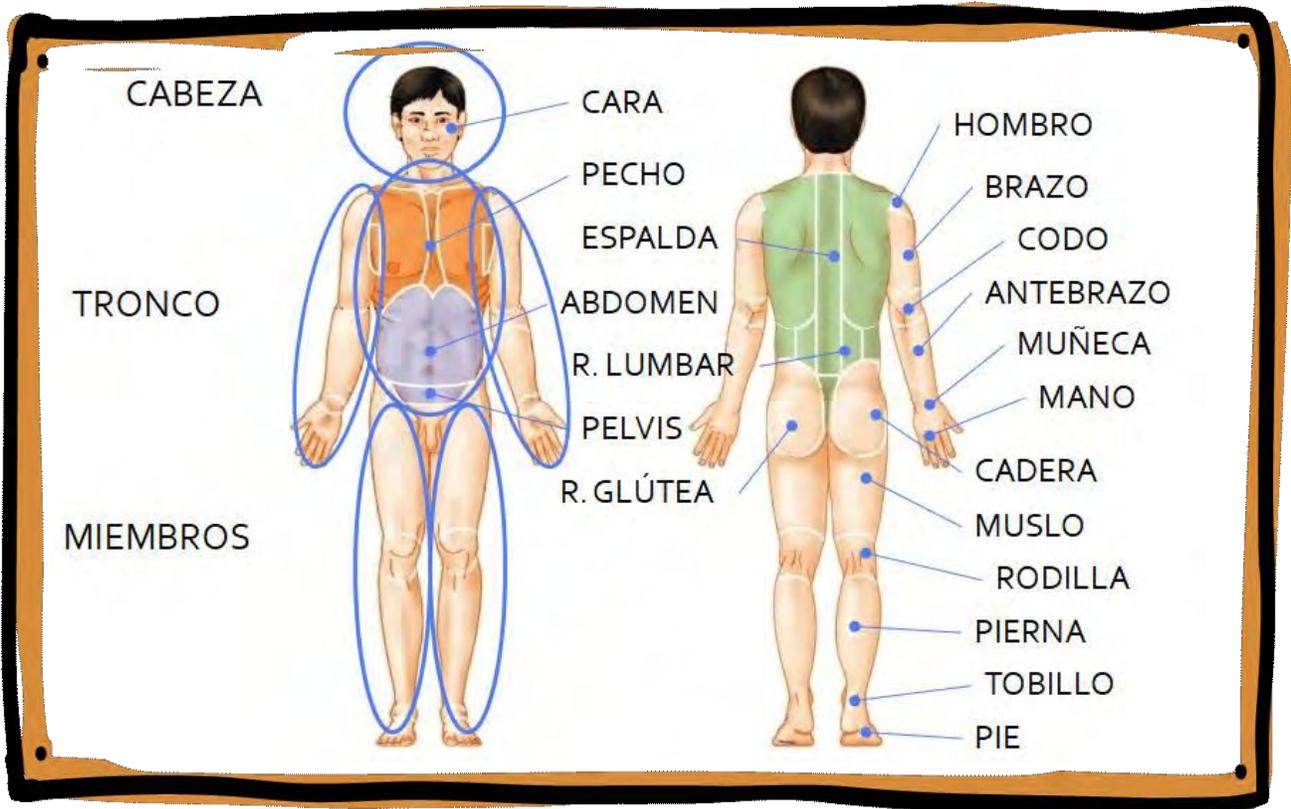
Palmas hacia delante.

Piernas extendidas, ligeramente separadas.

Pies paralelos.



La anatomía topográfica divide el cuerpo humano en tres partes principales: cabeza, tronco y extremidades. A su vez, estas son subdivididas en porciones más pequeñas:



Cabeza: cara y cráneo

Tronco: en una vista de frente, lo dividimos en tres regiones:

- pecho (parte anterior del tórax)
- abdomen
- pelvis.

En una vista dorsal o posterior, lo dividimos también en tres regiones:

- espalda o dorso (parte posterior del tórax)
- región lumbar (parte posterior de la cintura)
- región glútea (a veces se considera parte de los miembros inferiores, por su función).

Extremidades o miembros: tienen tres regiones cada uno:

- miembro superior: brazo, antebrazo y mano (en la mano podemos encontrar la palma, el dorso y los dedos). Estos segmentos se unen con el tronco y entre sí por las articulaciones hombro, codo y muñeca.

- miembro inferior: muslo, pierna y pie (el pie tiene planta, dorso o empeine y dedos). Estos segmentos se unen con el tronco y entre sí por las articulaciones cadera, rodilla y tobillo.



2. Términos de orientación o de dirección.

Frecuentemente, para indicar el recorrido de un desplazamiento o la dirección de una maniobra, se utilizan los siguientes términos, siempre partiendo de la posición anatómica:

VENTRAL: estructura que está en la parte anterior del cuerpo (por ejemplo, la nariz está en la superficie ventral del cuerpo).

DORSAL: estructura que está en la parte posterior del cuerpo (por ejemplo, la región lumbar está en la superficie dorsal del cuerpo).

CRANEAL O CEFÁLICA: más cerca de la cabeza, más superior en posición anatómica (por ejemplo, el tórax es más craneal que el abdomen).

CAUDAL: más cerca de los pies, más inferior en posición anatómica (por ejemplo, el abdomen es más caudal que el tórax).

MEDIAL: más cerca de la línea media del cuerpo (por ejemplo, el ombligo es medial).

LATERAL: más lejos de la línea media del cuerpo (por ejemplo, los hombros son laterales con respecto al cuello).

PROXIMAL: lo que está más cerca del tronco (por ejemplo, si me desplazo desde la mano hacia el hombro me desplazo en dirección proximal).

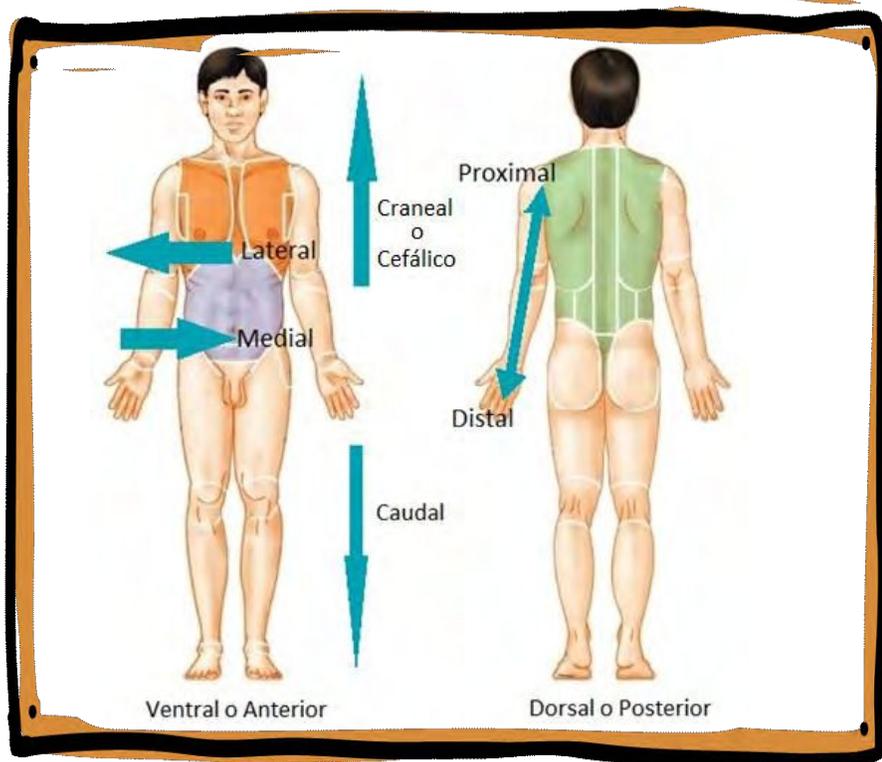
DISTAL: lo que está más lejos del tronco (por ejemplo, la muñeca es más distal que el codo).

SUPERFICIAL: es lo que está más cerca de la superficie del cuerpo (piel).

PROFUNDO: es lo que se aleja de la superficie del cuerpo (músculo, vísceras).

IPSILATERAL U HOMOLATERAL: se encuentra o se presenta del mismo lado del cuerpo (pierna derecha y brazo derecho).

CONTRALATERAL: ocurre en el lado opuesto del cuerpo (mano derecha es contralateral a la mano izquierda).

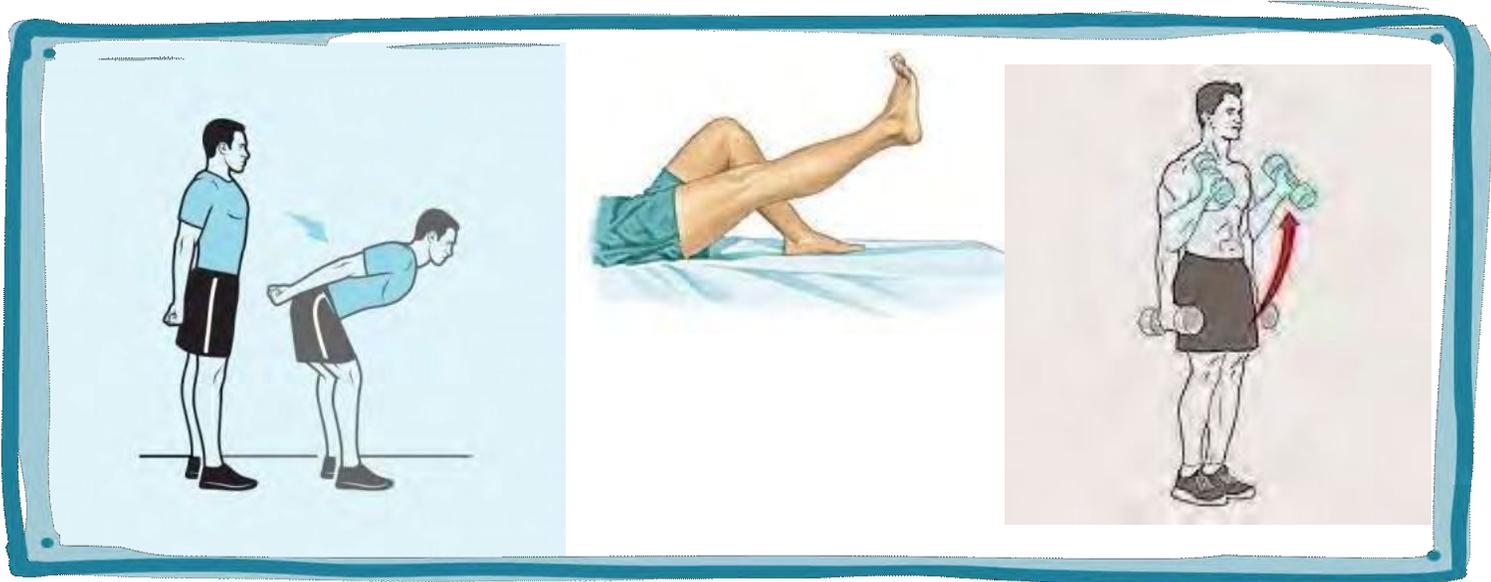




3. Movimientos articulares

En muchas oportunidades, para movilizar o posicionar a nuestros usuarios, se habla de ubicar tal o cual articulación o segmento corporal en flexión, extensión o incluso cuantificando ese movimiento, indicando cuántos grados de movimiento hay que desplazar los segmentos. Aclaremos esos términos.

Flexión: movimiento que cierra el ángulo entre los segmentos, los extremos móviles se aproximan, desplaza el segmento hacia adelante, hacia ventral (excepto la rodilla). Ayuda práctica: la articulación permite un movimiento hacia delante de una parte corporal, un movimiento de doblar.



Flexión de cadera

Flexión con rodilla extendida

Flexión y extensión de codos

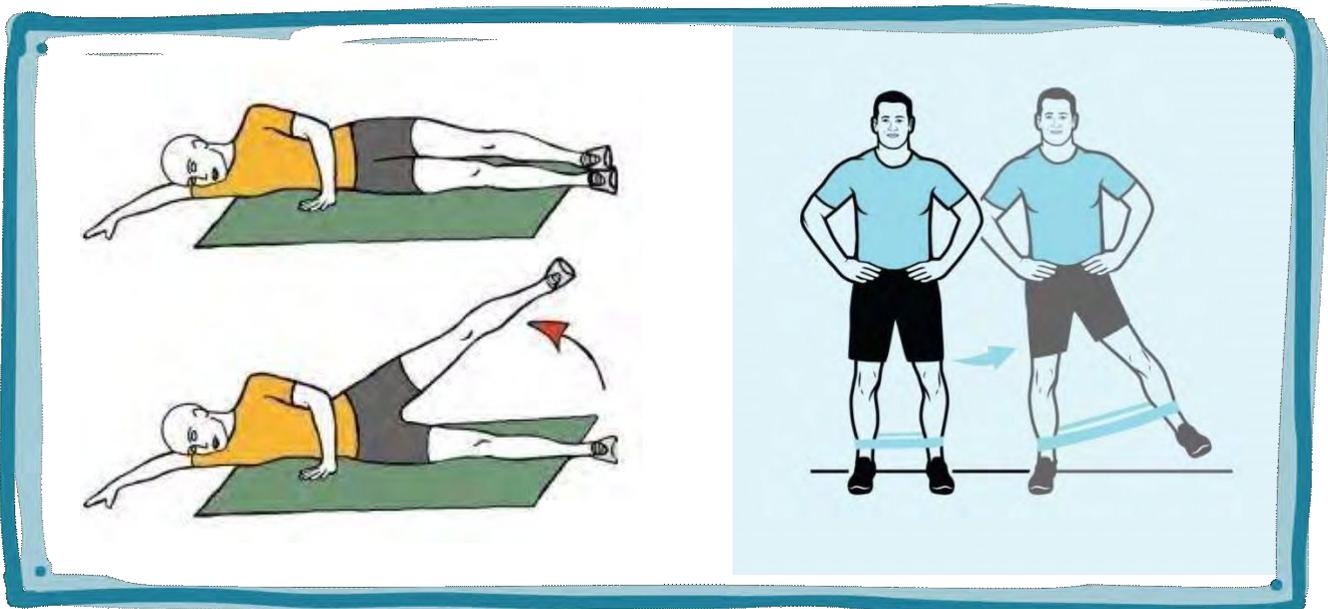
Extensión: movimiento donde los extremos móviles se separan, el ángulo se abre, se desplaza el segmento hacia atrás, hacia dorsal (excepto la rodilla). También se considera un movimiento de extensión cuando se vuelve desde una posición en flexión a la posición original, o anatómica. Ayuda práctica: la articulación permite un movimiento hacia atrás de una parte corporal, un movimiento de enderezamiento.

Flexión y extensión de ambas caderas.



Abducción: movimiento de separación del segmento de la línea media del cuerpo. Ayuda práctica: la articulación permite un movimiento de alejamiento a izquierda o derecha (visto de frente).

Aducción: movimiento de aproximación del segmento a la línea central del cuerpo. También se considera un movimiento de aducción cuando se vuelve desde una posición en abducción a la posición original, o anatómica. Ayuda práctica: movimiento de acercamiento desde la izquierda o derecha hacia la línea media (visto de frente).



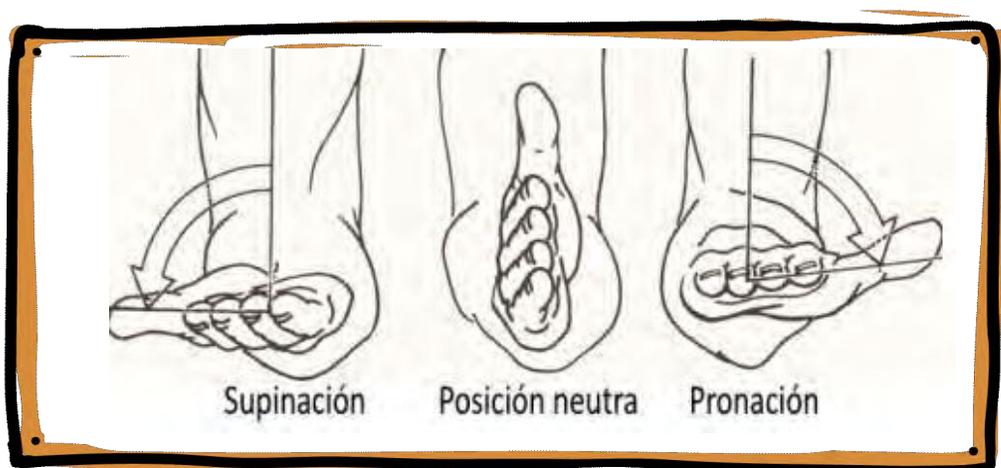
En ambos dibujos, la primera imagen tiene las caderas en aducción y la segunda, en abducción.

Rotación: la articulación permite giros a través del eje del segmento corporal. Ayuda práctica: como cuando uno indica "NO" con el cuello. Puede ser rotación interna o externa, según hacia dónde se desplaza la cara anterior del segmento. En el caso del cuello o del tronco, se indica como rotación derecha o izquierda.

Circunducción: la articulación permite un movimiento circular de una parte corporal. Ayuda práctica: la articulación permite una trayectoria circular amplia.

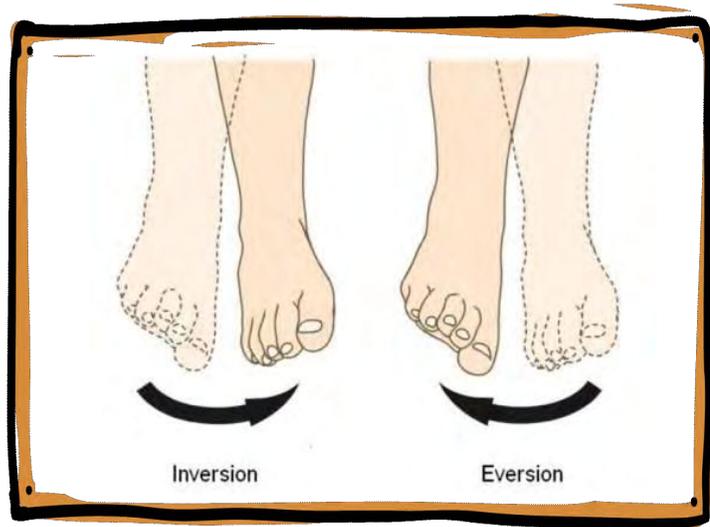
Pronación: con el codo en flexión: giro hacia dentro del antebrazo, debido a un movimiento de rotación interna (palma hacia abajo).

Supinación: con el codo en flexión: giro hacia fuera del antebrazo, debido a un movimiento de rotación externa (palma hacia arriba).

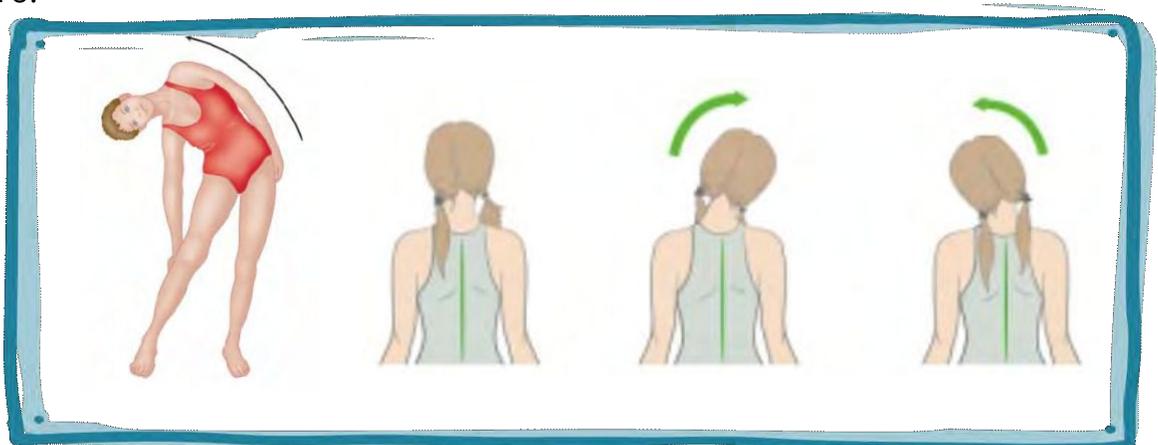


Inversión: lleva la planta del pie hacia la línea media.

Eversión: lleva la planta del pie lejos de la línea media.



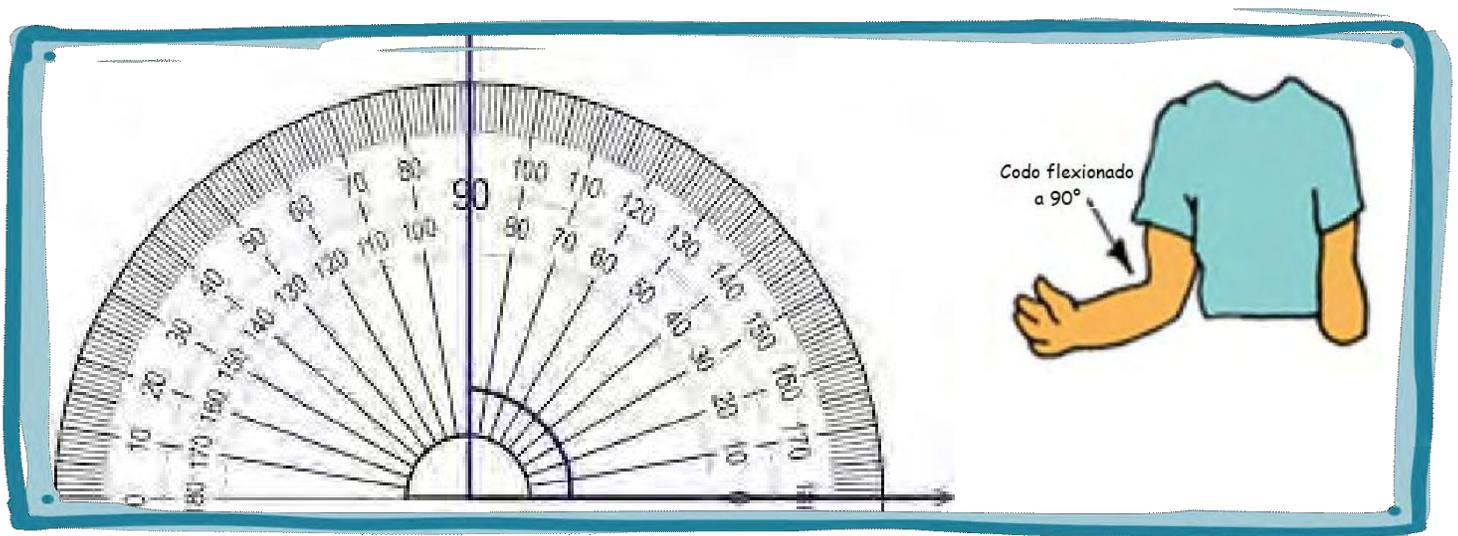
Inclinación lateral: movimiento de oscilación SOLO del cuello y del tronco hacia derecha o izquierda. Ejemplo: movimiento de acercamiento/alejamiento de la oreja al hombro.



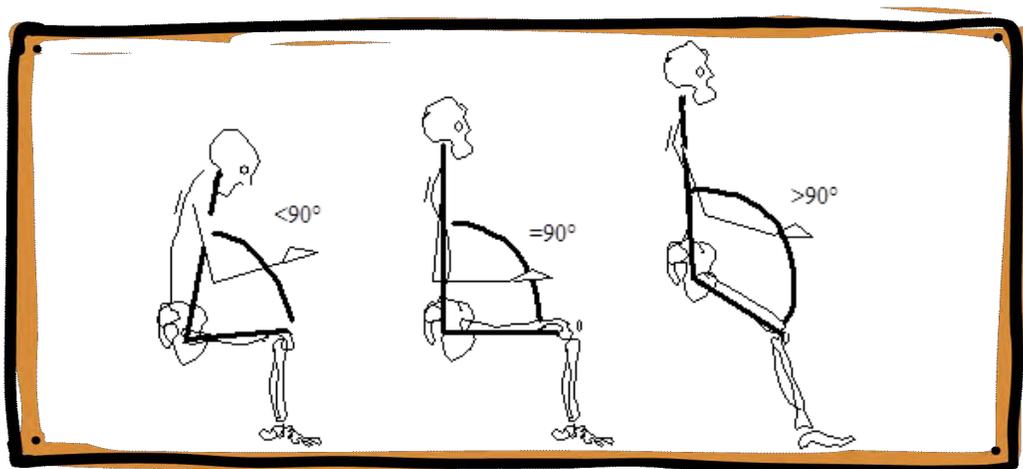
Inclinación de cabeza y cuello.

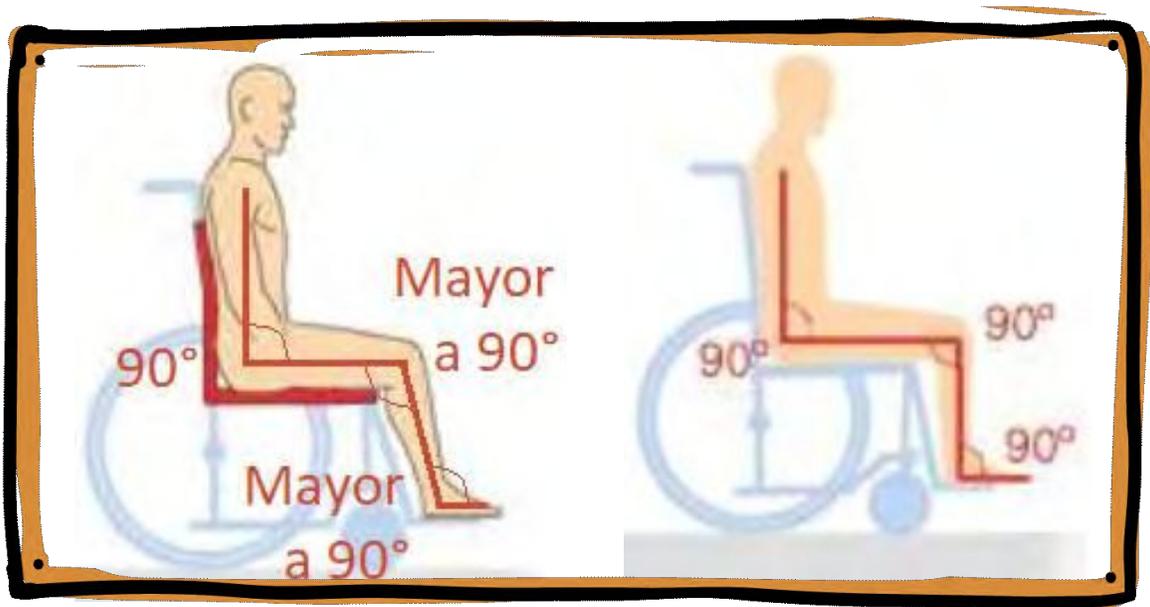
Inclinación de tronco, cabeza y cuello.

Otro factor importante en los movimientos articulares es saber que se miden/enuncian según el ángulo que forman los segmentos de esa articulación que queremos mover, en grados. Por ejemplo, como podemos ver en la imagen, si desde la posición anatómica flexiono el codo hasta que la mano quede dirigida hacia adelante, se realiza una flexión de codo de 90°.



El ángulo más importante es el de 90° , es por ejemplo cuando un segmento está vertical y otro horizontal. Y los demás ángulos se toman en referencia a él, como ángulos menores de 90° o mayores a 90° . ¿Cuándo se miden los ángulos de los movimientos articulares o de las posiciones articulares? Por ejemplo, para indicar los ángulos de cadera, rodilla y tobillo en la sedestación (recordemos que la cadera es la articulación entre el muslo y la pelvis, último sector del tronco).





Algunos ejemplos de ángulos de cadera, rodilla y tobillo en sedestación.



4. Posiciones del cuerpo

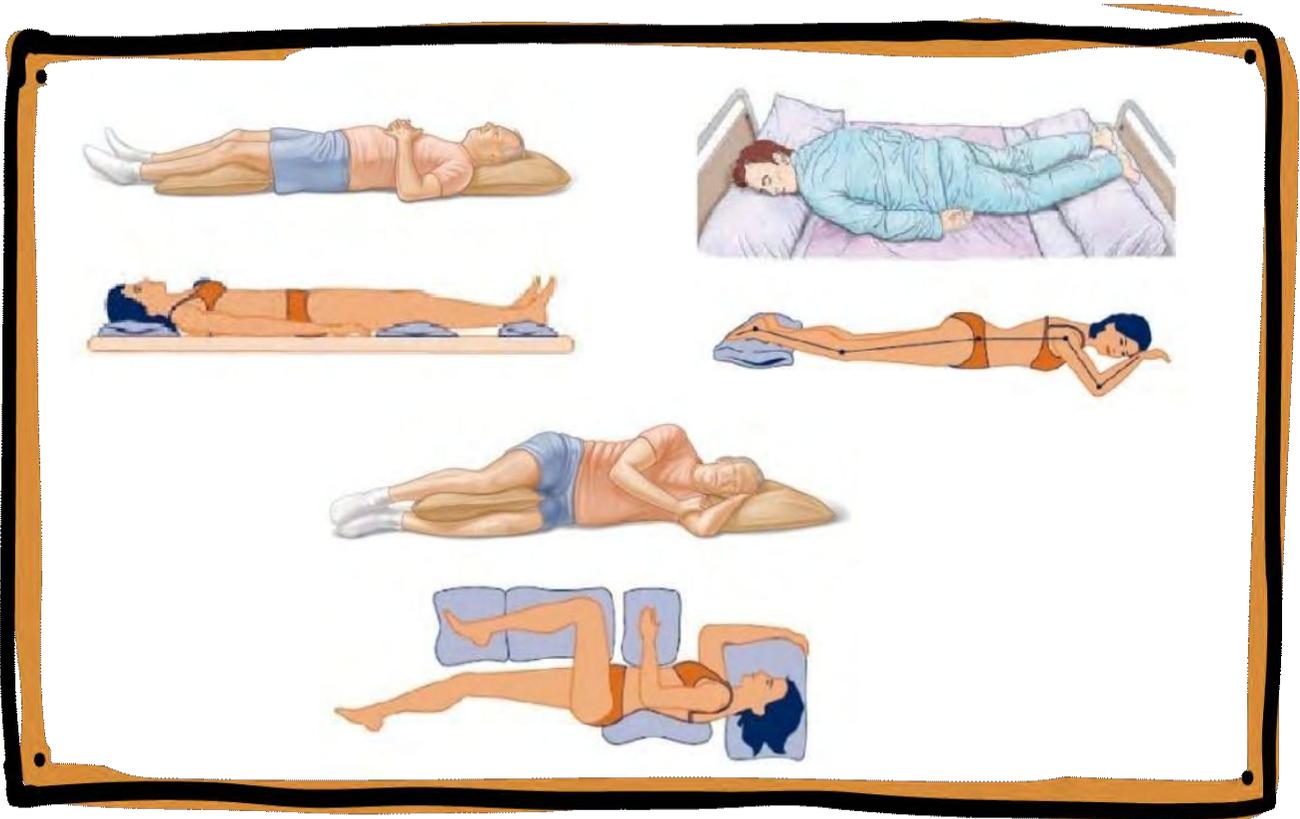
Decimos que una posición es pasiva si la persona no puede cambiarla por sus propios medios, por ejemplo, puede ser que esté inconsciente, o que no tenga la suficiente fuerza para hacerlo. Decimos que es activa si la persona puede cambiarla. Decimos que la posición es activa indiferente si puede cambiarla según sus deseos y comodidad. Decimos que es una posición activa forzada si la persona debe mantenerla, puede ser por dolor, o para respirar mejor, o por limitación de la amplitud del movimiento, o por un procedimiento médico (yeso, cirugía), etc.

Llamamos decúbito a la posición del cuerpo acostado. Según el lado que está apoyado, sobre el que se descarga el peso del cuerpo, toma el nombre de:

Decúbito dorsal o prono: espalda apoyada, o boca arriba.

Decúbito ventral o supino: abdomen y pecho apoyado, boca abajo.

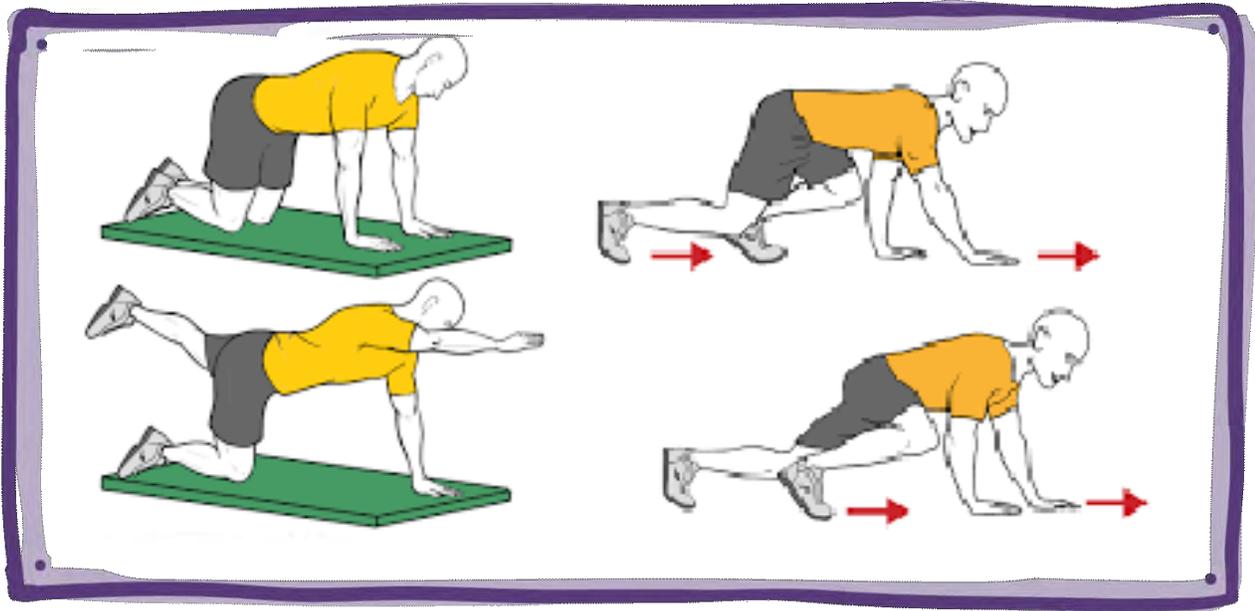
Decúbito lateral derecho o izquierdo: de costado.



Sentado, sedente o sedestación: posición intermedia entre el decúbito y la bipedestación. El tronco permanece vertical, los muslos están horizontales. El peso se descarga mayormente sobre la pelvis y los muslos.



Cuadrupedia / gateo: la descarga de peso se realiza en cuatro puntos, ambas manos y ambas rodillas, los pies contactan para ayudar a estabilizar la postura.



