APEVIHS
LIDERANDO UN COMPROMISO CON LA VIDA

CONSTRUYENDO MI FUTURO EN COMUNIDAD

MÓDULO DE FORMACIÓN PARA ALUMNOS



Este manual Módulo de formación para estudiantes Construyendo mi futuro en comunidad fue posible gracias al apoyo generoso del pueblo de los Estados Unidos de América, a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarollo Internacional (USAID). El contenido de este manual es la responsabilidad de APEVIHS y no necesariamente refleja el punto de vista de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), USAID o del gobierno de los Estados Unidos.

Módulo de formación para estudiantes Construyendo mi futuro en mi comunidad
Proyecto Abordando las causas fundamentales de la migración irregular en Guatemala

Publicación de APEVIHS
6a. Calle 9-37 Zona 1
Retalhuleu
Guatemala. C.A 11001
Tel.: +502 77718888
Email: info@apevihs.org
Sitio web: https://apevihs.org/

Foto o diseño de portada: **©APEVIHS2022**

ÍNDICE

PRESENTACIÓN DE MÓDULO 1

CONCEPTOS EMERGENTES 2

UNIDAD 1 3

DERECHOS HUMANOS Y VALORES ÉTICOS 8
- COMPETENCIA
- INDICADORES DE LOGRO

DERECHOS HUMANOS 9

Hoja de Trabajo 13

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE LA MUJER 14

Hoja de Trabajo 16

RUTA DE DENUNCIA 17

Hoja de Trabajo 19

VALORES ÉTICOS 20

Hoja de Trabajo 25

UNIDAD 2

AUTOESTIMA Y LIDERAZGO 28
- COMPETENCIA
- INDICADORES DE LOGRO

AUTOESTIMA 29

Hoja de Trabajo 31

AUTOCUIDADO 32
AUTORRESPETO 32
AUTOACEPTACIÓN 35
AUTOEVALUACIÓN 35
AUTOCONOCIMIENTO 36

Hoja de Trabajo 37

LIDERAZGO 38

Hoja de Trabajo 42

UNIDAD 3

CALIDAD DE VIDA Y VIDA DIGNA 47
COMPETENCIA
INDICADORES DE LOGRO

CALIDAD DE VIDA 48

Hoja de Trabajo 49

VIDA DIGNA 50

Hoja de Trabajo 52

UNIDAD 4

MIGRACIÓN Y EMPRENDIMIENTO PERSONAL 55
- COMPETENCIA
- INDICADORES DE LOGRO

MIGRACIÓN 56

Hoja de Trabajo 60

TIPOS DE MIGRACIÓN 61
VENTAJAS Y DESVENTAJAS 62
ACCIONES DE PROTECCIÓN A LOS/LAS MIGRANTES 62

Hoja de Trabajo 71

EMPODERAMIENTO LOCAL 72

Hoja de Trabajo 75

LA AUTOGESTIÓN 76

Hoja de Trabajo 79

AHORRO Y CRÉDITO 80
AHORRO 80
CRÉDITO 82

Hoja de Trabajo 85

PRESENTACIÓN

Con base al análisis y estudio de las consecuencias de la migración interna y externa se presenta el proyecto “Construyendo mi Futuro en mi Comunidad” que tiene como fin fomentar la capacitación, empoderamiento y autoestima para aumentar las oportunidades de desarrollo integral dentro de su comunidad de residencia.

A raíz del contexto social que atraviesa el país en el tema de Migración surge el interés de desarrollar a través del proyecto propuesto, capacidades, habilidades y destrezas en los y las jóvenes de los Institutos de Educación Básica por Cooperativa de las comunidades priorizadas en áreas rurales de los municipios de Champerico y Retalhuleu del departamento de Retalhuleu.

Es por ello, que surge el módulo de capacitación que está estructurado a través de Cuatro Unidades de formación en temas de Derechos Humanos, Valores Éticos, Autoestima, Liderazgo, Calidad de Vida, Vida Digna, Migración, Empoderamiento Personal, Autogestión, Ahorro y Crédito. Estos temas serán abordados con Dinámicas, Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje empleando Recursos Materiales y evaluando el resultado de los conocimientos adquiridos aplicando la metodología lúdica, formativa y participativa.

En suma, los y las estudiantes de las comunidades beneficiadas tendrán conciencia de la formación integral que les permita obtener un resultado visible en el desarrollo individual y colectivo de las comunidades beneficiadas para contribuir a la desincentivación de la migración irregular.

CONCEPTOS EMERGENTES

COMPETENCIA

Un conjunto de comportamientos sociales, afectivos y habilidades cognoscitivas, psicológicas, sensoriales y motoras que permiten llevar a cabo adecuadamente un papel, un desempeño, una actividad o una tarea.[1]

INDICADOR DE LOGRO

Es una medida que nos permite ir observando el avance en el cumplimiento del desarrollo de capacidades, que proporciona un medio sencillo y fiable para medir logros, reflejar los cambios vinculados con una intervención o ayudar a evaluar los resultados.

Los indicadores son enunciados que describen indicios, pistas, conductas, comportamientos y señales observables y evaluables del desempeño de niños; permiten apreciar externamente lo que sucede internamente en el niño o la niña; y son referentes que sirven para valorar el desempeño de los y las estudiantes, describiendo el logro de capacidades y actitudes en diversos niveles.[2]

DINÁMICA

Son aquellas actividades cuya finalidad es crear ambientes agradables, para que los integrantes de un equipo interactúen entre sí de manera cómoda, segura y fluida.[3]

ESTRATEGIA

Son métodos y procedimientos para lograr un propósito y su aplicación educativa. Es utilizada de manera lúdica para alcanzar un aprendizaje significativo, el objetivo de la estrategia pude ser a corto, mediano y largo plazo de un determinado tema.

ENSEÑANZA

Es una serie de actos que realiza el docente con el propósito de crear actividades para facilitar a los/las estudiantes la posibilidad de aprender, a través de sus experiencias del diario, vivir y les permita adquirir nuevos conocimientos.



1.Fuente:https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-893X2010000100004#:~:text=La%20UNESCO%20define%20competencia%20como,una%20actividad%20o%20una%20tarea Consultado el 05 de noviembre de 2022.
2.Fuente:https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/2Primaria/m2_primaria/los_indicadores_de_logro.html Consultado el 05 de noviembre de 2022.
3.Fuente:https://www.imageneseducativas.com/25-dinamicas-de-grupo-para-presentarse-y-romper-el-hielo-los-primeros-dias-de-clase/#:~:text=Las%20din%C3%A1micas%20o%20juegos%20rompe,manera%20c%C3%B3moda%2C%20segura%20y%20fluida Consultado el 05 de noviembre de 2022.

EVALUACIÓN

Es un proceso continuo y personalizado dentro del sistema de enseñanza-aprendizaje cuyo objetivo es conocer la evolución de los/las estudiantes, si es necesario, adoptar medidas de refuerzo o de compensación para garantizar que se alcancen los objetivos educativos definidos para su nivel.[5]

Es una herramienta de gran utilidad para tomar decisiones pedagógicas para mejorar el desempeño de un estudiante.[6]

LEY

Es una norma jurídica dictada por el legislador, es decir, un precepto establecido por la autoridad competente, en que se manda o prohíbe algo en consonancia con la justicia, cuyo incumplimiento conlleva a una sanción.[7]

DERECHO

Es un conjunto de normas que regulan la conducta humana y ordenan la sociedad en un momento determinado a través de la imposición de reglas y de la creación de órganos e instituciones que velan por su cumplimiento y aplicación.[8]

DECRETO

Es un término que se refiere a la decisión de una autoridad sobre la materia en que tiene competencia.[9]



4.Fuente:https://www.mineduc.gob.gt/DIGECADE/documents/Telesecundaria/Recursos%20Digitales/3o%20Recursos%20Digitales%20TS%20BY-SA%203.0/PROYECTOS%20INTEGRADOS/U12%20proyecto%2012%20aprendizaje.pdf Consultado el 05 de noviembre de 2022.
5.Fuente:https://www.unir.net/educacion/revista/evaluacion-educativa/#:~:text=La%20evaluaci%C3%B3n%20educativa%20es%20un,educativos%20definidos%20para%20su%20nivel Consultado el 05 de noviembre de 2022.
6.Fuente:https://www.unir.net/educacion/revista/evaluacion-educativa/#:~:text=Una%20herramienta%20para%20determinar%20si,marcados%20es%20la%20evaluaci%C3%B3n%20educativa Consultado el 05 de noviembre de 2022.
7.Fuente: https://es.m.wikipedia.org/wiki/Ley Consultado el 05 de noviembre de 2022.
8.Fuente: https://economipedia.com/definiciones/derecho.html Consultado el 05 de noviembre de 2022.
9.Fuente: https://es.m.wikipedia.org/wiki/Decreto Consultado el 05 de noviembre de 2022.

VALORES

Son los principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona o una acción, y que se consideran positivos o de gran importancia para un grupo social.[10]

ÉTICA

Es una disciplina de la filosofía que estudia el comportamiento humano y su relación con las nociones del bien y del mal, los preceptos morales, el deber, la felicidad y el bienestar común.[11]

PERTENENCIA

Es aquel que hace referencia a la acción de pertenecer, de formar parte de o de ser poseído por alguien.[12]

TRANSFORMACIÓN

Es la acción y efecto de transformar (hacer cambiar de forma a algo o alguien, transmutar algo en otra cosa).[13]

MIGRANTE

Se refiere a la persona que migra, aquel sujeto que abandona el lugar en el que habita y que llega a otra parte para radicarse y constituir su hogar.[14]

INMIGRANTE

Se refiere a una persona que deja su país natal y se va para otro para radicarse.[16]

EMIGRANTE

Se refiere a la persona que emigra, aquella que se traslada del lugar donde tiene establecido su hogar (pueblo, ciudad, país) para establecerse en otro.[16]



10.Fuente: https://www.significados.com/valores/ Consultado el 05 de noviembre de 2022.
11.Fuente: https://www.significados.com/etica/ Consultado el 05 de noviembre de 2022.
12. Fuente: https://www.definicionabc.com/social/pertenencia.php Consultado el 05 de noviembre de 2022.
13. Fuente: https://definicion.de/transformacion/ Consultado el 05 de noviembre de 2022.
14. Fuente: https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/ortografia/como-se-dice-migrante-emigrante-inmigrante Consultado el 05 de noviembre de 2022.

MOJADO

La expresión mojada o mojado (en inglés, wetback) se refiere a un inmigrante irregular en los Estados Unidos.[15]

DEPORTACIÓN

Es la expulsión de una persona o un grupo de personas de un lugar o un país.[16]

APTITUD

Se denomina aptitud (del latín: aptus) a las condiciones que hacen a una persona especialmente idónea para llevar a cabo una tarea.[17]

PROACTIVA

Se refiere al comportamiento anticipado, orientado al cambio y autoiniciado en diversas situaciones.[18]

15.Fuente:https://es.wikipedia.org/wiki/Wetback#:~:text=Mojado%20es%20un%20t%C3%A9rmino%20usado,en%20ingl%C3%A9s)%2C%20o%20spic. Consultado el 05 de noviembre de 2022.
16. Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Deportaci%C3%B3n Consultado el 05 de noviembre de 2022.
17. Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Aptitud Consultado el 05 de noviembre de 2022.
18. Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Proactividad Consultado el 05 de noviembre de 2022.



UNIDAD UNO: ALUMNOS

UNIDAD UNO

DERECHOS HUMANOS Y VALORES ÉTICOS

Competencia:

Reconoce y practica los derechos humanos y valores éticos en el ejercicio de sus funciones en los distintos ámbitos en donde se desenvuelve.

Indicadores de Logro:

• Respeta los derechos humanos de sus compañeros/as, de las/los estudiantes, de su núcleo familiar y de sus vecinos/as para la convivencia armónica.

• Compila las leyes internacionales y nacionales que establecen los derechos de niñez, adolescencia, juventud, mujer y pueblos originarios en Guatemala para su acervo personal.

• Identifica los pasos en la ruta de denuncia por violencia intrafamiliar y/o de la mujer como forma de protección individual o grupal.

• Propone alternativas de convivencia armónica con el ejercicio de valores éticos dentro del aula, en la casa y en la comunidad.

DERECHOS HUMANOS

Son normas que reconocen y protegen la dignidad de todos los seres humanos. Estos derechos rigen la manera en que los individuos viven en sociedad y se relacionan entre sí, al igual que sus relaciones con el Estado y las obligaciones del Estado hacia ellos. [1]

Declaración Universal de Derechos Humanos, Artículo 1: "Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros". [2]

Las leyes relativas a los derechos humanos exigen que los gobiernos hagan determinadas cosas y les impide hacer otras. Las personas también tienen responsabilidades; así como hacen valer sus derechos, deben respetar los derechos de los demás. Ningún gobierno, grupo o persona individual tiene derecho a llevar a cabo ningún acto que vulnere los derechos de los demás. [2]

CARACTERÍSTICAS DE LOS DERECHOS HUMANOS

Universales: Todas las personas, más allá de las diferencias culturales, políticas, históricas, sociales o económicas.

Inalienables e irrenunciables: No se pueden quedar fuera de sí, nadie puede ser despojado de ellos y nadie puede renunciar a ellos aún por propia voluntad.

Indivisibles: Ya se trate de derechos de índole civil, cultural, económica, política o social, todos se refieren a la dignidad específica de todas las personas. En consecuencia, todos tienen la misma importancia como derechos, y no pueden ser clasificados por orden jerárquico.

Interdependientes e interrelacionados: Cada uno contribuye al respeto de la dignidad humana y la realización de un derecho depende de la satisfacción de otros. La privación de un derecho afecta negativamente a los demás. [3]

Existen instrumentos de derechos humanos a nivel internacional, entre ellos conjuntos de pactos, declaraciones, protocolos y convenciones donde se encuentran reconocidos los derechos humanos. Estos instrumentos han sido en su mayoría aceptados e incorporados por los Estados a nivel nacional en las normas internas de cada país y Constituciones.

Entre algunos de los instrumentos mencionados se pueden citar:

1. https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/que-son-derechos-humanos
2. Fuente: https://www.ilo.org/public/spanish/region/ampro/mdtsanjose/indigenous/cortegua.htm
3. Fuente:https://blog.oxfamintermon.org/definicion-de-derechos-universales-son-iguales-para-todos/#:~:text=Tosco%20%2F%20Oxfam%20Interm%C3%B3n-,Derechos%20universales%3A%20definici%C3%B3n,el%20resto%20se%20ver%C3%A1n%20perjudicados

Legislación Internacional [4]

Declaración Universal de Derechos Humanos, proclamada el 10 de diciembre de 1948 por la ONU.

Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José).

Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos. Protocolo Facultativo del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos.

Los Principales Tratados Internacionales de Derechos Humanos Convención contra la Tortura y otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes.

Convención Internacional sobre la Protección de los Derechos de Todos los Trabajadores Migratorios y de sus Familiares.

Legislación Nacional [5]

Constitución Política de la República de Guatemala (1985).

Ley contra la Violencia Sexual, Explotación y Trata de Personas (Decreto No. 9-2009 del Congreso de la República de Guatemala).

Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia (Decreto No. 27-2003 del Congreso de la República de Guatemala).

Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar (Decreto No. 97-96 del Congreso de la República de Guatemala).

Ley del Registro Nacional de las Personas (Decreto No. 90-2005 del Congreso de la República de Guatemala).

Política Pública contra la Trata de Personas y Protección Integral a las Víctimas. Plan Nacional de Acción Estratégico, 2007-2017.

Legislación de Pueblos Originarios [6]

En Guatemala contamos con una gran diversidad étnica: Ladina, Maya, Garífuna y Xinca. Las cuales están tomadas en cuenta en la Constitución Política de la República de Guatemala: Art. 66 Protección a grupos étnicos; Art. 67 Protección a las Tierras y Cooperativas Agrícolas Indígenas; Art.68 Tierras para Comunidades Indígenas; Art. 69 Traslación de Trabajadores y su protección; Art. 268 Función esencial de la Corte de Constitucionalidad; y La Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial.

4. Fuente: https://www.pdh.org.gt/ Consultado 18 de octubre de 2022.
5. Fuente:file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Derechos%20humanos,%20ni%C3%B1ez%20y%20juventud%20(1).pdf Adaptado 18 de octubre 2022.
6.Fuente: https://www.ilo.org/public/spanish/region/ampro/mdtsanjose/indigenous/cortegua.htm Adaptado 19 de octubre de 2022.

Derechos Universales

Se definen como universales, interdependientes e indivisibles, porque se reconocen a todos los seres humanos sin exclusión alguna y porque si nos privan el acceso a uno de estos derechos, el resto se verán perjudicados. [7]

En la Declaración Universal de los Derechos Humanos, la ONU sienta las bases para garantizar la justicia, la libertad y la paz para todo ser humano. Y es por eso por lo que cada 10 de diciembre celebramos el Día de los Derechos Humanos. [8]

Los derechos universales son una garantía para la igualdad y la no discriminación: todo ser humano nace libre y en igualdad en cuanto a dignidad y a derechos se refiere.

Derechos de la Mujer

Los derechos humanos son también derechos de las mujeres. Las mujeres y las niñas tienen derecho al disfrute pleno y en condiciones de igualdad de todos sus derechos humanos y a vivir libres de todas las formas de discriminación: esto es fundamental para el logro de los derechos humanos, la paz y la seguridad, y el desarrollo sostenible. Abarcan todos los aspectos de la vida: la salud, la educación, la participación política, el bienestar económico, el no ser objeto de violencia, así como muchos más. [9]

Las mujeres sufren discriminación y violencia continuamente, ya sea institucionalizada por ley o en la práctica, ¡incluso en países con leyes que garantizan la igualdad! Y aunque se han conseguido avances significativos, en ningún país del mundo se ha alcanzado la plena igualdad de género. [10]

Entre los instrumentos legales que apoyan los derechos de las mujeres están:

• Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia contra la Mujer, Decreto No. 22-2008.
• Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer.
• Protocolo Facultativo de La Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer.