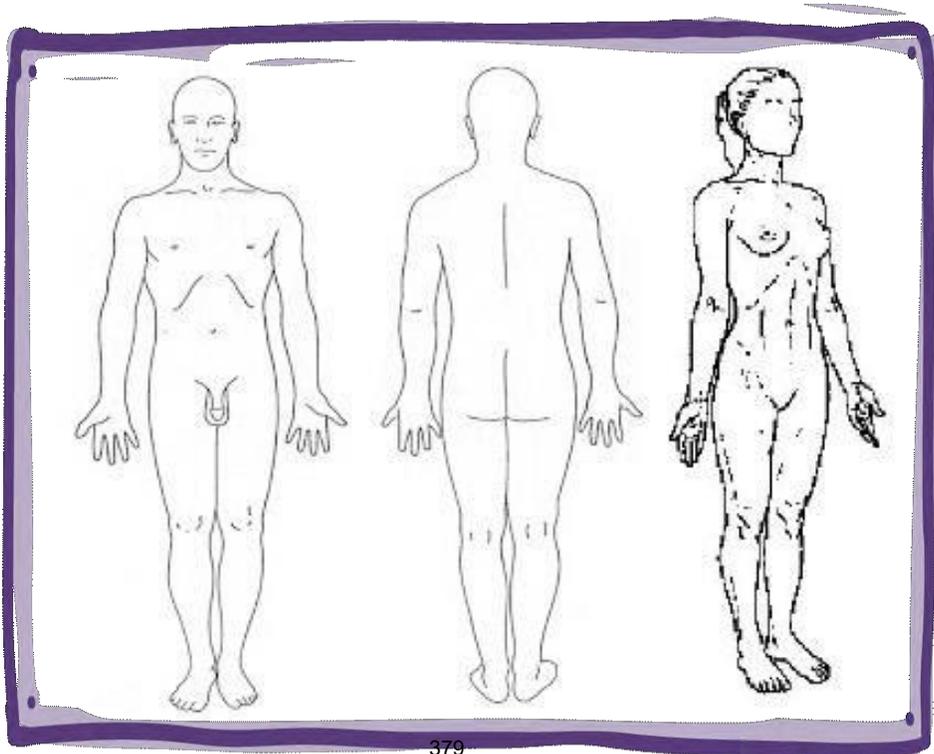
De rodillas: el tronco y los muslos se encuentran verticales, la descarga de peso se realiza en ambas rodillas, los pies contactan para ayudar a estabilizar la postura.



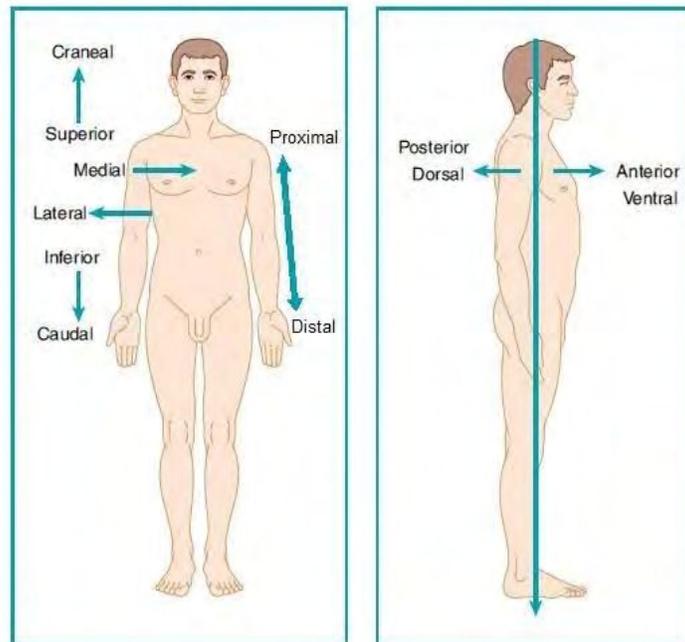
De pie o bipedestación: el cuerpo se encuentra en posición vertical, la descarga de peso se realiza sobre ambos pies.

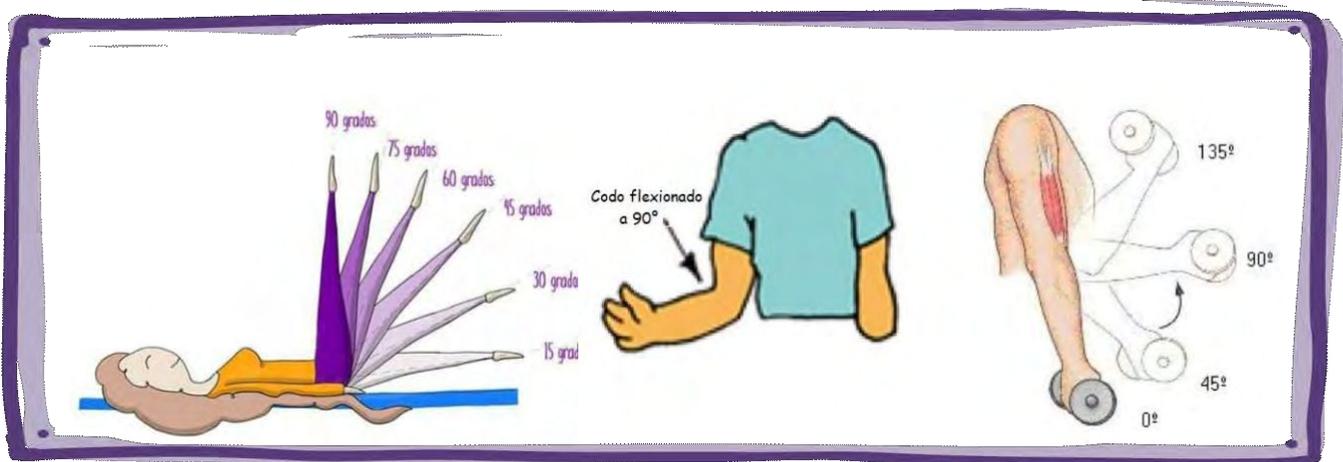
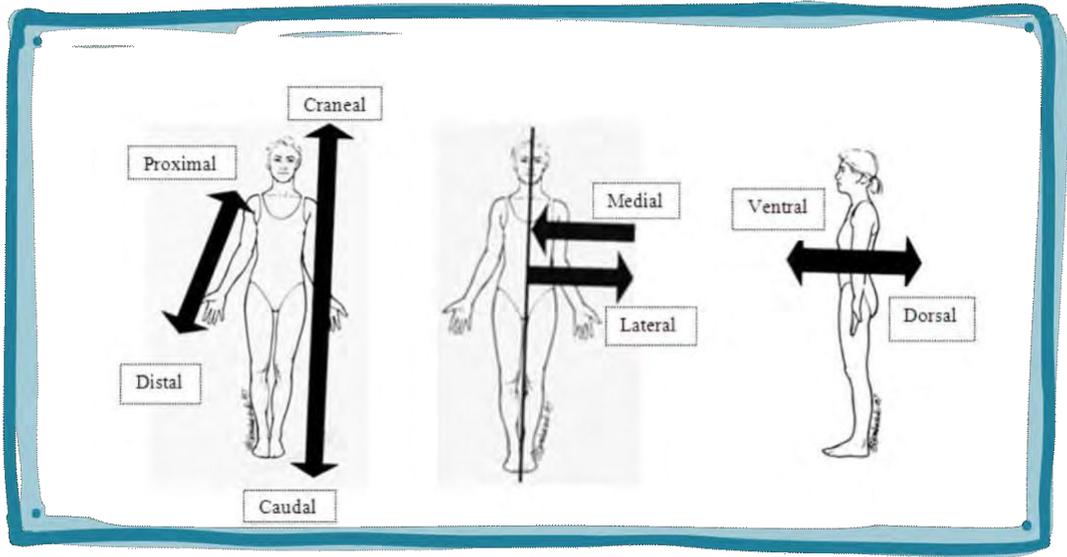


Imagen opcional para posición anatómica.

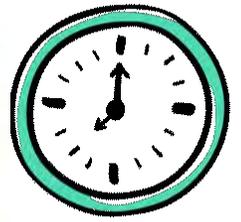


Imágenes opcionales para partes del cuerpo





Actividad



Luego de haber realizado la lectura del texto, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Vamos a mirar con atención el video con el que comenzamos la clase. A partir de esa observación, les vamos a pedir que se filmen haciendo alguna de las prácticas que se proponen en ese video, la que ustedes elijan.

Les proponemos, entonces:

1. Filmar un video de no más de 1 minuto/1 minuto y medio en el cual nos vas a mostrar cómo hacés alguna de las movilizaciones planteadas en la clase. Por ejemplo:
 - levantar un elemento pesado desde el piso hacia una silla;
 - trasladar un peso desde una misma altura (ejemplo desde una silla a otra);
 - trasladar un elemento pesado desde una altura hacia el piso.

Mientras te vas filmando, tenés que contar en voz alta que es lo que estás haciendo. Tenés que indicar que postura tomás en cuenta para agacharte, o para pararte, agarrar un elemento, para desplazarte, etc.

2. Escribir tres recomendaciones biomecánicas que rescataron como básicas al momento de tirar de un elemento pesado (en cuanto a la postura corporal y las cuestiones a las que prestar atención).

Acordate de que las orientaciones para hacer estas recomendaciones las vas a ver en el video.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendimos sobre técnicas para la translación (pasar de un lugar a otro) de personas con discapacidad motriz. Habrás notado que algunos términos y técnicas son las que usan los kinesiólogos y los médicos en general. Vos vas a compartir ese conocimiento con ellos para comprender las orientaciones que te van a dar sobre el cuidado de tu cuerpo y de la persona a quién vos asistas.

Aprendiste conocimientos básicos sobre la anatomía de la columna vertebral. Conociste cuáles son las acciones por las cuales la columna vertebral sufre y/o se lesiona. Aprendiste sobre medidas de higiene postural.

Aprendiste las normas biomecánicas básicas, cómo aplicarlas, incorporarlas y llevarlas a la práctica.

Aprendiste recomendaciones acerca del cuidado de tu propio cuerpo, a través del mantenimiento de la fuerza y flexibilidad muscular.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 7

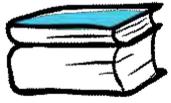


TEMA

Apoyos para el cuidado del cuerpo del usuario y del asistente personal.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender y practicar las técnicas para la translación de personas con discapacidad motriz.
- ✓ Conocer algunos términos y prácticas provenientes del campo de la kinesiología y la medicina.
- ✓ Comprender las orientaciones que se les darán sobre el cuidado del cuerpo de usuario y asistente.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a tener una clase con menos para leer y muchos videos para ver y escuchar atentamente.

Nos vamos a organizar para ver **4 videos** relacionados con:

- El cuidado del cuerpo del usuario en relación a las posturas y a los pasajes específicamente.
- Recomendaciones para el buen uso de la postura al realizar esfuerzos y para la prevención de lesiones.



Profesionales de la Asociación Azul van a desarrollar los videos que te presentamos a continuación:

En primer lugar, vamos a trabajar un conjunto de videos que tienen que ver con los **cuidados del cuerpo del asistente personal:**

Video 1. Movimientos y posturas. Presentación e importancia del movimiento

<https://youtu.be/nul5TfkCmw8>

Video 2. Movimientos y posturas: técnicas de los cambios posturales.

<https://youtu.be/6f0NJMBPvi8>

Video 3. Movilizaciones, transferencias y movimientos.

<https://youtu.be/5U6saeOlO9U>

Video 4. Deambulación o marcha.

https://youtu.be/_Re2mrC30iY

A estos cuatro videos que te ofrecemos sobre los movimientos, posturas y los cuidados que tenés que tener como asistente personal para tu cuerpo y el del usuario, sumamos un quinto video (también producido por la Asociación Azul) con un glosario. Una explicación de esos términos de uso frecuente que te van a ayudar a comprender mejor lo que estamos desarrollando.

Video 5. Glosario.

<https://youtu.be/nvSrOh1UEDU>

Actividad

Luego de haber escuchado los cinco videos, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad:

1. Te pedimos que grabes un video de entre uno y dos minutos, realizando una maniobra completa, con todas las normas generales que hay que cumplir antes, durante y después de las maniobras tal como lo viste en el video. Tenés que hacerlas de ida y vuelta, explicando lo que estás haciendo mientras grabás.
2. ¿Qué opinás de la postura del usuario que ves en la siguiente figura? Hacé una comparación entre los ocho puntos que se mencionan en **la lista de postura en sedestación observada de costado**, diciendo cómo debería ser y cómo es en este usuario.





CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendiste a aplicar técnicas para la translación de personas con discapacidad motriz. Aprendiste algunos términos y prácticas provenientes del campo de la kinesiología y la medicina en general para comprender las orientaciones que te darán los usuarios sobre el cuidado de su cuerpo de usuario y del tuyo propio.

Y, sobre todo, aprendiste a valorar la importancia del movimiento, de las técnicas de cambios posturales incorporando terminología específica que va a hacer que te entiendas bien con los otros profesionales con los que vas a dialogar durante la asistencia a una persona con discapacidad.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 8



TEMA

La figura del asistente personal como apoyo a la comunicación.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer la comunicación aumentativa alternativa (CAA).
- ✓ Identificar buenas prácticas de CAA en la relación AP y usuario/a.



DESARROLLO DE LA CLASE

El tema que vamos a conversar hoy se relaciona con una de las funciones básicas que hacen a la socialización y al pleno ejercicio de los derechos como lo es la comunicación. Por lo cual, vamos a tratar de responder a la pregunta **¿Qué papel ocupa el/la asistente personal como apoyo a la comunicación del/la usuario/a?**

Vamos a desarrollar la clase a partir de dos videos y dos presentaciones en Power Point (PPT) realizadas por Juan y Clara, quienes son usuarios de comunicación aumentativa alternativa (CAA)



Juan

Video de Juan: <https://youtu.be/Rz2Nliwcbul>

Presentación de Juan

(PPT) https://drive.google.com/file/d/1w1WfPqW2vZjus0nDvfN_U-X2fBgBufCV/view?usp=sharin

Clara

Videos de Clara: <https://youtu.be/57lfqOd0qsY>

Presentación de Clara <https://youtu.be/072XzM4DSCQ>



También les recomendamos ver este video en inglés subtulado que muestra la vida de una persona adulta usuaria de CAA.

My Dad Matthew: <https://www.youtube.com/watch?v=EsVzlyD7ArM&t=23s>



Actividad

Luego de haber escuchados los videos y de haber visto las presentaciones de Juan y Clara, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

Vamos a construir entre todos/as un registro de buenas y malas prácticas en la comunicación con personas usuarias de CAA, en base a lo que desarrollan en la clase Juan y Clara.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase conociste la comunicación aumentativa alternativa y aprendiste sobre algunas condiciones para el apoyo a la comunicación en personas usuarias de CAA. También pudiste identificar buenas prácticas y reflexionar sobre situaciones cotidianas de silenciamiento o de negación de la posibilidad de expresarse o participar de usuarios/as de CAA.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 9



TEMA

Cierre de las clases y material para la preparación de entrevistas de trabajo.

OBJETIVOS

- ✓ Adquirir herramientas para afrontar una entrevista de trabajo.
- ✓ Conocer reglas básicas que hacen a la relación de trabajo entre AP y usuario.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, vamos a trabajar sobre el trabajo del asistente personal a partir de los materiales para el entrenamiento de CPAS (*Center for Personal Assistance Services, Universidad de California, San Francisco, EE. UU.*)

1. Guía para personas que contribuyen a la independencia de una persona con discapacidad (pcd).



Estas personas **DEBEN**

- Tratar a la persona con discapacidad como un adulto.
- Realizar las tareas, salidas u obligaciones sociales que han acordado, según lo previsto. La persona con discapacidad tiene una vida y una agenda que debe ser respetada.
- Ser confiable y puntual. Avisar si se va a llegar tarde.
- Ser amable, considerado y paciente. Esta es una obligación compartida con la persona con discapacidad.
- Respetar las indicaciones del “empleador”. Los demás no deben interferir con estas indicaciones.
- Tener una actitud positiva en relación a la discapacidad y a las necesidades funcionales de una persona con discapacidad: respetar sus derechos a ser independientes, a elegir, equivocarse y aprender de los errores, derecho a ser tratado como un adulto con intereses, deseos, opiniones y necesidades como cualquier otro adulto.





Estas personas **NO DEBEN**

- No ser confiables.
- Presentar excusas poco razonables para justificar sus ausencias o llegadas tarde. Faltar o llegar tarde sin avisar.
- Mostrar pocos deseos o mala voluntad para hacer las cosas, salir o cumplir compromisos, o suspenderlos o interrumpirlos sin necesidad.
- Creer que saben lo que es mejor para la persona con discapacidad, decidiendo por ellos.
- Abusar de personas vulnerables de cualquier modo.



2. Las formas de actuar cotidianas que inciden en la relación usuario-AP

Hay formas de actuar cotidianas que demuestran nuestras creencias profundas, especialmente en relación a nuestra forma de tratar a las personas. Esto, a su vez, influye sobre la forma en que la gente nos responde. Poder comprender el porqué de las propias conductas ayuda a entender las de los otros y a hacer las modificaciones necesarias para establecer relaciones buenas y duraderas entre usuario y asistente personal (AP). Contemplaremos aspectos éticos y de buenas maneras.

Ética: es un sistema de valores morales, un conjunto de principios de conducta guiados por el dictado de la conciencia. Algunas leyes son éticas (sobre el abuso); otras, no (herencia), pero no todos los principios éticos están plasmados en leyes (ley = norma escrita por la legislatura o por el poder que corresponda).

Un comportamiento ético implica ser honesto y sincero. Esto es lo que se espera de un AP. También es lo esperable de un usuario de AP.

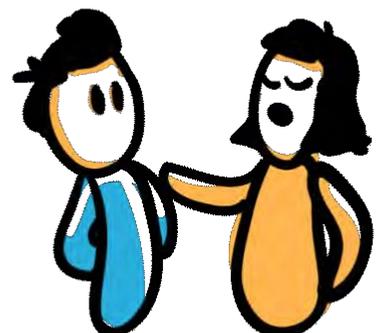
Con frecuencia, enfrentaremos dilemas éticos. Nuestras emociones y nuestro razonamiento nos pueden conducir a resolverlo de la mejor manera. Estas preguntas nos pueden ayudar:

- **Sentimientos:** ¿se siente cómodo con esta situación? ¿Hay algo de ella que lo preocupa? ¿Siente usted que está fallándole a alguien?
- **Emociones:** ¿ha dejado que las emociones controlen sus actos? ¿Puede dejar las emociones de lado y pensar en todos los aspectos necesarios para tomar una decisión? ¿Está tomando la decisión en el momento de enojo?
- **Equidad:** ¿su decisión será justa para todos los implicados? ¿Resultará alguien herido o engañado?
- **Legalidad:** lo que usted planea hacer, ¿violará alguna ley, contratos o política de la organización (si usted es contratado a través de una asociación)? Si no está seguro, tómese el tiempo para descubrirlo.

Si las respuestas a estas preguntas sobre un problema ético lo dejan intranquilo e inseguro, deberá considerar realizar a una consulta con alguien de su confianza.

Son tres los aspectos éticos básicos en la relación entre usuario y AP.

- **Confidencialidad**
- **Puntualidad**
- **Confiabilidad**





Confidencialidad: la privacidad y la confidencialidad son derechos básicos. Esto es especialmente difícil de entender para los miembros de la familia. Puede ser que sientan que, como todos los miembros de la familia quieren mucho a la persona con discapacidad y se preocupan por ella, deberían poder compartir las “novedades” o información acerca de ella. Es necesario que todos entiendan que cualquier información personal debe permanecer en privado. No debe ser compartida con otros sin su autorización.

La confidencialidad comprende dos tipos de situaciones:

- a. Mantener cierta información confidencial.**
- b. Comportarse de una manera que asegure privacidad.**

- A. Información:** es mucha la información sobre el usuario que el AP debe mantener confidencial: su nombre, dirección, teléfono, número de obra social no deben ser mencionados a no ser que sea el usuario quien indica hacerlo. De todos modos, es razonable que el AP comparta con su familia alguno de los datos del lugar donde trabaja (nombre teléfono, dirección).

Existen otros temas sobre los que de ninguna manera debe hablar con nadie: cuestiones concernientes a la salud o relacionadas con la discapacidad del usuario, procesos fisiológicos, cuestiones familiares, finanzas o cuestiones emocionales. No deben hablar de las tareas que hacen mientras lo asisten, de sus particularidades personales, sus actitudes y conductas, sus relaciones y sus cuestiones sexuales o religiosas, entre otros temas personales. Es fundamental entender que estos temas no deben ser comentados con NADIE. El AP debe actuar como si nunca hubiera estado en la situación. Tiene que pensar que nunca hubiera estado en esa situación si la persona con discapacidad no tuviera discapacidad. Toda persona con

discapacidad, no importa el grado o tipo, es, ante todo, una persona, con el mismo derecho a la intimidad que todos los demás.

También es necesario que el usuario respete la intimidad del AP no revelando ningún dato sobre él/ella a terceros, incluyendo sus datos personales, su *currículum*, sus referencias y otros detalles de la vida del AP que se conocen como parte de la relación usuario-AP

B. Privacidad: el usuario tiene que dar algunos pasos adicionales para asegurar su privacidad, debido a la cercanía que supone el tipo de relación con un AP. Esto incluye poder decirle al AP de manera clara y amable que se retire, porque el usuario quiere estar solo con familia o amigos, estar seguro de que AP no va a contar nada que sea vergonzoso o que lo ponga en una situación molesta, o que simplemente el usuario no contaría. En estos casos, el usuario debe poner las reglas básicas, y recordárselas al AP si es preciso.

Cuando el/la AP vive con el usuario, necesita tener momentos libres y de privacidad, los cuales deben ser acordados con anticipación y claridad.



Puntualidad

La puntualidad del AP es un elemento básico de la vida independiente, porque la persona con discapacidad necesita mantener el control, de sus actividades y realizarlas según las programó. Sin ese control, está perdiendo en parte su independencia. El/la AP debe llegar en hora. Si no puede hacerlo, debe avisar, y si va a faltar debe comunicarlo con la mayor anticipación posible. Sin embargo, si las faltas y demoras se repiten, el servicio que presta esta persona no será adecuado, y será necesario cambiar de AP. Por otro lado, según las personas y las actividades, también puede ser posible realizar algunos cambios que ayuden a continuar una relación usuario/AP que es valiosa.

Cabe recordar nuevamente que los comportamientos éticos son importantes en todos los que participan en una relación. De este modo, esto se aplica al usuario y

al resto de las personas (familiares, terapeutas, otros empleados) que están en contacto con el AP.



Confiabilidad

La confiabilidad no solo debe abarcar las cuestiones de horario y puntualidad, sino que también debe ser confiable el AP en relación a la forma en que realiza las tareas. Es condición fundamental para el buen funcionamiento de la relación usuario/AP que este realice las tareas de la forma y en el momento en que el usuario lo indicó. Si esto no sucede, la relación no puede prosperar. Sin embargo, antes de tomar una decisión al respecto, el usuario debe reflexionar sobre algunas cuestiones como las siguientes:

- **¿He hecho todo lo necesario para colaborar con la eficiencia del AP?**
- **El entrenamiento que le di, ¿fue suficiente?**
- **¿Comprendió el AP cómo quiero yo que se hagan las cosas?**
- **¿Hay alguna barrera (leguaje, costumbres) que pueda estar impidiendo la comprensión entre ambos?**

3. Guía de buenas prácticas en el trato con las personas con discapacidad.

Se detallan aquí una serie indicaciones convenientes de tener en cuenta cuando usted se halla con una persona con discapacidad. Están redactadas sobre la experiencia de lo que sucede con frecuencia en estas situaciones, y sintetizan las preferencias y opiniones de muchas personas con discapacidad.

- Hablar a la persona con discapacidad con su tono de voz habitual, es decir, no hacerlo en voz más alta, a no ser que le sea requerido de otra forma.

- Darle la mano o tocarle el hombro si la persona no está en condiciones de estrechar una de sus manos.
- Ofrecer ayuda con respeto y estar preparado para recibir una negativa.
- Ofrecer el brazo a una persona ciega para guiarla, en vez de tomarla del brazo.
- No se ponga incómodo si usa una expresión comúnmente aceptada como “te veo más tarde”, “hay que hacerlo a las corridas”, que parezcan referirse a la discapacidad de las personas.
- Para llamar la atención de una persona con problemas auditivos, palméela en el hombro o agite su mano. Mire directamente a la persona y hable de forma clara, naturalmente, y lentamente, para establecer si la persona lee los labios. No todas las personas con dificultades auditivas saben leer los labios. Los que lo hacen se guían también por la expresión facial, y todo tipo de lenguaje corporal para ayudarse a comprender. Trate de que ni sus manos ni otros objetos obstaculicen la visión de sus labios. Nunca grite.
- Mientras habla con una persona en silla de ruedas, trate de sentarse siempre que sea posible. Así quedará a la altura de los ojos de la persona, lo que facilitará la comunicación.
- Cuando salude a una persona de baja visión o ciega, identifíquese siempre y proporcione claves verbales acerca de a quien se le habla, cuando se cambia de ubicación y cuando se termina la conversación.
- Cuando está hablando con una persona con problemas del habla, escuche atentamente. Trate de que su modo sea estimulante y no censor. Sea paciente. No hable por la persona. No simule comprender si no es así. En cambio, incorpore el comentario de la persona en su siguiente pregunta o afirmación, para que la persona confirme si entendió bien y lo ayude en ese sentido.
- Si tiene dificultades para comunicarse, reformule su pregunta y haga preguntas abiertas: “cuénteme sobre su trabajo en la empresa X”, antes que “usted era empleado de X, ¿qué hacía allí?”



Tratar a los adultos como adultos:

Llame a la persona con discapacidad por su nombre de pila, sólo cuando se dirija a las demás personas presentes de esta manera.

Nunca palmee la cabeza o el hombro a una persona en silla de ruedas, como lo haría con un niño.

No se incline sobre la silla de ruedas, el espacio que ocupa es parte del espacio personal de quien la usa.

Mire a la persona cuando le habla, no a su asistente, familiar o compañero sin discapacidad.

Si la persona con discapacidad necesita un intérprete, hablele a la persona con discapacidad, no al intérprete

Guía para aspirantes a un trabajo de asistentes personales

Esta guía reúne sugerencias de lo que creemos mejor para iniciar y establecer relaciones de trabajo entre usuarios, asistentes personales y familias que sean equilibradas, fluidas, satisfactorias y duraderas. O, para reconocer los factores que indican la conveniencia de no iniciar o sostener la relación laboral.

1. Datos de interés. En un primer encuentro con la/el usuario/a, este les dará a conocer datos suyos que él/ella considere de interés para ud.

- ¿Vive solo o con su familia?
- ¿Trabaja? ¿Cuál es su trabajo?
- ¿Estudia? ¿Qué estudia?
- ¿Qué hace en su tiempo libre: Hobbies, salidas, deportes, etc.?
- ¿Qué le gusta y qué le disgusta?
- ¿En qué consiste su discapacidad?



- ¿Para qué necesita ayuda?

2. **Condiciones requeridas del/a AP**

- Experiencia previa
- No faltar al trabajo. Llamar lo antes posible para avisar si es que necesita faltar.
- Ser puntual. Llamar lo antes posible para avisar cuando va a llegar con demora.
- Mantener los pensamientos valores, creencias relaciones y actividades del usuario en un plano confidencial y privado.
- Respetar la necesidad del usuario de honestidad y seguridad en su casa, su habitación, posesiones personales y cuestiones financieras.
- Mantener una apariencia razonablemente limpia y prolija mientras está asistiendo a la persona.
- No ir nunca a trabajar bajo la influencia del alcohol, medicaciones o drogas.
- Siempre conversar y resolver los problemas relativos al trabajo con el usuario.
- Dar aviso con el mayor tiempo posible antes de dejar el trabajo, de manera que sea posible encontrar un reemplazo.



1. **Tareas a realizar y horario.**

En esta lista se registrarán los días y horarios específicos de llegada y salida.

Además, se detallará la lista de tareas para las cuales el/a usuario/a necesita asistencia. Estas listas se pueden armar en dos niveles:

- a. Descripción amplia general de cada tarea. Esta lista es la más frecuente y necesaria.
- b. Detalle de las tareas comprendidas en cada área general.



- a. Higiene personal, cuidados relacionados con la salud, movilidad, en el trabajo, en relación al estudio, en deportes, nutrición, finanzas.
- b. Existe otra forma de hacer las listas de tareas, con más detalle. Ver ejemplo al final. La lista detallada incluye el nombre de cada una de las tareas, el tiempo que se estima puede llevar cada una, la frecuencia con que debe ser realizada y la hora aproximada de comienzo y finalización.

Se deberá detallar en qué tareas se necesita usar elementos por seguridad y/o higiene, y comprometerse a que los mismos estarán disponibles.

Pida al usuario/a que le permita llevar una copia de la lista de tareas, léala y anote las preguntas que se le ocurren. Recuerde que esta lista es confidencial. Está seguro de comprender que se le pide realizar y cómo.

Esta lista seguramente será realizada por distintos asistentes, según días u horarios. Esto quedara definido incluyendo en la misma sus horarios de trabajo.



1. Reglas de la casa:

El/a usuario/a le detallará costumbres y gustos que deberá respetar en su casa:

- No fumar.
- No usar perfumes o desodorantes fuertes.
- No usar radio ni televisor o computadora sin preguntar antes.
- Traer un libro de apuntes para estudiar en su tiempo libre.



2. Forma de pago

Se detallará la forma en que el AP recibirá el pago, el monto del mismo y los trámites que deberá realizar el AP.

Movilidad

Tarea	Cuánto tiempo	Hora				Frecuencia								
		Mañana	Tarde	Tardecita	Noche	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Mensual	Anual
A. Ejercicio														
1. detalle de ejercicios de movilización														
2.														
3.														
B. Posturas														
1. rotación en la cama														
2. en la cama														
3. en la silla														
4.														
C. Transferir y levantar														
1. silla de ruedas														
2. cama														
3. ducha/baño														
4. inodoro														
5. vehículo														
D. Manejo y acompañamiento														
1. escuela/trabajo														
2. eventos sociales														
3. turnos médicos														
4. mantenimiento del vehículo														
E. Preparación para el sueño														
1.														



Actividad

1. Imaginen cómo sería una entrevista de trabajo con un usuario de asistencia personal.
2. ¿Cómo se presentarían?
3. ¿Qué cosas preguntarían?



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendiste a planificar una entrevista de trabajo y a suponer que puede pasar en ella. Al mismo tiempo, aprendiste algunas reglas básicas para el trabajo de AP en cuanto a la relación que vas a construir con el usuario.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 10



TEMA

Prácticas: escuchando las voces de familiares y asistentes personales.

OBJETIVOS

- ✓ Integrar los contenidos desarrollados a lo largo del curso.
- ✓ Anticipar y construir su propia imagen como asistente personal.
- ✓ Reflexionar sobre las relaciones con las familias y los/as usuarios/as del AP.



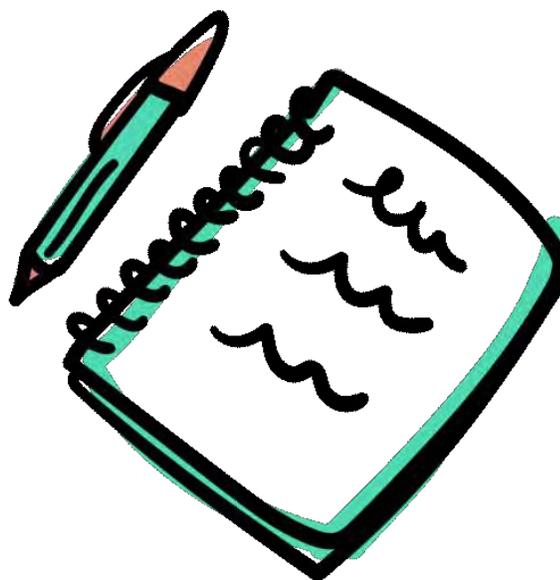
DESARROLLO DE LA CLASE

Esta clase va a desarrollarse a partir de una entrevista colectiva a diferentes familiares y asistentes personales, que van a poder ver a partir de un conjunto de videos.

Los videos se dividen en videos de asistentes personales y videos de familiares de personas con discapacidad.

Antes de pasar a ver los videos, vamos a hacer un repaso de todos los temas vistos.

En las clases anteriores de este curso, han podido tomar contacto con muchos temas, que fueron dados, en su mayoría, por personas con discapacidad usuarias de asistencia personal.



En las clases anteriores, pudieron tratar estos contenidos:

Clase	Tema
1	Introducción a la figura de asistente personal y al paradigma del modelo social y de derechos de la discapacidad.
2	Filosofía de vida independiente y el rol del asistente personal.
3	La vida independiente y la asistencia personal como derecho. Las leyes nacionales e internacionales que nos protegen.
4	Funciones, responsabilidades y ética del asistente personal. Derechos y obligaciones del/a asistente y la persona con discapacidad.
5	Apoyos para el cuidado personal de la salud.
6	Apoyos para el cuidado del cuerpo del usuario y del asistente personal.
7	Apoyos para el cuidado del cuerpo del usuario y del asistente personal.
8	La figura del asistente personal como apoyo a la comunicación.
9	Conversación con usuario y asistente personal: Facundo Chávez Penillas y Jesús.
10	Cierre de las clases y material para la preparación de entrevistas de trabajo.
11/12	Prácticas: escuchando las voces de familiares y asistentes personales.

En esta clase y la próxima, vamos a compartir con ustedes algunos videos para promover la conversación sobre temas de la práctica de la asistencia personal.

En esta clase, algunos asistentes personales que trabajan como tales desde hace varios años les contarán su experiencia en algunos videos.

También miembros de las familias del usuario de asistencia personal han grabado mensajes que consideran interesantes para que ustedes reflexionen y los podamos discutir entre todos en la clase virtual del jueves. Piensen que las familias son, en

muchos casos, el apoyo natural de la persona con discapacidad. Además, si el usuario vive con la familia, esta pasa a ser un actor más de la convivencia diaria en el trabajo.

El intercambio de ustedes, que están a punto de poder trabajar como asistentes personales, con asistentes con experiencia y las familias, les ofrece la posibilidad de preguntar sobre aquellas cosas que los preocupan o les despiertan dudas, así como de sus opiniones y poder confrontarlas con quienes hablan desde la práctica.



Videos:

- **Asistentes personales**

Video AP Karina https://youtu.be/GEjzFg_rBTE

Video AP Carlos <https://youtu.be/asR7CM5fxPM>

Video AP Horacio <https://youtu.be/9iA8RTorIjY>

Video AP Nicolás https://youtu.be/WTQD9_NFw7g



Familiares

Video familiar Hebe <https://youtu.be/IDBvAToXUzM>

Video familiar Elena <https://youtu.be/TwbbNJ1Lugw>

Video familiar Ricardo Juan <https://youtu.be/la9PrkYjdCw>

Video familiar Ricardo Luis <https://youtu.be/dLKu4zRNbfw>



Actividad

Luego de haber visto los videos de la clase, vamos a pasar a desarrollar la siguiente actividad.

1. A partir de lo visto y escuchado en los videos, piensen tres (3) preguntas para hacerle a los protagonistas (asistentes o familiares).



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase vas a estar repasando e integrando todos los contenidos presentados en 2020. Vas a poder imaginarte tu trabajo en el día a día laboral y pensar sobre los vínculos con las familias y los usuarios/as de un/a asistente personal.

Asistente Personal de Personas con Discapacidad

Clase 11



TEMA

Prácticas: escuchando las voces de las personas con discapacidad.

OBJETIVOS

- ✓ Reconocer la importancia de escuchar las necesidades de las PCD.
- ✓ Conocer algunas recomendaciones sobre el trato cotidiano con personas con diferentes discapacidades.
- ✓ Adquirir elementos para la práctica profesional.



DESARROLLO DE LA CLASE

El tema de la clase tiene que ver con “la escucha”. Para ello, hemos preparado dos videos con entrevistas a mujeres con discapacidad que viven de forma independiente.