• Plan Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia Intrafamiliar y Contra las Mujeres, 2004-2014, PLANOVI. [9]

7.Fuente:https://blog.oxfamintermon.org/definicion-de-derechos-universales-son-iguales-para-todos/#:~:text=Los%20derechos%20universales%20se%20definen,el%20resto%20se%20ver%C3%A1n%20perjudicados Consultado el 24 de octubre de 2022.
8. Fuente: https://www.un.org/es/observances/human-rights-day Consultado el 24 de octubre de 2022.
9.Fuente: https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/PublicationsHR-PUB-14-2_SP.pdf Consultado el 24 octubre de 2022.
10. Fuente: https://m.facebook.com/ComisionEntreNosotras/photos/a.1675156429388730/2808002879437407/?type=3&_rdr Consultado el 25 de octubre de 2022.



Derechos de Niñez y Juventud

Tienen los mismos derechos humanos generales que los adultos, y también derechos específicos derivados de sus necesidades especiales. Los(as) niños(as) no son propiedad de sus padres ni beneficiarios indefensos de una obra de caridad. Son seres humanos y titulares de sus propios derechos. [11]

Los Derechos del Niño y Juventud consagran las garantías fundamentales para todos los seres humanos: el derecho a la vida, el principio de no discriminación y el derecho a la dignidad a través de la protección de la integridad física y mental (protección contra la esclavitud, tortura y malos tratos, etc.). [12]

Existen instrumentos legales que fundamentan el apoyo a la niñez y juventud, entre ellos: [13]

Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia (Decreto No. 27-2003 del Congreso de la República de Guatemala).

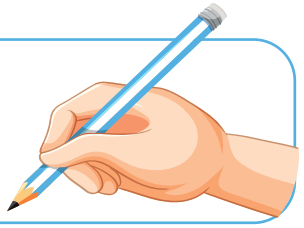
Protocolo para Prevenir, Reprimir y Sancionar la Trata de Personas, Especialmente Mujeres y Niños. Complementa los Contenidos de la Convención de la Organización de las Naciones Unidas contra la Delincuencia Organizada Transnacional, en el Documento Conocido como el Protocolo de Palermo.

Ley de Adopciones (Decreto No. 77-2007 del Congreso de la República de Guatemala).

Ley del Sistema de Alerta Alba-Kenneth (Decreto No. 28-2010 del Congreso de la República de Guatemala).

11.Fuente:
https://www.humanium.org/es/definicion/#:~:text=Los%20Derechos%20del%20Ni%C3%B1o%20consagran,malos%20tratos%2C%20etc. Consultado el 26 de octubre de 2022.
12.Fuente:
https://www.humanium.org/es/definicion/#:~:text=Los%20Derechos%20del%20Ni%C3%B1o%20consagran,malos%20tratos%2C%20etc Consultado el 26 de octubre de 2022.
13.Fuente:
https://www.oas.org/dil/esp/ley_de_proteccion_integral_de_la_ninez_y_adolescencia_guatemala.pdf Consultado el 26 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 1
Tema: Derechos humanos



Contesta en hojas adicionales las siguientes interrogantes:

¿Qué es un derecho humano?

¿Consideras que todos los seres humanos tienen los mismos derechos?
Sí ☐ No ☐

¿Por qué?

¿Cuáles crees que son los derechos humanos más importantes y por qué?

¿Conoces alguna ley en la que se establecen tus derechos como niño/a, joven y adolescente?
Sí ☐ No ☐ ¿Cuál?

¿Cuáles son los derechos más violentados en tu comunidad?

¿Qué harías para promover el respeto a los derechos humanos en tu establecimiento educativo, hogar y comunidad?

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE LA MUJER

Ley para prevenir, sancionar y erradicar la violencia intrafamiliar: Artículo 1: “La violencia intrafamiliar y la violencia a la mujer constituyen una violación a los derechos humanos. Debe entenderse como cualquier acción u omisión que de manera directa o indirecta causare daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico y/o patrimonial, tanto en el ámbito público como en el privado, a persona integrante del grupo familiar o de la mujer por parte de parientes o conviviente o ex conviviente, cónyuge o excónyuge o con quien se haya procreado hijos o hijas”. [14]

TIPOS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR Y DE LA MUJER

• Física

Es una forma de control, intimidación y agresión al cuerpo de otra persona y puede hacerse a través de contacto directo con el cuerpo (golpes, rasguños, jalones,) o bien, mediante limitación del movimiento (atadura, confinamiento). [15]

• Psicológica

Son actos que conllevan a la desvalorización y buscan disminuir o eliminar los recursos internos que la persona posee para hacer frente a las diferentes situaciones de su vida cotidiana. [16]

La violencia verbal, emocional y/o psicológica hace referencia al hostigamiento verbal a través de insultos, críticas permanentes, comentarios hirientes y humillaciones; incluye conductas de desvalorización, gestos apáticos, ridiculización, aislamiento, celos, y posesividad, es decir, las agresiones verbales son una forma de violencia psicológica y/o emocional. [17]

14.Fuente:http://ww2.oj.gob.gt/es/QueEsOJ/EstructuraOJ/UnidadesAdministrativas/CentroAnalisisDocumentacionJudicial/cds/CDs%20compilaciones/Normativa%20Femicidio/1_documentos/1-4.html#:~:text=La%20Violencia%20intrafamiliar%2C%20constituye%20una,como%20en%20el%20privado%2C%20a Consultado el 26 de octubre de 2022.
15. Fuente: https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/violencia-fisica#:~:text=Es%20una%20forma%20de%20control,movimiento%20(atadura%2C%20confinamiento). Consultado el 26 de octubre de 2022.
16. Fuente: https://www.gob.mx/fgr/es/articulos/has-escuchado-acerca-de-la-violencia-psicologica-o-emocional?idiom=es#:~:text=La%20violencia%20psicol%C3%B3gica%20son%20actos,situaciones%20de%20su%20vida%20cotidiana Consultado el 26 de octubre de 2022.
17. Fuente: https://porquequieroestarbien.com/prevencion-violencia/maltrato/violencia-psicologica-senales-caracteristicas-y-consecuencias Consultado el 26 de octubre de 2022.

• Sexual

Es cualquier actividad o contacto sexual que ocurre sin consentimiento. Puede involucrar fuerza física o amenaza de fuerza. También puede ocurrir debido a coerción o amenazas. Si usted ha sido víctima de violencia sexual, no es su culpa. La violencia sexual nunca es culpa de la víctima. [18]

• Económica y/o Patrimonial

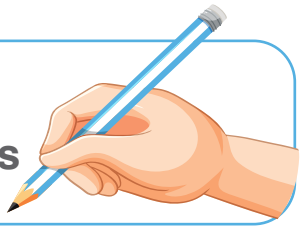
Se caracteriza por prohibir a la víctima que haga uso de su dinero, limitar sus compras, ocultar documentos importantes o apropiarse de los bienes del otro. [19]



18.Fuente:https://svet.gob.gt/violencia-sexual/#:~:text=La%20Violencia%20Sexual%2C%20implica%20el,u%20otros%20comportamientos%20sexuales%20indeseados. Consultado el 26 de octubre de 2022.

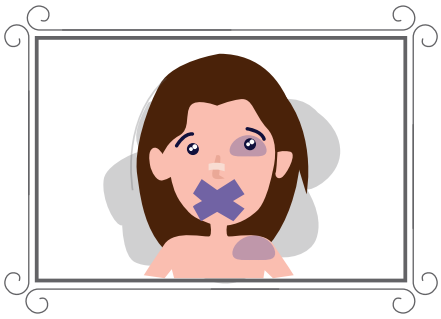
19.Fuente:https://vivemasseguro.org/historias-cotidianas/violencia-economica-y-patrimonial/#:~:text=%E2%80%9CLa%20violencia%20econ%C3%B3mica%20y%20la,de%20los%20bienes%20del%20otro%E2%80%9D. Consultado el 26 de octubre de 2022.

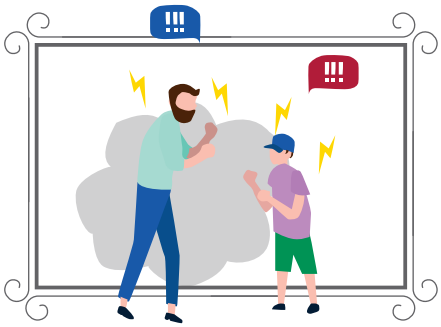
Hoja de trabajo No. 2
Tema: Violencia intrafamiliar y sus formas

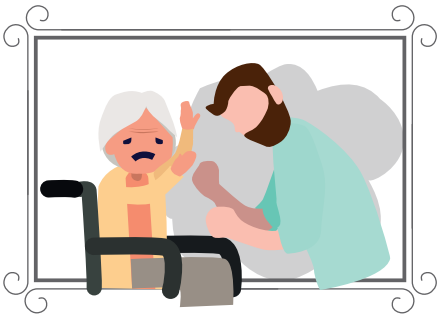


Indicaciones: A continuación, se te presentan unas imágenes relacionadas al tema de Violencia Intrafamiliar, analízalas, describe lo que sucede en ella y escribe el tipo de violencia que refleja. Utiliza hojas adicionales.







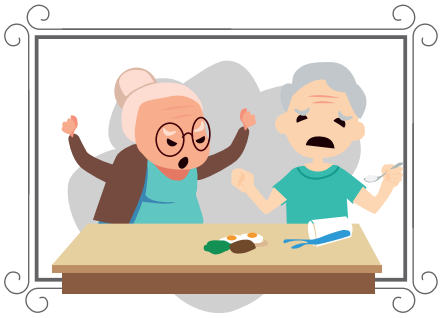














RUTA DE DENUNCIA

Es el recorrido que hace una persona para dar a conocer el hecho de violencia del que fue víctima.

Con la denuncia, se procederá a hacer la investigación correspondiente dependiendo de cada caso, es decir, todos los delitos son abordados de diferente manera con el único objetivo de apoyar a la víctima e identificar al agresor.

¿Cómo puedo denunciar?
Personalmente
Vía telefónica
Por escrito
Forma anónima
Correo electrónico
Mensajes de WhatsApp [20]



20.Fuente:https://ayuda.gt/p/lleva-a-cabo-una-denuncia#denunciante-tiene-derecho
Consultado el 25 de octubre de 2022.

La víctima o testigo de un delito, puede presentar una denuncia de manera segura y confidencial ante:

Procuraduría de los Derechos Humanos
Recibe la denuncia, brinda asesoría para la institución que debe darle seguimiento.
Traslada el hecho a las instituciones que corresponden para dar el apoyo y da el acompañamiento respectivo.
Dirección: 6ª Calle 9-05 Zona 1, Retalhuleu
Teléfono: 2503-9144
Correo electrónico: auxreu@pdh.org.gt
Horario de atención: lunes a viernes de 08:00 a 16:00 horas.

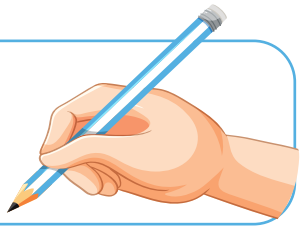
Requisitos para Presentar una Denuncia

El nombre de la persona que denuncia, o en su caso, de su representante y si fuere posible el DPI o algún documento de Identificación.

El domicilio o medio para recibir notificaciones de la persona que denuncia.
La relación de hechos en que se basa la denuncia y los elementos con los que cuente para probar su denuncia.

Tener esta información ayuda a presentar la denuncia, pero desconocer alguno de estos datos, no impedirá poner la misma.

Hoja de trabajo No. 3
Tema: Ruta de denuncia



Indicaciones: Une cada ilustración con el tipo de formas de denuncia según corresponda.

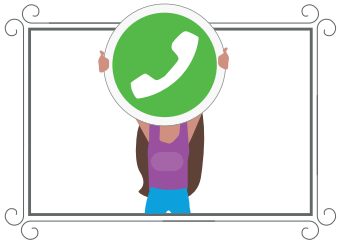












Mensaje de WhatsApp

Personalmente

Forma anónima

Vía telefónica

Por escrito

Correo electrónico

VALORES ÉTICOS

Son las bases por las que las personas rigen su conducta. Son guías de comportamiento, normalmente aceptadas de manera social y ayudan a diferenciar lo que es correcto o no.[21]

Respeto

Es un valor humano que se manifiesta en el buen trato hacia las distintas personas con quienes compartimos la vida, como nuestros padres, hermanos, abuelos, tíos, primos, maestros y compañeros. [22]

Responsabilidad

Es dar cumplimiento también el hecho de ser responsables de algo o de alguien a las obligaciones y ser cuidadoso al tomar decisiones o al realizar algo. [22]

Justicia

Es el conjunto de reglas y normas que establecen un marco adecuado para las relaciones entre personas e instituciones, autorizando, prohibiendo y permitiendo acciones específicas en la interacción de individuos e instituciones. [23]

Honestidad

Es un valor o cualidad propia de los seres humanos que tiene una estrecha relación con los principios de verdad y justicia y con la integridad moral. Una persona honesta es aquella que procura siempre anteponer la verdad en sus pensamientos, expresiones y acciones, el respetar a los demás, no apropiarse de lo ajeno, ser sincero en las relaciones, no mentir, decir siempre la verdad. [24]

21. Fuente: https://economipedia.com/definiciones/valores-eticos.html Consultado el 26 de octubre de 2022.
22. Fuente: Educando para la Vida. Pág. 9. APEVIHS/ Ingenio Magdalena
23. Fuente https://estudiosjuridicos.wordpress.com/introduccion-al-derecho/la-justicia/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
24.Fuente:https://www.arenamedia.com/es/blog/el-genocidio-de-la-honestidad/#:~:text=La%20honestidad%20es%20un%20valor,sus%20pensamientos%2C%20expresiones%20y%20acciones. Consultado el 20 de octubre de 2022.

Libertad

Es la capacidad que posee el ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad, sin más limitaciones que el respeto a la libertad de los demás. La libertad permite tomar decisiones y actuar de manera voluntaria según sus principios, y respetando los derechos de quienes le rodean. [25]

Tolerancia

Es el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás, cuando son diferentes o contrarias a las propias, así como el reconocimiento, la aceptación y el aprecio al pluralismo cultural, a las formas de expresión, a los derechos humanos y a la diversidad del aspecto, situación, comportamiento y valores de todas las personas. [26]



25.Fuente: https://www.significados.com/libertad/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
26.Fuente:https://www.cndh.org.mx/sites/default/files/documentos/2019-05/32-DH-tolerancia.pdf Consultado el 20 de octubre de 2022.

Solidaridad

Es la toma de conciencia de las necesidades de los demás y el deseo de contribuir y de colaborar para su satisfacción. Es una virtud porque a través de ella nos mostramos unidos a otras personas compartiendo sus intereses, inquietudes y necesidades, sin necesariamente tener un lazo afectivo que los una. [27]

Discreción

Es la reserva o cautela para guardar un secreto o para no contar lo que se sabe y no hay necesidad de que conozcan los demás. También es prudencia y sensatez para formar un juicio y tacto para hablar u obrar. [28]

Amor

Es un sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.

El amor significa comprender, servir, dar, compartir, querer, respetar y convivir. Por medio del amor hacer buenos actos hacia quienes nos rodean, familiares, amigos y desconocidos y se puede llevar en cualquier parte del mundo, sin importar la cultura, el idioma, raza o cualquier otra diferencia, por lo que es un sentimiento universal. [29]

Autocontrol

Es la capacidad de una persona para poseer un dominio sobre sus pensamientos, actitudes y acciones, que le permita vivir sana, prudente y eficazmente. La gente con un buen autocontrol personal se distingue por saber controlar sus impulsos, emociones y sentimientos; con el objetivo de llevar una vida disciplinada, moderada y con un buen sentido de valía interior. [30]

27.Fuente:https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-solidaridad-educar-en-valores-a-los-ninos/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
28. Fuente: https://quesignificado.com/discrecion/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
29. Fuente: https://losvalores.org/que-es-el-amor/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
30. Fuente: https://organosdepalencia.com/biblioteca/articulo/read/135569-que-es-valor-de-autocontrol Consultado el 20 de octubre de 2022.

Compromiso

Es la capacidad que tiene el ser humano para tomar conciencia de la importancia que tiene cumplir con el desarrollo de su trabajo dentro del tiempo estipulado para ello.

El compromiso es la capacidad que tenemos las personas para tomar conciencia de la importancia de cumplir con algo que hemos pactado anteriormente. Cuando nos comprometemos con algo o alguien, somos conscientes de todas las implicaciones que esto conlleva y estamos aceptando la responsabilidad de llevar a cabo y cumplir aquello con lo que nos hemos comprometido. [31]

Disciplina

Es la manera coordinada, ordenada y sistemática de hacer las cosas, de acuerdo con un método o código o alguna consideración del modo correcto de las cosas. Una persona disciplinada habla por sí misma, se deduce lo responsable que es para organizar su tiempo, actividades y está al pendiente de cumplir con lo encomendado. Su palabra es sinónimo de garantía y credibilidad ante los demás. [32]

Humildad

Es aceptarse tal como somos, con defectos y virtudes, sin hacer alarde de nuestras posesiones materiales o de gran conocimiento intelectual. Una persona humilde conoce sus propias limitaciones y debilidades y actúa de acuerdo con ello. [33]

31. Fuente: https://www.esic.edu/pdf/empleabilidad/el-valor-del-compromiso.pdf Consultado el 20 de octubre de 2022.
32. Fuente: https://planlea.listindiario.com/2018/11/disciplina-un-valor-inestimado/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
33. Fuente: https://es-la.facebook.com/jovenesfuertesuruguay/photos/la-humildad-consiste-en-aceptarnos-tal-como-somos-con-defectos-y-virtudes-sin-ha/867323753406190/ Publicado. Jueves 13 de octubre de 2016 a las 17:31 pm.