Junto a los dos videos, les proponemos la lectura de un texto con recomendaciones para el apoyo a personas con discapacidad.

¿Qué videos tienen que ver?

Cristina Sanz: https://youtu.be/3YCsdK7Td_4

Josefa, Graciela e Isabel: <https://youtu.be/JPRS8vWhDb8>



¿Qué texto vamos a leer?

En esta clase, ofrecemos dos videos y un texto para cada uno. En los videos, cuatro mujeres muestran cómo desarrollan su vida y hablan de los apoyos que necesitan para ello.

Te recomendamos que, además de leerlos para esta clase, conserves a mano los textos para recurrir a ellos si te contrata una persona con las discapacidades que se tratan aquí.

En el **video 1**, **Cristina Sanz** cuenta algunas circunstancias de su vida que ayudaron a formarla como una persona independiente. También describe los apoyos que necesita y cuándo los necesita. Cristina es una trabajadora social que siempre tuvo acceso a la educación común. Desarrolla una intensa actividad con un alto cargo en

una organización internacional dedicada a la educación para personas con discapacidad visual.

Para complementar el video, adjuntamos aquí algunas **recomendaciones para el trato con personas ciegas**. Estas recomendaciones surgen de las mismas personas con discapacidad visual. Fueron publicadas en la revista *Discapacidad, Justicia y Estado* N° 2, por Mariano Godachevich.



Cómo interactuar con una PCD visual

- a.** No tome el bastón de una persona ciega, dado que es un medio de seguridad, guía fundamental para él.
- b.** No sustituya palabras de su lenguaje tales como ver, mirar o ciego: ellos también las usan frecuentemente. Por el contrario, no resulta recomendable usar términos como “no vidente” o “invidente” aunque, según el contexto cultural de que se trate, estos vocablos pueden encontrarse generalizados.
- c.** Brinde información sobre las cosas que la persona quizás desconozca por no poder ver, como las características físicas del espacio en que se encuentra o el número de personas que allí se encuentran. No debe acompañar las indicaciones con gestos que no se pueden ver y con palabras sin referencias concretas, como “aquí” o “allí”. Asimismo, debe ofrecer información detallada relativa a su situación espacial para que resulte más fácil su localización, por ejemplo: “a la derecha de la mesa”, “a su derecha”. Otra opción es conducir su mano hacia el objeto, **previa consulta** respecto de si ello resulta necesario o cómodo para la persona.
- d.** Muchas veces, una persona con discapacidad visual tiene un buen manejo ambiental y aparenta ver más de lo que ve; en tal caso, consulte qué tipo de ayuda necesita. Puede ocurrir que la persona tenga baja visión, es decir, que conserve un remanente visual que funcionalmente puede ser significativo.
- e.** Para indicarle dónde está la silla, apoye la mano de la persona ciega sobre el respaldo de la misma o, en el caso de una escalera, sobre la baranda.
- f.** Avise cuando llegue o se retire.

Esperamos que estos materiales les resulten útiles para prepararse para prestar apoyo a una persona ciega que lo requiera. Recuerden que cada persona que los elija como asistentes personales deberá darles un entrenamiento en las tareas que necesita que ustedes realicen y en la forma en que estas deben ser realizadas.

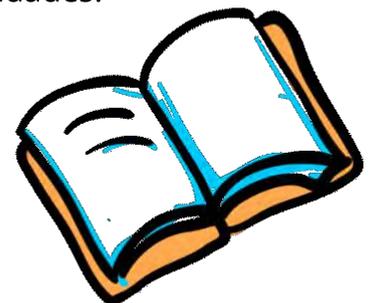
En el **segundo video, Isabel, Josefa y Graciela** cuentan cómo se organizan para desarrollar sus actividades, cómo fue para ellas ir de una institución de internación a una casa en la comunidad; muestran su casa y hablan sobre los apoyos que tienen.

Josefa, Graciela e Isabel están desde muy chicas en instituciones para personas con **discapacidad intelectual** y no tienen lazos con sus familias de origen. En un momento dado, ellas pidieron a los profesionales del hospital donde vivían (Hospital Subzonal Especializado Ramos Mejía de La Plata) que las ayudaran para vivir fuera del hospital. Así, el equipo se puso en marcha y en la actualidad viven en una casa que pagan entre las tres. Reciben apoyos del equipo del hospital, ya que no está organizado un sistema de apoyos de otra manera.

Las personas que están clasificadas como con **discapacidad intelectual** generalmente necesitan más tiempo que otros para aprender cosas nuevas, pueden necesitar apoyo para aprender nuevas habilidades y suelen tener dificultades para comprender información complicada o interactuar con otras personas.

Es importante recordar que, con los apoyos adecuados, pueden llevar una vida independiente, como los demás.

El apoyo que necesita una persona con discapacidad intelectual puede ser solo para algo importante y no frecuente como buscar trabajo. Otras personas pueden necesitar ayuda para organizar su semana, o su día. O para tareas administrativas como pagos, cobros, llenado de formularios, etc. Mientras que otros pueden necesitar asistencia durante todo el día para desarrollar sus actividades.





Buenas prácticas en la comunicación:

- Recuerden que la comunicación no es solo hablar, sino también ESCUCHAR.
- Mientras hablás, tené en cuenta el tono de tu voz y el lenguaje corporal, así como las palabras que usás.

Para ser un buen comunicador tenés que:

- usar lenguaje accesible.
- no uses la jerga que se usa entre gente de tu edad, o en las redes, usá un lenguaje común y en frases completas.
- preparate para usar distintas formas de comunicación: gestos, sonidos, dibujos, etc.
- El liderazgo en la comunicación lo debe llevar la persona que asistís.
- El ritmo de la comunicación es el que marca la persona. Cuando le decís algo, controlá que efectivamente lo ha comprendido. Sé creativo/a para explicar.



Como decíamos más arriba, esta información te **servirá en la práctica**, por lo que te sugerimos tenerla a mano. Recordá también que debemos acercarnos a las personas considerando su edad y no tratar como niños/as a personas jóvenes o adultas.



Después de la lectura de la clase, les proponemos desarrollar el siguiente trabajo práctico.

1. Construí un **mensaje hablado** para avisarle a un usuario/a con discapacidad intelectual que llegarás unos minutos tarde porque el micro tuvo un pequeño accidente.
2. Describí cómo **asistirías a una persona ciega** para salir de su casa e ir a comprar un helado. Mencioná qué acciones desarrollarías y qué cosas tendrías en cuenta.
3. Imaginá que **sos asistente personal** de Josefa, Isabel o Graciela. Describí cómo la asistirías en una semana. **¿Qué actividades desarrollarías? ¿Qué cuestiones tendrías en cuenta para desarrollar esas actividades?**





CIERRE DE LA CLASE

En esta clase, aprendiste a escuchar las necesidades de las PD, a darle un marco de referencia al trabajo con personas ciegas o con discapacidad intelectual. Aprendiste a desarrollar un trato respetuoso de los derechos de las personas con discapacidad. Aprendiste a no tratar a una persona discapacitada como si fuera un niño/a o una persona enferma.



IRIS GÓMEZ - MACARENA MOSQUERA

Pastelería

PASTELERÍA / Clase 1



TEMA

Normas de higiene y seguridad y *mise en place* en pastelería

OBJETIVOS

- ✓ Reconocer las normas de seguridad e higiene en la cocina.
- ✓ Aprender la preparación del espacio de trabajo antes de cocinar.



DESARROLLO DE LA CLASE

Cuando comenzamos a cocinar, debemos tener en cuenta **normas de higiene y seguridad, ¿a qué nos referimos?** No solamente al lavado de las manos, que tiene que ser un hábito cotidiano. Tenemos que pensar que en esta profesión los cuidados son fundamentales, empezar a cuidarnos para cuidar a los demás. Tenemos que tener **conductas apropiadas** como atarse el pelo, colocarnos gorros, pañuelos, cofias o algún elemento con el cual cuidemos que al cocinar no caiga ningún pelo en las preparaciones que estamos haciendo, ya que sería muy desagradable encontrarlo en la comida al degustar.

Otra de las **precauciones** sería tener las uñas limpias, en lo posible cortas, sin esmalte y sacarnos todos los anillos, pulseras, relojes antes de empezar a cocinar. Podemos sumar el usar guantes descartables, que a veces no estamos acostumbrados a usar y no lo hacemos.

Con esto queremos decir que tenemos que tener en cuenta que el lugar donde vamos a trabajar, ya sea una mesa, mesada, lo que fuere, **tiene que estar perfectamente limpio**. También incluye el material que vamos a utilizar como ser bowl, cacerola, cubiertos, moldes, fuentes, placas, etc.



NORMAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD EN LA COCINA

- ✓ Un elemento indispensable en la cocina: **la tabla para picar**. Tener en cuenta una tabla para picar solamente para pastelería, sino estaríamos cruzando límites. Las tablas debieran ser una para picar verduras, una para carnes, o sea cada tabla tiene algo específico. En pastelería tendríamos que tener una **tabla exclusiva** para eso.
- ✓ Otra norma de higiene importante es **usar un delantal**.
- ✓ Un error muy común es tener **perfume** en las manos y que luego lo trasladamos a las preparaciones.
- ✓ Otras medidas que también hacen a la higiene tienen que ver con tener en cuenta el control de las fechas de vencimiento de los alimentos, la cadena de frío de alimentos de la heladera, por ejemplo, leches, cremas, yogurt, mantecas.
- ✓ No fumar mientras cocinamos.
- ✓ Tener **cuidados con los hornos** si hay niños cerca, al igual si tenemos algo en las hornallas (que siempre las manijas estén del lado de adentro). Cuando tengamos algo en el fuego controlarlo para evitar que se queme, evapore o apague el fuego y tengamos pérdidas de gas.
- ✓ Con los huevos también tenemos que tener mucho cuidado porque de no estar bien cocidos podemos contraer **salmonella**.
- ✓ Remarcamos que en esta profesión los cuidados en la **higiene** son fundamentales, ya que nosotrxs nos estamos formando para **un oficio** que implica hacer las cosas a conciencia y de manera responsable. De no ser así, nos podría traer muchas dificultades, incluida la posibilidad de quedarnos sin trabajo y sin dinero. Vamos a comercializar todo lo que producimos y por ello las **normas de higiene y seguridad** son fundamentales. Si nosotrxs rompemos las cadenas de frío de algunos alimentos, nos podríamos intoxicar y esto implica menos trabajo, menos dinero y estaríamos dando una mala imagen de nosotrxs mismos y de nuestra responsabilidad como pastelerxs.

- ✓ Muchas veces cometemos **errores involuntarios**, como poner preparaciones en la heladera a descansar y no tomamos el recaudo de colocarles un papel film o una tapa para que no se crucen los aromas u olores de otros productos que tenemos en la heladera.
- ✓ Es importante tener **el lugar donde trabajamos aseado** y como corresponde, evita que puedan aparecer hormigas u otros insectos/bichos no agradables, lo que provocaría la clausura del lugar.
- ✓ Además de la higiene, el **orden** es otro tema fundamental a la hora de cocinar.

Mise en place es un término francés que se utiliza normalmente en el ámbito de la gastronomía y significa **colocar o poner en su sitio** los alimentos a utilizar antes de comenzar la preparación. En el proceso de elaboración es necesario, antes, establecer un orden determinado de los ingredientes que se van a emplear para elaborar una receta.

La que van a poder ver a continuación es una **imagen** ilustrativa de esto que estamos diciendo:



Para que nos queden más claros **los conceptos** que acabamos de desarrollar, les invitamos a ver los siguientes videos sobre normas de higiene, *mise en place* y organización de alimentos y elementos.

Normas de higiene: https://youtu.be/3_EjgfjC6lY

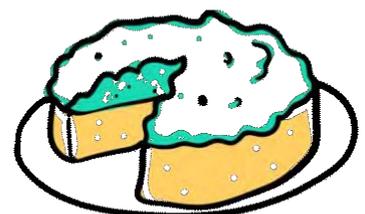
Mise en place: <https://youtu.be/ipQ7CGADz-Y>

Organización de los alimentos y elementos:
<https://youtu.be/QzkbN-l9zug>



Luego de haber realizado la lectura de la clase sobre la **importancia de la higiene**, la seguridad y el orden antes de comenzar a cocinar y de haber visto los videos que les propusimos, vamos a compartir la siguiente actividad:

- 1 Te pedimos que **elijas una receta de bizcochuelo**, la que sepas hacer, la que más te guste hacer o una que puedas leer en internet, por ejemplo.
- 2 Una vez **elegida la receta**, te pedimos que hagas una **lista de los pasos** que darías para llevar adelante las normas de higiene, seguridad y *mise en place* de las que hablamos.
- 3 La idea es que **planifiques y ordenes** qué harías primero, por dónde seguirías y qué terminarías de organizar antes de empezar a hacer el bizcochuelo.



CIERRE DE LA CLASE



En esta clase comenzamos con los contenidos formales del tema del curso. El tema central que desarrollamos se relacionó con **las normas de higienes, de seguridad y orden** fundamentales para la tarea del pastelero o la pastelera.

Estos temas les permitirán **aprender a vincularse con la terminología** de la pastelería, a tener cuidados indispensables a la hora de prepararse para la elaboración de un producto, evitar errores comunes a la hora de hacer una preparación, a organizar los materiales y mantener la higiene personal y del lugar.

PASTELERÍA / Clase 2



TEMA

Elaboración de bizcochuelo (*gâteau*, en francés) y almíbar

OBJETIVOS

- ✓ Incorporar el paso a paso de la preparación de recetas: bizcochuelo y almíbar.
- ✓ Conocer los diferentes tipos de harina.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase les proponemos conocer los detalles de **la elaboración del bizcochuelo y el almíbar**, sus pasos a seguir con **“tips”** y secretos para lograr una buena torta. Además, mencionaremos los diferentes tipos de harina.

Pongamos en práctica los pasos previos al inicio de la elaboración, mencionados en la clase 2: las normas de higiene, las conductas apropiadas y el orden necesario en nuestro espacio de trabajo tanto de los alimentos como de los materiales. Tengamos presente **sacarnos los anillos, lavarnos** bien las manos, **atarnos** el cabello (en el caso de tenerlo largo), nos colocamos **gorro y delantal**, armamos nuestra **mise en place**, colocamos la receta paso a paso **sobre la mesada...** y ¡ahora sí! ¿están preparadxs?

¡Arrancamos a trabajar!

En primer lugar, encendemos el horno, nos aseguramos tener todos los **ingredientes** a usar y el molde preparado (enmantecado y enharinado).



¿Cómo hacemos un bizcochuelo?

Receta del bizcochuelo clásico:

- ✓ 200 grs de azúcar
- ✓ 200 grs de harina 0000
- ✓ 6 huevos
- ✓ 1 cucharadita de vainillín
- ✓ Horno medio: 180°
- ✓ Tiempo de cocción: 30-35 minutos





Modo de preparación:



- ✓ Partir los huevos por separado, para asegurar que estén bien y no correr riesgo de tener que tirar la preparación.
- ✓ Batir muy bien hasta llegar a punto letra, llevando el batidor y con el mismo poder dibujar sin que se baje.
- ✓ Introducir la harina siempre de a poco y tamizada, para que no se formen grumos.
- ✓ Mezclar con cuchara de madera o espátula en forma envolvente para que nuestro batido no se baje.
- ✓ Llevar a horno medio (180 grados, siempre dependiendo de cada horno) más o menos 30-35 minutos. Recordar controlar la cocción. Está cocido cuando se introduce un palillo brochette en el centro del bizcochuelo, y si sale seco ya está listo.

¡No se puede abrir el horno antes de los 15 minutos!

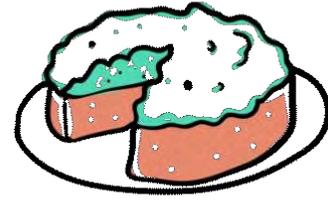
Cuando lo sacamos del horno, lo dejamos enfriar un poco, **pasamos un cuchillo** alrededor para poderlo desmoldar sobre una rejilla para que se airee.

Te contamos un secreto:

Los huevos siempre tienen que estar a temperatura ambiente, no de la heladera. El peso de los huevos varía, pero regularmente pueden pesar los grandes **70 gr**, los medianos **64 gr**, y los chicos **56 gr** aproximadamente. Por lo general, **el 30%** es de yema y **el 60%** de clara, **el 10%** restante corresponde a la cáscara.



UNA VARIANTE: BIZCOCHUELO DE CHOCOLATE



Si quisiéramos hacer el bizcochuelo de chocolate siempre se usa **cacao amargo**, por su sabor y color intenso. De los 200 gr de harina 0000 que empleamos **sacamos** 3 cucharadas soperas de harina y la **reemplazamos por 3 cucharadas soperas de cacao** amargo. Siempre los ingredientes secos tienen que pesar 200 gr.

Paso a paso en videos:

Te mostramos el paso a paso explicado por la docente haciendo clic en estos **links**:

Parte 1: <https://youtu.be/lseCtC7eLUA>

Parte 2: <https://youtu.be/7ZU6ghQBsbY>

Parte 3: <https://youtu.be/azCyZorNRBg>

Parte 4: https://youtu.be/Hmvmp0_XLC8



Tabla aproximada de moldes:

Si queremos hacer un bizcochuelo, tendremos que saber el diámetro del molde y la cantidad de huevos necesarios.

Diámetro del bizcochuelo	Cantidad de huevos
18 cm	3
24 cm	6
28 cm	9
30 cm	12

A la hora de calcular la cantidad de huevos, siempre hay que tener en cuenta su tamaño

Para un bizcochuelo relleno, te mostramos **la cantidad de porciones** que vamos a obtener, según el tipo de molde:

Molde redondo	
Medidas	Cantidad de porciones
16 cm de diámetro	10 porciones
18 cm de diámetro	15 porciones
20 cm de diámetro	18 porciones
26 cm de diámetro	30 porciones
28 cm de diámetro	35 porciones
30 cm de diámetro	45 porciones

Molde cuadrado	
Medidas	Cantidad de porciones
18 x 18	18 porciones
20 x 20	22 porciones
28 x 28	30 porciones
30 x 30	40 porciones
38 x 38	75 porciones

Estas medidas sirven a **la hora del encargo** que les puedan hacer y en relación a la necesidad de porciones que quiera el/la cliente/a.



¿CÓMO ES LA PREPARACIÓN DEL ALMÍBAR?

Para la realización del **almíbar**, te mostramos la receta y el paso a paso.

Receta:

- ✓ 200 grs de azúcar
- ✓ 200 grs de agua
- ✓ 1 cucharadita de esencia de vainilla



MODO DE PREPARACIÓN:

Se **colocan** en partes iguales **agua** y **azúcar** (por ejemplo, colocamos 200 ml de agua y 200 gr de azúcar) a **fuego medio**. Revolvemos hasta que rompa en hervor. Cuando esto ocurre, **agregar** una cucharadita de esencia, para **dejar hervir** 5 minutos más.



¿Cómo uso el almíbar?

Antes de usarlo, **dejarlo enfriar**. El almíbar se puede **utilizar en el momento** o **guardar en un frasco** y conservar en la heladera por unos días. Hay diferentes tipos de almíbar que ya los iremos viendo a lo largo del curso.

Decoración del bizcochuelo

Para decorar un bizcochuelo, debo **dejarlo reposar 24 horas antes de cortarlo**. Esto es **para que se asiente bien y no se desgrane**. Si hago un bizcochuelo hoy, recién mañana lo relleno (este es un tema que volveremos a ver más adelante).



¿Qué son las harinas?

Son productos de las molindas de trigo. La harina 000 posee **color cremoso**, por su gran cantidad de gluten, se usa para **amasados y panificados**; harinas 0000 se extraen del centro del grano, son **más blancas, más refinadas** y contienen **poco gluten**, y se recomiendan para las **tortas** y todas las **preparaciones de pastelería**.

Y también están las harinas leudantes, que es harina 0000 **adicionada con polvo para hornear y sal**.

Para finalizar les dejamos algunos **datos de interés**:

Los **bizcochuelos** entran dentro de las preparaciones denominadas **BATIDOS LIVIANOS**. A lo largo del año veremos que también están los batidos pesados.



Actividad



1 Luego de leer atentamente el **desarrollo de esta clase**, te pedimos que elijas una situación, evento o instancia en la cual asumirías la tarea de la realización de un bizcochuelo, por ejemplo un cumpleaños.

✓ Pensá un relleno y **un decorado para la torta** y, de manera breve, contanos cómo lo harías y qué elementos usarías.

2 Propuesta **opcional** práctica:

En el caso que cuentes con los elementos, te proponemos que realices la receta del bizcochuelo en tu casa y **redactes un texto** breve en donde tengas en cuenta los siguientes elementos:

- ✓ ¿Cómo sentís que te fue con la producción del bizcochuelo?
- ✓ ¿Tuviste algún problema con su preparación? ¿Cuáles? ¿Cómo lo resolviste?
- ✓ ¿Cuál te resultó la parte más complicada de la receta y cuál la más sencilla?
- ✓ ¿Se te presentaron dudas con la receta? ¿Cuáles?



CIERRE DE LA CLASE

Comenzamos esta clase retomando las normas vimos en la **clase anterior** para aplicarlas a dos recetas, con el fin de incorporar las normas, el orden, la seguridad y la higiene de los alimentos y materiales en el espacio de trabajo. En un segundo momento, nos abocamos **al paso a paso de las preparaciones: el bizcochuelo y el almíbar.**

De paso, conocimos **tips y secretos** para que el bizcochuelo salga esponjoso y no se apelmace; explicamos la proporción de huevos según la medida del molde que contiene el bizcochuelo. Por último, mencionamos los tipos de harina, una materia prima de suma importancia para la receta presentada y propuesta.

PASTELERÍA / Clase 3



TEMA

Elaboración de pionono y vainillas

OBJETIVOS

- ✓ Incorporar el procedimiento de elaboración de batidos livianos: pionono y vainillas.



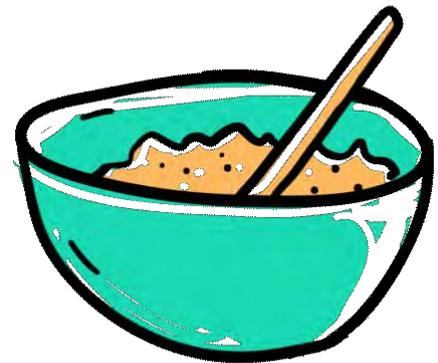
DESARROLLO DE LA CLASE

En la clase pasada, trabajamos sobre el paso a paso de la **elaboración del bizcochuelo y el almíbar**. En esta oportunidad, nos abocaremos a conocer los ingredientes y el proceso de elaboración de **vainillas y pionono**. Al mismo tiempo, les daremos **algunos tips** y secretos para tener en cuenta en el procedimiento.

¿Recuerdan los pasos previos al inicio de la elaboración? ¿Qué es lo primero que hay que tener en cuenta antes de arrancar una receta?

Comencemos con nuestro “ritual” de higiene: lavado de manos y preparamos nuestra ***mise an place***. Cabello atado, gorro y delantal, y nuevamente, manos lavadas y limpias...

¡Nos disponemos a trabajar!





¿Cómo hacemos las vainillas?

Receta de las vainillas

Los ingredientes que vamos a necesitar para las vainillas son:

- ✓ 2 huevos
- ✓ 90 grs de azúcar común
- ✓ 60 grs de harina 0000
- ✓ 30 grs de maicena
- ✓ 1 cucharadita de Vainillín
- ✓ Azúcar impalpable cantidad necesaria
- ✓ 1/4 cucharadita de sal



¡Las vainillas son una delicia, ya sea para comer con un té como para realizar diferentes comidas!



MODO DE PREPARACIÓN:

El procedimiento lo pueden observar detalladamente en **los videos** a continuación:

Vainillas, paso a paso:

<https://youtu.be/GAy5DsPQeGU>

Vainillas ¡listas!

<https://youtu.be/y9V12MclhoU>





RECOMENDACIONES:

Les quiero dar algunas recomendaciones para poner en **práctica en la preparación**:

Sobre los elementos para preparar las vainillas

- ✓ Si no tenemos placa de vainillas, podemos hacer nuestra receta con una placa común y papel manteca enmantecado.
- ✓ La preparación **se coloca en manga** con pico liso, repostero N° 10 redondo, pero también en el caso de no tener una manga, lo podemos hacer con un sachet de leche, el cual abrimos por un lateral y cortamos en una punta ¡con esto ya tenemos otra opción de manga!



¿Cómo hago una manga casera?

Video ilustrativo de cómo hacer una manga casera:

<https://youtu.be/ogE9qaCdlbU>



¿Qué hacemos con la manga?

Debemos tener en cuenta que, con la manga o el sachet, hay que hacer **bastones de 9 cms de largo por 2 cms de ancho**.

Esto en el horno va a crecer, por lo cual hay que dejar una **distancia de separación** entre bastón y bastón (vainilla y vainilla) de 3 cms entre una y otra.



IMPORTANTE sobre el horno:

- ✓ El horno va a 190°/200° (fuerte) entre **10 a 12 minutos** aproximadamente según el horno.
- ✓ Cuando lo vamos a colocar en el horno, **cernir azúcar impalpable** encima de las vainillas.



¿Cómo es la preparación de pionono?



Receta de los piononos/ algunos tips de preparación:

- ✓ El tamaño que tendrá **el pionono** será dependiendo del tamaño de placa que tengamos.
- ✓ Les contamos una regla a seguir para que nos quede siempre bien: nosotrxs por cada huevo que usemos, vamos a usar una cucharada sopera de azúcar y una cucharada sopera de harina. Por ejemplo, si mi pionono lo hago de **4 huevos**, lleva **4 cucharadas de azúcar y 4 cucharadas de harina**. Siempre hablamos de harina 0000. A esto le sumamos una cucharadita de vainillín, media cucharadita de sal y una cucharada de miel. Esto le aporta **elasticidad**, por eso nunca hay que olvidarse de la miel.
- ✓ En las preparaciones dulces se coloca **una pizca de sal**, para realzar los sabores.
- ✓ Los huevos tienen que estar **a temperatura ambiente**, no de la heladera.

¡Vamos precalentando el horno!



- ✓ Debemos preparar **una placa enmantecada** y ponerle papel manteca. Una vez hecho esto, la placa se lleva a la heladera hasta el momento de colocarla en el horno junto al pionono.
- ✓ Cuando tengamos el pionono preparado, lo llevamos al horno, dispuesto en la placa mencionada.
- ✓ **La temperatura del horno será de 190°/200° durante 8 a 10 minutos**. El tiempo es relativo al horno de cada unx, pero verán que se van a empezar a dorar todos los laterales. ¡Evitemos que se queme!

Se retira del horno y se deja enfriar un poco sobre una rejilla, se le saca el papel manteca y se coloca sobre otro. Se enrolla en el papel manteca antes de usar.

También **se puede freezar**, se envuelve así como **está en un papel film** encima y dura **hasta 3 meses**.

Paso a paso para la realización del pionono en **este video**:

<https://youtu.be/nuowuyPzrZ0>

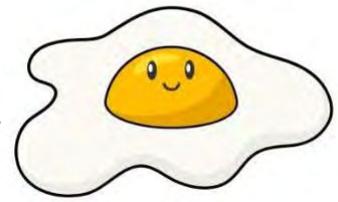


Los huevos en las recetas de pastelería

- ✓ Para la pastelería hay recetas específicas en donde se tienen **que pesar los huevos**, ya que los hay de distintos tamaños... ¡y las recetas deben ser exactas!
- ✓ Recordemos que **siempre se cascan por separado**, antes de agregar a las preparaciones para asegurarnos de que estén en buen estado. También es importante, como dijimos anteriormente, tenerlos a temperatura ambiente.
- ✓ ¡Este ingrediente da **coloración y sabor a las preparaciones!**
- ✓ Los huevos están compuestos de **clara y yema**, su peso aproximado es de entre 60 y 70 grs, 40 grs son de clara y 20 grs es de yema, lo restante es de cáscara.



COMPONENTES DEL HUEVO



YEMA: La yema está compuesta por grasa, albúmina, vitamina y fosfato. Coagula individualmente entre los 60 y 70° por lo que se utiliza como espesante en los flanes y cremas. En cambio, una crema inglesa, por ejemplo, con leche y azúcar coagula de 82 a 85°.

CLARA: La clara está compuesta por el 85° de agua y el resto de proteínas y coagula entre los 60 y 70°, formando espuma al batirse y por eso se la usa para



hacer merengues aireados, soufflés, y dar volumen a los batidos livianos.

Los **HUEVOS** son un **ingrediente BÁSICO** en casi todas las recetas de pastelería.

Te presentamos dos propuestas, deberás elegir y realizar solo una.

Propuesta de actividad para quienes quieran practicar la receta y cuenten con los materiales para hacerlas:

- 1 Elegí una de las dos recetas, pionono o vainillas, y realizala en tu casa. Elaborá un texto siguiendo las estas preguntas:
 - ✓ ¿Cómo sentís que te fue, en general, con la producción de la receta que elegiste?
 - ✓ ¿Tuviste algún problema con la preparación del mismo? ¿Cuáles? ¿Cómo lo resolviste?

- ✓ ¿Cuál te resultó la parte más complicada de la receta y cuál la más sencilla?
- ✓ ¿Se te presentaron dudas con la receta? ¿Cuáles?
- ✓ ¿Tenías todos los elementos para realizar la receta? En caso que no contaras con algún elemento ¿cómo lo reemplazaste? ¿Qué elemento utilizaste?

Te pedimos que adjuntes al texto una foto con la producción

2

Propuesta de actividad para quienes no quieran o puedan realizar la receta.

- ✓ Elegí alguna de las **dos recetas**. Pensá otra receta en la que utilizarías en este caso el pionono o las vainillas para crear una nueva producción.
¿Qué nueva preparación harías con vainilla o con pionono?
Ejemplo: algún postre en el cual se tengan que utilizar vainillas o pionono
- ✓ Elaborá **un texto breve** contándonos cuál receta elegiste para la utilización de pionono o vainillas y por qué la elegiste. ¿Qué elemento de la receta te resulta atractivo?



CIERRE DE LA CLASE

Buscá una foto en internet y agregala al texto.

En esta clase aprendimos dos preparaciones nuevas que forman parte de los **“batidos livianos”**: **pionono y vainillas**.

A través de **videos y los tips** mencionados en el desarrollo de la clase, conocimos el procedimiento para prepararlos atendiendo a la utilización del horno (ya que los mínimos, medios y fuertes no son iguales, y dependen de los picos y válvulas de cada horno). Sumamos a los tips, por un lado, **la importancia de batir bien** las

preparaciones para que queden esponjosas y, por otro, la colocación de harina de a poco y de forma envolvente para no bajar los batidos.

Para finalizar, dejamos una **información importante sobre los huevos**, los cuales son un ingrediente básico para las recetas de pastelería.

PASTELERÍA

/ Clase 4



TEMA

Maquinarias y utensilios. Leudantes, mantecas y azúcares.
Receta de magdalenas.

OBJETIVOS

- ✓ Reconocer las maquinarias y utensilios para trabajar en pastelería.
- ✓ Conocer las características de los leudantes, las mantecas y los azúcares.



DESARROLLO DE LA CLASE

En la clase pasada, trabajamos sobre el paso a paso de la **elaboración de vainillas y pionono**.

Esta clase la vamos a dividir en tres grandes partes. En la primera, describiremos las maquinarias y utensilios que se utilizan tanto en la **pastelería industrial como en la pastelería casera**.

En la segunda parte, comentaremos **las características de los leudantes, los azúcares** y estableceremos la diferencia entre la margarina y la manteca. Para finalizar, dejamos una receta de magdalenas.



Primera parte: maquinarias y utensilios



¿Qué maquinarias y utensilios necesitamos para la pastelería industrial?

En la pastelería industrial nos vamos a encontrar con máquinas más grandes, desde **amasadoras** donde formamos las masas, las **sobadoras** que permiten pasar las masas varias veces para que sean más elásticas y maleables, también están las **cortadoras**, las **fermentadoras**, las **cintas**, los **hornos rotativos** para panaderías, **rebanadoras**, **cortadoras**, **heladeras**, **balanzas**, etc.

Te compartimos algunas **imágenes**:

BATIDORA BATIDORAS DE TEMPERATURA



HORNO DE PASTELERÍA



BALANZA HORNO ROTATIVO



**SOBADORA
PASTELERA**



VITRINAS PASTELERÍA

Para conocer cómo funciona una línea de producción en pastelería puedes **ingresar a este link**:

<https://youtu.be/se3Ufs7Gx3w>



¿Y para la pastelería casera que se utiliza ?



• Para la pastelería casera se utilizan:

- Batidoras
- Balanzas
- Medidor para líquidos
- Palo de amasar
- Moldes de distintos tamaños
- Espátulas
- Placas
- Cornet
- Mangas
- Picos
- Colorantes
- Cortantes
- Tamiz
- Reloj de horno
- Termómetro
- Rayador
- Tarteras
- Moldes para tortas
- Cacerolas
- Jarros
- Exprimidor
- Cubiertos
- Platos giratorios para decorar
- Cuchillo serrucho para cortar las tortas
- Rociador
- Pinceles
- Manoplas
- Guantes descartables
- Cocina con horno
- Heladera con freezer
- Rollos de papel manteca
- Papel film
- Papel metálico
- Batidor de alambre



En estos **dos videos** te mostramos los utensilios de cocina:

Parte 1: <https://youtu.be/-q60FIYGxEo>

Parte 2: <https://youtu.be/eRXS3ocEMW0>



SEGUNDA PARTE DE LA CLASE: LEUDANTES, AZÚCARES Y MANTECA

Presentaremos los tipos de leudantes y azúcares y la diferencia entre mantecas y margarinas.

LEUDANTES:

Se dividen en dos tipos: **leudantes químicos y leudantes físicos.**



¿Cuáles son los leudantes químicos?



Polvo para hornear (royal): se tamiza con harina y la preparación es del 3% del peso de la harina, o sea para 500 grs de harina vamos a necesitar 15 grs de polvo de hornear. Si por ejemplo la preparación que estamos haciendo tiene mucho peso como nueces, chocolate, pasas, se le puede poner un poco más para mejorar el leudado.



Bicarbonato de sodio: es un compuesto sólido cristalino, blanco, soluble al agua, es una sal leudante que actúa por encima de los 60° de calor.

Bicarbonato de amonio: otro leudante que se utiliza en galletas en pequeña cantidad ya que es muy fuerte, y es para que ciertas masas queden más secas, crocantes y delgadas, tipo galletas marineras.



Cremor tártaro: sustancia que se utiliza para impedir la cristalización del azúcar, aumenta el volumen de masas y es un estabilizador de claras que se usa por ejemplo en merengues.



¿Cuáles son los leudantes físicos?

Levadura fresca: pasta prensada que viene en cubos de 50 grs o en paquetes de ½ kg. Se conserva en la heladera, es de



- ✓ color marfil claro, sin manchas. Normalmente se utilizan 50 grs de levadura por kg. de harina.

- ✓ **Levadura seca:** es levadura de cerveza deshidratada en polvo y se usa generalmente 25 grs por kg. de harina.

AZÚCARES:

? ¿Cuáles son los distintos azúcares?

Te comentamos sus características, usos y su modo de extracción.