Empatía

La empatía es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar de otra y entender mejor sus acciones, comportamientos y pensamientos.
La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo, el amor y preocupación por los demás y la capacidad de ayudar. No se nace siendo empático, sino que es algo que se va desarrollando a lo largo de la vida de una persona. [34]

Convivencia

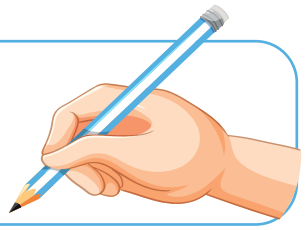
Es el acto de compenetrarse armoniosamente con un grupo de personas dentro de un mismo entorno. Esta palabra proviene del verbo convivir, el cual hace alusión a la acción de compartir cotidianamente con otros seres vivos en cualquier ámbito, bien sea social, laboral, académico, familiar, entre otros. Su desarrollo y aplicación promueve valores esenciales en la sociedad como el respeto, empatía, honestidad, etc. [35]

Lealtad

Es la permanencia y apoyo constante a una persona, institución o religión, significa nunca darle la espalda a aquello que reconoces como importante en la vida frente a cualquier dificultad que se presente, demostrar lealtad es demostrar honor y gratitud por todas aquellas personas unidas con cualquier vínculo.[36]

34. Fuente: https://economipedia.com/definiciones/ejemplos-de-empatia.html Consultado el 20 de octubre de 2022.
35. Fuente: https://conceptoabc.com/convivencia/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
36.Fuente:http://www.colegio-auroradechile.cl/E28/images/CORMUN_ESTUDIA/CURSOS/6_SEXTO/RELIGION/SEM04/6REL_GUI_S4.pdf Consultado el 20 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 4
Tema: Valores éticos



Indicaciones: Encuentra los valores que se aparecen en la columna de la derecha.

H C L X Q Y F P S A O P R C X Z J S D G
E L Z X T P M E N M Z F B T S A M A Q T
Q V F V O K J B U O K L V C O L D Q J X
Q N V J L N P A N R M L X H L L Y H N Y
R K H L E J P R Ó T K B U U I K D F K D
I M S O R R P C I D M W W M D B A O V Z
Q E J U A I D L C W A V U V A L D I F K
B I S E N W C I E R M H U G R U I B G F
H K W P C X C B R C Z C Q S I V L N P D
O C O S I Y S U C F E Q E M D D I Y T D
N N B D A K U M S N U G V Y A P B G X O
E T L Q P K P B I S T Z G Q D N A L G G
S J I R G K D B D R R A Y J B W S N O V
T U B I C O M P R O M I S O H J N U L X
I S E I A A V A E L O R T N O C O T U A
D T R Q P Q P U F Y E Y M M S H P I Y L
A I T J J S O T E P S E R X A J S O Y W
D C A J W J S J F E D X B W U V E R M D
M I D X B M U K A U O T R F C Y R K O M
E A Y C L A Q R Q A T K B L M O U U Z C

RESPETO
JUSTICIA
RESPONSABILIDAD
HONESTIDAD
TOLERANCIA
DISCRECIÓN
AUTOCONTROL
COMPROMISO
HUMILDAD
AMOR
LIBERTAD
SOLIDARIDAD



UNIDAD DOS: ALUMNOS

UNIDAD DOS

AUTOESTIMA Y LIDERAZGO

COMPETENCIA:

Comprende y adapta el liderazgo y autoestima como forma de mejoramiento de calidad de vida para su realidad sociocultural.

INDICADORES DE LOGRO:

• Aprecia sus cualidades y fortalece los aspectos por mejorar de su vida para su autorrealización.

• Cuida su aspecto personal para garantizar su bienestar.

• Ejerce y promueve el liderazgo democrático-participativo y la toma de decisiones libre y responsable en el ambiente donde se desenvuelve.



AUTOESTIMA

Es la capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo. [1]

La autoestima se define por los siguientes factores:

Autoconfianza: Se basa en la imagen que nos hemos creado de nosotros mismos desde niños. Una autoimagen a la que vamos dando forma en relación con las experiencias que vivimos; y por supuesto, en gran medida a la interacción que mantenemos con las demás personas de nuestro entorno. [2]

Sentimiento de seguridad: Es poder expresar una opinión, defender a otra persona o decir cómo se siente; pedir lo que se desea o se necesita; poder expresar desacuerdos con algo, hacer sugerencias o dar a conocer ideas y decir a algo que ¡No! sin sentirse culpable por ello. [3]

Identidad: Todo aquello que tiene que ver con las creencias, tradiciones, símbolos, comportamientos, valores y orgullos que comparten los miembros de un grupo determinado de personas que son a su vez los que permiten la existencia de un sentimiento de pertenencia. [4]

Sentido de pertenencia: Es la identificación subjetiva que un individuo experimenta respecto a un grupo, una organización o una comunidad en donde se siente bienvenido, aceptado, es decir, en donde siente que pertenece. [5]

Sensación de competencia: Es la seguridad que tiene una persona de que está preparada para hacer frente a las situaciones que le vayan surgiendo a lo largo de la vida. Esta sensación da la tranquilidad de saber que, basándonos en nuestros conocimientos y capacidades, podremos salir adelante, sea cual sea el problema que se nos plantee. [6]



1. Fuente: https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/autoestima-y-desarrollo-personal# Consultado el 18 de octubre de 2022.
2.Fuente:https://crearsalud.org/la-autoconfianza-que-es-y-como-trabajarla/#:~:text=La%20autoconfianza%20se%20basa%20en,dem%C3%A1s%20personas%20de%20nuestro%20entorno%E2%80%A6 Consultado el 18 de octubre de 2022.
3. Fuente: https://www.becas-santander.com/es/blog/confianza-en-uno-mismo.html Consultado el 18 de octubre de 2022.
4. Fuente: https://concepto.de/identidad/ Consultado el 18 de octubre de 2022.
5. Fuente: https://concepto.de/sentido-de-pertenencia/#:~:text=El%20sentido%20de%20pertenencia%20o,en%20donde%20siente%20que%20pertenece. Consultado el 18 de octubre de 2022.
6. Fuente: https://m.facebook.com/aeafora/posts/el-sentido-de-competencia-personal-y-profesional-es-la-seguridad-que-tiene-una-p/2212763562328760/ Consultado el 18 de octubre de 2022.

TIPOS O NIVELES DE AUTOESTIMA 7

Autoestima Alta, Sana o Equilibrada

Es la deseable a tener, es la autoestima normal o equilibrada en la que debería encontrarse todo ser humano para sentirse bien, con este nivel de autoestima cualquier persona se puede sentir satisfecha, y se caracteriza porque le permite:

- Ser consciente de su valía
- Ser consciente de sus capacidades
- Enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva

Autoestima sobre elevada

Es en la que las personas tienen un sentido desmesurado de su propia importancia, una necesidad profunda de atención excesiva y admiración, relaciones conflictivas y una carencia de empatía por los demás. Es decir, hay un “lado oscuro” en la alta autoestima.
Se halló que personas que aparecían como poseedoras de alta autoestima, según los cuestionarios más utilizados, eran:

- Egocéntricas, arrogantes y prepotentes
- Distorsionaban la realidad para inflar su autoimagen
- Reaccionaban con ira o violencia ante amenazas a su "autoestima”
- Dominaban o subyugaban a sus semejantes

Autoestima Media

Se manifiesta inestabilidad en la percepción de uno mismo, con tendencia a vernos por debajo de los demás, este nivel es bastante variante, y es que las personas que poseen una autoestima media, en ocasiones se pueden sentir capaces y valiosas y sin embargo en otros momentos también podrán sentirse por debajo del resto pudiendo desembocar en un sentimiento de inutilidad característico de la baja autoestima.

Autoestima Baja

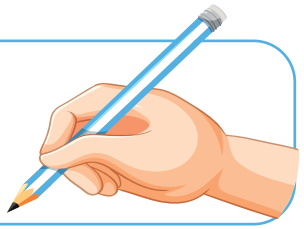
Se caracteriza por un estado en la que la persona manifiesta 4 puntos característicos en la percepción que tiene sobre si misma:

- Ineptitud
- Incapacidad
- Inseguridad
- Fracaso

Y es que estos términos son con los que se define una persona con la autoestima baja, este es el estado de autoestima más perjudicial para uno mismo y es aquel que nos aleja en nuestro camino hacia la felicidad. Se hace imprescindible tomar medidas para corregir el rumbo.