- ✓ **Azúcar común:** se obtiene de la caña de azúcar.
- ✓ **Azúcar impalpable:** es azúcar común reducida por medio mecánico, o sea molerla y transformarla en polvo, se le suele agregar anti aglutinante para evitar que se apelmace, por lo general almidón de fécula. Lo podemos hacer nosotros con licuadora, y con azúcar común, licuando varias veces.
- ✓ **Azúcar rubia:** Su color es dorado, su sabor es algo ácido y se emplea como las anteriores.
- ✓ **Azúcar negra:** se obtiene del jugo de caña con poco tratamiento de refinación, es oscura y de textura húmeda. Es ideal para rellenos con fruta y otros endulzantes.
- ✓ **Glucosa:** se comercializa en polvo o como jarabe al 45%, mezclado con otros productos, y es anticristalizante en caramelos, almíbares y dulces. Le da humedad a los budines y brillos a salsas y baños. Endulza menos que el azúcar y sirve para otorgar consistencia a helados. En ciertos productos se lo reemplaza por miel.
- ✓ **Miel:** Es una mezcla de fructosa y glucosa elaborada por abejas. Su color y sabor varían de acuerdo al tipo de flores de origen y las abejas que llenen el néctar. Se utiliza en rellenos, panes, budines y piononos. No hay que reemplazar azúcar por miel ya que los resultados difieren.

? MANTECA Y MARGARINA:

¿Cuál es la diferencia entre manteca y margarina?

- ✓ La **margarina** está elaborada con **aceites naturales** que se tornan sólidos por un proceso industrial llamado **hidrogenación**, pueden sustituir a la manteca en la **elaboración de masas básicas para tartas y masas**. No es recomendable en cremas o salsas.
- ✓ **Manteca:** se extrae por **centrifugación** de la **crema de leche**. Contiene el 82% de materia grasa **ideal para cremas y salsa**.

Tercera parte. Receta de magdalenas. ¡Vamos a la práctica!

Por hoy dejamos la teoría acá, para pasar a la última parte que tiene que ver con la **receta de las magdalenas:**

Ingredientes:

- 3 huevos
- 180 grs de azúcar
- Vainillín (un poquito)
- 190 cc de aceite
- 50 cc de leche
- 200 grs de harina
- 1 pizca de sal



Preparación

No olvidar llevar a la heladera por una hora tapada **la preparación con papel film**.

Luego, llenamos los pirotines a $\frac{3}{4}$ y por arriba echamos azúcar (a todos estos pasos los van a ver bien explicados en el video). Llevarlo a horno 180° por aproximadamente 25 minutos.

Si no tenemos molde para **magdalenas** lo podemos hacer igual usando dos pirotines, para que al cocinarlos no pierdan su forma. Otra variante es conseguir

latitas de paté, también sirven como moldes para hacer las magdalenas (siempre bien limpias y sacándoles los bordes).

Te mostramos **el paso a paso** para su realización:

Parte 1: <https://youtu.be/SZG9o4xL6TA>

Parte 2: <https://youtu.be/8cUkwU3mHbl>



Actividad



Te proponemos **pensar una receta de magdalenas** con algún ingrediente, gusto o sabor en particular que sea de tu gusto o quieras probar para innovar.



CIERRE DE LA CLASE



Durante la clase de hoy conocimos las herramientas que necesitamos para **trabajar el oficio de la pastelería**, tanto a nivel industrial (en una pastelería con máquinas más específicas) como a nivel artesanal (en sus hogares con artículos más cotidianos).

También nos detuvimos en diferenciar **los leudantes, las mantecas y margarinas, los azúcares y endulzantes**.

Y por último, cerramos la clase preparando la receta de las magdalenas.

¡Riquísimas para la merienda!

PASTELERÍA

/ Clase 5



TEMA

Batidos pesados y vocabulario.

OBJETIVOS

- ✓ Comprender las DIFERENCIAS ENTRE BATIDOS LIVIANOS Y BATIDOS PESADOS.
- ✓ Incorporar el procedimiento de los batidos pesados.
- ✓ Reforzar el uso del vocabulario específico en pastelería.



DESARROLLO DE LA CLASE



DESARROLLO:

En la clase anterior describimos las maquinarias y utensilios que se utilizan tanto en la pastelería industrial como en la pastelería casera. También comentamos las características de los leudantes.

Comenzaremos la clase de hoy estableciendo la diferencia entre batidos livianos y pesados.



¿A qué llamamos batidos livianos?

Los **batidos livianos** son más espumosos y aireados, por lo cual dependen del aire incorporado en el batido de los huevos con el azúcar.

En las fichas anteriores repasamos el paso a paso de las recetas de algunos batidos livianos:

-  **Bizcochuelo**
-  **Pionono**
-  **Vainillas**

Estamos a tiempo de conocer **recetas de batidos pesados**. Vamos a contarles de qué se trata:

Los **batidos pesados** son masas que tienden a ser más compactas y de mayor tenor graso (manteca, aceite) como por ejemplo: budines, brownies, etc.

Hoy empezaremos a trabajar con los batidos pesados y nos vamos a empezar a amigar con algunos términos de la pastelería como “**cremar**”, que significa batir manteca y azúcar hasta que quede una crema.



BUDÍN DE LIMÓN GLASEADO

¿Cómo hacer un budín de limón glaseado?

- ✓ 100 gr. manteca pomada
- ✓ 180 gr de azúcar
- ✓ 2 huevos
- ✓ 50 cc de jugo de limón
- ✓ 50 cc de leche
- ✓ Vainillín
- ✓ Ralladura de 1 limón
- ✓ 250 gr harina leudante



Ingrediente extra: azúcar impalpable más jugo de limón.

PREPARACIÓN:

Primero debemos colocar en un **bol el azúcar con la manteca**, cremar bien, se incorporan los huevos de a uno por vez sin dejar de batir, luego se le incorpora la ralladura de limón (previo haber lavado bien el limón con un cepillo para sacar cualquier resto que pueda tener de pesticida), y el vainillín.

Allí empezamos a incorporar de a poco un poco de **harina cernida**, un poco de limón, otra vez harina, otra vez limón... siempre batiendo muy bien. Terminado de colocar el limón, intercalamos leche y harina hasta terminar los ingredientes.

Obviamente, cuando empezamos, lo primero fue prender el horno para precalentar y preparar el molde.

Colocamos la preparación en **un molde de budín y lo emparejamos** con la espátula para que quede parejo, sin golpear el molde se cocina en horno 180° por espacio de 30 a 35 minutos según horno (siempre controlando que no se nos quemé).

Lo retiramos y lo dejamos enfriar para desmoldarlo. Una vez frío se lo puede glasear.



¿Cómo lo glaseamos?

GLASEADO: colocamos en un bowl un poco de azúcar impalpable cernida y la vamos uniendo con jugo de limón exprimido y colado. Su color tiene que quedar blanco y un punto chirle, o sea ni espeso ni muy líquido.



¿Cuál es el procedimiento para almibarar cascaritas de frutas?

CASCARITAS DE LIMÓN ALMIBARADAS: para realizarlas pelamos un limón, en lo posible con pela papas lo más finitas posibles, ya que lo blanco del limón lo haría amargo, cortamos con una cuchilla tiritas finitas y lo colocamos en un jarro con un poco de agua a **hervir por 10 minutos**. Luego lo colaremos y volveremos a repetir la operación: colocamos nuevamente las cascaritas y agua y a hervir 10 minutos, este proceso se hace por lo menos entre tres o cuatro veces, aparte de sacarle el amargo las estamos cocinando para que no estén crudas al paladar.

La última vez se pone **agua, azúcar y las cascaritas**, y tenemos las cascaritas almibaradas y tiernas (no olvidarse de controlar). A este procedimiento también si quisiéramos lo podemos hacer con naranja.

Podés ver el paso a paso del budín en este video:

<https://youtu.be/AXJorzEjQC4>



**Pasamos a la segunda receta: BUDÍN
DE BANANAS BAÑADO CON
CHOCOLATE:**

- ✓ 100 gr manteca
- ✓ 200 gr azúcar
- ✓ 2 huevos.
- ✓ 4 bananas chicas a medianas
- ✓ 50 gr nueces
- ✓ 50 gr pasas de uva
- ✓ 200 gr harina leudante vainillín



Extra: 100 chocolate más nueces (o lo que gusten o tengan).

Procedemos a cremar **la manteca con el azúcar**, vamos agregando los huevos de a uno sin dejar de batir, y agregamos las bananas previamente pisadas (las agregamos junto con el vainillin) y seguimos **batiendo muy bien** e incorporamos la harina (que ya la tenemos tamizada) de a poco hasta terminar.

Por último, con las nueces picadas y las pasas de uva escurridas, las pasamos por harina para que no se vayan abajo de la preparación y se distribuyan bien en todo **el budín** (no olvidar este paso). Colocamos la preparación en la budinera, emparejamos y lo llevamos **a horno 180°** por espacio de **50 a 55 minutos**.



¡Recordá que es un budín húmedo por la banana!

Vamos a incorporar otro término en pastelería, **"MACERAR"**:

Colocar en un frasco las pasas de uva y agregarles algún líquido a gusto, moscato, licor, almíbar. Se prepara y se puede tener en **la heladera** para cuando uno lo necesite, con este procedimiento logramos que las pasas de uva se hidraten y queden más grandes y con más sabor.

Baño de chocolate: Colocamos 100 gr o más de chocolate (depende si lo quieren salsear nada mas o si lo quieren bañar va más cantidad) lo picamos y lo colocamos en un bowl, lo ponemos a baño maría a derretir. También se puede hacer en microondas pero con mucho cuidado ya que el chocolate es muy frágil y lo podemos quemar fácilmente, o sea se coloca 10 segundos se saca y se lo revuelve y se lo vuelve a colocar de a 5 o 10 segundos por vez para que no se queme. Cada vez revolver.



Se baña el budín cuando este está frío, sobre una rejilla, y le pueden poner nueces picadas o decorar a gusto.

Podés ver el paso a paso de la realización del budín en este video:



Budín de banana **parte 1:** <https://youtu.be/WOrEm4gQtzo>

Budín de banana **parte 2:** https://youtu.be/qBy_xrzmdNY

VOCABULARIO DE PASTELERÍA:

ABRILLANTAR: Es dar brillo a una preparación con mermeladas, jaleas, almíbares.

ACARAMELAR: Cubrir el interior de un molde con caramelo.

AMASAR: trabajar la masa para reunir los ingredientes y darle la consistencia necesaria.

ALISAR: hacer que la superficie de una preparación quede lisa.

AMASIJO: es el nombre que recibe la mezcla cuando ya esta formada o amasada.

ARROPAR: tapar con un paño un preparado de levadura para facilitar su fermentación.

ANILLO O ARO: molde sin base para preparar postres o tartas.

AROMATIZAR: dar sabor a una preparación con jugo, licores o esencias.

BAÑO MARÍA: es un método de cocción, el más suave, indirecto. Contiene agua a punto de ebullición que se utilizará en la mantención de los mismos calientes.

BATIDOS: son mezclas livianas de ingredientes.

BATIR: incorporar aire al sacudir enérgicamente con un batidor de varilla, una materia hasta alcanzar la densidad o punto de amalgamamiento deseado.

BLANQUEAR: batir enérgicamente una preparación hasta lograr una mezcla espumosa, clara y espesa.

BOLEAR: proceso posterior al corte de porciones de masa para dar una ligera forma de bola y facilitar el formato definitivo.

CORNET: utensilio para ayudarnos con las manos y no tocar tanto la masa, termino francés.

CREMAR: volver cremosa la mezcla entre la manteca y el azúcar para una preparación batiéndola enérgicamente.

DESGASIFICAR: consiste en quitar el gas que se ha generado en la masa en el proceso de fermentación.

DESMOLDAR: sacar un preparado de su molde.

DORADURA: se utiliza para pintar panes (1 huevo, 2 cucharadas de leche, 1 cucharada de azúcar y media cucharadita de sal).

EMPASTE: es la mezcla de harina con materia grasa que es utilizada para la elaborar masas laminadas (hojaldre).

ESPONJA: lleva este nombre porque al leudar toma la consistencia porosa de dicho elemento. Se deja hasta que duplique su volumen (harina, levadura, agua, pizca azúcar).

ESTIBAR: es colocar o acondicionar el pan o facturas sobre placas para horno.

GLASEAR: tapar tortas con capa fina de crema, jalea, mazapán, fondant, glasé.

FLAMBEAR: rociar una preparación con ingredientes alcohólicos calientes, luego encenderlos para mejorar su sabor y darle atracción al postre, frente al cliente.

FONZAR: forrar el molde con la masa para luego cocinarlo.

FLOREAR: esparcir harina sobre la masa y la mesa de trabajo.

GRUMOS: pequeños corpúsculos que se forman al no mezclar correctamente los ingredientes.

LEUDAR: dar mayor volumen a través de la fermentación a una masa.

LIGAR: espesar líquidos. Unir ingredientes.

MANGUEAR: dar forma con manga y boquilla pastelera.

MACERAR: dejar un producto en almíbar, licores, jugos, para aromatizarlos y ablandarlos (hidratar).

MISE EN PLACE: preparativos para empezar a trabajar, sistematización de los ingredientes (término francés).

MONTAR: estructurar y presentar en forma atractiva las preparaciones de pastelería.

PICA: se llama así a un rodillo de madera, metal, plástico, con puntas que sobresalen del mismo, se utiliza para picar masas (tartas).

PINCELAR: humedecer pincel con huevo, pasarlo sobre masas antes de hornear o después.

PINCHAR: hacer pequeños hoyos en una masa de hoja o en el fondo de una tarta para impedir que se infle o que se encoja, se utiliza cuchillo, tenedor o rodillo especial.

PIZCA: cantidad mínima que se toma entre los dedos índice y pulgar para colocar una pequeña porción.

PLEGAR O PLIEGUE: estirar la masa durante la primera fermentación o en forma rectangular para luego plegarla en tres partes.

PUNTEAR: dejar que las piezas elaboradas con levadura tomen su volumen necesario.

PUNTO LETRA: resultado del batido prolongado de huevos y azúcar. Se forma una crema cada vez más clara y espesa sobre la cual podemos levantar el batidor y dibujar sin que se desarme lo escrito.

RELAJAR: una masa que se dilata después de su amasado.

REDUCIR: proseguir la cocción de una preparación para que pierda volumen por la evaporación.

TAMIZ: especie de colador por el cual se tamiza la harina, azúcar impalpable, etc.

TRITURAR: moler una materia entera pero sin reducirla a polvo totalmente.

ZESTE: ralladura de los cítricos sin lo blanco.

ZUMO: extracto o jugo de frutas concentrado.

¡Durante el desarrollo del curso seguramente aparecerán nuevas palabras!



Te proponemos realizar la siguiente actividad:

- 1 ¿Cómo harías un budín que contenga alguna verdura? ¿Qué verdura usarías?
- 2 ¿Si tuvieras que combinar fruta y verdura que le pondrías?
- 3 Prestá atención porque hay un error intencional en la preparación de los budines, ¿te animás a descubrir cuál es?



CIERRE DE LA CLASE

Durante la **clase de hoy**, dedicada a los batidos pesados, incorporamos nuevas palabras al **vocabulario específico** de la pastelería y practicamos **el paso a paso** del budín de limón y de banana con chocolate.

PASTELERÍA / Clase 6



TEMA

Detalles técnicos para la preparación de los budines. Recetas de budín inglés y budín hamburgués.

OBJETIVOS

- ✓ Conocer los detalles técnicos, forma, tiempo de conservación y receta de los budines.
- ✓ Incorporar nuevas definiciones al vocabulario específico de la pastelería.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase, trabajaremos sobre los detalles técnicos de los budines para luego avanzar en el paso a paso de dos tipos de budín: el inglés y el hamburgués.



ELABORACIÓN DE LOS BUDINES O BATIDOS PESADOS

Si bien los budines o batidos pesados son variados en su textura y composición, en general estas masas responden a una **secuencia de elaboración**, que se inicia con el **batido de materia grasa con azúcar (CREMAR)**, sigue con la **incorporación de huevos** y finaliza con el **añadido de harina con polvo de hornear**, más la **sal**.



EL CREMADO



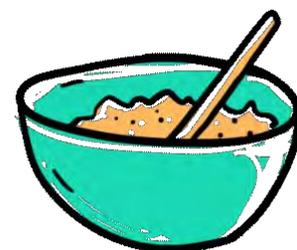
¿En qué consiste el CREMADO?

El método más clásico es el cremado o emulsión, consiste en trabajar la manteca pomada hasta que esté cremosa, incorporar el azúcar y batir hasta palidecer la preparación, a la que se la llama blanquear. A continuación, se perfuma con los aromas y se agregan los huevos de a uno hasta lograr una buena emulsión.

Es importante esperar a que cada porción esté integrada antes de ingresar una nueva. Por último, se añaden los secos tamizados.

Regla de oro para el cremado

Para la correcta y eficiente incorporación, los ingredientes deben estar a una temperatura ambiente de 21°C. Se recomienda retirar con tiempo los componentes del frío o atemperarlos en el horno o microondas.





DETALLE TÉCNICO:

El cremado produce burbujas de aire que serán las encargadas de darle la textura tan característica al producto final. Los ingredientes que componen técnicamente el cremado son **materia grasa y líquida**, que por naturaleza son incompatibles. Por efecto del batido, ambos forman una **sustancia homogénea** llamada **emulsión**. Mirado con microscopio esa emulsión está constituida por gotas de agua rodeada de partículas de grasa. **Esta emulsión es muy sensible a la temperatura de la materia grasa.**



Si se usa una manteca muy fría, esta no se integrará correctamente, quedarán grumos y la masa cocida tendrá manchas oscuras. Por otro lado, la manteca muy fría o muy blanda no tienen la capacidad de formar celdas de aire durante el batido.



Si los huevos están fríos, no lograrán emulsionarse y se producirá el mismo efecto que con la manteca fría. Si no se bate un buen tiempo la materia grasa con el azúcar no se obtendrá una buena estructura aireada.

Se deben **tamizar muy bien los ingredientes secos**, con el polvo para hornear y la sal, a fin de que quede distribuido de manera uniforme y, al hornearse, la cocción sea pareja. Los secos deben agregarse al final, y una vez integrados, se debe detener el trabajo para no desarrollar el gluten dentro de la masa. Esto daría como resultado un budín compacto.



CONSERVACIÓN:

Estas masas se conservan en **sitios frescos** o se pueden **congelar**. Al retirarla del horno, se deben pasar a rejilla para su enfriado hasta que alcancen una temperatura ambiente. Luego se pueden **envolver en papel film** para evitar que se sequen.

En la heladera pueden conservarse **hasta siete (7) días**. Si se congelan, conviene que la masa esté aún tibia en el momento de envolverla, luego guardar rápidamente en freezer hasta dos meses, para que mantenga la humedad.

Para utilizarlos, siempre hay que descongelarla en **la heladera**.



IMPORTANTE: LAS FRUTAS

Las **frutas** que se agreguen a la masa deben **pasarse por harina** antes de ser incorporadas, a fin de evitar que se precipiten durante la cocción. En los budines se agregan con frecuencia frutos secos (nueces, almendras, etc.), las mismas se pueden tostar antes para realzar el sabor.

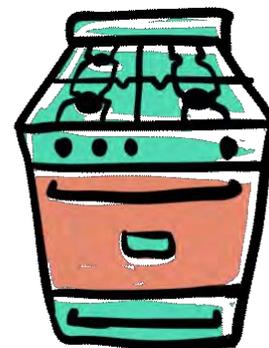
Las **frutas confitadas y las pasas de uva** deben **remojar** en algún licor, coñac o rum para mejorar su sabor y fundamentalmente para mantener la humedad y el tiempo de conservación de los budines



SECRETITO IMPORTANTE: PARA EVITAR UN BUDÍN RESECO

Cuando tenemos un **budín grande** o sea que hicimos una receta doble, por ejemplo budín hamburgués para una torta, como lleva mucho tiempo de cocción en el horno y para evitar que nos quede un budín reseco, **se coloca en la chapa de la cocina una lata con agua y en la rejilla la torta**, este proceso es para que el agua haga vapor mientras se cocina nuestro budín.

Con esto tendremos un budín hamburgués húmedo.



Los **ingredientes** son:

250 gr manteca

300 gr azúcar común

3 huevos

375 gr harina leudante

Polvo para hornear

5 gr sal

200 cc de oporto o moscato

1 cucharada de miel

1 cucharada de vainillín

100 gr de nueces picadas

100 gr chips de chocolate

50 gr de cerezas (opcional)



PREPARACIÓN:

Batimos manteca y azúcar hasta lograr un buen cremado, luego vamos **incorporando** los huevos de a uno **sin dejar de batir** muy bien con cada incorporación, **agregamos** la esencia, la miel y **seguimos batiendo** hasta lograr una crema bien sedosa. En este punto dejamos la batidora y comenzamos a **trabajar con una cuchara de madera o espátula** y vamos a ir **intercalando** harina, **mezclamos, incorporamos** el líquido de a poco, otra vez harina, otra vez líquido hasta terminar los ingredientes. Tratamos de **mezclar** muy bien todo y lo último a agregar son las nueces picadas y el chocolate picado (*¡ojo! el chocolate picado ni muy grande, ya que al cortar la porción se nos rompería, ni muy chiquito porque se derretiría*).



Colocamos la preparación en el molde y lo **llevamos a un horno** de 150° o 160°. Lo vamos a **cocinar despacio** aproximadamente de una hora, hora y cuarto, puede llevar un poco más de tiempo según el horno.

Controlar colocando un palillo en el centro de la preparación para que que está cocido. Lo **retiramos del horno**, lo **dejamos** unos minutos y lo **desmoldamos** sobre una rejilla.

Podés ver el paso a paso de la preparación de la receta en estos **dos** en

Parte 1: <https://youtu.be/jv80ph8ecCw>

Parte 2: <https://youtu.be/BwQqqbzxf8>



RECETA DE UN TRADICIONAL BUDÍN INGLÉS

Ingredientes:

200 gr de manteca

200 gr azúcar

5 huevos

1 copita de coñac

350 gr harina leudante más sal

200 gr fruta brillantada

100 gr pasas de uva

50 gr cerezas

Vainillín

Opcional se le puede agregar fruta seca (*¡Ojo! no mucha, por ejemplo 50 gr. de*





PREPARACIÓN:

Batimos **azúcar con manteca** hasta que esté bien **cremado**, agregamos los huevos de a uno sin dejar de batir (acordarse de **partir los huevos** aparte para asegurarnos que estén en buen estado), seguimos cremando un rato más y luego vamos incorporando lentamente la **harina**, ya previamente habíamos tamizado junto al **polvo para hornear** y la **sal**, intercalamos con el coñac hasta terminar. Por último, agregaremos las **frutas brillantadas** y **pasas de uva**, las **cerezas** que teníamos en maceración, y que escurriremos y pasaremos por una rejilla para sacar el exceso de líquido, las pasaremos por harina y las incorporaremos a la preparación (no olvidar escurrir, secar y pasar por harina). Lo llevaremos a un horno 160° a 170° por espacio de aproximadamente 45 a 50 minutos.

Haremos el mismo procedimiento que el **budín hamburgués**: dejaremos un rato que pierda calor y desmoldaremos sobre una rejilla.

Podés observar el paso a paso haciendo **clic** en este enlace:

<https://youtu.be/icY0tnRAELE>





Actividad

Luego de leer las recetas de budines inglés y hamburgués, te proponemos responder las siguientes preguntas:

1. ¿Harías alguna modificación a la receta? ¿Cuál sería?
2. Si te proponemos que hagas **una fórmula y media** de una receta ¿cómo la harías?



CIERRE DE LA CLASE

En **esta clase**, planteamos la secuencia de **elaboración de budines** de tipo inglés y hamburgués, mostramos los ingredientes y el procedimiento.

Comenzamos comentando la definición de cremado o emulsión, donde compartimos sus detalles técnicos para lograr un budín compacto y la “regla de oro” para el **procedimiento de incorporación de ingredientes** en relación a su temperatura. A su vez, mencionamos los espacios y temperaturas óptimas para la conservación de las masas.

A lo largo de la clase, dimos algunos consejos en relación a **la incorporación de las frutas**: para los frutos secos, la importancia de pasarlos por harina antes de ser incorporados y, para las frutas confitadas, su remojo en algún licor, coñac o rum para mejorar su sabor y mantener la humedad y tiempo de conservación de los budines.

Dejamos una clave para tener un **budín grande y húmedo**: colocar en la chapa de la cocina una lata con agua y en la rejilla la torta. Adjuntamos los videos de las recetas.



PASTELERÍA

/ Clase 7



TEMA

Chocolates. Forrado, fratachado y presentación de tortas

OBJETIVOS

- ✓ Distinguir los chocolates y sus propiedades.
- ✓ Adquirir criterios específicos para presentar y forrar tortas.



DESARROLLO DE LA CLASE

Encontraremos la ficha dividida en dos partes: en la primera conoceremos todas **las propiedades de los chocolates** y en la segunda, veremos tanto el procedimiento para hacer una pasta casera para forrar tortas como así elegiremos cómo presentarlas de manera elegante.

¡Conozcamos al chocolate!



El chocolate y el cacao constituyen dos de los ingredientes **más empleados en pastelería artesanal o industrial**. Se obtiene a partir de las semillas que se encuentran en el interior del fruto que produce el árbol del cacao llamado **theobroma**.



¿Sabías que cacao significa alimento de los dioses?

El **auténtico chocolate** es una mezcla homogénea de granos de cacao molidos (pasta de cacao) y azúcar, en proporciones variables y con algunos agregados minoritarios. En Argentina esa denominación se aplica a otros productos.



✓ **Chocolate de taza:**

Es de consumo familiar. Se **bebe disuelto** en leche o **se agrega como chips** de distintas masas, contiene un **alto porcentaje de azúcar** y es **bajo en manteca de cacao**.

✓ **Baño de repostería:**

Incluye en su composición **grasa hidrogenada** y no necesita ser templado. Se lo utiliza para bañar alfajores y golosinas de bajo costo. Actualmente existen baños de repostería elaborados con **aceites vegetales** de excelente calidad, que han mejorado su sabor y aumentado su precio.

✓ **Chocolate cobertura:**

Es el chocolate propiamente dicho, y **el único que se emplea en pastelería**, posee un **alto tenor de manteca de cacao** que permite ser trabajado **para decoraciones**, figuras, huevos de Pascuas, etc.

Tipos de chocolate de cobertura:

1. Amargo
2. Semiamargo
3. Con leche
4. Blanco





¿Para qué utilizamos el proceso de templado o cristalización?

Cuando **compramos chocolate cobertura, no basta con fundirlo y moldearlo**. Se necesita un proceso físico que altere el ordenamiento molecular de su materia grasa. En ese proceso, llamado **templado o cristalización**, los componentes de la manteca de cacao se ordenan formando una estructura particular de cristales que brinda **rigidez**, lo hace **crocante, brillo** y de la posibilidad de **moldearlo**.

El templado del chocolate permite que todos los **cristales solidifiquen** como estables al mismo tiempo, logrando un **chocolate duro, brillante y estable**.

Este proceso de cristalización, que la industria realiza como último paso en la fabricación de las barras de chocolate, **se debe repetir cada vez que se funde el chocolate**, porque con el calor la red de cristales desaparece y no vuelven a formarse por sí sola.



Ante el calor, ¿cómo recuperar el proceso de cristalización?

Para recuperarlo, existen dos métodos básicos: por contagio o por sembrado y por agitación.

Las estructuras de los cristales tienen la propiedad de ser contagiosas, es así que, si **se agrega chocolate cristalizado al chocolate fundido**. Los cristales de este último, **contagian** su estructura a la manteca de cacao presente en la masa fluida, organizando su estructura nuevamente en cristales. **Agitar** el chocolate produce el mismo efecto.



¿Por qué ocurre la recuperación con la agitación o el contagio?

Esto tiene por fundamento una diferencia química dado que los estables solidifican a partir de los 34°C y los inestables a 24°C. A una temperatura intermedia en el chocolate fundido habrá cristales estables, pero no inestables.

Otra ley de cristalización dice que **habiendo cristales de un tipo en una solución, el resto de los cristales solidificarán en el mismo sistema**. Entonces, **es posible cristalizar** todo el chocolate según el modelo estable mediante el templado o cristalización, **proceso que consta de tres pasos:**

✓ Primer paso: fusión

Se derrite el chocolate a baño María, en horno o microondas.

¡Atención sobre la fusión!

La forma de hacerlo es en PERÍODOS DE 10 SEGUNDOS, SACAR, REVOLVER Y VOLVER AL MICROONDAS **OTROS 5 O 10 SEGUNDOS**. Este proceso, se debe sostener hasta derretir. Es muy importante recordar que es probable que se queme el chocolate si lo ponemos todo de una vez por mucho tiempo.

✓ Segundo paso: descenso de temperatura

Se baja la temperatura del chocolate fundido o no menos de 24° por sembrado, (incorporación de chocolate sólido) o por agitación (sobre mármol o baño de hielo).

✓ Tercer paso: remonte de temperatura

Para poder trabajar el chocolate se eleva su temperatura a más de 34° C: a **baño María** o por **agregado de chocolate caliente**.



Esta tabla es indicativa para saber cuál es la curva de cristalización exacta del chocolate caliente

	<u>COBERTURA SEMIAMARGO</u>	<u>COBERTURA CON LECHE</u>	<u>COBERTURA BLANCO</u>
FUSIÓN	45°C	45°C	40°C
DESCENSO	27°C	26°C	25°C
REMONTA	32°C	30°C	29°C

¡Y ahora que ya sabemos sus tipos y de qué se trata el **proceso de cristalización**, conozcamos a la familia de los chocolates!

Familia de los chocolates



Cacao amargo:

Es el polvo restante del proceso de la molienda de los granos tras la extracción de la manteca de cacao. Su calidad se determina por la proporción de manteca de cacao remanente que contiene, que va del 22 a 24 % en un buen cacao y del 12 al 14% en uno estándar.

En pastelería se utilizan exclusivamente **cacaos amargos**, nunca los azucarados.



Chocolate con leche:

Se elabora con una baja proporción de pasta de cacao, manteca de cacao y leche en polvo. Estos sólidos, obligan a controlar rigurosamente su fusión, ya que con el exceso de calor se queman y dejan grumos insolubles.



Chocolate blanco:

Compuesto por manteca de cacao, azúcar y leche en polvo. No posee pasta de cacao. Presenta las mismas dificultades para la fusión que el chocolate con leche.



Manteca de cacao:

Es la materia grasa extraída por presión de los granos de cacao. Se utiliza para hacer más fluidas las coberturas de chocolate y para bañar bombones o alfajores. También forma parte de algunos glaseados y hasta se agrega rallado en fórmulas de masas levadas a fin de humedecerlas y aromatizarlas durante la cocción.

Por hoy, damos por concluida la parte teórica.

Segunda parte:

PRESENTACIÓN Y FORRADO DE LAS TORTAS

En este apartado, te mostramos un listado de opciones variadas para presentar una linda torta y los mejores consejos para hacer un buen forrado.



¿En qué bases puedo presentar una torta?

- Bandejas de cartón
- Bandeja de plástico
- Bandeja de telgopor
- Platos de tortas de porcelana (como los que podemos encontrar en la casa de abuelxs)
- Bandejas de madera



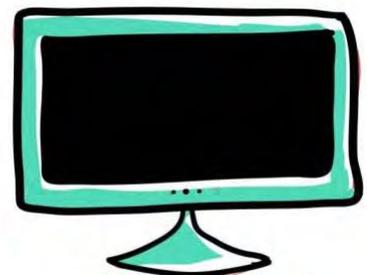
Si usamos bandejas de cartón o plástico, debemos usar blondas para que queden prolijas.

Si usamos **telgopor** tenemos dos opciones:

1. forrarlas con goma eva
2. forrarlas con la misma pasta de la torta.

Esto lo verán en el siguiente video y elegirán ustedes lo que más les guste o convenga a elección:

https://youtu.be/JOzeTxc5_i8





¿Para qué sirve presentar las tortas de manera adecuada?

Si es necesario que comprendamos la importancia de la presentación y prolijidad al momento de entregar una torta. Todo entra por los ojos y eso significa que si un/a cliente/a queda conforme nos va a volver a encargarnos otra torta y nos va a recomendar a otras personas o posibles nuevos/as clientes/as: ¡eso significa trabajo!

Consejos para **el forrado de tortas:**

Lo más importante es tener las manos limpias, sin anillos, pulseras, relojes en lo posible uñas cortas- De lo contrario, habrá que utilizar **guantes, pañuelo o gorro** ¡Un pelo en una torta y no nos compran más!

Cuando forramos una torta tenemos que tener **dos palillos del mismo espesor** para colocar a ambos lados de la pasta a forrar. Esto es para que nos quede la pasta pareja y no gorda de un lado y finita del otro. Si queremos, este es el momento de ponerle color.

Para ponerle color se coloca en una porción chica de la masa y luego se unifica al resto para que no quede veteada la pasta. Se estira, se va rotando y al mismo tiempo mirando si hace falta florear con un poco más de maicena para que no se nos pegue en la mesada.

A todo esto, ya tenemos que tener preparada nuestra bandeja y también la **torta untada con dulce de leche o mermelada** (sin frutas ya que al forrar se notaría y no quedaría bien). Hay que colocar poca cantidad de dulce de leche o mermelada, ya que son para pegar la pasta. En exceso, quedaría mal.

Cuando tengamos la masa estirada, la colocamos sobre la torta tratando de que quede pareja (medir antes de poner sobre la misma). Luego **la fratachamos** para sacar cualquier desperfecto. Recién en ese momento lo pasamos a la bandeja y volvemos a fratachar, hacemos un borde y colocamos un adorno.



Podrán ver el paso a paso en los siguientes videos:

<https://youtu.be/VP3X1kHK2g>

<https://youtu.be/TlvksF54T9A>



Te proponemos que pienses las respuestas a las siguientes preguntas:

- 1- ¿Qué evento elegirías para utilizar la pasta que aprendimos hoy?
- 2- ¿Para quién la harías?
- 3- Además de forrarla, ¿cómo la decorarías?
- 4- ¿Qué base usarías?

Luego de responder las preguntas, te invitamos a que elijas alguna de estas dos opciones:

Opción 1: Si tenés los elementos en tu casa, te invitamos a que lleves adelante alguna receta donde utilices una pasta casera para forrar tortas.

Opción 2: Buscá fotos donde estén presentes los elementos que aprendimos en la clase de hoy (chocolate y derivados, pasta casera para forrar tortas y presentación elegante).



CIERRE DE LA CLASE

En la clase de hoy, comenzamos presentando el auténtico chocolate comentando sus ingredientes, para pasar a **distinguirlo según su uso, su modo de obtención y su contenido**: el chocolate de taza, el baño de repostería y el chocolate cobertura.

Sobre el chocolate cobertura enumeramos sus tipos: **amargo, semiamargo, con leche y blanco**; además hicimos referencia al proceso de templado o cristalización, que altera la materia grasa para lograr un chocolate duro, brillante y estable.

Ante el calor, el proceso de cristalización debe recuperarse mediante dos métodos básicos: por contagio o sembrado y por agitación, que tienen un fundamento químico según la temperatura en el chocolate.

En el caso que queramos cristalizar todo el chocolate, comentamos los tres pasos que se deben llevar adelante: **la fusión, el descenso de temperatura y el remonte de temperatura**.

A continuación de este dato, presentamos la familia del chocolate: **el cacao amargo, chocolate con leche, chocolate blanco y manteca de cacao**.

Al finalizar esta ficha, compartimos distintos criterios para presentar una torta de manera adecuada de acuerdo a la base que usaremos y a cómo hagamos el forrado. En este punto, hicimos énfasis en la elaboración de la pasta que usaremos en la torta.

Para cerrar, diremos que una buena **presentación de una torta** se traduce en clientes/as que nos puede recomendar, lo cual nos daría posibilidad de más trabajo.