7. Fuente: https://apegosposibles.com/autoestima-preguntas/que-tipos-de-autoestima-hay Consultado 19 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 5
Tema: Autoestima



Indicaciones: A continuación, se te presentan cuatro preguntas de ti mismo las cuales deberás de responder en los espacios siguientes:

Tres cosas en las que soy bueno/a

_____

_____

_____

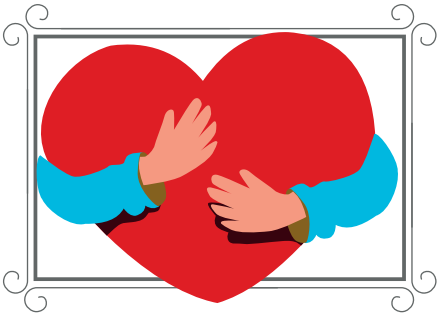


Tres cosas por las que me amo

_____

_____

_____

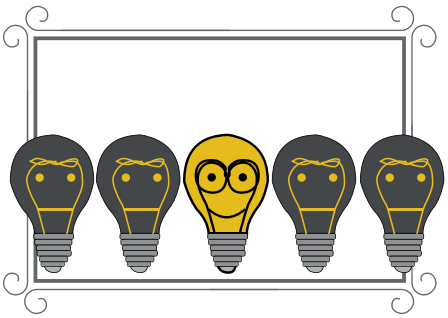


Tres cualidades que me hacen sentir diferente

_____

_____

_____



Tres cosas que me gustan de mi cuerpo

_____

_____

_____



AUTOCUIDADO [8]

Es el cuidado referenciado a uno mismo, es decir, es fortalecer y cultivar la salud mental, física, emocional para cuidar y prevenir cualquier tipo de enfermedad o malestar mental o físico. Son prácticas, actos diarios y estrategias que influyen positivamente en todas las áreas de nuestra vida y en nuestro bienestar. Estos actos diarios van a permitir que las personas se ayuden a sí mismas y a su bienestar, regulando aquellas circunstancias que pueden afectarlas.

Hay distintos tipos de autocuidado, los más comunes son:

El Autocuidado Físico: tiene relación con atender nuestro cuerpo físico y nuestra salud, en cuidar lo físico a través de acciones que beneficien el cuerpo, desde una alimentación sana hasta ejercicios.

El Autocuidado Social: consiste en la relación que se tiene consigo mismo y con los demás. Cuando se está bien consigo mismo también se está con los otros a través de la empatía y la solidaridad.

El Autocuidado Mental: se relaciona con lo cognitivo, con todo aquello que tenga que ver con cultivar la mente, como leer, aprender algo nuevo y el cuidado de los pensamientos. Lo importante es mantener una mente activa, ejercitar el cerebro y la mente.

El Autocuidado Emocional: se basa en cuidar las emociones, reconocerlas y no evadirlas para tratar de sentirse bien.

AUTORRESPETO

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que le haga a uno sentirse orgulloso/a de sí mismo/a. [9]

¿Cómo aprender a respetarse? [10]
• Enfocarse en sí mismo y comenzar a amarse.

Aprender a amarse a sí mismo puede ser tan complicado como aprender a respetarse, pero es el primer paso en el proceso. Centrarse en amarse a sí mismo en lugar de poner las necesidades de otras personas antes que las propias, incluso aunque esto duela. Este amor propio será el bloque de construcción para la autoestima.
“Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance de toda la vida.”
Oscar Wilde.



8. Fuente: https://vidasaludable.udec.cl/node/487 Consultado el 19 de octubre de 2022.
9. Fuente: https://rinconpsicologia.com/autorespeto-respeto-hacia-uno-mismo/ Consultado el 19 de octubre de 2022.
10. Fuente: https://psicologiaymente.com/psicologia/aprender-quererse-uno-mismo-claves Consultado el 19 de octubre de 2022

• Confíar en la intuición y seguir el instinto

Si tiene un mal presentimiento acerca de una persona o situación, siga su instinto. La intuición es una técnica de supervivencia que todos los humanos poseen. Cuando ignoramos nuestros instintos, esto puede llevarnos a tomar malas decisiones.
Aprender a respetar su intuición puede ayudarle a aprender a cómo respetarse a sí mismo y a saber cuándo decir “NO”, 9 de cada 10 veces, la intuición está hablando y el instinto siempre tiene la razón.

• Cambie la forma en que habla de sí mismo.

Imagine que se está hablando a sí mismo de la misma manera que hablaría de un amigo. ¿Haría constantemente comentarios despectivos y negativos sobre alguien que aprecia profundamente? ¡No! Aprender a hablarse a sí mismo de manera positiva incluso cuando las cosas van mal o cuando comete errores significa que aprenderá a amarse y respetarse a sí mismo. La mejor manera de hacerlo es hablar siempre de uno mismo como si estuviera hablando a un ser querido.

• Aprender a decir "NO" cuando sea necesario

Tiene que darse cuenta de que no podrá decir “NO” a todo lo que se le pide -ni tendrá ganas de hacerlo- pero no tiene que ser una persona que siempre tenga que decir “SÍ” para ser amada, respetada y admirada.
“Hasta que no te valores a tí mismo, no valorarás tu tiempo. Hasta que no valores tu tiempo, no harás nada con él.” M. Scott Peck

Si no quiere hacer algo en particular o si sabe que hacer ese algo le causará una gran angustia, ¡está bien decir “NO”! Practique decirlo en voz alta y acostúmbrese a su sonido para que ya no le cause ansiedad. Tener límites es otro paso importante para la autoestima. Si alguien no respeta su “NO” entonces no vale la pena su ayuda en primer lugar.

• Eliminar a las personas tóxicas de su vida, no importa lo difícil que sea

Puede ser difícil separar a las personas especialmente si han sido importantes para usted en el pasado. Sin embargo, aprender a tener respeto propio significa que las personas tóxicas tendrán que irse. La toxicidad solo va a obstaculizar su viaje hacia la autoestima. Hay una buena posibilidad de que esas personas no le hayan respetado en primer lugar y merece estar rodeado de personas que aporten cosas positivas a su vida

• Apegarse a su propio código moral, no importa lo que piense la gente

No tiene por qué beber, fumar o salir de fiesta si no quiere. ¡Establezca su propio código moral y apéguese a él! Mientras no lastime a nadie ni a sí mismo, no está obligado a romper sus principios por nadie. La gente que no respeta sus elecciones no son los tipos de personas con las que quiera estar cerca. Cumplir con sus convicciones es la mejor manera de practicar el respeto propio.

• Aprender a manejar sus emociones sin derrumbarse

Sí, incluso las emociones negativas. Todas las emociones son buenas, tanto positivas como negativas. La clave es permitirse sentir y procesar esas emociones de una manera sana y constructiva. Aprenda a llorar y libere esos sentimientos negativos sin revolcarse en ellos. Está bien abrirse y sentir todas las emociones que la vida tiene para ofrecer.

• Nunca se conforme con menos, ¡No se lo merece!

Se merece mejor vida que pueda vivir, así que aprenda a respetarse a sí mismo y nunca se conforme con menos de lo que merece. Si su pareja no le trata bien, entonces no tiene que quedarse con él o ella. Si su trabajo socava su inteligencia y habilidades, busque un lugar mejor. Merece vivir la mejor vida posible.

• Aprenda a perdonarse a sí mismo y a los demás

Permitirse albergar sentimientos negativos solo le dejará más toxicidad. Perdonarse por errores pasados es importante para el respeto propio porque no merece regañarse constantemente. Es mucho más que sus errores pasados. Perdonar a los demás significa que podrá liberar esas emociones que ha estado manteniendo y seguir adelante.

• La honestidad es la mejor política

Esto significa que debe ser honesto consigo mismo y con las personas que le rodean. Cuando es capaz de ser honesto muestra que se ama lo suficiente como para no ocultar la verdad de cómo se siente o lo que quiere. Cuanto más honesto sea más autoestima tendrá.

AUTO ACEPTACIÓN [11]

Es la actitud que tiene uno consigo mismo a la hora de aceptar sus defectos y virtudes de manera coherente, sin juicios, ni reproches. El objetivo de la auto aceptación es tomar consciencia de uno mismo de forma global y positiva. La auto aceptación es la manera de vivir de forma consciente. Aceptar las virtudes y defectos de uno mismo con amor y sin críticas. Es la manera de poder vivir en paz con uno mismo y con lo que le rodea.

¿Cómo mejorar la auto aceptación? [11]

Estas son algunas pautas destacadas para mejorar la aceptación de uno mismo:

• Elaborar una lista con las cosas que crítica sobre sí mismo e identifique sus imperfecciones.
• Empiece por trabajar con ese listado anterior para aceptar lo negativo y dejarlo ir. No se trata de castigarse uno mismo, sino de aceptarse y orientarse hacia lo positivo.

• Olvide las comparaciones con los demás. Cada persona es única y diferente, tiene una trayectoria vital propia y es imposible compararse con el resto.
• Anote sus puntos fuertes, sus fortalezas y trabaje para ponerlas en práctica y potenciarlas.
• Empiece a mejorar su inteligencia emocional, practique técnicas orientadas a conseguir una mayor paz mental.
• No tenga en cuenta los juicios y reproches de los demás sobre su persona. Valore las críticas constructivas y tenga en cuenta de dónde vienen para darles el valor que merecen.

AUTOEVALUACIÓN [12]

El proceso de autoevaluación consiste en un ejercicio de autoconocimiento. La autoevaluación es un ejercicio permanente de reflexión y de acción que nos sirve para mejorar continuamente en nuestra vida. Este se basa en la evaluación de una persona sobre sí misma, es decir, identifica y observa su accionar en el desempeño de una determinada tarea o actividad, o en el modo de manejar una situación.

Pasos para practicar la autoevaluación

• Preparar el ambiente: debe elegir un ambiente cómodo, tranquilo y principalmente asegurarse de que no haya interrupciones.
• Determine una frecuencia: todo esto dependerá de las metas que se establezca y de su ritmo para ejecutar las resoluciones que se haya planteado de acuerdo con su capacidad y su ritmo. Por ejemplo, puede establecer llevar a cabo su evaluación de manera semanal, quincenal o mensual, incluso establecer tiempos mayores.