PASTELERÍA

/ Clase 8



TEMA

Masas quebradas. *Ganache* de chocolate. Receta de pasta frola y tarta Tofi

OBJETIVOS

- ✓ Definir, clasificar, distinguir cocinar y conservar las masas quebradas.
- ✓ Conocer los pasos para elaborar la pasta frola y la tarta Tofi.



DESARROLLO DE LA CLASE

En

la clase pasada, conocimos **las propiedades del chocolate y establecimos distintos criterios** para presentar una buena torta. En esta oportunidad estos elementos, nos serán de utilidad para poner en práctica las recetas que vamos a elaborar. A su vez conoceremos el mundo de las masas quebradas. ¡Comencemos!



¿Qué son las masas quebradas?

Se denomina masa quebrada debido a la textura quebradiza que muestra tras el horneado desarrollan poco gluten. Pueden llamarse **masas secas** o **friables**; son las que se utilizan para la confección de tartas, masitas secas, alfajores, cookies. Se caracterizan por su gran **friabilidad** y **ausencia de cuerpo y elasticidad**. Después de horneadas, estas masas se quiebran con facilidad reduciéndose a polvo.

CLASIFICACIÓN



¿Sabías que el contenido de materia grasa define la clasificación de las masas quebradas?

Pueden clasificarse en:

- ✓ **pesadas:** con más de 500 gr materia grasa por cada kilo de harina.
- ✓ **medianas:** con exactamente 500 gr de materia grasa por cada kilo de harina.
- ✓ **livianas:** con menos de 500 gr de materia grasa por cada kilo de harina.

Tené en cuenta que las masas quebradas no pueden utilizarse de inmediato: **deben descansar en frío** por lo menos media hora antes de ser usadas, esto favorece la hidratación de la harina y por consiguiente, facilita el estirado.





¿Cómo logramos la cocción a blanco?

Para las tartas con **reellenos** que **poseen un alto contenido de humedad** y que requieren cocción, primero **se coloca la masa en la heladera**, luego **se estira y se hornea** a 180° la masa pinchada con tenedor o rodillo, aproximadamente 10 minutos. En la mayoría de los casos se **cubre con papel aluminio** y se le **coloca algún material de carga** (pueden ser porotos o piedritas chicas y limpias). Esto se hace para que la tarta conserve su forma y sus bordes rectos y parejos. Para terminar, se retira la carga junto con el papel aluminio y **se deja cocinar o dorar por 5 minutos más**.

Todo lo que necesitas saber para la conservación de **las masas quebradas**:

La masa quebrada cruda *que no contiene polvo para hornear* puede **conservarse hasta siete días** en la heladera y hasta **dos meses** en el freezer.

Si *contiene polvo leudante*, la **conservamos 72 horas** en heladera y **dos meses** en freezer.



Tipos de masas quebradas

Cuando tengamos que **preparar una masa delicada**, podemos emplear cualquiera de las variantes de masa quebrada que presentaremos a continuación, con sus características, ingredientes y sugerencias de cantidades para prepararlas:

- ✓ Masa *sablée*
- ✓ Masa *sablée* con manga
- ✓ Masa *brisée*
- ✓ Masa frola
- ✓ Masa *sucrée*



Masa *sablée*:

Esta masa **lleva mucha grasa**, pero **no contiene azúcar**. Es una **masa de unión**. **No se amasa**. Es **más quebradiza y desmenuzable**. Tiene una **textura arenosa**. Se usa en tartas, galletas y como base para las tortas. No lleva agua. Se elabora con **azúcar glas** (impalpable), para obtener una masa más fina.

Ingredientes:

- 150 gr manteca
 - 3 yemas
- 250 gr harina 0000
 - 5 gr sal
- 100 gr azúcar impalpable

Masa *brisée*:

La masa *brisée* se suele usar en tartas saladas, pero también se puede utilizar en dulces.

Podemos prepararla con estos ingredientes y cantidades:

- 250 gr harina 0000
 - 5 gr sal
 - 1 huevo
- 30 cc de agua helada de heladera
 - 125 gr manteca

Masa sucrée:

Es más dulce y sirve también para hacer cookies.

Sus ingredientes son:

- 250 gr harina 0000
- 135 gr azúcar
- 2 cdas vainillin
- 110 gr manteca
 - 5 gr sal
 - 1 huevo

Masa sablée con manga:

Se trabaja sobre placa enmantecada
y fría para trazar las masitas con pico rizado.

Sus ingredientes son:

- 180 gr manteca
- 100 gr azúcar impalpable
- 1 cucharada de esencia
- 250 gr harina 0000
- 50 gr de clara de huevo (más o menos 1 clara y media)

Masa frola:

Se puede utilizar para tartas (**media fórmula**), pasta frola, masitas y pepas.

Sus ingredientes son:

- 200 manteca
- 120 gr azúcar
 - 2 huevos
- 300 gr harina 0000
 - 5 gr sal

Tabla De Cantidad De Masa Por Diámetro De Tartera:

Diámetro	Espesor de la masa	Peso
10 centímetros	3 mm	50 gr
18 centímetros	3 mm	180 gr
24 centímetros	3 mm	300 gr
28 centímetros	3,5 mm	350 gr
34 centímetros	3,5 mm	500 gr

Para hacer una **tarta rectangular** te sugerimos:

- ✓ Calcular 300 gr de peso para una tartera de 20x30cm.
- ✓ Calcular 500 gr de peso para una tartera de 30x40cm.

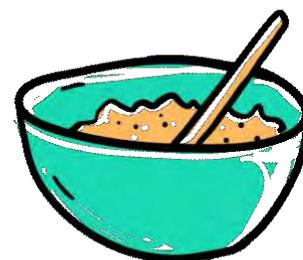
¡Vamos a hacer nuestra primera receta usando una masa *sablée*!



Receta de tarta Tofi:

Ingredientes:

- ✓ Harina 0000 250 gr
- ✓ Azúcar impalpable 100 gr
- ✓ Manteca 150 gr
- ✓ 3 yemas
- ✓ Vainillin
- ✓ Dulce de leche repostero 500 gr
- ✓ ½ copita coñac
- ✓ 200 gr chocolate cobertura semi amargo
- ✓ 200 gr crema de leche



PROCEDIMIENTO:

Colocamos en un bol la **manteca pomada**. Luego, la empezamos a ablandar y le vamos a ir incorporando azúcar impalpable. Es importante que mezclemos muy

bien. El próximo paso es incorporar las yemas **¡de a una por vez!** y el vainillín. Seguimos mezclando con la espátula e incorporamos la harina **(que ya debe estar tamizada)** y con la sal, formamos la masa sin amasar. Esto lo hacemos con ayuda de un cornet **(para no darle calor a la masa)** y la colocamos estirada con las manos entre dos papel film.

Una vez hecho esto, la llevamos a la heladera por **media hora**.

Cuando hayan pasado 30 minutos, la sacamos y forzamos nuestra tartera **(debe estar preparada de antemano, enmantecada y enharinada)**, la pinchamos bien y la llevamos otro rato a la heladera.

Al sacarla de la heladera, tendremos que cubrirla con papel aluminio y material de carga (porotos o piedritas chicas y limpias). La llevamos al horno 180° por 10 minutos. Pasado ese tiempo, la retiramos del horno y sacamos el papel junto al material de carga. **Volvemos al horno de 5 a 8 minutos más para que se dore**. Nuevamente, la sacamos del horno y la dejamos enfriar.

Mezclamos el dulce de leche con el coñac y lo colocamos en manga para ponerlo sobre la tarta.

Calentamos 200 gr de chocolate a baño María y cuando está derretido le colocamos dos cucharadas de aceite (aproximadamente). Es importante mezclar bien y **tener derretido el chocolate blanco para poder dibujar sobre el chocolate negro**.



En **este link** te contamos cómo hacer la tarta Tofi

<https://www.youtube.com/watch?v=qcpyft6Q6d4>



Ganache de chocolate

Otra opción es realizar una *ganache* de chocolate.

Normalmente, se trata de hacer **partes iguales de crema de leche y chocolate**. Se calienta la crema de leche y se echa sobre el chocolate ya picado. Se revuelve.

A parte, ponemos a calentar 200 gr de crema de leche y picamos chocolate, **cuando la crema calentó se lo volcamos encima al chocolate**.

¡Así tenemos nuestro *ganache* de chocolate!

Lo **volcamos sobre el dulce de leche** y lo podemos decorar con un poco de chocolate blanco arriba.

En los bordes de la tarta se decora con manga y dulce de leche



¿Y si sobra masa?

Todos **los sobrantes de masa se estiran** y con cortante se hacen galletitas. Van a horno moderado y cuando hacen piso ya están listas (entre 5 a 8 min).



¿De qué manera podemos poner en práctica la masa frola?

Receta de pasta frola:

Ingredientes

- 350 gr harina leudante
- 200 manteca o margarina
- 2 huevos 1 yema
- Vainillín

- 110 gr de azúcar
- ½ kg de dulce a elección (membrillo, batata, batata con chocolate), agua o moscato cantidad necesaria para aflojar el dulce



Procedimiento:

Empezamos **colocando** en un bol la harina, la sal, el azúcar y la manteca. Hacemos **un arenado**. Luego, hacemos un hueco en el centro y colocamos los huevos, la yema y el vainillín. Agregamos un **chorrito de leche**. Tomamos **la masa sin amasarla demasiado**, la **envolvemos en papel film** y la llevamos a la **heladera por media hora**.

Luego, la retiramos y la estiramos. Fonzamos el molde de la tartera con la misma masa, tratando de que quede bien pegada al molde. Pisamos el dulce y le colocamos un chorrito de agua o moscato.

¡Recordemos dejar un poco de masa para hacer las tiritas de arriba! Para ello, se pueden hacer rollitos o estirar la masa y cortar las tiras.

Se cocina en horno moderado 180° por 25 a 30 minutos.

Cuando la sacamos, se le da una pincelada para darle brillo con **destellos, almíbar, o mermelada**.

Como terminación, se le coloca en el borde **coco rallado** tratando de hacerlo en forma pareja para darle un lindo acabado.

En **este video** podremos ver el paso a paso de la receta de pasta frola:

<https://www.youtube.com/watch?v=TtB5a-WQqfc>

Al igual que con los sobrantes de **la masa sablée**, con la masa frola se pueden hacer galletitas “pepas”. Para realizarlas, hacemos bollitos chicos, los aplastamos con el dedo formando un huevo y en el centro se le coloca el



dulce de membrillo (recordá que el dulce de membrillo debe estar pisado y colocado en la manga).

Como vemos, **nada se desperdicia**: los sobrantes de masa se convierten en galletitas.

Actividad

Te proponemos que respondas:

- 1- ¿Cuál variedad de **masa frola** te animarías a hacer?
- 2- ¿Cómo **transformarías** la tarta Tofi en otra tarta? ¿Cuál harías?
- 3- En esta ficha, vimos el procedimiento para hacer **ganache**. Te pedimos que nos cuentes ¿para qué otra preparación lo utilizarías?

CIERRE DE LA CLASE



En la clase de hoy trabajamos sobre la definición de **las masas quebradas**, conocimos **su clasificación** según la materia grasa, sus tipos (masa *brisée*, masa *sablée*, masa *sablée* con manga, masa frola, masa *sucrée*) y detalles técnicos, como también la cocción de las mismas y su conservación. Además trabajamos sobre el ganache de chocolate.

Luego, pusimos en práctica lo mencionado sobre **las masas quebradas**, mostrando el paso a paso de las recetas de pasta frola y tarta Tofi. También dejamos una tabla para tener de guía: servirá para tener la masa justa que precisemos.

PASTELERÍA

/ Clase 9



TEMA

Agentes gelificantes. Masa *sablée* de manga y masa *sucrée*.
Receta de masitas y de tarta de duraznos

OBJETIVOS

- ✓ Conocer los agentes gelificantes y sus características técnicas.
- ✓ Utilizar masa quebrada en preparaciones.



DESARROLLO DE LA CLASE

Primera parte:

Indicaciones para trabajar con la gelatina en pastelería:

La gelatina es una proteína hidrosoluble extraída de los tejidos conectivos animales. Cuando se hidrata en un líquido y luego se calienta, al enfriarse forma una red con consistencia de gel que solidifica a los 16°C y se funde a los 30 °C.

La más utilizada en pastelería es la gelatina sin sabor. Se consigue en polvo o en hojas. Si se la quiere incorporar a una preparación, en cualquiera de sus presentaciones hay que hidratarla previamente con **cinco partes de agua** a temperatura ambiente y luego entibiar hasta que se vuelva transparente. Si se posee un horno microondas, es ideal hacer este procedimiento allí.

No olvidar que la proporción de agua y gelatina, se calcula 7x5 o sea por 7 gr de gelatina, vamos a poner 35mm de agua.

Cuanto más rápido se enfría una mezcla que incluye gelatina, **más pronto cuaja**, no obstante, se necesita tiempo para que el gel se estabilice y resulte firme. La rigidez aumenta con el tiempo, llegando a su límite a las 24 hs.

Si un gel se deja en reposo por algún tiempo, muchas veces se encoge y expulsa parte del líquido que tiene atrapado. Este fenómeno, que se conoce como SINÉRESIS, se observa, por ejemplo, cuando una mousse que ha permanecido refrigerada por más de 48 horas comienza a encogerse y a formar grietas con un líquido exudado que le confiere aspecto feo.





GELATINAS VS. ENZIMAS

Ciertas frutas tropicales (papaya, ananá, guayaba, kiwi) producen enzimas proteolíticas, es decir, que **rompen uniones aminoácidos de la gelatina** y por consiguiente impiden la coagulación. Es el caso de la papaína, presente en la papaya o la bromelina contenida en el ananá. La presencia de algunas de estas frutas frescas en una preparación puede malograr el resultado final.

Para destruir las enzimas y utilizar estas frutas, se debe calentar por encima de los 80°C. Luego proceder como indica la receta.



¿Qué es el agar-agar?

Origen malayo. Extraído de algas rojas japonesas. Tienen un poder gelificante 10 a 12 veces superior que la gelatina: solidifica entre los 35° y 43°C y se funde a los 90°C , por esto se lo emplea en las gelatinas calientes, como también en los climas cálidos. A diferencia de la gelatina forma geles quebradizos, no elásticos, que **no son afectados por las enzimas de la fruta**.

La proporción para su uso varía según el producto de base y la consistencia que se busque.



¿Para qué es útil la pectina?

Esta fibra está presente en frutas y verduras, donde cumple la función de enlazar las paredes celulares. Es un polisacárido que forma cadenas principales y secundarias ramificadas, **útiles como espesantes**.

El contenido natural de pectina de las frutas no es suficiente para dar consistencia a las preparaciones, por lo cual se usa en mermeladas y confituras.

Los frutos que contienen la cantidad de pectina necesaria para formar un gel son las manzanas, los membrillos y los cítricos. En los comercios se venden pectinas cítricas y de manzana.



CARRAGENINA

Participa como espesante en la composición del dulce de leche repostero. Su denominación abarca una familia de carbohidratos que se extraen de algas rojas.

Otros espesantes

Con el avance de la pastelería de vanguardia, aparecieron dentro de las recetas habituales agentes gelificantes y espesantes que se reservan solo para el uso industrial. Entre ellos: las gomas guar, xantana, garrofín, tragacanto y arábigo.

Segunda parte:



Uso de la masa *sablée* en manga y la masa *sucrée*

Ahora dejaremos la teoría sobre agentes gelificantes y pasemos a realizar la masa *sablée* en manga y la masa *sucrée*, las cuales nombramos en la ficha anterior. Es momento de ponerlas en práctica preparando masitas y tarta de duraznos. Presentaremos sus recetas, con ingredientes y procedimientos.

Receta de masitas con masa *sablée*:

Sus ingredientes son:

- 180 gr manteca pomada
- 100 gr azúcar impalpable
- 50 gr clara de huevo (puede ser 1 unidad y media o puede ser 1 huevo completo grande)
- 1 cucharada de esencia vainilla
- 250 gr harina 0000
- 5 gr de sal



PREPARACIÓN:

Batir la manteca pomada hasta alcanzar el punto crema, luego agregar el azúcar impalpable y blanquear, incorporar la clara, la esencia y por último la harina tamizada junto a la sal, unir la masa con rapidez e inmediatamente, colocarla en una manga con boquilla rizada.

Trazar las masitas sobre la placa enmantecada y fría decorar con cerezas o frutos secos. Enfriar las masitas en la heladera por 30 minutos. Pasado ese tiempo hornear a 170° o 180° hasta que comiencen a tomar una coloración dorada y hagan piso en la base. Retirar del horno y dejarlas enfriar sobre una rejilla y decorarlas con chocolate negro y chocolate blanco.

Algunos tips:

- La masa puede hacerse de chocolate reemplazando 25 gr de harina por 25 gr de cacao amargo.
- Las formas que le podemos dar son muchas como verán en el video y las fotos.
- Desde un simple bastón a una forma de ostra, un anillo, una rosa, herradura, o un corazón.
- Se conservan en frascos herméticos.

Podés ver la preparación en este video:

<https://youtu.be/52nt48z127Q>





Receta de tarta de duraznos con masa *sucrée*.

Sus ingredientes son:

- Harina 0000 250 gr
- Azúcar 130 gr
- Manteca 110 gr
- Huevo 1
- Vainillín
- 1 sobre de gelatina de durazno-1 taza de agua hirviendo-1 taza de agua fría
- 1 lata de duraznos
- Crema de leche 400 gr
- Azúcar impalpable 6 cucharadas soperas



PROCEDIMIENTO:

Crema manteca y azúcar enérgicamente hasta blanquear bien la preparación. **Perfumar** con el vainillín, **añadir** el huevo y **obtener** una crema. Por otro lado, **tamizar la harina con la sal y formar una corona**, colocar el batido en el centro de la corona y unir sin amasar con cornet. Enfriar en la heladera.

Sacar la masa de la heladera, **estirar** y fonsar un molde y **pinchar** con tenedor o rodillo. Llevar nuevamente a la heladera por 30 minutos, retirar y **colocar papel aluminio con material de carga** y cocinar por **10 a 15 minutos**, retirar el papel con el material de carga y **dejar en el horno** otros 10 minutos para dorar un poco. Retirar y dejar enfriar.



Mientras prepararemos la crema chantilly con el azúcar impalpable (dejamos a consideración de cada uno si quiere poner más o menos azúcar a la crema), tenemos que tener nuestra gelatina a medio punto. **En este punto tengamos en cuenta que va la mitad de agua de lo que dice la caja: es 1 taza de agua caliente y 1 taza de agua fría.**

Cuando **sacamos nuestra tarta del horno** la dejamos enfriar y le colocamos en la base un poco de crema, reservando un poco para decorar los bordes. Sobre la misma le colocamos la **rodaja de duraznos que ya tenemos cortadas** y hacemos el borde y lo llevamos nuevamente a la heladera para que **nuestro borde haga las veces de contenedor**. Lo retiramos y volcamos suavemente la gelatina sobre la misma y nos fijamos que los duraznos queden bien cubiertos.

Recordá que la crema, en lo posible, debe tener un tenor graso superior a 40 %.

Podés ver el procedimiento de la tarta frutal con masa *sucrée* en este video:

<https://youtu.be/UdvPdAUCOjw>



Actividad

1-

Te proponemos investigar el uso de gelatinas en otras preparaciones propias de pastelería, puede ser una torta o un postre. Podés buscar en libros de pastelería o en el buscador de internet.

2- **¡ANIMATE A CREAR!** Pensá qué postre o torta propia harías y en cuál utilizarías gelatina; cómo sería su preparación y para qué la usarías.

3- Por último, te pedimos que pienses:

- **¿Cuáles son los aspectos positivos y los aspectos negativos del uso de gelatinas en preparaciones?**
- **¿Qué opinión tenés sobre las recetas con este producto?**



- ¿Te gustan? ¿Te resultan complejas?
- ¿Tuviste alguna experiencia de preparación?



CIERRE DE LA CLASE

Te invitamos a repasar los conceptos mencionados en esta ficha. Sobre los **agentes gelificantes**, realizamos una serie de indicaciones importantes a tener en cuenta para uso en pastelería. ¿Te acordás cuáles son?: la temperatura de solidificación y fundición, la importancia de hidratarla y luego entibiarla antes de incorporarla en cualquier preparación, la proporción de agua necesaria, el tiempo de enfriamiento y la sinéresis.

Hicimos la aclaración de que las enzimas proteolíticas rompen las uniones de aminoácidos de la gelatina, por lo cual hay que tener especial cuidado con la presencia de algunas frutas tropicales.

Te presentamos distintos espesantes y agentes gelificantes: el agar-agar, extracto de algas que tiene un poder gelificante superior que la gelatina; las pectinas que en ciertos frutos pueden formar un gel; la carragenina, que participa como espesante en la composición de dulce de leche repostero.

En la segunda parte de la ficha, pusimos en práctica la masa *sablée* en manga (aplicada a la preparación de masitas) y la masa *sucrée* (aplicada a la tarta de duraznos) conocidas en la clase anterior.

PASTELERÍA / Clase 10



TEMA

Puntos del almíbar. Tarta invertida. Tarta de coco y dulce de leche. Gel casero

OBJETIVOS

- ✓ Que los/as estudiantes aprendan:
- ✓ Los distintos puntos del almíbar.
- ✓ Emplear el caramelo en preparaciones: tarta invertida de manzana.
- ✓ Masa quebrada en preparaciones: tarta de coco.
- ✓ Preparar gel casero para abrillantar confituras.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase vamos a aprender **los distintos puntos del almíbar**, la receta de torta invertida de manzana, la de tarta de coco y dulce de leche y, finalmente, a elaborar el gel o brillo neutro casero.



ALMÍBAR

Cuando preparamos un almíbar, siempre que la receta no indique otra cosa, debemos calcular **una parte de agua y dos de azúcar**. Una vez puesto sobre el fuego no debemos revolverlo. Si comprobamos que se nos ha pasado de un punto determinado, podemos agregarle agua y continuar la cocción hasta lograr el punto deseado nuevamente.



El almíbar y los distintos puntos de cocción



Primer punto: almíbar liviano

Se produce cuando dejamos hervir el agua con el azúcar hasta que esta se disuelva completamente, alrededor de 5 minutos aproximadamente.



Segundo punto: hilo flojo

El almíbar a medida que se cocina va cambiando su textura, adquiriendo de a poco mayor espesor. Se reconoce este punto porque, si tomamos entre los dedos (pulgare índice) un poco del almíbar que estamos cocinando, al querer separarlo **se forma un hilo fino y quebradizo**. Otra manera es sacar una cucharada de almíbar y volcarla desde lo alto hasta que al final, **el almíbar cae en forma de un hilo que se corta y sube**.



Tercer punto: hilo fuerte

En este punto el almíbar está algo más espeso que en el anterior. Se reconoce porque, al hacer la misma operación anterior, **se forma un hilo que no se corta**. Otra manera de comprobarlo es levantar el almíbar con una cuchara y volcarlo desde lo alto, al final, **el almíbar que cae queda como una hebra que se sostiene sin romperse**.



Cuarto punto: bolita blanda

El punto bolita blanda se produce y reconoce cuando, **al tomar un poco de almíbar de la cocción en una cucharita y dejarlo caer en una taza con abundante agua fría, se forma enseguida una bolita blanda**, a la que se le puede dar la forma que se desee con la yema de los dedos. En el caso de contar con un termómetro especial para medir estas temperaturas, serían entre **118° y 120°C**.



Quinto punto: bolita dura

Se reconoce este punto cuando, al repetir lo realizado en el punto anterior (bolita blanda), se puede formar una **bolita dura**, que no se deforma. Si lo medimos con termómetro serían entre **121° y 125°C**.



Sexto punto: punto caramelo

El punto caramelo se observa cuando, al dejar el almíbar sobre el fuego y continuar la cocción, llega a un punto en donde **los bordes adquieren un tono más oscuro**. Al tomar la cacerola y hacerla girar, el almíbar que va camino a punto caramelo, se extiende por toda la superficie unificando su color. **Una vez que toma el tono deseado se retira y se utiliza enseguida, ya que se endurece rápidamente**. Si contamos con un termómetro, la temperatura sería entre **155° y 160°C**.

Otra forma de hacer caramelo: técnica para preparar el caramelo a seco

Con esta técnica preparamos el **caramelo solamente con azúcar**. Cuando se prepara así, es conveniente realizarlo en dos etapas para lograr el punto correcto del caramelo. Con esta técnica no solo **se hace más rápido**, sino que, además, el

caramelo queda con la **transparencia justa** y **no se corre tanto riesgo de que se oscurezca y quede con sabor amargo**.



Preparación:

Volcar en la cacerola la mitad del azúcar, llevarla al fuego revolviendo el azúcar para que se vaya distribuyendo bien el calor y el caramelo se haga parejo. Una vez logrado el caramelo, se agrega la otra parte de azúcar y se procede de la misma forma hasta lograr el punto. Se retira del fuego enseguida para que no siga la cocción. Si se pone todo el azúcar junto se le agrega una pequeña cantidad de agua, gotitas solamente como para hidratar el azúcar.

¡Precaución!

Debemos tener mucho cuidado cuando se trabaja con almíbar o caramelo, ya que la quemadura podría ser muy grave.

TARTA INVERTIDA DE MANZANA

INGREDIENTES

150 gr de azúcar

2 huevos

100 gr de manteca pomada

160 gr de harina 0000 más una pizquita de sal

3 manzanas verdes medianas

½ cucharadita de canela (opcional)

Jugo de limón



Preparación:

Colocamos en un bol el azúcar, le agregamos los huevos y empezamos a batir bien hasta que quede casi punto letra; le incorporamos la manteca pomada y seguimos batiendo. Vamos a ver cómo esta mezcla se va a tornar cada vez más espesa (tipo budín). Dejamos y empezamos a incorporar los secos de a poco: la harina junto con la sal y la media cucharita de canela; lo último incorporar son las manzanas, que deberán estar ya cortadas en cubitos chiquitos y rociadas con jugo de limón para que no se oxiden.

Por otro lado, ya **tenemos un molde savarín acaramelado**. A este molde le colocamos la rodaja de 2 manzanas cortadas finitas, escalonadas. Sobre estas manzanas volcamos la preparación, emparejamos y llevamos a horno **180°** aproximadamente **45 minutos**.



Para el desmolde

Al sacarla del horno, pasar un cuchillo por todos los bordes y desmoldar enseguida antes de que se enfríe el caramelo y no se pueda desmoldar.



¡Veamos la preparación en el siguiente video!

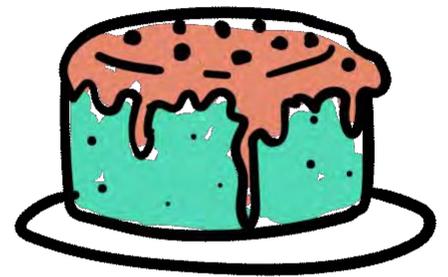
<https://www.youtube.com/watch?v=rD6h3RNEmdY>



TARTA DE COCO Y DULCE DE LECHE

INGREDIENTES

Masa <i>sablée</i>	150 gr de manteca pomada; 3 yemas; 250 gr de harina 0000 + 5 gr de sal; 100 gr de azúcar impalpable.
Relleno	100 gr de azúcar; 2 huevos; 100 gr de crema de leche; 150 gr de coco rallado; 500 gr dulce de leche repostero (100 para decorar); brillo para pincelar.



Preparación:

1. Preparamos una masa quebrada (*sablée*), la fonzamos, pinchamos y la colocamos en la heladera por 20 minutos. Mientras esperamos ya tenemos encendemos nuestro horno para que se encuentre precalentado.
2. Retiramos la masa de la heladera, colocamos papel aluminio y material de carga y cocinamos en horno a 180° por espacio de 8 minutos.
3. Sacamos nuestra carga, dejamos enfriar y esparcimos sobre la tarta los 400 gr de dulce de leche (reservamos 100 para decorar).
4. Colocamos en un bol el azúcar, los huevos y batimos con batidor de alambre; agregamos la crema, volvemos a batir, y, por último, integramos el coco rallado.

5. Ya tenemos que tener una manga preparada para colocar la pasta, ya que el coco se hidrata enseguida; como verán en el video, hacemos copitos con el pico rizado grande. Si no tenemos manga o tiempo, podemos poner la pasta sobre el dulce de leche y esparcirlo sobre el mismo con una espátula y, luego, con un tenedor formar arabescos.
6. Volvemos a llevarlo al horno por espacio de otros 25 minutos aproximadamente.
7. Finalmente, desmoldamos, hacemos un borde con dulce de leche y pintamos con gel para dar brillo y terminación.

¡Veamos la preparación en el siguiente video!

https://www.youtube.com/watch?v=EwO2f8iWe_w



Gel o brillo neutro casero

INGREDIENTES

100 gr de azúcar

125 cc de agua

10 gr de maicena

½ jugo de limón



Preparación:

Colocamos en una cacerolita el agua, el azúcar y la maicena. Todo esto lo revolvemos bien y lo llevamos al fuego bajo revolviendo constantemente. Cuando espese, de forma tal que se torne un gel, lo retiramos, lo colocamos en un tazón, le agregamos el jugo de medio limón exprimido y volvemos a revolver.

Este producto, lo **debemos conservar cerrado en heladera para evitar la contaminación cruzada**. Así, **nos dura hasta 15 días** y lo podemos usar cuando queramos dar brillo a una preparación.



Actividad

Luego de haber leído la ficha y visto los videos, te proponemos realizar las siguientes actividades:

- 1) Con lo aprendido hoy sos capaz de identificar bien cada punto de almíbar, para qué utilizarías cada uno de ellos.
- 2) Si tuvieras que hacer una torta invertida que no sea de manzana, pera o ananá, ¿de qué la prepararías? ¿En qué basás tu elección?
- 3) ¿Cómo se nombra en pastelería el proceso a través del cual forramos el molde con la masa quebrada?
- 4) ¿Para qué le ponemos material de carga a las tartas? ¿Cómo lo hacemos? ¿Por cuánto tiempo?



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase partimos de los distintos puntos del almíbar. Seguimos utilizando caramelo haciendo una rica tarta invertida de manzanas. También, continuamos trabajando con las masas quebradas al cocinar una tarta de coco con dulce de leche. Por último, aprendimos a preparar gel casero para abrillantar nuestras confituras.

PASTELERÍA / Clase 11



TEMA

Preparaciones con caramelo y el mundo de los merengues:
budín de pan, flan casero, tipos de merengues y *lemon pie*

OBJETIVOS

- ✓ Profundizar el conocimiento sobre preparaciones con caramelo: budín de pan y flan casero.
- ✓ Introducirse en el mundo de los merengues, sus tipos, diferencias y fórmulas.
- ✓ Aprender preparaciones a base de merengue: *lemon pie*.



DESARROLLO DE LA CLASE

La clase pasada estuvimos viendo los distintos puntos del caramelo y preparaciones que llevan caramelo. En esta clase seguimos haciendo preparaciones con caramelo: budín de pan y flan casero. También incursionaremos en el maravilloso mundo de los merengues, sus diferencias y distintas fórmulas, lo que nos va a ayudar a utilizar el merengue italiano para realizar nuestro *lemon pie*.



Recetas con caramelo

Ingredientes

1 litro de leche

Cascaritas de 1 naranja y 1 limón

300 gr de migas de pan cortado chiquito

5 huevos

Budín de pan



200 gr azúcar

Esencia de vainilla

100 gr pasas de uva. Opcional maceradas

150 gr de azúcar



Preparación:

- 1)** Primero colocamos azúcar en nuestro molde, yo en este caso use savarín, pero pueden utilizar el que tengan.
- 2)** Realizamos lo que llamamos caramelo a seco. Colocamos un poco de azúcar sobre el fuego y vamos moviendo, a medida que se derrite, le vamos agregando el resto del azúcar para que no se nos queme (y quede con gusto amargo). Lo esparcimos bien por el molde.
- 3)** Tomamos pan de ayer o anteayer, le sacamos toda la corteza y cortamos la miga en cuadraditos chiquitos.
- 4)** Aparte, en una cacerolita colocamos 1 litro de leche y le agregamos las cascaritas de 1 naranja y de 1 limón (recordar que la parte blanca es amarga, se puede quitar fácilmente con un pelapapa). Cuando hierva, lo colamos para sacar las cascaritas directamente sobre nuestras migas de pan y dejamos que se hidrate.
- 5)** Por otro lado, colocamos en un bol el azúcar junto a los huevos, un chorrillo de vainillín y lo batimos bien. Con una mixer, mixeamos bien el pan, le incorporamos los huevos con el azúcar y, por último, agregamos las pasas de uva maceradas, que las secamos y pasamos por harina. Mezclamos bien y colocamos en el savarín. Se

cocina a horno moderado 180° por 45 minutos a 1 hora dependiendo de cada horno. A baño María no es necesario, pero se le puede poner papel aluminio encima para que no se dore.

6) Cuando lo sacamos del horno, lo dejamos enfriar y lo llevamos a la heladera por espacio de 6 horas para luego desmoldarlo. Se lo acompaña con dulce de leche, crema chantilly o directamente solo.

Video de la preparación: <https://youtu.be/Vgdri3Xg1Rg>



Flan casero

Ingredientes

6 huevos

6 cucharadas de azúcar

1 litro de leche

Vainillín

Caramelo a seco con azúcar





Preparación:

Acaramelamos nuestra flanera, y, aparte, colocamos en un bol los huevos, el azúcar y el vainillín. Espumamos bien con batidor de alambre y agregamos nuestro litro de leche, volvemos a batir y volcamos en el molde. Se cocina a fuego moderado 180° durante 1 hora. Dejamos entibiar y llevamos a la heladera. Una vez frío lo desmoldamos.

Video de la preparación: <https://youtu.be/gF7PGwKonsE>



Tipos de merengues

El merengue **es el espíritu blanco de la receta de nuestros postres**. Seguramente ya han escuchado hablar sobre sus diferentes tipos e incluso han intentando preparar algunos de ellos. Hay tres tipos de merengues que se utilizan en repostería: **merengue francés**, **merengue suizo** y **merengue italiano**. Los ingredientes para prepararlos son los mismos en cada uno de ellos, clara y azúcar, pero, sin embargo, se elaboran de distintas maneras.



Merengue francés

Es el más sencillo de todos, conocido también como **merengue básico**. Se baten directamente las claras con el azúcar sin ninguna preparación previa hasta que, por medio del batido, las claras incorporan la cantidad de aire adecuada, formándose burbujas que le dan volumen. Tras la incorporación de aire se forma un merengue muy cremoso y consistente, formándose picos que no se caen.



¡Atención!

A medida que pasa el tiempo, este merengue se baja y se achica. Esto genera que estropee la superficie que cubrimos con él y el decorado que hicimos. Además, durante su preparación no lleva ningún proceso o técnica que nos proteja de la salmonella.

Este merengue se puede utilizar una vez secado en el horno, a temperatura muy suave y durante aproximadamente dos horas. La placa debe estar bien enmantecada para que no se peguen durante la cocción, o con papel manteca también enmantecado o con lámina antiadherente o teflonadas. **Si bien se emplea el término cocción del merengue, en realidad no se cocina, sino que se seca mediante una temperatura muy baja y prolongada en el horno.**



¿En qué lo podemos emplear?