11.Fuente:https://economipedia.com/definiciones/autoaceptacion.html#:~:text=La%20autoaceptaci%C3%B3n%20es%20la%20actitud,de%20vivir%20de%20forma%20consciente Consultado 19 de octubre de 2022.
12. Fuente: https://valentinamota.com/autoevaluacion-en-que-consiste/ Consultado 19 de octubre de 2022.

• Realizar una lista de sus puntos fuertes y débiles: esta no es tarea fácil, pues ver dentro suyo de una forma objetiva es de valientes. En este sentido le puede ayudar las siguientes preguntas: ¿Cuáles cosas puedo hacer mejor?, ¿Cuál es mi mayor cualidad?, ¿Cuáles cosas me generan temor o inseguridad?, ¿Cuáles situaciones me hacen sentir incómodo/a?

Si da una respuesta sincera a interrogantes, verá que será más sencillo tener una lista objetiva sobre sí mismo. Después que tenga esta lista, puede entonces potenciar esos puntos fuertes y reconocer los puntos en los cuales debe trabajar.
Es muy importante tomar en cuenta que nadie puede ser perfecto y admitir aquellos puntos que debemos mejorar es el primer paso para empezar a avanzar.

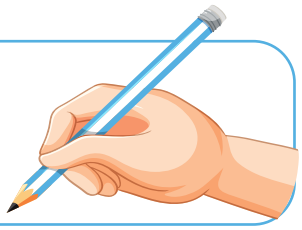
• Debe tener conciencia de hacia dónde quiere llegar: esto se trata de cómo se visualiza en el futuro. Esta pregunta es una herramienta muy sencilla pero muy poderosa. Pues se muestra cuáles decisiones debe empezar a tomar y cómo debe accionar para lograr lo que quiere.

AUTOCONOCIMIENTO

Consiste en conocerse profundamente a sí mismo, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarnos con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos.[13]

13.Fuente:https://cepsicologia.com/autoconocimiento/#:~:text=Autoconocimiento%3A%20aprende%20a%20conocerte%20mejor&text=El%20autoconocimiento%20consiste%20en%20conocernos,y%20problemas%20en%20cualquier%20contexto Consultado 19 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 6
Tema: Los 5 autos del autoestima



Indicaciones: Completa lo que a continuación se te presenta, escribiendo la literal que corresponde a la par de cada término.

1. _____ **Autoaceptación**
2. _____ **Autoconocimiento**
3. _____ **Autocuidado**
4. _____ **Autorrespeto**
5. _____ **Autoevaluación**

a. Consiste en conocerse produndamente, entendiendo las emociones, defectos, cualidades y problemas.

b. Actitud que se tiene con uno mismo a la hora de aceptar sus defectos y virtudes.

c. Consiste en autoconocerte, es un ejercicio permanente de refleción y acción.

d. Atiende y satisface las propiedades y valores de forma conveniente para los sentimientos.

e. Cuidado referenciado a uno mismo, fortalece y cultiva la salud mental, física y emocional.

LIDERAZGO

Es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores. Es un potencial y se puede desarrollar de diferentes formas y en situaciones muy diferentes unas de otras. Se relaciona de manera muy estrecha con el cambio y con la transformación personal y colectiva. [14]

CUALIDADES DE LÍDER [15]

• Ética y Valores

Para que una persona llegue a ser reconocida como un líder, es necesario que todo su liderazgo esté construido sobre una base sólida, conformada por un conjunto de valores y que estos sean transmitidos a cada uno de los integrantes del equipo de trabajo u organización a la cual pertenece dicho miembro.

También es muy importante tener en cuenta que el líder es una persona que debe inspirar confianza, nada mejor que basar su liderazgo en ser una persona de una ética moral impecable.

• Enfoque

La capacidad que tenga un líder de transmitir el enfoque a cada uno de los miembros de su equipo hará que este no pierda la mirada en cada uno de los objetivos que se planteen.
Es importante saber que una de las cualidades de un líder es enseñar con el ejemplo. Si las acciones no son congruentes con lo que se dice, jamás se logrará influir en otros.

• Una buena comunicación

La importancia de una buena comunicación radica en el hecho de que no sea unilateral, un buen líder escucha a todos y cada uno de los miembros de su equipo de trabajo.
Las ideas deben de ser consensuadas entre todos para mantener la armonía entre los miembros del equipo. El líder persuade, no impone.

• El Compromiso

Un líder comprometido hará todo lo posible por transmitirle ese nivel de entrega a cada uno de los integrantes de su equipo, logrando así, que cada uno de ellos trabaje en conjunto con un solo objetivo, lograr todas las metas

14. Fuente: https://www.escuelaeuropeaexcelencia.com/2015/08/que-es-el-liderazgo-aspectos-relevantes/#:~:text=El%20liderazgo%20es%20la%20capacidad,muy%20diferentes%20unas%20de%20otras Consultado el 19 de octubre de 2022.
15. Fuente: https://www.crehana.com/blog/liderazgo-equipos/cualidades-de-un-lider/ Consultado el 19 de octubre de 2022.

• Posee Coraje

Los líderes son personas que toman decisiones al momento de empezar nuevos proyectos y, como es natural, todos los proyectos tienen riesgos, es por eso que el líder debe de tener el coraje suficiente para ser firme al tomar una decisión y no bloquearse pensando solo en los riesgos.

• Sabe que debe delegar

Los líderes saben cuándo deben dar un paso atrás y dejar que un miembro de su equipo haga tareas que le correspondían.

Al delegar funciones, se estimula el desarrollo profesional y personal de los miembros del equipo. Contribuyendo, no solo a su crecimiento propio como líder, también la evolución de la organización.

También es muy importante decir que si el líder delega tareas tendrá más tiempo para pensar en ideas innovadoras para generar un impacto positivo en la organización.

• Siempre está en la búsqueda de mejorar.

Un buen líder no puede quedarse con los procesos ya establecidos, la generación de ideas innovadoras que tengan como objetivo mejorar la productividad son una característica clave dentro de las cualidades de un líder.

Generalmente el líder contagia a cada uno de los miembros de su equipo con ese entusiasmo de innovar, lo cual es, sin duda alguna, algo que va a influir de manera positiva en la organización

• Inteligencia Emocional

La habilidad de manejar sus emociones y de ayudar a los miembros de su equipo a desarrollarla es de gran ayuda en la consecución de los proyectos.

Un líder que ayude a la canalización de las emociones de su equipo contribuirá a que estos sepan cómo reaccionar en cualquier escenario dentro de la empresa.

TIPOS DE LIDERAZGO/LÍDERES

Situacional

Es un modelo de liderazgo mediante en que el líder adopta diferentes tipos de liderazgo en función de la situación y nivel de desarrollo de los empleados, adaptando así el estilo de liderazgo más eficaz en cada momento y de acuerdo con las necesidades del equipo. El comportamiento del líder se adapta al equipo de trabajo para conseguir los mejores resultados. El famoso modelo de liderazgo situacional de Hersey-Blanchard propone que el que se encargue de dirigir el grupo cambie su forma de interactuar y abordar tareas según las condiciones de sus colaboradores mejorando el rendimiento del grupo en relación con su diagnóstico. [16]

Participativo

Fomenta la aportación de los distintos integrantes de un grupo y fomenta la aparición de nuevos líderes. [17]

Democrático

Alienta la participación de los miembros del grupo o equipo para tomar decisiones en conjunto, respeta las opiniones ajenas y delega tareas. [18]

Transformacional

Motiva a los seguidores se centra en ellos y su potencial para lograr los cambios esperados en la organización. Es un líder que cree en su equipo y forma lazos con sus miembros. [18]

Positivo

Es aquel que piensa en positivo y cultiva un clima positivo, establece una comunicación, sus relaciones son con significado positivo. Al pensar de forma positiva, fluyen emociones agradables en nuestro cerebro, produciéndose más dopamina y serotonina, que son neuroquímicos relacionados con el placer. [19]

16.Fuente:https://www.gestion.org/el-liderazgo-situacional/#:~:text=El%20liderazgo%20situacional%20es%20un,a%20las%20necesidades%20del%20equipo Consultado el 19 de octubre de 2022.
17. Fuente: https://economipedia.com/definiciones/liderazgo-participativo.html Consultado el 19 de octubre de 2022.
18. Fuente: https://concepto.de/liderazgo-2/ Consultado el 19 de octubre de 2022.
19.Fuente:https://alumnosenfermeriauac2014.files.wordpress.com/2014/09/sesion_u_1_7_liderazgo_positivo_y_negativo.pdf Consultado el 19 de octubre de 2022.