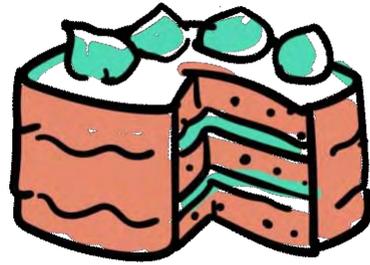
Una vez listo, lo usamos para hacer piezas cocidas como planchas o discos de merengue, o piezas chicas, utilizando una manga o una cuchara para hacer merenguitos. Otras de las delicias que se pueden realizar con este merengue son las tartas **Pavlova**, llamadas así en honor a una bailarina rusa, **Anna Pavlova**, que vivió entre finales del siglo XIX y las primeras décadas del siglo XX.



Anna Pavlova



Tarta Pavlova



Fórmula del merengue francés

160 gr de claras (aproximadamente 4 o 5 unidades)

160 gr de azúcar

160 gr de azúcar impalpable

Opcional: 20 gr de almidón de maíz



Importante:

Para realizar un merengue francés de chocolate, debemos reemplazar 40 gr de azúcar impalpable por cacao amargo. En este caso, no se debe agregar almidón de maíz ya que el cacao amargo es astringente y el merengue quedaría demasiado seco y duro.



Merengue suizo

El merengue suizo es más brillante y se utiliza para decorar postres perfectamente. Se pueden hacer merengues chicos, como pequeños dulces, secándose en el horno. También sirven para dar volumen a una mousse.

Se puede hacer a **baño maría** o a **fuego directo** hasta lograr la temperatura necesaria para destruir la salmonella.

- **Preparación a fuego directo con batidora eléctrica**

Una forma de hacerlo es poner las claras y el azúcar en una cacerola y llevar a fuego directo, siempre batiendo con batidora eléctrica, hasta que las claras aumenten y espesen. La señal de que está listo es cuando vemos que, al pasar la batidora por el merengue, las marcas o las líneas no se borran, sino que permanece con su forma.

- **Preparación a fuego directo con batidor de mano**

Otra forma de hacerlo es poniendo las claras y el azúcar en una cacerola, llevar al fuego directo, batiendo continuamente con batidor de mano, hasta que, al introducir el dedo meñique en las claras, este no soporte la temperatura. **¿Por qué el dedo meñique?** Porque es el que tiene más sensibilidad y fácilmente detecta la temperatura alta. Se retira del fuego y se vuelca sobre el bol de la batidora, batiendo a velocidad máxima hasta formar el merengue con las mismas características que las anteriores.

- **Preparación a baño María**

Colamos las claras y el azúcar en un bol, que luego se deja a baño María en una cacerola, sin que el bol toque el agua y calce justo para que no tenga ninguna pérdida de vapor. Se bate desde un principio hasta lograr el punto. El punto siempre es el mismo, aumenta el volumen queda bien blanca, brillante, se espesa y se forman picos sin que se caigan.



Fórmula del merengue suizo

70 cc de agua

200 gr de azúcar

110 gr de claras (3 unidades
aproximadamente)

1 cucharada de jugo de limón o cremor
tártaro

Video de la preparación: <https://youtu.be/2nnpGFVCT4>



Merengue italiano

El merengue italiano es un merengue maravilloso, voluminoso, cremoso y se usa para decorar tortas y postres. Es el más complicado para realizar, pero con un resultado magnífico, rendidor, consistente, brillante, permaneciendo la decoración sin alterarse y sin soltar líquido (a diferencia del merengue francés que suelta algo de líquido). Es un merengue que no se seca. Queda cremoso y con un gusto delicioso.



¿De qué otras manera lo podemos emplear?

Se emplea también para cocerlo al horno como merenguitos, permite hacer flores y darles un golpe de horno a temperatura muy baja como si estuviéramos cocinando merenguitos para darles más firmeza. Se utiliza en mousse y otras preparaciones aireadas.



Preparación:

Se prepara a partir de un almíbar a una temperatura de entre 118° y 120°, que se introduce en forma de hilo en claras batidas a nieve, siempre batiendo. La temperatura del almíbar, al envolver el merengue, logra que se cocinen las claras y, así, eliminamos del peligro de la salmonella. Una vez terminado el merengue, hay que seguir batiendo para bajar la temperatura; se logra un merengue bien consistente, brillante y cremoso.

Fórmula del merengue italiano

70 cc de agua

200 gr de azúcar

110 gr de claras (3 unidades
aproximadamente)

1 cucharada jugo de limón o cremor
tártaro

Video de la preparación: <https://youtu.be/2nnpGFvCT4>



Ingredientes

Fórmula masa *sablée* (MASA)

Relleno o *curd* de limón:

65 gr de maicena

200 gr de azúcar

4 yemas

500 cc de agua

100 cc de jugo de limón colado

1 cucharada de cremor tártaro



Preparación:

- 1) Preparar la masa *sablée*, dejarla descansar en la heladera, luego estirla, fonzar el molde y ponerla con peso a blanquear, retirar el peso y dejar 5 minutos más.
- 2) Mientras preparamos el *curd* de limón, lavamos los limones, rallamos la cáscara (siempre lo amarillo) y exprimimos el limón.
- 3) Colocamos en una cacerola 350 cc de agua, el azúcar, las yemas, el cremor tártaro y llevamos a fuego medio.
- 4) Mientras tanto, en los 150 cc de agua que nos restan disolvemos la maicena. Cuando la preparación esté bien caliente, la agregamos y no dejamos de revolver en ningún momento hasta que hierva y espese. Lo apartamos y lo dejamos enfriar mientras nos organizamos para realizar nuestro merengue Italiano.



Importante:

Recordar siempre, que para hacer un merengue, **lleva el doble de azúcar que de claras**; por ejemplo: para 250 gr de azúcar, lleva 125 de claras.

- 4) Colocamos el agua y el azúcar a hervir, tiene que llegar a 118° o a punto bolita blanda. Cuando está llegando a ese punto, empezamos a batir nuestras claras.
- 5) Una vez que el almíbar está a punto se lo vamos echando en forma de hilo a las claras, siempre rozando el bol de la batidora, hasta terminar. Luego, hay que seguir batiendo para que baje la temperatura, eso se hace a mayor velocidad con la máquina, tiene que quedar un merengue brillante y cremoso a la vez (es el merengue más difícil de lograr).
- 6) Una vez que el merengue esté finalizado y frío, lo colocamos en una manga pastelera con pico rizado y reservamos.
- 7) Volvemos a la masa que ya está fría, lo mismo nuestro *curd* de limón y rellenamos la tarta. Completamos formando copitos con el merengue y los prendemos fuego para que quede de confitería. Si no tenemos, lo podemos colocar un poco en el horno para que se doren los piquitos de merengue.



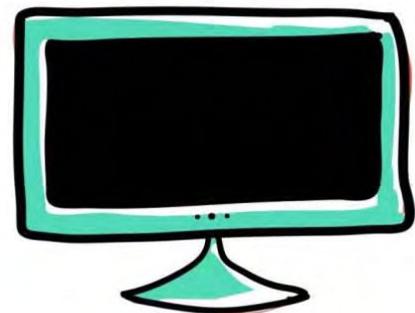
Otra técnica para saber si nuestro almíbar está a punto si no tenemos un termómetro

Colocamos el azúcar, el agua y ponemos a hervir. Cuando empiezan las burbujas, tenemos que tener listo un vaso con agua helada. Con una cucharadita sacamos una porción de almíbar y la volcamos sobre el agua. Luego, retiramos la cuchara y nos fijamos si con nuestros dedos podemos formar una bolita dura y transparente; de lo contrario, la dejamos un poco más y repetimos la operación hasta que se logre.

Si no les gusta el **lemon pie**, lo pueden hacer de naranja. Esta variante se llama **orange pie**.

Video de la preparación:

<https://youtu.be/VegYQTR3JUw>





CIERRE DE LA CLASE

En esta clase seguimos conociendo preparaciones con caramelo; vimos las preparaciones del budín de pan y el flan casero. A su vez, nos sumergimos en el mundo de los merengues; esto lo vamos a ir ampliando en las siguientes clases, pero comenzamos a reconocer diferentes tipos, fórmulas y, a modo de ejemplo, una preparación con merengue, el clásico *lemon pie*.

PASTELERÍA

/ Clase 12



TEMA

El mundo de los merengues: merengue francés e imperial ruso. Budín marmolado. *Brownie*

OBJETIVOS

- ✓ Aprender a realizar merengue francés y el famoso imperial ruso.
- ✓ Aprender a realizar budín marmolado.



DESARROLLO DE LA CLASE

Aprender a realizar *brownie*.

En esta clase seguiremos conociendo el mundo de los merengues, ya que vamos a ver con mayor profundidad el **merengue francés**. Si recordamos, la clase pasada vimos a modo de ejemplo de preparación del **merengue italiano**, la **tarta Pavlova**, hoy les compartimos la preparación del famoso **imperial ruso**.

Por otro lado, vamos a continuar con la línea de los budines. Realizaremos un **budín marmolado**, que, a la vez, nos sirve para utilizar por separado como **budín de vainilla** y **budín de chocolate**; tres recetas en una, ¡**buenísimo!**

Terminaremos la clase con el delicioso **brownie**. Muy tentador para merendar, como para postre.



El merengue francés

El merengue francés es uno de los más fáciles de realizar, pero hay que tener cuidado con las claras. A diferencia del merengue italiano que vimos en la ficha anterior, que es de los más difíciles, para el cual cocinamos las claras con un almíbar a 118°.



¿En qué se puede emplear?

Tiene múltiples usos, desde los tradicionales merenguitos para poder rellenar con crema chantilly o dulce de leche, nuestros discos para relleno de tortas o también para decorar. Se puede realizar mousse, algo que ya veremos. También se puede utilizar para realizar postres como el que aprenderemos hoy, el **imperial ruso**.



¡Importante!

Recordemos que es un merengue crudo, el cual hay que cocinar en el horno (no usar sin cocinar, las claras están crudas, lo que bromatológicamente no es adecuado).

Ingredientes

150 gr de de clara de huevo

150 gr de de azúcar común

150 gr de de azúcar impalpable

1 pizca de sal

¼ cucharada de cremor tártaro

Recordemos que, siempre que hagamos merengues, se utiliza el doble de azúcar que de claras; es decir, 150 gr de claras son 300 gr de azúcar.



Preparación:

- Colocamos en la batidora los 150 gr de clara de huevo (sin nada de yema, esto haría que no se monten). Tanto el bol como las paletas del batidor deben estar bien limpios, sin nada de grasa.
- Agregamos la pizca de sal y ¼ de cucharadita de cremor tártaro (es un estabilizador de claras cuando las batís).
- Comenzamos a espumar las claras con la batidora a velocidad media, vamos agregando los 150 gr de azúcar común en forma de lluvia y despacio, sin dejar nunca de batir. Luego, subimos la velocidad y dejamos que se vaya montando el merengue. Cuando notamos que el merengue se va montando, le agregamos de a poco (de a cucharadas) el azúcar impalpable tamizado, siempre batiendo hasta terminar. Batimos unos minutos más, **nos tiene que**

quedar un merengue bien blanco, brillante y consistente que, al levantar el batidor, quede como pico de pájaro.

- Lo colocamos en una manga pastelera con pico redondo N°11 aproximadamente y tomamos una placa y papel manteca enmantecada como se aprecia en el video. En el caso de discos de merengues, partimos desde el centro hacia afuera con la manga formando un espiral.
- Se cocina a fuego muy bajo, 100°. Si tu horno al mínimo es alto, podés dejar un poco entreabierta la puerta del horno. De lo contrario, los merengues se queman y no cumpliría la función de secado que deseamos, quedando dorados por fuera y crudos por dentro. Aproximadamente lleva 90 minutos de secado, a veces un poco más.



Imperial ruso



¿Sabías qué?

Este postre fue creado en Argentina a comienzos del siglo XX. Su autor fue Cayetano Brenna, un inmigrante italiano, que fundó la lujosa confitería El Molino en la esquina de Callao y Rivadavia de la Ciudad de Buenos Aires. El nombre del postre se debe a que Cayetano Brenna inauguró su confitería el mismo año en que sucedió la Revolución Rusa de 1917.

Preparación:

Para el armado del **imperial ruso**, partimos de colocar sobre una bandeja un poco de dulce para que no se deslice una vez armado. Luego, colocamos una placa de merengue, una de dulce de leche, otra de merengue, otra de crema chantilly, otra de merengue y, otra vez, dulce de leche. Cerramos con la última capa, le colocamos por encima un poco de crema, unos merenguitos rotos y terminamos con unos finos hilos de chocolate. **Según la preferencia, cada capa se puede**



realizar solamente de crema chantilly, como también solo de dulce de leche.

Te acercamos un video de la preparación: <https://youtu.be/Fg6SiMuOkhs>



Merenguitos express

Antes de pasar al budín marmolado y al *brownie*, les comentamos que durante la clase también vamos a compartir un video breve y práctico para hacer los merenguitos.





Budín marmolado

Ingredientes

250 gr de manteca a temperatura ambiente

260 gr de azúcar impalpable

3 huevos

150 cc de leche

1 cucharada sopera de miel

350 gr de harina leudante

1 pizca de sal

Ralladura de un limón

Vainillín

1/2 cucharadita de polvo para hornear

25 gr de maicena

200 gr de chocolate semi amargo





Preparación:

- Ponemos en un bol a cremar la manteca con el azúcar. Luego le incorporamos los huevos (de a uno), a la vez, agregamos la cucharada de miel, la ralladura de limón, el vainillín (ya tenemos cernidos todos los ingredientes secos o sea la harina, polvo para hornear, sal, y la maicena). A partir de esto vamos intercalando los secos con leche hasta terminar ambos ingredientes.
- Ya tenemos disuelto el chocolate a baño María (acá tendríamos el budín de vainilla). Separamos la preparación en dos boles y a una le agregamos el chocolate disuelto (budín de chocolate).
- El horno tiene que estar precalentado y nuestra budinera preparada. Aquí es donde empezamos a jugar con nuestra imaginación, colocamos un poco de la preparación de choco, otra de vainilla, otra de choco, tal cual van a ver en el video.
- Una vez que terminamos de colocar los ingredientes, con un palillo hacemos arabescos para lograr el efecto marmolado.
- Se cocina a horno 180° por espacio de 45 a 50 minutos según cada horno. Comprobar siempre con un palillo en el centro si está cocido (si sale seco está listo).
- Sacar del horno, dejar enfriar, pasar un cuchillo por los bordes y desmoldar. Queda muy bien con un glaseado de naranjas.



Te acercamos un video de la preparación:

<https://www.youtube.com/watch?v=daglrUG9xMI>



Ingredientes

100 gr de manteca

150 gr de chocolate semi amargo

225 gr de azúcar

3 huevos

100 gr de harina leudante

Sal

½ cucharadita de polvo para hornear

80 gr de nueces

Papel aluminio



Brownie



La foto que les presentamos es ilustrativa, nuestro *brownie* lo vamos a preparar cortándolo en cuadrados, agregándoles una bochita de helado de crema americana. Lo vamos a terminar salseando con frutos rojos y agregando unas hojitas de menta.



Preparación:

- Batir los huevos con el azúcar a punto letra (como el bizcochuelo), agregar el vainillín. Mientras derretimos el chocolate junto con la manteca a baño María, agregamos una parte de harina en forma envolvente e intercalamos una parte de chocolate. Otra vez lo mismo, harina, mezclamos chocolate y mezclamos hasta terminar. Por último, agregamos las nueces que ya tenemos picadas y pasadas por harina y terminamos de unir.
- Preparamos un molde con papel aluminio y, sobre él, volcamos la preparación con la espátula. Tratamos de esparcir la preparación de forma pareja en toda la fuente (para que tengan una proporción, mi molde es de 22x35 aproximadamente). El horno debe ser precalentado a 180° por espacio de 20 a 25 minutos (ojo tiene que quedar húmedo).
- Dejar enfriar antes de desmoldar, retirar el papel aluminio y cortar en cuadrados. Se pueden comer en un desayuno, merienda, en una mesa dulce de una fiesta o también de postre en cualquier restaurante. Se le agrega una bochita de helado y se salsea con frutos rojos. **Te acercamos un video de la preparación:** <https://www.youtube.com/watch?v=JW84mca5QV4>



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase continuamos con el mundo de los merengues. En la clase pasada trabajamos en profundidad el merengue italiano, en esta, el merengue francés, y en la próxima, trabajaremos el merengue suizo. Además, vimos el paso a paso de las preparaciones del budín marmolado y el *brownie*.

PASTELERÍA

/ Clase 13



TEMA

Merengue suizo. Postre Rogel. *Mousse* de chocolate. Tarta de ricota. Budín de mandarina

OBJETIVOS

- ✓ Aprender a realizar merengue suizo y el postre Rogel.
- ✓ Aprender a realizar *mousse* de chocolate.
- ✓ Aprender a realizar tarta de ricota.
- ✓ Aprender a realizar budín de mandarina.



DESARROLLO DE LA CLASE

En clases anteriores vimos vimos el merengue italiano y el francés. En esta clase continuamos con el mundo de los merengues, aprendiendo a realizar un merengue suizo. Lo utilizaremos para decorar un postre Rogel y también para realizar una deliciosa *mousse* de chocolate.

Por otro lado, vamos a elaborar una tarta clásica en pastelería como lo es la tarta de ricota (con tapa). Terminaremos esta clase con un budín de mandarinas hecho en licuadora: rápido, fácil, riquísimo y económico.



Merengue suizo

Recordemos que para todos los merengues hay una regla única, el doble de azúcar que de claras; es decir, si tenemos 150 gr de claras, van 300 gr de azúcar.



Ingredientes

100 gr de clara de huevo

200 gr de azúcar

½ cucharadita de cremor tártaro



Preparación:

- Colocamos en un bol, en lo posible de acero y bien limpio, las claras de huevo (sin nada de yema), la media cucharadita de cremor tártaro (también se pueden poner gotas de limón) y el azúcar.
- Ponemos la preparación sobre una cacerola a baño María y empezamos a batir con batidor de alambre hasta notar que, al tacto de nuestros dedos, no notamos cristales de azúcar (**azúcar bien disuelta**). En ese momento lo retiramos del baño María y seguimos batiendo con batidora eléctrica a alta velocidad hasta que vaya tomando consistencia y se vaya enfriando. Tenemos que batir hasta que esté bien montado el merengue, formando el famoso pico de pájaro.
- Lo reservamos para decorar nuestro **¡postre Rogel!**



Rogel

El rogel es otro postre tradicional de la pastelería argentina. Pasemos a ver y leer sus ingredientes y preparación.

Ingredientes

300 gr harina 0000 más sal

80 cc de agua a temperatura ambiente

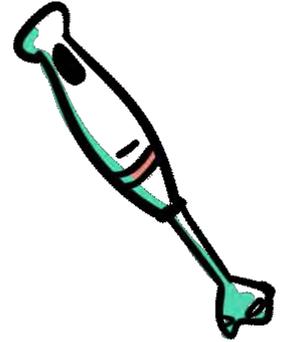
2 yemas

1 cucharadita de azúcar

65 gr de manteca derretida

Chocolate semiamargo (opcional)

500 gr de dulce de leche repostero





Preparación:

- Formamos una masa con los ingredientes y la dejamos descansar en la heladera envuelta en papel film por un tiempo de 30 minutos.
- Retiramos la masa de la heladera, la dividimos en 8 porciones iguales, la estiramos finita y, con un cortante que tengamos, cortamos discos (yo usé un plato de postre de 22 cm, utilicen lo que tengan).
- Se coloca en placa apenas engrasada. Una vez puesta en la bandeja, la pinchamos toda.
- **Tenemos que tener en cuenta que al cocinarlos se tienden a encoger entre dos y tres centímetros.** Se cocina en horno 190° por aproximadamente 8 minutos, no dejar dorar demasiado. Vamos sacando los discos y los vamos colocando como si fueran panqueques uno arriba del otro.
- Cuando terminamos de cocinar los discos pasamos al armado. Colocamos una bandeja, ponemos un poco de dulce sobre ella para que no se desplace cuando esté armado, y empezamos a ensamblar.
- Acá corre el gusto de cada uno, ya que pueden poner la cantidad de dulce que quieran. Colocamos un disco sobre el dulce, luego dulce, luego disco, así sucesivamente hasta terminar. Al final con una manga y un pico liso le hacemos unos copitos por encima. Si se quiere se puede untar todo el lateral con dulce para que quede más prolijo, como también se lo puede dejar desnudo para que se luzcan las distintas capas. Por último, se hacen unos hilos de chocolate.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=67KPrRHUyHc>





Mousse de chocolate

Son cremas saborizadas ligeras que se elaboran de muchas formas. El término *mousse* es de origen francés y significa espuma. Son muchas las formas de servirla: en copas tulipas o se le adicionan gelatinas para que se sostenga y puedan intervenir en tortas. Hasta hace algunos años, la clásica *mousse* de chocolate se realizaba fundiendo chocolate con manteca, agregándole yemas y, por último, la crema y las claras merengadas. En la **actualidad es bromatológicamente impensable hacer una *mousse* con yemas y claras crudas, debido a los riesgos de contaminación altos por salmonella con ese tipo de elaboración.**

Para tener en cuenta: se conservan por 72 hs en la heladera y un mes en el freezer.



Ingredientes

50 cc de agua

75 gr de azúcar

25 gr de glucosa

90 gr de claras de huevo

125 gr de chocolate semiamargo

60 gr de manteca

100 gr de crema de leche (batida a medio punto sin azúcar)



Preparación:

- Derretir el chocolate a baño María, agregarle la manteca, mezclar bien y reservar.
- Por otro lado, batimos la crema a medio punto, reservamos y, luego, elaboramos el merengue.
- Para elaborar el merengue colocamos en una ollita el agua, azúcar, la glucosa, y hacemos un almíbar a 120°. Por otro lado, espumamos las claras con una cucharada de azúcar, y cuando el almíbar llegó a su punto se lo agregamos en formas de hilo y seguimos batiendo hasta que esté frío y bien montado.
- Con las tres preparaciones comenzamos a realizar nuestra *mousse*. Colocamos el chocolate despacio a la crema y vamos mezclando hasta unificar. Por último, vamos integrando de a poco y en forma envolvente el merengue para que nos quede espumoso.



Tarta de ricota

Veamos cómo se prepara este clásico de la pastelería.

Ingredientes

120 gr azúcar

150 gr manteca pomada

Vainillín

2 huevos

500 gr de harina leudante más sal

Relleno

500 gr de ricota

150 gr de azúcar

Ralladura de 1 limón

50 gr de maicena

2 yemas

100 gr de crema de leche

2 claras de huevo a punto nieve





Preparación:

- Colocar en un bol la manteca con el azúcar y formar un cremado. Agregamos el vainillín y le vamos agregando de a uno, los dos huevos, siempre batiendo.
- Una vez integrado todo, dejamos la batidora de mano y empezamos a trabajar con la espátula. Le colocamos la harina leudante con la pizca de sal (que ya está tamizada). Se forma una masa que la vamos a envolver en film y la llevamos a la heladera por 30 minutos a descansar.
- Transcurridos los 30 minutos, la retiramos de la heladera y la vamos a dividir en dos partes (una más grande que va a formar la base y lateral y la otra más pequeña que va a ser para la tapa). Fonzamos la tartera que ya está enmantecada y enharinada.
- Preparamos nuestro relleno, colocamos en un bol la ricota, le agregamos el azúcar y empezamos a batir. Agregamos la ralladura del limón (recordar solo lo amarillo del limón), maicena, yemas, la crema. Por último, batimos las claras a punto nieve y las agregamos de a poco y en forma envolvente para no bajar la preparación hasta integrar todo por completo.
- Volcamos nuestro relleno sobre la tartera, estiramos la tapa y **mojamos los bordes como si fueran una empanada para unir con la tapa y evitar que no se vaya nuestro relleno.**
- Una vez terminado horno precalentado 180° por espacio de 45 a 55 minutos.
- Al sacarla del horno, la debemos dejar enfriar para desmoldar y tamizamos por encima azúcar impalpable.

Video de la preparación:

<https://www.youtube.com/watch?v=QzCLK9ADKHM&t=24s>



Budín de mandarina

Este es un budín muy fácil de hacer, muy rico y económico. Se hace prácticamente todo en licuadora.



Ingredientes

2 mandarinas o 3 según tamaño
100 cc de aceite de girasol
200 gramos de azúcar
1 huevo
250 gr de harina leudante más
una pizca de sal



Preparación:

- Colocamos en la licuadora una mandarina pelada (puede ser 1 y media, según el tamaño) y sin semillas; otra con cáscara cortadas en trocitos pequeños. Agregamos huevo, aceite, azúcar y licuamos bien por un rato.

- Retiramos de la licuadora y colocamos la preparación en un bol. De a poco le agregamos la harina cernida con la sal (este procedimiento lo hacemos fuera de la licuadora para no forzar su motor).
- Preparamos una budinera enmantecada y enharinada, y vertemos sobre ella la preparación.
- Cocinamos a horno moderado 180° aproximadamente por un tiempo de 45 minutos
- Retirar, dejar enfriar y decorar como más te guste. Queda muy bien con chocolate derretido o glaseado de mandarinas y decorados con gajos de las mismas.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=7XgS9VijeZk>



Esta ha sido toda la clase de hoy, espero que les haya gustado esta ficha. Nos encontramos en la próxima para seguir aprendiendo más sobre pastelería, que es un universo muy grande de colores, texturas, aromas y sabores bien variados para los distintos gustos.

PASTELERÍA

/ Clase 14



TEMA

Harina con almendras, *macarons*, tarta Pavlova, isla flotante y salsa sabayón

OBJETIVOS

- ✓ Aprender las características y la preparación de la harina de almendras.
- ✓ Conocer los orígenes y la preparación de los *macarons*.
- ✓ Seguir conociendo preparaciones con merengue: postre Pavlova e isla flotante.
- ✓ Conocer los orígenes y la preparación de la salsa sabayón.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase explicaremos todas las propiedades de la **harina de almendras** con todos sus beneficios; con la misma harina vamos a preparar unos riquísimos **macarons**, típicos de la pastelería francesa.

Por otro lado, concluimos nuestro recorrido por el mundo de los merengues con las preparaciones de la **tarta Pavlova** y la **isla flotante**. Finalmente, veremos la elaboración de la **salsa sabayón**, que nos sirve para armar nuestra isla flotante.



Harina de almendras

¿Qué es la harina de almendras?



La **harina de almendras** es de alimentación saludable. Te contamos que entre sus propiedades se destacan un bajo contenido calórico y la presencia de nutrientes tales como *vitamina E*, *hierro*, *proteínas*, *fibras*. Es por ello que se reconocen sus aportes a la belleza del pelo, la piel y las uñas, hasta su ayuda sobre la memoria.

Su alto contenido en *vitamina E* la convierte en un potente antioxidante. En su composición se encuentran grasas no saturadas, por lo que es un alimento sano para las personas con colesterol alto. No contiene gluten y su índice glucémico es bajo, por lo que también es una excelente opción para celíacos, diabéticos o personas que quieran regular sus niveles de azúcar en sangre.



¿Qué tenemos que hacer para elaborar nuestra propia harina de almendras?

Muy fácil, colocamos en una cacerolita un poco de agua y le agregamos 120 gramos de almendras, la dejamos cocinar durante 1 minuto. Las retiramos, colocamos sobre papel absorbente y le sacamos la piel. Luego, colocamos la preparación en una placa y la ponemos a tostar en el horno por 5 minutos. Transcurrido ese tiempo las sacamos y las dejamos enfriar totalmente. Para finalizar, las ponemos en una procesadora y las molemos lo más posible.

Listo, **¡ya tenemos nuestra harina de almendras!** Que la vamos a reservar para hacer los *macarons*.





Macarons

Su verdadero origen se sitúa en Italia a comienzos del siglo XVI. Ingresaron a Francia en 1581 por la reina Catalina de Daddy con motivos de la boda del Duque de Joyeuse y desde allí comenzó su verdadera expansión.

Los *macarons* tienen la particularidad de ser crujientes por fuera y suaves y cremosos por dentro. Se rellenan con distintas cremas como *ganache*, crema de vainilla, de frutos rojos, crema chantilly, de chocolate, o también con crema de queso.

Ingredientes

110 gr de claras de huevo

100 gr de harina de almendras

200 gr de azúcar impalpable

40 gr de azúcar común

Esencia de vainilla

Colorante en gel

Papel manteca



Preparación:

- Colocamos en un bol las claras y empezamos a espumar. Agregamos en forma de lluvia el azúcar común, cuando esté bien montado agregamos la esencia, el colorante y seguimos batiendo bien.

- Tamizamos nuestra azúcar impalpable por lo menos en dos ocasiones y la mezclamos con la harina de almendra. La vamos a ir incorporando en por lo menos 4 veces con espátula de goma (no batidora) en forma envolvente para no bajar la preparación, hasta terminar de integrar todo.
- Preparamos una placa, colocamos manteca y, aparte, como ya lo hicimos en el papel manteca, dibujamos círculos de aproximadamente 3 de diámetro (si no tenemos el molde de *macarons*). Colocamos el papel escrito para abajo (por la tinta), enmantecamos, colocamos la preparación en una manga con pico liso y hacemos botoncitos tratando de no pasarnos de los bordes.
- El horno ya debe estar precalentado 150° (recordar que si el horno es alto, conviene dejar entreabierto la puerta del horno). Su cocción es de alrededor de 15 minutos.
- Dejar enfriar antes de despegar del papel (con cuidado), recordar que son crocantes por fuera pero suaves por dentro. Una vez fríos rellenar con la crema que más les guste.

Rellenos posibles: crema de vainilla, *ganache* de chocolate, crema de frutos rojos, crema de queso o alguna que prefieran.

Cantidad de *macarons*: con esta receta salen aproximadamente 30 *macarons*.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=sV tV7phxt-c>





Tarta Pavlova

Su origen es incierto ya que existen varias versiones sobre cuál fue el país que lo inventó. Estos países son: Nueva Zelanda y Austria, lugares en donde es un postre muy conocido. En lo que se está de acuerdo es que la hicieron en su oportunidad en honor a la famosa bailarina rusa **Anna Pavlova**. Uno de los relatos dice que la bailarina visitó Nueva Zelanda y que el chef del hotel donde se hospedaba, como una manera de homenajearla, prepara este sabroso y famoso postre.

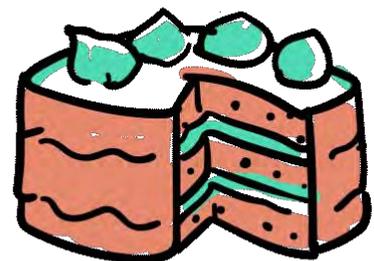
La tarta Pavlova consiste en una base de merengue sobre el cual se coloca crema chantilly y frutos rojos variados (arándanos, frutillas, frambuesas). Resulta crocante por fuera y muy húmedo por dentro, más la frescura y acidez que le otorga la fruta.



Preparación:

- Colocamos las claras en una batidora, agregamos media cucharadita de cremor tártaro y la pizca de sal. Batimos a velocidad baja, cuando empieza a espumar, agregamos el azúcar común en forma de lluvia y subimos la velocidad de la batidora.
- Una vez que esté montado, bajamos la velocidad e incorporamos de a cucharadas el azúcar impalpable. Batimos por aproximadamente 5 minutos, paramos la máquina, agregamos el vainillín, la cucharada de maicena y mezclamos despacio con espátula.
- Tenemos que tener el horno precalentado a 150°. Preparamos una placa y sobre papel manteca formamos un círculo con la ayuda de un plato y una lapicera para marcar. Luego damos vuelta el papel (por la tinta), enmantecamos nuestro papel manteca, volcamos nuestro merengue y con la espátula o con una cuchara le damos forma de nido (más alto en los bordes y más bajo en el centro).
- Llevamos a horno 140° y cocinamos por lo menos una hora y media. Retiramos y dejamos enfriar. Es preferible para que quede bien, tener el nido hecho y frío, y también tener listos la crema chantilly, los frutos y un almíbar (o se puede usar cualquier abrillantador para las frutas). Preparar a último momento para que la crema y las frutas no le saquen crocantes al nido (merengue).

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=nfKQVYnxOaU>





Isla flotante

La isla flotante es un postre de origen francés que consiste en merengue flotando sobre una salsa inglesa o un buen sabayón.

Ingredientes

4 claras

140 gr de azúcar común

1 cucharadita de polvo leudante

1 cucharada colmada de maicena



Preparación:

- Se baten las claras a nieve, se le agrega en forma de lluvia el azúcar y, por último, la cucharadita de polvo para hornear y la cucharada de maicena.
- Por otro lado, acaramelamos un molde savarin (en lo posible alto) y colocamos en el mismo la preparación, cuidando que no quede aire.

- De a cucharadas, luego se lo alisa bien y se le dan dos golpecitos para asegurarnos de no tener aire. Se cocina a baño María en un horno a 160° por 45 minutos a una hora, se desmolda enseguida ya que tiene caramelo (con cuidado). Se deja enfriar en la heladera hasta el momento de servir. Normalmente es acompañado por una salsa inglesa o una salsa de sabayón.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=8T3GZrXEE08>



Sabayón

No podía faltar la historia del sabayón que es típica de Italia (*zabaglione* o *zabaione*). Es una crema hecha con yema de huevo, azúcar y vino. La popularidad de esta salsa se ha extendido a buena parte de los países europeos desde el siglo XVI. Algunas leyendas cuentan que el origen del *zabaione* podría deberse a la muy antigua costumbre de consumir bebidas reconstituyentes a base de vino y de yema de huevo. Se recomendaba a personas debilitadas por sus trabajos muy duros y para mujeres que acababan de dar a luz.

Ingredientes

4 yemas

4 cucharadas de azúcar

4 cucharadas soperas de oporto



Preparación:

Colocar en un bol las 4 yemas con el azúcar y las 4 cucharadas de oporto. Llevar a baño María, batir con batidor de alambre mientras estamos cocinando las yemas y a la vez se disuelven los cristales de azúcar. Con este proceso va a ir espesando y aclarando el color (batir bien hasta lograr una crema). Se utiliza para salsear postres, también es oportuno aclarar que se puede usar tibio o frío.

Video de la preparación: <https://www.youtube.com/watch?v=nTvts7OEDWM>



Actividad

La siguiente actividad tiene el objetivo de recuperar los contenidos de las **fichas anteriores**, trabajando principalmente sobre los temas “merengues y almíbar”.

- 1) ¿Qué tipos de merengues existen? Menciona cada uno de ellos.
- 2) Si los ingredientes para prepararlos son los mismos en cada uno de ellos (clara, azúcar), ¿cuál es la diferencia que existe entre ellos? Hacé referencia a cada una de las fórmulas o preparaciones.
- 3) ¿En qué merengue utilizas almíbar y a qué temperatura? ¿Cómo identificás que el almíbar está a punto para agregar a las claras, si no tenés termómetro?
- 4) Pensá en al menos dos preparaciones y/o recetas en la cual podemos emplear cada uno de los merengues. Elegí una de las preparaciones y dale tu toque personal: ¿cómo le darías tu toque personal? ¿Qué le agregarías y por qué?



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase trabajamos principalmente las propiedades y la forma de preparación de la harina con almendras. Esto nos sirvió de base para aprender a realizar unos ricos *macarons*.

Por otro lado, seguimos viendo otras preparaciones que contienen merengue: la tarta Pavlova y la isla flotante. Concluimos la clase con la salsa sabayón, que nos sirve de base para armar nuestra isla flotante.

PASTELERÍA / Clase 15



TEMA

Torta de crema de leche. Alfajores de maicena. Torta galesa.
Scones

OBJETIVOS

- ✓ Aprender la elaboración de la torta de crema de leche.
- ✓ Aprender la elaboración de los alfajores y las propiedades de la maicena.
- ✓ Conocer la historia de la torta galesa y su preparación.
- ✓ Conocer la historia de los *scones* y su preparación.



DESARROLLO DE LA CLASE

En la clase esta clase empezaremos con una rica y fácil **torta de crema de leche**, que sirve para cualquier ocasión, tanto una merienda como también decorada puede formar parte de un cumpleaños. Seguiremos con un clásico de la pastelería como lo son los **alfajores de maicena**, en donde hablaremos acerca de las propiedades de la maicena. Luego haremos una breve síntesis de la historia de la **torta galesa** (llamada torta negra en un primer momento). Por último, algo que no puede faltar en la pastelería, los exquisitos **scones** para el té.



Torta de crema de leche

A esta torta normalmente se le colocan trocitos de dulce de membrillo dentro de la preparación, pero también se le pueden hacer variantes como dulce de batata u otras opciones que les agraden. **La original va con dulce de membrillo.**

Ingredientes

3 huevos

1 pote de crema de leche

2 potes de azúcar común

3 potes de harina leudante más una
pizca de sal

Vainillín

400 gr de dulce de membrillo



Preparación:

- Batimos los huevos con el azúcar bien hasta llegar casi a punto letra. Agregamos el vainillín, la crema y seguimos batiendo.
- Dejamos la batidora y con espátula vamos integrando la harina con la sal que ya tenemos tamizada (siempre de a poco y con movimientos envolventes para no bajar la preparación). Cortamos trozos de dulce de membrillo no muy chicos, para que no se derritan, los pasamos por harina y lo incorporamos.
- Tenemos que tener lista una tartera enmantecada y enharinada. Horno precalentado a 180°, cocinamos por aproximadamente 50 minutos. Dejamos enfriar y desmoldamos. **Si se quiere es apta para forrar, ya que es una torta firme.**

Video de la preparación:

https://www.youtube.com/watch?v=TxHLtmOkA_8&feature=youtu.be



Alfajores de maicena

Ahora hablaremos de los famosos alfajores de maicena, pero también lo haremos de su componente principal, la fécula de almidón. El almidón y la fécula son las denominaciones dadas a una misma sustancia química de orígenes diferentes:

- *Almidón*: extraído principalmente de granos de (maíz, trigo, arroz).
- *Fécula*: proviene de los tubérculos, tallos y raíces (papa, mandioca).

Ambos son utilizados como espesantes en salsas y rellenos en caliente. También reemplazan la harina en proporciones que rara vez superan el 50% de la misma, para lograr budines o bizcochuelos más aireados y finos.

Los granos de almidón se hinchan en contacto con agua. Si la temperatura del líquido es fría, los granos se hinchan parcialmente y permanecen en suspensión mientras el líquido es agitado, pero se precipitan si se detiene el movimiento. Si el líquido se calienta, el almidón comienza a hincharse dando lugar a la gelatinización, que aumenta la consistencia del producto deseado en forma irreversible. Este fenómeno se observa al hacer una crema pastelera.

El poder espesante de los almidones depende del origen (papa, maíz, mandioca, etc.) y del resto de los ingredientes que componen el preparado. Los ácidos como el jugo de limón en una crema de *lemon pie*, hacen que la crema sea más líquida que una pastelera tradicional.

El ***almidón modificado*** se refiere a las alteraciones químicas (no genéticas) que modifican sus propiedades: solubilidad, capacidad espesante, etc. Estos almidones adquieren capacidad de espesar en frío, lo cual es útil para la confección de cremas cuyos ingredientes pierden aromas al ser calentados. Cuando fueron creados constituyeron un gran avance en la elaboración de cremas pasteleras en frío, donde se eliminaron los riesgos de contaminación bromatológica propia de productos confeccionados en caliente y luego enfriados.

Ingredientes para los alfajores de maicena

150 gr de maicena

100 gr de harina 0000 más una pizca de sal

1 cucharada polvo para hornear

½ cucharadita bicarbonato de sodio

1 copita de coñac

100 gr de manteca

75 gr de azúcar

2 yemas

Ralladura de 1 limón

Dulce de leche repostero (cantidad necesaria)

Coco rallado (cantidad necesaria)



Preparación:

- Tamizar la harina, sal, maicena, polvo para hornear y el bicarbonato de sodio.
- Batir en un bol la manteca con el azúcar (cremar), agregar de a una las yemas, el coñac, la ralladura de limón, los ingredientes secos y la esencia. Mezclar bien y formar una masa.

- Colocamos la masa en papel film, estirada con las manos y la llevamos a la heladera por un tiempo de 30 minutos.
- Retiramos la masa de la heladera, floreamos la mesada con un poco de harina y estiramos con palo de amasar.
- Tomamos un cortante de aproximadamente 4 cm y cortamos las tapitas. Enmantecamos y enharinamos una placa, sobre la cual distribuiremos los discos separados entre sí.
- Llevaremos a horno 180° por aproximadamente 12 a 15 minutos (hasta que haga piso). Retiramos y dejamos enfriar antes de sacar de la placa ya que son muy frágiles y se pueden romper.
- Una vez fríos tomamos una manga con pico liso y rellenamos nuestros alfajores, los hacemos rodar por el coco y listos para degustarlos. **Salen aproximadamente 30 alfajorcitos de 4 cm de diámetro** (depende del grosor que los estiren).

Video de la preparación:

<https://www.youtube.com/watch?v=XIxelqpjo0w&feature=youtu.be>



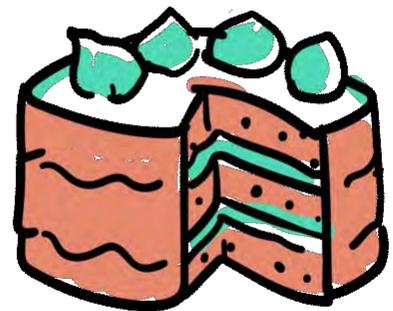
Torta galesa

Al contrario de lo que su nombre parece indicar, no vino de Gales. En realidad es todo un símbolo de la fuerza con que los/as primeros/as galeses/as que llegaron al valle del Río Chubut enfrentaron las dificultades que les interpuso el medio ambiente.

En 1865 en el velero Mimosa, llegaron a las costas de Chubut 153 pobladores entre hombres y mujeres, provenientes del País de Gales. Querían huir del acoso inglés y mantener sus tradiciones, cultura y su religión. El gobierno argentino en el proceso de constitución del Estado Nacional promovió por aquellos años la llegada de inmigrantes para poblar el inmenso territorio y contribuir al proceso “civilizatorio”. Territorios que estaban atravesados por conflictos internos debido a ataque extranjeros, pero también con respecto a los pueblos originarios que lo habitaban.

Los/as galeses/as debieron enfrentar entre muchas cosas la falta de agua dulce y la escasez de alimentos. Los hombres recorrieron las tierras buscando un lugar con buena agua y protegidos de ataques, las mujeres hacían malabares para hacer rendir los pocos alimentos con los que contaban y hacerlos durar en el tiempo. Así fue como empezaron a mezclar los ingredientes que tenían a mano: harina, azúcar negra, nueces, frutas que habían sido azucaradas para la conservación, miel, y otros. El resultado fue una torta que tenía dos propiedades fundamentales: un alto valor calórico y una larga perdurabilidad.

Cuando la peor época pasó los/as primeros/as galeses/as y sus descendientes pudieron por fin sentirse en su casa en estas lejanas tierras y una tradición más se había agregado a las que trajeron de Gales, la famosa **torta negra**. Cada familia tiene su receta y también su ingrediente secreto (son muy celosas de su creación). La pequeña localidad de **Gaiman** en el valle inferior del Río Chubut es el símbolo mayor del desarrollo de la comunidad galesa en la Patagonia.





Ingredientes para la torta galesa

- 200 gr de manteca
- 350 gr de azúcar negra
- 4 huevos
- 2 cucharadas de miel
- 450 gr de harina leudante más una pizca de sal
- Vainillín
- 50 gr de fruta abrillantada
- 100 gr de nueces
- 100 gr de pasas de uva
- 50 gr de cascaritas de naranja confitadas
- Polvo para hornear
- Ralladura de naranja
- Ralladura de limón
- Canela, nuez moscada, clavo de olor, jengibre
- 1 manzana verde chica
- Jugo de 1 naranja grande



Preparación:

- Cremar bien manteca con azúcar negra, va tomando un color más clarito y, obviamente, más cremoso. Agregar de a uno los huevos y seguir batiendo, incorporar la esencia, la miel, las ralladuras de naranja y limón.

- Aparte debemos mezclar todos los secos (harina, polvo para hornear, sal, etc.).
- Incorporar todas las especias: canela, nuez moscada, 2 clavo de olor, jengibre (½ cucharadita en todos los casos).
- Intercalar secos con jugo de naranja hasta terminar con los ingredientes. En ese momento agregamos todo pasado por harina, las nueces, las ciruelas, pasas de uva, fruta abrigantada y la manzana cortada en trocitos. Mezclar bien y tener preparado un molde enmantecado y enharinado.
- Volcar la preparación y llevar a horno 170° por un tiempo de 1 hora y media aproximadamente. Dejar enfriar, desmoldar y espolvorear con azúcar impalpable.



¿Sabes cuáles son las propiedades y beneficios de las especias que se utilizan en esta receta?

- **Jengibre:** posee gran variedad de nutrientes, tiene sabor alimonado y picante. Se produce normalmente en la India, Jamaica, Indonesia y Australia. Se utiliza para tratamientos de enfermedades como artritis reumatoide, asma, estreñimiento y diabetes. La raíz del jengibre contiene carbohidratos, fibra, proteína, sodio, hierro, vitamina C, potasio, vitamina B6, magnesio, fósforo y zinc.
- **Canela:** ayuda a controlar la diabetes y mejora trastornos digestivos (como gases y para tratar diarrea). Procede de la India, Malasia, Brasil y China. Contiene vitamina B1, hierro, potasio, calcio y fósforo.
- **Clavo de olor:** contiene altos niveles de magnesio, vitamina K, potasio, calcio, ácidos grasos, omega 3. Proviene de Indonesia, Madagascar y también de la India. Gracias a sus propiedades antiinflamatorias combate la indigestión, alivia la diarrea y estimula una buena circulación.
- **Nuez moscada:** contiene minerales y vitaminas como calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio y fósforo. Acción antiinflamatoria y diurética, alivia

dolor de cabeza y ha sido empleada destacada también por su poder afrodisíaco.



Video de la preparación:

<https://www.youtube.com/watch?v=CYpen4pfzSY&feature=youtu.be>.



Scones

Los *scones* se originaron en Escocia a principios del 1500. En el verano de 1840 **Anne Marie Stanhope Duquesa de Bedford**, comenzó a servir a sus amigos un té con masas y *scones* en el castillo de Belvoir a las cinco de la tarde. Los hay dulces y salados. También se les puede poner arándanos o pasas de uva.

Ingredientes de los scones

250 gr de harina 0000 más sal

3 cucharadas de polvo para hornear

100 gr de manteca

1 huevo

70 gr de azúcar

Ralladura de 1 limón

70 cc de leche (se puede poner en vez de leche la misma cantidad, pero de crema de leche)

1 huevo para pintar



Preparación:

En un bol colocar la harina, la sal, el polvo para hornear. Hacer un hueco y agregar la manteca mezclando con carnet (arenado), sumar el azúcar e integrar.

Colocar la ralladura, el huevo y la leche, formar un bollo. Lo aplanamos, lo envolvemos en papel film y lo llevamos a la heladera como mínimo media hora.

Luego de ese tiempo, retiramos, floreamos la mesada con harina, estiramos nuestra masa no fina, pincelamos la mitad (como se ve en el video y doblamos) y cortamos círculos con cortante de 4 cm de diámetro.

Colocamos la elaboración en una placa preparada con distancia entre cada uno de los círculos.

La cocción se realiza con el horno a 180° por un tiempo de 10 a 15 minutos (hasta hacer piso). Los recortes se unen y se hacen más (no estirar finitos).

Video de la preparación:

https://www.youtube.com/watch?v=DV_9Xuzjv2c&feature=youtu.be



Actividad

Luego de leer la ficha de clase y de mirar los videos, te acercamos las siguientes preguntas:

- 1) ¿Harías modificaciones a la tarta de crema de leche? Justificar la respuesta.
- 2) En la ficha mencionamos que los *scones* se pueden hacer salados, ¿qué ingrediente/s agregarías para hacerlos salados?
- 3) ¿Conocías algunas de las historias de las preparaciones? Menciona brevemente algunos aspectos que te hayan parecido interesantes y por qué.
- 4) Sobre la información acerca de las propiedades de las especias usadas en esta ficha, ¿por qué considerarás que las incorporamos? ¿Conocés algunas otras propiedades además de las mencionadas?
- 5) En caso de que hayas optado por practicar en casa estas recetas,



CIERRE DE LA CLASE

comentá si tuviste dificultades y cuáles fueron.

En la clase vimos las preparaciones de la torta de crema de leche, los alfajores de maicena, la torta galesa y los *scones*. Pero no nos quedamos solamente en su preparación, sino que, en algunos casos también presentamos algo de su historia y sus propiedades nutricionales.

PASTELERÍA

/ Clase 16



TEMA

Masa bomba. Rellenos de crema. Alfajores tipo Havanna

OBJETIVOS

- ✓ Conocer las características y preparación de una masa bomba.
- ✓ Conocer la preparación y usos de diversos rellenos de crema: crema pastelera y sus variaciones, crema Bariloche y crema moka.
- ✓ Conocer la preparación de los alfajores tipo Havanna.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase vamos a conocer qué es una masa bomba y sus variables. También te presentamos una diversidad de rellenos de crema; veremos la crema pastelera y sus variantes, crema diplomata y mousseline y explicaremos como realizar una crema Bariloche y una crema moka (café). Por último, realizaremos unos riquísimos alfajores de chocolate muy similares a los famosos Havanna.



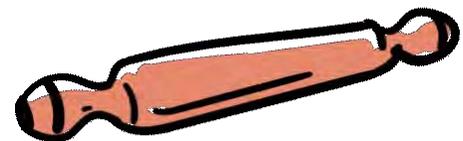
Masa bomba

Su origen no está muy claro, pero se piensa que nació en Francia o en Italia allá por el siglo XVII. Normalmente con un palillo se hace un agujerito por debajo de los profiteroles para rellenarlos; en cambio, en los palos de Jacob se los corta al medio para rellenarlos.

Antes de pasar a los ingredientes y su preparación, veamos **qué transformaciones sucede en el horno al preparar nuestra masa bomba.**

Para comprender las transformaciones que ocurren en el horno, es preciso recordar que al comienzo de la confección de la masa, el almidón de la harina coagula y forma un engrudo espeso. La masa no debe secarse mucho tiempo sobre el fuego, pues esto provoca una posterior deformación de las piezas. El agregado de los huevos vuelve la textura más liviana, pero de todas maneras debemos vigilar la consistencia obtenida, ya que una masa muy blanda se aplana en el horno y, una muy seca, se desarrolla en forma parcial y explota.

La masa obtenida contiene grandes cantidades de agua, leche y huevos. Cuando entra al horno, el calor transforma los líquidos en vapor de agua, a la vez que se coagulan los huevos. Recordemos que las proteínas del huevo coagulan a los 80° y el agua hierve a los 100°.



La coagulación del huevo formará una corteza impermeable que retendrá el vapor del agua. Este vapor intentará escaparse provocando que las piezas se inflen hasta triplicar su volumen. Minutos después el vapor perfora la masa y escapa, pero para ese momento los huevos ya habrán coagulado completamente y la forma de la masa estará fija en su aspecto definitivo. Por esto se encuentran en los profiteroles parte de corteza muy lisa y otras con grietas, por donde ha escapado el vapor del agua.

El descenso de la temperatura del horno sobre el final de la cocción asegura que la masa se seque. De esta manera resultan piezas huecas que no van a perder su forma. La cocción de esta masa es fundamental para que el volumen de las piezas sea óptimo. El horneado debe comenzar a una temperatura alta 200° de 10 a 15 minutos, luego sin abrir la puerta del horno, se debe bajar la temperatura a 170° hasta finalizar la cocción. Evitar abrir el horno durante la primera cocción, una corriente de aire frío podría hacer que la masa se derrumbe de manera irreversible.

Ingredientes para la masa bomba

250 cc de agua o leche

100 gr de manteca

5 gr de sal

5 gr de azúcar

150 gr de harina 0000

3 huevos





Preparación:

- Colocar en una cacerola, el agua o leche junto con la manteca, la sal, el azúcar y llevar a ebullición. Luego, agregar la harina de golpe y formar un engrudo sin grumos con cuchara de madera. Revolver para cocinar la harina, hasta que se vaya despegando de los laterales.
- Cambiar de recipiente para que se entibie la preparación e incorporar los huevos de a uno, mezclando muy enérgicamente (puede parecer que se corta la preparación, seguir mezclando y vuelve a su punto justo, es decir, a su textura).
- Colocar la preparación en una manga pastelera con pico liso y hacer las bolitas sobre una placa enmantecada y fría. Con el dedo mojado en agua aplanar las puntitas de las bolitas.
- Hornear a 200° durante 15 minutos. Luego bajar el horno a 170° y continuar la cocción por 20 minutos más aproximadamente (no abrir el horno).
- Dejar enfriar y rellenar con dulce de leche pastelero, crema chantilly, crema pastelera o a elección. Se los puede chorrear con chocolate por encima para una mejor terminación.

Video de la preparación: <https://youtu.be/VpXljXwQjWc>



Rellenos de crema

1. Crema pastelera

Ingredientes para la crema pastelera

½ litro de leche
4 yemas
200 gr de azúcar
30 gr de harina
50 gr de maicena
Vainillín



Preparación:

- Colocar en una cacerola la leche con la mitad del azúcar y ponerla a hervir.
- Por otro lado, en un bol colocamos el resto del azúcar, la harina, la maicena, las yemas y batimos bien para que no se formen grumos. Volcamos una parte de leche sobre la crema para igualar densidades, mezclamos bien y vertemos la misma con el resto de la leche en la cacerolita.

- Llevamos al fuego revolviendo constantemente para que no se pegue **(mucho cuidado porque la pastelera quemada no tiene arreglo, hay que tirarla ya que no se puede sacar el gusto a quemado)**. Revolvemos hasta que espese, la retiramos y la pasamos a otro bol para bajar la temperatura. Se le coloca por encima un film de contacto para que no se forme una película o costrita.

¿Sabías qué?

Con esta misma preparación y el agregado de crema chantilly se transforma en una **Crema Diplomata (*madame*)**. A esta preparación de pastelera (crema 1) le agregamos 250 gr de crema chantilly (crema 2). Se emplea para rellenos de tartas y bizcochuelos.

Además, si a la misma crema pastelera (crema 1) le agregamos 90 gr de manteca fría de a poquito, tenemos otra crema usada en pastelería llamada **crema *mousseline***. Es ideal para hojaldres y canutillos o cañoncitos.

Video de la preparación: <https://youtu.be/-qufj8v7B7E>



2. Crema Bariloche

Ahora pasaremos a realizar una **crema Bariloche**, la cual es muy fácil de realizar, porque lleva pocos ingredientes y se hace muy rápido. Esta crema sirve para decorar, ya que al enfriar endurece, lo que sirve para hacer buenos trazos y, de igual manera, para rellenar tortas.

Ingrediente de la crema Bariloche

150 gr de chocolate águila

200 gr de manteca (no margarina. Recuerden que en las cremas no usamos margarina)

750 gr de dulce de leche repostero



Preparación:

Picamos el chocolate y lo colocamos en el baño María junto con la manteca. Cuando está todo bien disuelto, de a poco le vamos agregando el dulce en, por lo menos, 4 veces (o más). Mezclar muy bien para que se unifique bien todos los ingredientes. **¡Listo! Ya tenemos nuestra crema Bariloche.**

Opción microondas

Si tenemos microondas y la queremos hacer allí, también se puede; sin embargo, hay que tener cuidado con que no se queme el chocolate. Se pone de a 20 segundos, se retira, se revuelve y retorna otra vez al horno (manteca y chocolate). Nuestra opción preferida es hacerlo a baño maría y tampoco pierde su brillo.

Video de la preparación: <https://youtu.be/mQJGNuTc0dU>



3. Crema de café (moka)

Ingredientes de crema de café (moka)

3 yemas

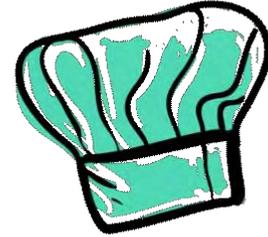
125 gr de azúcar impalpable

3 cucharadas de café instantáneo (no el granulado)

2 cucharadas de agua caliente

1 cucharada de licor de café (opcional)

200 gr de manteca pomada



Preparación:

- Batir mucho la manteca hasta que quede bien pomada, luego agregar las yemas de a una a la vez sin dejar de batir. Después de cada incorporación, agregar de a poco el azúcar que ya tenemos tamizada y continuar batiendo hasta lograr una crema muy suave.
- Mientras tanto, colocamos en un bol el café y el agua, mezclamos y le agregamos el licor de café (si queremos). Mezclamos bien y se lo vamos agregando a la crema de a poco sin dejar de batir.
- Enfriar en la heladera para usar. Sirve para rellenar y decorar tortas.

Video de la preparación: <https://youtu.be/VXZj6MGHdg>



Alfajores de chocolate (tipo Havanna)

Ingredientes para los alfajores de chocolate (tipo Havanna):

300 gr de manteca pomada

100 gr de azúcar

100 gr de miel

1 pizca de sal

Vainillín

Ralladura de una naranja

Ralladura de un limón

2 huevos

500 gr de harina 0000

100 gr de maicena

5 gr de bicarbonato

10 gr de polvo para hornear

50 gr de cacao amargo

750 gr (aproximadamente) dulce de leche repostero

Ron o coñac una copita para el dulce de leche

600 gr de chocolate semiamargo para bañarlos y papel manteca



Preparación:

- Colocar la manteca con el azúcar, cremar bien, agregar la miel, el vainillín, los huevos. Aparte, debemos tamizar juntos los secos, harina, maicena, cacao amargo, sal, polvo para hornear, bicarbonato e ir agregando con la espátula de goma o con un cornet.
- Formar la masa, tiene una consistencia blanda. Colocarla en papel film (como verán en el video) y llevarla a la heladera por una hora. Luego, florear la mesada con harina y estirar (es masa quebradiza no se asusten). Con cortante de 6 o 7 cm de diámetro realizamos los círculos.
- El horno ya lo tenemos precalentado a 180° y la placa está enmantecada y con papel manteca (también enmantecado). Cocinar por espacio de 8 a 10 minutos (hasta que haga piso). Dejar enfriar antes de retirarlos de la placa.
- Mientras tanto, colocamos el dulce de leche repostero, le agregamos el ron (el ron o coñac en el dulce es imprescindible, ya que le da ese sabor especial)

y mezclamos muy bien. Cargamos una manga repostera con pico liso y procedemos a rellenar nuestros alfajores.

- Una vez armados derretimos el chocolate a baño María y cuando esté listo empezamos a bañar nuestros alfajores. Los alfajores tienen que estar apoyados sobre papel manteca para que se sequen (no en rejilla ya que se pegarían).

Depende del grosor que los corten, la cantidad de alfajores que les van a salir. Con esta preparación han salido 64 tapitas (32 alfajores). En el video verán el tamaño, si los quieren más finitos les van a salir más, les sugerimos seguir el tamaño del video.

Video de la preparación: <https://youtu.be/tKm0RLxc44g>



Luego de leer la ficha de clase y observar los videos te proponemos las siguientes actividades:

1. Si tuvieras que hacer los profiteroles salados, ¿cómo los harías? ¿Qué relleno les pondrías?
2. De las cremas que te presentamos con esta ficha de clase, cuáles utilizarías para decorar y cuáles para rellenar.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase les acercamos varias preparaciones que sabíamos que estaban esperando. Hemos visto cómo hacer una masa bomba y los famosos alfajores de chocolate tipo Havanna. Además, les presentamos una diversidad de rellenos de crema, empezando por la pastelera junto con sus variantes (*diplomata* y *mousseline*) y siguiendo con la crema Bariloche y la crema moka.

PASTELERÍA

/ Clase 17



TEMA

Rosca de reyes, pan dulce, bizcochitos de grasa y de crema de leche, torta todo dos

OBJETIVOS

- ✓ Aprender las preparaciones para la mesa dulces de las fiestas: rosca de reyes y pan dulce.
- ✓ Aprender a elaborar bizcochitos de grasa y de crema de leche.
- ✓ Aprender a elaborar la torta todo dos.



DESARROLLO DE LA CLASE

En esta clase vamos a elaborar algunas preparaciones que no pueden faltar en la mesa dulce de las fiestas: la **rosca de reyes** (usaremos la crema pastelera aprendida en la ficha anterior) y el **pan dulce**. También, veremos un clásico para la hora del mate, los **bizcochitos de grasa**, y la opción no tan conocida, pero igualmente sabrosa y económica, los **bizcochitos de crema de leche**. Por último, realizaremos una torta muy rica y fácil de hacer llamada **todo dos**.



Rosca de reyes o rosca de pascuas

El origen de la rosca de reyes es una tradición que tuvo sus comienzos en países europeos como Francia y España. Durante la época de la colonización, esta costumbre llegó a México.

Cuenta la historia que tres reyes magos, **Melchor, Gaspar y Baltazar** viajaron desde el oriente hasta Jerusalén guiados por una estrella para adorar al rey de los judíos recién nacido. Ellos le llevaron tres ofrendas, un incienso, oro y mirra. Los tres reyes de oriente encontraron al niño Dios y se postraron ante él. Al día que los reyes conocieron al niño Jesús se lo denomina como epifanía, encuentro que simboliza la rosca de reyes. Es importante resaltar que epifanía significa “manifestación”.

La iglesia católica celebra este acontecimiento el seis de enero, por esta razón, desde hace muchos siglos se acostumbra partir la rosca de reyes el día seis de enero. La forma de corona de la rosca simboliza el amor a Dios, sin un principio ni fin; los frutos representan las joyas de los reyes, que significan amor, paz, y felicidad.

En muchos países se acostumbra intercambiar regalos para recordar los obsequios que le dieron al niño Dios los tres reyes magos. También dice la historia que antiguamente se colocaba dentro de la rosca un niño Dios escondido simbolizando (el establo donde está resguardado).

Ingredientes

Para el fermento: 70 cc de leche tibia, 20 gr de levadura fresca, 25 gr de harina y 25 gr de azúcar.

Para la masa: 225 gr de harina 0000, 50 gr de azúcar, 65 gr de manteca pomada, 1 chorrito de esencia vainilla, ralladura de naranja y limón, 1 yema, 1 huevo completo y 10 gr de miel.

Para decorar: pastelera, azúcar granulada, almíbar, cerezas, higos y huevo para pintar.





Preparación:

- Primero preparar el fermento, cuidando que la leche esté tibia para no quemar la levadura.
- Mientras tanto, en otro bol preparamos la harina tamizada con la pizca de sal, agregamos el azúcar, la manteca, la esencia, las ralladuras (puede ser de naranja, limón o combinando ambos), la yema más el huevo entero y la miel. Vamos trabajando un poco la masa y, por último, agregamos nuestro fermento.
- Formamos una masa, la trabajamos un poco para que quede lisa, la bollamos, la envolvemos en film y la dejamos leudar o fermentar, tapada hasta que alcance el doble de su volumen. Luego la desgasificamos, floreamos nuestra mesada y le damos forma de rosca (como verán en el video).
- La colocamos en un molde savarin o de papel descartable savarin y la dejamos leudar allí hasta que nuevamente llegue al doble de su volumen. Este proceso siempre se realiza en lugar cálido (en el caso de molde colocar manteca y harina, si es de papel, no).
- El horno ya lo tenemos precalentado. Horno 200° por 10 minutos, retiramos.
- Ya tenemos nuestra crema pastelera en manga y pico rizado hacemos unos arabescos sobre ella formando zig zag. Luego le colocamos las cerezas, higos y los pintamos con huevo batido.
- Nuevamente va al horno por espacio de 15 minutos aproximadamente, la retiramos, la dejamos entibiar y, por encima, la pintamos con almíbar espeso (partes iguales agua y azúcar). Finalmente, le colocamos por encima nuestra azúcar granulada (no lo hagan en caliente ya que el azúcar se derretiría).

Video de la preparación: <https://youtu.be/HClqwAmiT4Y>



Pan dulce navideño



Ingredientes

Masa: 1 kg de Harina 0000 más sal, 30 cc de esencia de pan dulce, 1 cucharada de esencia de vainilla, 30 gr de miel, 50 cc de edulcorante líquido de cocción larga, 200 gr de azúcar, 5 huevos (300 gr), 1 cucharada de marsala, 50 gr de levadura, 200 cc de leche, 200 gr de manteca.

Doradura: 1 huevo, 1 pizca de sal y 1 pizca de azúcar.

Relleno: 800 gr a elección (nueces, almendras, pasas de uva, fruta abrillantada, chips de chocolate semiamargo, chips de chocolate blanco). Lo que más les guste.



Preparación:

- Mezclar las esencias, agregar la sal, el edulcorante, la miel, el azúcar, los huevos y el marsala.
- Aparte mezclar en un bol la harina y agregar los líquidos incluyendo la leche tibia (separar un poco para disolver la levadura).
- Mezclar todo hasta unir bien (queda pegajosa), bajar a la mesada e ir agregando la manteca de a pedazos y golpearla contra la mesada para que desarrolle su gluten (hay que golpearla bastante, como si fuera la torta 80 golpes, ya lo van a ver en el video).
- Dejar leudar en un lugar cálido y cubierto con papel film. El bol tiene que ser espacioso, ya que va a crecer bastante.
- Luego, floreamos la mesada con harina y estiramos con las manos en forma rectangular. Colocamos las frutas que ya están maceradas y pasadas por harina, formamos un rollo con la masa como si fuera un pionono. Acto seguido cortamos trozos e ir entrecruzando (proceso para mezclar bien las frutas).
- Pesar, bollar y colocar dentro del pirotín para su próximo leudado. Tener el horno precalentado. Temperatura baja (150°) por 40 o 45 minutos.

Detalles a tener en cuenta

Con esta receta salen:

- 10 pan dulces de $\frac{1}{4}$ kilo.
- 5 pan dulces de $\frac{1}{2}$ kilo.
- 25 pan dulces de 100 gramos.

¿Cuánto pesar de masa?

- Para los pan dulces de $\frac{1}{2}$ kilo pesar 560 gr de masa
- Para los pan dulces de $\frac{1}{4}$ kilo pesar 280 gr de masa.
- Para los pan dulces de 1 kilo pesar 1.100 gr de masa.

Temperatura

Si ustedes tienen termómetro digital (pinche), la temperatura que indica que el pan dulce está cocido es de **89°**.

Video de la preparación: https://youtu.be/xIkZli60A_o





Bizcochitos de grasa

Ingredientes

500 gr de harina 0000

150 de grasa derretida

15 gr de sal

10 gr extracto de malta

25 gr de levadura

250 cc de agua a temperatura ambiente



Preparación:

- Formar en la mesada una corona con la harina en el centro. Colocar la grasa, el extracto de malta, la levadura y la sal por fuera de la corona (la sal con la levadura no se juntan, pierde su poder químico).
- Vamos agregando el agua y amasamos enérgicamente hasta obtener una preparación homogénea. Formar un bollo, cubrir con film y dejar descansar por 10 minutos.

- Luego del tiempo de reposo, estiramos en forma rectangular, doblamos al medio y volvemos a dejar descansar. Esta operación se repetirá al menos tres veces.
- Estiramos la masa siempre con doblez al medio de 1 cm de espesor y cortamos círculos de 4 o 5 cm de diámetro. Picamos la masa con un tenedor. Placa fría preparada, los tapamos y dejamos leudar al doble.
- Pintamos con huevo o grasa a elección (colocarlos separados, tienen levadura y van a crecer), si se desea, espolvorear encima de los bizcochos con sal fina o entrefina.
- Hornear a temperatura fuerte durante 15 a 20 minutos hasta que haga piso la masa.

Video de la preparación: <https://youtu.be/5GwkDgr9ciU>



Bizcochitos de crema de leche

Ingredientes

200 gr de harina leudante

5 gr de sal

200 gr de crema de leche

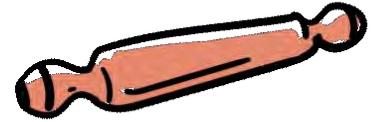


Preparación:

Colocar en un bol la harina con la sal, mezclar e incorporar la crema de leche. Amasar hasta lograr una textura suave y dejar descansar la masa por 30 minutos. Luego, estirar hasta lograr el espesor deseado (aproximadamente ½ cm), cortar con un cortante los bizcochitos en la forma deseada. Los colocamos en una placa que

ya tenemos preparada y los horneamos a 180° de 10 a 15 minutos, hasta hacer piso.

Video de la preparación: https://youtu.be/_PABejiutNg



Torta todo dos



Ingredientes

2 manzanas verdes o rojas a elección o 1 y 1

2 naranjas

2 tazas de azúcar

2 huevos

2 cucharadas de moscato o vino dulce o coñac

2 tazas de harina leudante más sal

20 cc de aceite

2 cucharaditas de polvo para hornear y vainillín



Preparación:

- Pelar la fruta y cortarla en cubitos chiquitos, colocarlos en un bol junto al azúcar para que vaya soltando su jugo, revolver, dejar por 15 minutos y volver a revolver (así durante dos o tres veces).
- Aparte batir los huevos con el vainillín y las cucharadas de coñac, mezclar a las frutas, agregar la harina, el polvo leudante y la sal. Agregamos de forma intercalada harina y aceite hasta terminar los ingredientes.
- Preparar el molde en la base con manteca y harina y los laterales con manteca y azúcar. Colocar la preparación en el molde y por encima verter el azúcar para formar una costrita sabrosa.
- Horno a 180° por aproximadamente 50 a 55 minutos (es torta húmeda).

Esta torta si se desea se puede realizar con otras frutas (pera, ananá, etc.), siempre y cuando se respeten. También si no les gusta, pueden enmantecar y enharinar todo el molde sin ponerle azúcar, entonces, solamente habría que colocar azúcar por encima de la preparación.

Video de la preparación: <https://youtu.be/0lflpdw kok>



Luego de leer la ficha de clase y mirar los videos, les acercamos dos opciones de actividad.

Opción 1

Elaborar una de las recetas y tomar una foto en la que se pueda lucir la producción. Al momento de tomar la foto, pensá que se la tenés que vender a alguien o que vas

a exponer la imagen de tu producto en algún sitio. Tené en cuenta la decoración, la luz, el fondo.

Opción 2

Te pedimos que escribas un relato comentando acerca de la ficha. En este caso buscamos que puedas contar si te resultó interesante o no y compartir alguna pregunta o duda que te haya quedado. Es importante que puedas justificar la respuesta.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase nos comenzamos a preparar para las fiestas, ya que preparamos la **rosca de reyes** y el **pan dulce**. También vimos los clásicos y muy pedidos **bizcochitos de grasa**, y la variante de **bizcochitos con crema de leche**. Por último, una torta muy fácil de hacer, la **torta todo dos**, sobre las que tenemos amplias posibilidades para experimentar con las frutas a utilizar (respetando siempre las cantidades).

PASTELERÍA

/ Clase 18



TEMA

Levadura. Facturas. Hojaldre. Palmeritas. Torta *red velvet*

OBJETIVOS

- ✓ Conocer las propiedades, usos y formas de la levadura.
- ✓ Aprender a elaborar facturas: vigilantes, sacramentos, medialunas, pan de leche.
- ✓ Conocer los orígenes, tipos y la técnica de preparación de la masa de hojaldre.
- ✓ Aprender a elaborar palmeritas.
- ✓ Aprender a elaborar la torta *red velvet* (terciopelo rojo).



DESARROLLO DE LA CLASE



En esta clase conoceremos las propiedades que tiene la **levadura**, sus usos, sus formas, veremos qué tenemos que tener en cuenta para que cumpla con su función; esto nos ayudará a preparar riquísimas **facturas**: vigilantes, sacramentos, medialunas y pan de leche. También hablaremos acerca del **hojaldre**, sus dobleces, sus cortes y sus uniones; lo que servirá de base para elaborar las famosas **palmeritas**. Finalmente, prepararemos la **torta red velvet** con crema de queso.

Levadura

El leudante biológico más difundido es la levadura de cerveza, constituida por un microorganismo unicelular llamado *saccharomyces cerevisiae*. Se trata de un hongo que bajo condiciones favorables se reproduce y metaboliza los azúcares en dióxido de carbono y alcohol etílico. Este proceso, que se denomina fermentación, requiere un tiempo mayor que el que necesitan otros leudantes para actuar y es importante respetarlo. Durante el horneado, el alcohol se evapora, pero el gas carbónico queda atrapado en la red de gluten y da esponjosidad a la miga.

La levadura se consigue en los mercados en distintas presentaciones.

Veámoslas:

Levadura fresca: se consigue en pasta, prensada y envasada en bloquecitos compactos que deben conservarse en el frío. Su color marfil claro, sin manchas, es índice de frescura; se utiliza a razón de 50 gr por kilo de harina.

Levadura seca: es la levadura de cerveza deshidratada. Se presenta en forma de polvo y se emplea a razón de 20 gr por kilo de harina.



Consejos para trabajar la levadura

1. La levadura está formada por microorganismos que al transformar los azúcares en gas carbónico producen la aireación a la masa. Se activan con cierto grado de calor, pero no soportan temperaturas superiores a 55-60°, por eso es importante disolver la levadura en líquidos tibios (no calientes). Para acelerar el proceso suele agregarse una pizca de azúcar, pues los microorganismos se nutren de ella.
2. La sal ayuda a controlar la fermentación y a prevenir malformaciones de la masa, pero nunca debe echarse sobre la levadura porque la destruye.
3. El amasado es fundamental para una buena distribución y desarrollo de la levadura, al igual que el leudado en un lugar templado.
4. El tiempo de horneado debe de ser correcto para lograr una buena miga y esponjosidad de los productos.



Facturas

Vigilantes y sacramentos

Ingredientes

500 gr de harina 0000

10 gr de sal

15 gr de levadura

30 gr de azúcar

250 cc de agua a temperatura ambiente
o tibia

Empaste:

100 gr de grasa vacuna

100 gr de margarina

25 gr harina





Preparación:

- Tamizar la harina sobre la mesada, colocar la sal por fuera de la corona, formar un hueco en el centro, colocar el azúcar, la levadura y el agua.
- Tomar la masa y bollar. Dejar descansar en lugar cálido por 30 minutos.
- Estirar la masa en forma rectangular y sobre ella untar el empaste listo (margarina, grasa, harina). Una vez hecho esto, doblar en dos hacia el centro y sellar los bordes de arriba y de abajo para que quede guardado el empaste; doblar en tres y dejar descansar en heladera por 15 minutos.
- Volver a estirar y hacer otra vez los dobleces simples, así por 4 veces (se hacen los dobleces y va a la heladera envuelta en film por 15 minutos cada vez).
- Estiramos, cortamos tiras tipo guillotina (no arrastrar el cuchillo), cortar triángulos (se enrollan de la parte más ancha hacia arriba estirando y enrollando).
- Dejar leudar en placa enmantecada al doble de su volumen, pintar con huevo y por encima ponerle azúcar. En el caso de los vigilantes se puede colocar con manga membrillo o pastelera como verán en la filmación. Cocinar a 200° de 15 a 20 minutos. Al retirar, pincelar con almíbar y volver a poner azúcar.

Video de la preparación: <https://youtu.be/CBgyWmGbfT4>





Medialunas

Ingredientes

500 gr de harina 0000

15 gr de sal

2 huevos

100 gr de azúcar

30 gr de levadura

1 cucharada de extracto de malta

Vainillín

200 cc de agua tibia

200 gr de margarina hojaldre

1 huevo para pintar

Almíbar para pincelar



Preparación:

- Colocar la harina tamizada, la sal por fuera de la corona, en el centro formar un volcancito y en el medio colocar la levadura, el azúcar, el extracto de malta, los huevos, el vainillín e ir agregando el agua de a poco a medida que vamos trabajando la masa. Dejar descansar la masa por media hora tapada y en lugar cálido.
- Estirar en forma rectangular, se coloca la margarina y se cierra tipo sobre; luego se dobla en dobleces simples (tres o cuatro veces). En cada una dejar descansar (mismo procedimiento que los vigilantes) y leudar al doble.
- Tenemos que tener lista una placa enmantecada. Antes de llevar al horno, pincelar con huevo batido. Se hornean a 200° por 15 a 20 minutos. Al retirar pincelar con almíbar para darle brillo.

Video de la preparación: <https://youtu.be/xfOljOR3Kow>

Ingredientes

100 gr de manteca
100 gr de azúcar
25 gr de levadura
500 gr de harina 0000
5 gr de sal
Vainillín
200 cc de leche tibia
2 huevos
Ralladura de 1 limón



Pan de leche:



Preparación:

- **Fermento:** colocar 75 cc de leche tibia más 25 gr de levadura, una cucharada de azúcar y una cucharada de harina (dejar fermentar).
- Aparte colocar la harina sobre la mesa en forma de corona, por fuera la sal, hacer un hueco en el medio y en el colocar el azúcar, los huevos, la ralladura de limón (siempre la parte amarilla), la esencia, la manteca y agregar el fermento. Vamos agregando la leche a medida que tomamos la masa. Trabajamos para dejarla suave.
- La ponemos a reposar por 30 o 40 minutos al cabo de los cuales desgasificamos y formamos bollos de entre 35 a 40 gr. Bollamos, colocamos en placa enmantecada con un poco de separación y le damos forma ovalada. Los dejamos leudar tapados y en lugar cálido. Antes de colocar en el horno pintamos con huevo batido.
- Horno 190 a 200° por espacio de 20 minutos. Retiramos, dejamos enfriar y con una tijera en forma de V (como se ve en el video), hacemos un corte para luego rellenar los panes con dulce de leche **repostero o con crema pastelera. Por último, los espolvoreamos con azúcar impalpable por encima. Video de la preparación:** <https://youtu.be/Qyco1AMIBSo>



Hojaldre

Todos conocemos el hojaldre, también llamado mil hojas, por el efecto de la masa tras su cocción, la separación en finas y crujientes hojas. Sin embargo, no existe conocimiento real de quién y cuándo se inventó el hojaldre.

Una versión de su origen nos remite a la repostería medieval en las zonas bajo influencia árabe, aunque su origen es probablemente anterior, pudiendo encontrarse referencias clásicas en pastas de repostería hojaldradas en Grecia y Roma.

La otra versión de la historia nos traslada a Francia. Una anécdota cuenta que un pastelero francés, Claude Larrain (también conocido como Claude Gellee), allá por 1613 preparó un empaste para hacer unos pasteles que eran las delicias en aquellas épocas, pero se dio cuenta de que en la elaboración había olvidado añadir la materia grasa, así que quiso enmendar la falla estirando la masa bien finita y añadiendo la grasa, doblando y volviendo a estirar y doblar para que el reparto de la grasa fuera homogéneo. La sorpresa fue grande cuando horneando piezas de esta masa, descubrió que había obtenido unos pasteles muy ligeros, crujientes y esponjosos.

Conocemos tres tipos de hojaldre que se preparan de manera diversa:

- 1.Hojaldre francés o directo:** el amasijo envuelve el empaste.
- 2.Hojaldre inverso o invertido:** el empaste envuelve al amasijo.
- 3.Hojaldre rápido:** la masa no tiene amasijo y empaste. Todos los ingredientes se mezclan desde el comienzo de la fabricación de la masa.



¿Cómo se fabrica la masa?

Amasijo: se tamiza harina, se arma una corona y en el hueco se añade la sal y la casi totalidad del agua (apenas tibia). Se une la masa sin darle demasiada fuerza hasta obtener una consistencia similar a la de la manteca del empaste. Algunas cuestiones a tener en cuenta: si la masa se trabaja demasiado, habrá un importante desarrollo del gluten que traerá como consecuencia la deformación de las piezas durante la cocción; si la masa es dura, empujará a la manteca a salirse durante el plegado; si es muy blanda, se mezclará con la materia grasa.

El amasijo se guarda envuelto en papel film a temperatura ambiente por 30 minutos para relajar la masa. A menudo se le agregan gotas de jugo de limón o de vinagre para que la masa permanezca más blanca y libre de hongos por más tiempo. También se le incorpora un porcentaje de manteca para que no desarrolle tanto gluten. Existen amasijos hechos con levadura de cerveza que dan origen a las masas leudadas como las facturas, entre otras.

Empaste: la manteca se amasa hasta que resulta maleable, pero sin que pierda demasiado frío. Se hace un pan rectangular del espesor deseado y se guarda cubierto con papel film en la heladera hasta su utilización. La manteca puede ser reemplazada parcial o totalmente por margarina. La margarina permite trabajar la masa con más facilidad, pero las cualidades gustativas de la misma son inferiores, ya que las margarinas poseen un punto de fusión alta que produce una sensación grasa en el paladar al comer una pieza de hojaldre.

Armado: según el método francés, se estira el amasijo, se coloca el empaste en el centro y se cierra con el amasijo, luego se enfría la masa en la heladera por 30 minutos. A esta suma de masas se la llama **pastón**. El pastón se estira hasta alcanzar 1 cm de espesor y se le da la primera vuelta, pliegue o doblez. Se enfría en la heladera entre cada vuelta. Siempre se debe proteger con papel film. Una vez finalizados los dobleces la masa está lista para utilizarla. Se debe estirar, según los trabajos, entre 2 y 8 mm. Debe conservarse en ambiente frío para obtener un buen resultado final. La cocción de esta masa requiere temperatura de horneada alta, en

general a 200/220°, esto permite el desarrollo de las hojuelas de masa durante la cocción.



¿Qué otros aspectos hay que considerar?

- Hay vueltas simples, dobles y triples.
- Se puede guardar la masa cruda en la heladera hasta 4 días.
- La conservación de la masa cruda en el freezer es muy buena (hasta 2 meses) y es recomendable con piezas ya cortadas, crudas y resguardadas en recipientes herméticos.
- La masa cocida se humedece con rapidez, por lo que es recomendable cocinarlo poco tiempo antes de consumirlo.
- Los cuchillos que se utilicen deben de ser filosos para no unir láminas de la masa.
- Cuando se pinta con huevo, evitar que el mismo caiga por los bordes porque al hornear se pegarían las capas de la masa, dificultando el crecimiento.
- Las masas laminadas deben hornearse a alta temperatura 200 a 220°



Palmeritas

Ingredientes

500 gr de harina 0000

300 gr de margarina de hojaldre fría

10 gr de sal

250 cc de agua fría

Azúcar común (cantidad necesaria)

Azúcar impalpable (cantidad necesaria)



- Se coloca la harina, la sal y la manteca cortada en cubos. Con dos cornet trabajamos la masa para no transmitirle calor. Cuando está granulada empezamos a agregar el agua fría en tres partes. Armamos la masa y formamos un rectángulo, lo ponemos en papel film envuelto y lo llevamos a la heladera por 15 minutos, lo retiramos y le damos una vuelta doble, volvemos a estirar y le damos una simple y la llevamos nuevamente a la heladera por 15 minutos más. La retiramos y hacemos nuevamente lo mismo (cuantas más vueltas le demos mejor queda).
- Colocamos sobre la mesada azúcar impalpable (como si fuera harina), arriba azúcar común y, sobre ello, estiramos con nuestro palote la masa, la damos vuelta y hacemos el mismo trabajo. Azúcar impalpable, azúcar común, la estiramos finita y enrollamos de ambos lados (como se ve en el video) hasta que se encuentran las dos partes en el centro. Dejamos un espacio para poder montar una sobre otra y le pasamos el palote. Así enrollado lo envolvemos en film y lo llevamos a la heladera.
- Tenemos que tener lista una placa enmantecada la cual pusimos en la heladera también. Transcurrido el tiempo de reposo en heladera, retiramos el rollo y con cuchillo filoso y en forma de guillotina cortamos rodajas de aproximadamente 1 cm de espesor (o a gusto del consumidor). Se colocan con separación, ya que al cocinarse van a crecer (dejar espacio entre una y otra).
- El horneado se realiza de 200 a 230° por un tiempo de 8 a 10 minutos. Al llegar a ese tiempo, con mucho cuidado sacamos la placa del horno, damos vuelta nuestras palmeritas y vuelven al horno por el mismo tiempo.

Video de la preparación: <https://youtu.be/AxjuHlkNGEs>

Ingredientes

120 gr de manteca a temperatura ambiente (si es pomada mejor)

300 gr de azúcar

2 huevos

40 cc de aceite

250 gr de harina 0000 más sal

1 cucharada y media de cacao amargo

230 cc de leche

Vainillín

2 cucharadas de vinagre de alcohol

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Colorante en gel rojo

Relleno de queso:

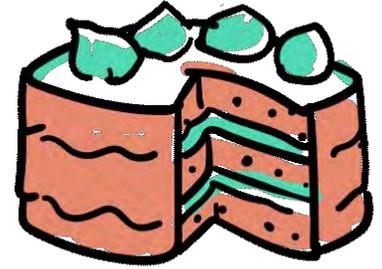
160 gr de azúcar

160 gr de queso crema

Esencia de vainilla

250 gr de crema de leche

Torta red velvet (terciopelo rojo)



Preparación:

- Mezclar en un bol la leche con 1 cucharada de vinagre.
- En otro bol colocamos azúcar, aceite, esencia, batimos bien y agregamos de a uno los huevos y seguimos batiendo. Agregamos el colorante y continuamos batiendo.
- Por otro lado, ya tenemos tamizados la harina junto al cacao amargo y la sal, cernimos sobre la preparación la mitad de los secos, mezclamos bien y le agregamos la leche. Va a parecer que se corta, pero no, con la espátula mezclamos bien y volcamos el resto de los secos.
- Nuevamente mezclamos asegurándonos de que no haya grumos. A la cucharada de vinagre que teníamos reservada le colocamos el bicarbonato de sodio, va a hacer espuma (está bien que así sea) y lo mezclamos en la preparación.
- Utilizamos un molde de 18 cm de diámetro. Horneamos a 180° por aproximadamente 1 hora. Comprobamos si está lista con un palillo de brochete en medio de la torta.

Video de la preparación: <https://youtu.be/PMDdjlMTH2s>



Relleno de queso:

Mezclamos con espátula el azúcar con el queso y la esencia. Cuando esté integrado, tomamos la batidora y de a poco le vamos agregando la crema (sirve para relleno y también para decorar). Tiene que ser bien batida tipo chantilly (que dibuje).

Video de la preparación: <https://youtu.be/qA63T84F-Vo>



Luego de leer la ficha de clase y mirar los videos, te proponemos las siguientes actividades:

Actividad 1

Te proponemos que puedas realizar un análisis de cada uno de los video. Una de las recetas presentadas en la ficha presenta un error. Te pedimos que lo identifiques mirando cada uno de los videos.

Actividad 2

Elaborar una de las recetas y sacar una foto en la que se pueda lucir la producción. Al momento de tomar la foto, pensá que se la tenés que vender a alguien o que vas a exponer la imagen de tu producto en algún sitio. Tené en cuenta la decoración, la luz, el fondo.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase empezamos conociendo todo sobre la levadura, vimos algunos consejos para trabajarla y preparamos variedad de facturas. Luego, recorrimos la historia, características y preparación del hojaldre, lo que nos ayudó a elaborar las palmeritas. Por último, hicimos una torta muy conocida, la *red velvet*.



PASTELERÍA

/ Clase 19



TEMA

Facturas: churros, berlinesas, tortitas negras. Cremona.
Cupcakes. Variedades de *frosting*.

OBJETIVOS

- ✓ Aprender a elaborar facturas: churros, berlinesas y tortitas negras.
- ✓ Aprender a elaborar una cremona.
- ✓ Aprender a elaborar cupcakes.
- ✓ Conocer variedades de *frosting* para decorar.



DESARROLLO DE LA CLASE

En continuidad con la clase pasada donde vimos las propiedades, usos, formas de la levadura y preparamos facturas, en esta clase vamos a elaborar churros, berlinesas (bolas de fraile o suspiros de monja) y tortitas negras. A su vez, siguiendo la línea del hojaldre, haremos una rica cremona. Finalmente, vamos a aprender a preparar cupcakes de naranja y de chocolate negro, además de conocer variedades de frosting para decorar.



CHURROS

Los churros empezaron a consumirse en Cataluña a principios del siglo XIX, pero se desconoce quién fue su inventor/a. Hay muchas versiones

Ingredientes

500cc de agua, 500 gramos de harina 0000, 5 gramos de sal, aceite de girasol para freír y azúcar (cantidad necesaria).

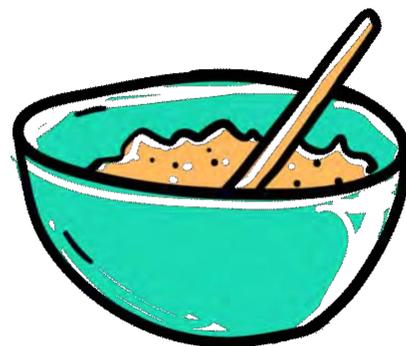




Preparación:

- Se coloca en una cacerola el agua junto a la sal y se pone a hervir. En ese momento se vierte de golpe la harina y se revuelve con cuchara de madera, para cocinar la harina a fuego bajo.
- La masa va a empezar a despegarse de las paredes de la cacerola, la retiramos, la volcamos sobre la mesada y así caliente la amasamos. No debemos dejar que se enfríe, ya que la masa se va endureciendo y se torna más difícil para poder pasarla por la máquina de churros.
- Se coloca la masa en la máquina y se presiona (hay que hacerlo con mucha fuerza). A medida que van saliendo, con un cuchillo o una tijera los vamos cortando y colocando en una bandeja (tapados para que no se les forme una costrita).
- Una vez que los tenemos listos, los freímos en abundante aceite caliente (no menos de 170°). Debemos freírlos de a poco para poder rotarlos mientras se fríen.
- Sacarlos sobre papel absorbente y rotarlos sobre azúcar. Si se quiere, se los puede rellenar de dulce de leche (no repostero) término medio, pero hay que tener el aparatito de rellenar. Otra opción que se puede realizar sin un aparato es bañarlos en chocolate.

Video de la preparación: <https://youtu.be/geWmjouqTHU>



BERLINESAS

La historia de las berlinesas dicen que comenzó en 1887 en Buenos Aires. Por iniciativa del anarquista italiano Ettore Mattei se creó la primera institución de la

resistencia argentina: la **sociedad cosmopolita de resistencia y colocación de obreros panaderos**. En ese entonces se inició una huelga que duró más de 15 días, además decidieron protestar a través de los nombres de sus creaciones. Esas creaciones impregnadas de críticas hacia instituciones como la *iglesia*, la *policía* y el *ejército*.

1. En referencia a la iglesia: se empezaron a vender “sacramentos” y “bolas de fraile” (también llamadas “suspiros de monjas”).

2. En referencia al ejército: “bombas” y “cañoncitos”.

3. En referencia a la policía: “vigilantes”.

Ingredientes

Fermento: 30 gramos de levadura fresca, 50 cc de leche tibia, 1 cucharada de harina y 1 cucharada de azúcar.

Masa: 500 gramos de harina + sal, 70 gramos de manteca, 80 gramos extra de azúcar para girarlas, vainillín, 1 huevo, 1 yema, 150 cc de leche tibia, ralladura de limón, aceite para freír y papel absorbente.



Preparación:

- Preparar el fermento y luego empezar a preparar la masa. Para eso disponer en un bol el huevo, la yema, el azúcar, la ralladura, la esencia, la leche tibia mezclar y agregar el fermento, incorporar de a poco la harina tamizada con la sal y la manteca blanda, unir y formar una masa tierna, ollar.
- Dejar leudar la masa tapada con film hasta duplicar su volumen.

- Una vez pasado el tiempo de leudado, dividir la masa en porciones de 35 a 40 gramos y bollar otra vez. Nuevamente dejamos leudar.
- Calentar el aceite en una cacerola a 160 o 170° y freír las berlinesas dándolas vuelta para que la cocción sea pareja. Escurrirlas en papel absorbente y rotar por azúcar.

Cantidad estimada para esta receta: 30 berlinesas.

Video de la preparación: <https://youtu.be/pso8U-ByKrc>



TORTITA NEGRA

Ingredientes

Fermento: 50 gramos de levadura, ¼ de taza de leche tibia, 1 cucharada de azúcar y 1 cucharada de harina.

Masa: 500 gramos de harina 0000, 80 gramos de manteca, 80 gramos extra de azúcar, vainillín, 2 huevos, leche tibia (cantidad necesaria), 250 gramos de azúcar negra, azúcar blanda (cantidad necesaria), harina (cantidad necesaria).



Preparación:

- Colocar en un recipiente los ingredientes del fermento, colocar papel film y dejar fermentar.
- Mientras tanto, en la mesada colocamos en forma de corona la harina, la sal por fuera y hacemos un hueco en el centro. Colocamos la manteca blanda, el

azúcar, vainillín y los huevos; ir uniendo los ingredientes, incorporar el fermento, agregar la cantidad de leche tibia necesaria y unimos la masa, la sobamos bien.

- Dejamos leudar la masa preparada en lugar tibio hasta que aumente su volumen.
- Una vez pasado el tiempo de leudado, estiramos la masa hasta llegar a 1 cm de espesor, cortamos medallones medianos entre 6 a 8 centímetros de diámetro. Luego, los colocamos uno al lado del otro en una placa enmantecada y dejamos leudar nuevamente en lugar cálido.
- Cuando alcanzan el doble de su volumen se llenan todos los huecos que hay entre medio de las tortitas con harina. Pincelamos las tortitas con leche y aparte colocamos el azúcar negra junto al azúcar blanca, la harina y mezclamos bien. Esta mezcla la colocamos sobre las tortitas (se hace para que el azúcar no se caramelize).
- Cocinar a horno moderado durante 20 a 30 minutos.

Video de la preparación: <https://youtu.be/TRv9o--QvY4>





CREMONA



Ingredientes

500 gramos de harina 0000, 15 gramos de sal, 250 cc de agua tibia, 20 gramos de levadura, 10 gramos de azúcar

15 gramos de margarina derretida y 125 gramos de margarina de hojaldre para el empaste.

Preparación:

- Colocar el agua, la levadura, el azúcar y la manteca derretida en un bol. Hacer una corona con la harina por fuera la sal, agregar el fermento e ir tomando la masa. Amasar hasta lograr una masa suave. Luego, bollar y dejar descansar por 15 a 30 minutos.
- Después del tiempo del levado, estiramos la masa en forma rectangular y en el centro colocamos los 125 gramos de de margarina para hojaldre, la aplastamos un poco, cerramos nuestra masa tipo sobre (envolvemos el empaste o plastón, como se ve en el video) y le damos nuestra primera vuelta doble a la masa.
- La dejamos descansar nuevamente y repetimos esta operación como mínimo 4 veces (cuantas más vueltas le damos, más hojaldrada queda). Las 4 vueltas son dobles.
- Estiramos en forma rectangular la masa y con una cuchilla filosa cortamos los cuatro extremos para liberar las hojitas del hojaldre, doblamos al medio y formamos nuestras teclas del pianito (recordar que el corte es guillotina, no debemos arrastrar).

- Colocamos nuestra rosca sobre una placa enmantecada y formamos la cremona. Recordar que las dos primeras teclas son más chiquitas que el resto.
- Dejamos levar nuevamente. Finalmente, colocamos en horno a 180° por 20 a 25 minutos.

No aconsejo pintar la cremona con huevo, salvo que estés muy acostumbrado, ya que si le cae huevo en las hojitas del hojaldre, se pegarán y no se abrirán. Si lo hacemos, tiene que ser con mucho cuidado.

Video de la preparación: <https://youtu.be/LJQDTxFnP1s>



CUPCAKES DE NARANJA

Ingredientes

150 gramos de manteca, 175 gramos de azúcar, 3 huevos, 75 cc de jugo de naranja, ralladura de 1 naranja y 250 gramos de harina leudante.



Preparación:

- Cremar manteca y azúcar hasta que la preparación esté bien cremosa. Sin dejar de batir, agregar los huevos de uno a la vez. Luego, agregar la ralladura y el jugo intercalado con la harina (que ya está tamizada y con la pizca de sal). Mezclar bien y colocar en manga.
- Rellenar los pirotines hasta $\frac{3}{4}$ parte del mismo. Llevar a horno moderado por espacio de 30 minutos, retirar, enfriar y decorar.



CUPCAKES DE CHOCOLATE

Ingredientes

175 cc de leche, 60 gramos de chocolate rallado tipo águila o semi amargo, 125 gramos de azúcar impalpable, 60 gramos de manteca, esencia, 1 huevo y 170 gramos de harina leudante.



Preparación:

- Calentar la leche hasta llegar casi a punto de hervor, agregarle la mitad del azúcar y el chocolate, disolver y dejar que se enfríe.
- Mientras mezclamos la manteca con el resto del azúcar, la cremamos bien, agregamos la esencia, el huevo y seguimos batiendo.
- Una vez que esté fría nuestra preparación y bien disuelto nuestro chocolate, vamos intercalando un poco de harina y un poco de chocolate hasta terminar las dos preparaciones.
- Colocamos en pirotines y llevamos la a cocción en horno moderado por 30 minutos. Por último, dejamos enfriar y decoramos.

Video de la preparación de los cupcakes: <https://youtu.be/Z5sm2a5Dp08>



VARIEDAD DE FROSTING PARA DECORAR

1. 25 gramos de manteca, 150 gramos de azúcar impalpable, 3 cucharadas de jugo de naranja y ralladura. Todo batido.
2. 100 gramos de chocolate semi amargo, 1 cucharada de glucosa, 25 gramos de manteca, 2 cucharadas de crema de leche.
3. Merengue blanco-Merengue de color.
4. Glasé de color, blanco o matizado.
5. Crema chantilly.
6. Ganache chocolate negro-Ganache de chocolate blanco.
7. Pasta americana (forrar).
8. Crema de queso, 50 gramos de queso crema, 100 gramos de azúcar impalpable, esencia de naranja.

9. 50 gramos de manteca, 60 gramos de miel, 250 gramos de azúcar impalpable, 4 cucharadas de agua caliente. Todo batido.
10. 100 gramos de queso crema, 50 gramos azúcar impalpable y 100 gramos de dulce de leche repostero.
11. Confitos, granas, nueces, almendras, chocolate rallado, trocitos de frutas, etc.



Actividad

Luego de leer la ficha de clase y de mirar los videos, te proponemos estas actividades. Son dos opciones, tendrás que optar por una de ellas:

Opción 1

Te proponemos que te filmes haciendo algunas de las recetas. Con ese material, deberás crear un video de no más de 8 minutos en donde se pueda ver tu forma de trabajar, tus medidas de higiene y de cuidados con los alimentos, la forma en que te organizás para elaborar la preparación, el momento de la *mise en place*, etc. Te recomendamos que recortes el video a medida que vayas grabándolo. No es

necesario que te filmes haciendo toda la receta, podés elegir momento/s en donde los aspectos que mencionamos antes estén presentes.

Opción 2

Te proponemos que nos grabes un audio de no más de 8/10 minutos contando brevemente de qué se trata la ficha. Imaginate que estamos en el aula y tenés que compartirles a tus compañeros/as los temas que plantea la ficha. La idea es que el audio contenga un panorama general de los temas presentes en la ficha, pero que puedas relacionarlos con temas trabajados en otras fichas. Podés escribir el texto en una hoja para organizar el audio y luego leerlo o también podés mandarnos un texto, como te sientas más cómodo/a.



CIERRE DE LA CLASE

En esta clase seguimos viendo más facturas. Además, preparamos la famosa cremona, que tiene masa de hojaldre. Después, nos dedicamos a elaborar cupcakes y a conocer variedades de *frosting* para decorar.

Néstor Roux

Arquitecto UNLP y docente universitario.

Docente en la Escuela Universitaria de Oficios UNLP desde el año 2020 en el curso de Albañilería.

También soy docente en la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la UNLP en las asignaturas Arquitectura, Procesos Constructivos, Comunicación, y Patologías, orígenes y responsabilidades.

Participé en proyectos de Extensión y de Investigación universitaria.

Trabajo en forma privada en Proyecto y Dirección de obras desde 1998, y en realización escenográfica desde el año 2012.

Gabriel Bormapé

Arquitecto UNLP y docente universitario.

Formo parte de la Escuela desde el 2016, dictando el curso de Auxiliar de Instalaciones Sanitarias y de Gas.

Actualmente me desempeño además como docente en la Facultad de Arquitectura, en las cátedras de Instalaciones Czajkowski – Gomez – Calisto Aguilar y de Introducción a la teoría: Szlagowski – Remes Lenicov - Sagües

Sebastián Paredes

Electricista. Docente de la Escuela Universitaria de Oficios UNLP, del curso de Electricidad en inmuebles Niveles I y II desde el 2018;

Además soy docente en EMU Educación Musical;

Realizo tareas de diseño, ejecución y mantenimiento de instalaciones eléctricas en inmuebles uni y multifamiliares , locales y oficinas. Inmuebles multiusos. Reparación y mantenimiento de Equipos Electrónicos , Eléctricos .-

Diseño y Ejecución de Instalaciones de Audio y Sonido.-

Pablo Castaño

Carpintero de oficio, aprendí carpintería viendo trabajar a mi papá.

Soy docente de la Escuela Universitaria de Oficios desde el año 2016 de los cursos de Carpintería General (Niveles I y II) y Armador de Muebles (Nivel III).

Desde el 2018 soy responsable del sector de Carpintería del Centro de Servicios de la Escuela, dirigiendo las cuadrillas de estudiantes que realizan las Prácticas Profesionalizantes Rentadas y Supervisadas. Allí lxs estudiantes y egresadxs continúan con su formación y además realizan obras a partir de las demandas de muebles de la UNLP.

Julio Sánchez Martínez

Licenciado en Diseño industrial y docente universitario.

Formo parte del equipo de la Escuela Universitaria de Oficios desde el año 2016 dictando cursos de soldadura y herrería, que son oficios directamente ligados a la actividad que realizo profesionalmente en diversas industrias metalmecánicas.

Actualmente mi actividad laboral está ligada a la docencia universitaria e investigación en temas relacionados al Diseño industrial, la Economía Social y tecnologías de inclusión social.

Tomas Borgognoni

Docente del curso de Soldadura durante el año 2020.

Flavio Ciccodicola

Mecánico de motos y docente.

Formo parte del equipo de la Escuela Universitaria de Oficios desde el año 2020. Soy docente del curso de Auxiliar de Taller de Mecánica de Motos.

Además trabajo en mi taller realizando arreglos a particulares.

Talía Salomone

Arquitecta. Especialista en Higiene y Seguridad Laboral en la industria de la construcción.

Soy docente de la Escuela Universitaria de Oficios UNLP desde el año 2018, dictando el curso de Auxiliar en Seguridad e Higiene Industrial.

Trabajo en el Organismo Provincial de Niñez y Adolescencia supervisando la calidad edilicia y las condiciones de higiene y seguridad del lugar.

También realizo trabajos particulares a empresas y clientes.

Natalia Ballati

Licenciada en Trabajo Social- UNLP.

Docente del curso de Auxiliar en Cuidados de Personas Mayores (Niveles I, II y III) desde el año 2020.

Pilar Cobeñas. Asociación Azul

Profesora y Licenciada en Ciencias de la Educación (UNLP). Maestranda en Educación (UNLP).

Doctoranda en Ciencias de la Educación (UNLP).

Docente del curso de Asistente Personal de Personas con Discapacidad desde el año 2020.

Iris Gomez

Pastelera

Egresada y Docente de la Escuela Universitaria de Oficios.

Docente del curso de Pastelería desde el año 2015.

Débora Moralejo

Licenciada en Psicología- UNLP y Especialista en Orientación Educativa y Laboral-UNLP.

Formo parte del equipo de la Escuela Universitaria de Oficios desde el año 2012. Inicie como tutora, luego fui coordinadora de docentes y tutores, y también formé parte del área de Acompañamiento y Seguimiento para la Inclusión Laboral. Actualmente me desempeño como sub directora de la Escuela.

Además realizo atención psicológica particular.

Cecilia Corominas

Licenciada en Trabajo Social- UNLP. Docente de la Asignatura Investigación Social I de la Facultad de Trabajo Social-UNLP. Formo parte de la Prosecretaría de Políticas Sociales UNLP desde el año 2011 y de la Escuela Universitaria de Oficios desde el 2018. Inicié como integrante del Área de Acompañamiento y Seguimiento para la Inclusión Laboral y actualmente me desempeño como coordinadora de la misma.

La pandemia y el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO) se constituyeron en un inédito ordenador de absolutamente todos los ámbitos de la vida social. En el marco de este imprevisto la Escuela Universitaria de Oficios tuvo que trastocar todos sus procesos, sus vinculaciones, sus modalidades, sus equipos. Tuvo que volver a reconfigurarse para preservar sus rasgos de identidad y dar una respuesta comprometida y de calidad a todas las personas que habían pensado incluir en sus proyectos de vida este espacio formativo en particular, donde la imposibilidad de la “presencialidad” casi nos deja fuera de juego. Tuvo que derribar las paredes y techos de las aulas para llegarse por medios accesibles, cercanos y a la mano.

Es por eso que a hoy estamos hablando de una nueva escuela, y parte de esa novedad es el contenido que produjimos y hoy estamos compartiendo. Un material realizado entre barbijos y pantallas, un material que significó un cambio en la manera de enseñar y aprender oficios, pero, sobre todo un aprendizaje en el estar, sostener y acompañar.

María Mercedes Iparraguirre Licenciada en Trabajo Social (FTS) y Especialista en Gestión de la Educación Superior por la Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Docente de la FTS-UNLP. Extensionista e investigadora (UNLP). Formó parte de la Coordinación de un Área de participación en la Implementación y evaluación de Políticas Sociales dependiente de la entonces Dirección General de Políticas Sociales de la UNLP (actual Prosecretaría de Políticas Sociales). Fue Directora de Gestión de Políticas Públicas (UNLP). Fue Subdirectora de la Escuela Universitaria de Oficios de la UNLP. Actualmente es Prosecretaría de Políticas Sociales de la UNLP.

Sergio Serrichio Diseñador Industrial, docente investigador de la UNLP y UNLa. Su trayectoria se encuentra vinculada al ámbito de la docencia universitaria como especialista en Tecnología de Diseño Industrial. Extensionista en varios proyectos. Se vinculó a la gestión universitaria en el año 2007 como director de desarrollo de la Escuela Universitaria de Oficios. A partir del año 2009 asume como Director, cargo que hoy sostiene. En el 2016 junto a directores de las escuelas de UNCUYO y la UPrO de San Luis participó en la creación de la Red Universidades de Gestión Pública Formadoras en Oficios que actualmente cuenta con más de 25 universidades, siendo el coordinador de dicha red.