Negativo

En él predomina el uso del poder, las normas y los resultados por encima de las personas a las que dirige. En este caso el líder es reconocido como tal por la jerarquía de la organización, porque da resultados y cumple objetivos, o por sí mismo, porque es la propiedad. Pero entonces su gente le reconoce como jefe, pero no como líder. Si abusa del poder e impone la obediencia y el cumplimiento a través de la presión y el miedo, el estilo se transforma en liderazgo tóxico. [19]

Estratégico

Este remite a la profesionalización del liderazgo con fines de dirección y desarrollo empresarial. Y si bien existen distintos tipos de liderazgo estratégico según la actividad y el perfil de la organización, todos ellos representan una transformación de la matriz organizacional. [20]

Comunitario

Se da cuando una persona dentro de un grupo, que en este caso corresponde a una comunidad, es capaz de influir en la toma de decisiones y posteriores acciones en pro de satisfacer las necesidades o intereses comunes de este grupo de personas. Por supuesto, no de manera arbitraria, sino con el apoyo de estas. [21]

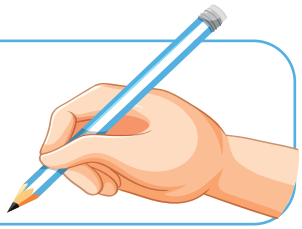
Político

Un buen liderazgo político incluye habilidades como la credibilidad, la coherencia y la empatía, así como saber gestionar y tomar decisiones en momentos de crisis.

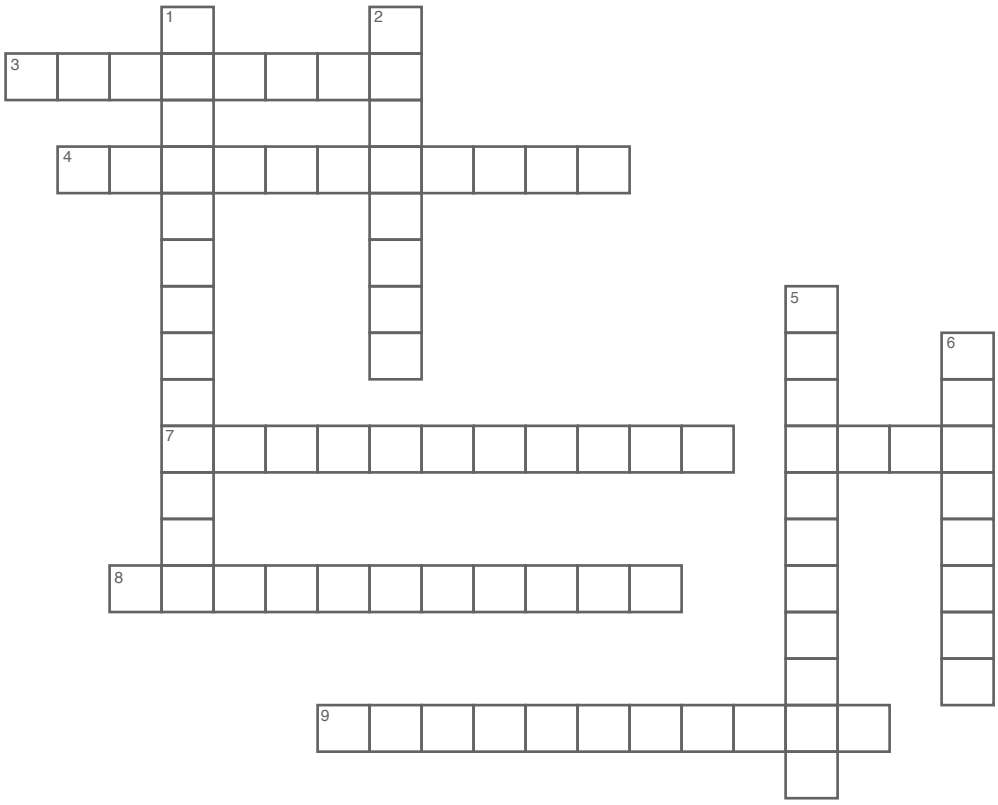
Usualmente el liderazgo político se asocia con la capacidad que tiene una persona de mandar sobre otros y lograr que estos cumplan lo que ese líder pretende; sin embargo, no es un tema de imposiciones entre gobernantes y seguidores, sino la capacidad que tiene un político —con determinadas cualidades— de conducir una nación o entidad política a través de su capacidad de influencia, las propuestas que aporta y las decisiones coherentes que tome. [22]

19.Fuente:https://alumnosenfermeriauac2014.files.wordpress.com/2014/09/sesion_u_1_7_liderazgo_positivo_y_negativo.pdf Consultado el 19 de octubre de 2022.
20. Fuente: https://www.domingovalhondo.com/que-es-el-liderazgo-estrategico-caracteristicas-y-ejemplos / Consultado el 19 de octubre de 2022.
21. Fuente: https://www.liderazgo.co/liderazgo-comunitario/ Consultado el 19 de octubre de 2022.
22. Fuente: https://mexico.unir.net/comunicacion-mercadotecnia/noticias/que-es-liderazgo-politico/ Consultado el 19 de 2022.

Hoja de trabajo No. 7
Tema: Liderazgo/Líder



Indicaciones: A continuación, se te presenta un crucigrama sobre liderazgo. Lee cada una de las definiciones sobre tipos de liderazgo que aparecen abajo. Luego encuentra en el crucigrama el número que corresponde a cada de ellas y complétalo.



Horizontal

3. En él predomina el uso del poder, las normas y los resultados por encima de las personas a las que dirige.

4. Es un modelo mediante en que el líder adopta diferentes tipos de liderazgo en función de la situación.

7. Motiva a los seguidores, se centra en ellos y su potencial para lograr los cambios esperados en la organización.

8. Se da cuando la persona en la comunicad es capaz de influir en la toma de decisiones buscando satisfacer las necesidades.

9. Este remite a la profesionalización del liderazgo con fines de dirección y desarrollo empresarial.

Verticales

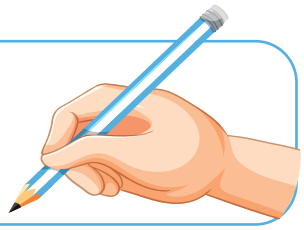
1. Fomenta la aportación de los distitnos integrantes de un grupo y fomenta la aparición de nuevos líderes.

2. Es aquel que piensa de buena manera cultivando un clima agradable.

5. Alienta la participación de los miembros del grupo para tomar decisiones en conjunto y respeta las opiniones ajenas.

6. Incluye habilidades como la credibilidad, coherencia y empatía, así como saber gestionar y tomar decisiones.

Hoja de trabajo No. 8
Tema: Aplicación de unidad



Indicaciones: A continuación, se te presenta un listado de preguntas deberás leer cada pregunta y marcar en el cuadro una X según tu respuesta, seguidamente deberás responder el por qué de tu respuesta.

1. ¿Un líder debe escuchar a su equipo de trabajo? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

2. ¿Lo más importante para un líder es su equipo de trabajo? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

3. ¿El líder inspira confianza? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

4. ¿Un líder debe ser apasionado? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

5. ¿Un líder debe ser un ejemplo para seguir? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

6. ¿Un líder debe tener compromiso? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

7. ¿Un líder debe ser positivo? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

8. ¿Un líder debe ser negativo? Sí ☐ No ☐
¿Por qué?

_____

_____

_____

UNIDAD TRES: ALUMNOS

VIDA DIGNA



ESTIMA



AUTOREALIZACIÓN



PERTENENCIA



SEGURIDAD

CALIDAD DE VIDA



NIVEL FISIOLOGICO



UNIDAD TRES

CALIDAD DE VIDA Y VIDA DIGNA

COMPETENCIA:

• Planea su desarrollo personal a través de los factores de calidad de vida para obtener una vida digna en el ambiente donde se desenvuelve.

INDICADORES DE LOGRO:

• Participa activamente en la búsqueda de los factores de calidad de vida que influyen en el desarrollo personal.

• Valora las oportunidades de desarrollo dentro de la comunidad para lograr una vida digna.

CALIDAD DE VIDA 1

Es el conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de los individuos y a la realización de sus potencialidades en la vida social.
La calidad de vida comprende factores tanto subjetivos como objetivos. Entre los factores subjetivos se encuentra la percepción de cada individuo de su bienestar a nivel físico, psicológico y social. En los factores objetivos, por su parte, estarían el bienestar material, la salud y una relación armoniosa con el ambiente físico y la comunidad.
Como tal, muchos aspectos afectan la calidad de vida de una persona, desde las condiciones económicas, sociales, políticas y ambientales, hasta la salud física, el estado psicológico y la armonía de sus relaciones personales y con la comunidad

FACTORES DE CALIDAD DE VIDA [2]

• Bienestar físico

Se refiere a la salud y a la integridad física de la persona, incluyendo todos los factores que se asocian con ellos: cuidados personales, atención médica, alimentación, vivienda, etc.

• Bienestar emocional/psicológico

Se relaciona con el desarrollo de un alta autoestima hasta su mentalidad, sus creencias y su inteligencia emocional.

• Bienestar económico y/o material

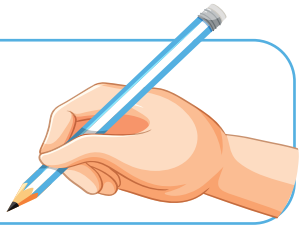
Es lo referente al nivel de ingresos y a la posesión de bienes, así también el poder adquisitivo, acceso a vivienda y transporte, entre otras cosas.

• Bienestar social

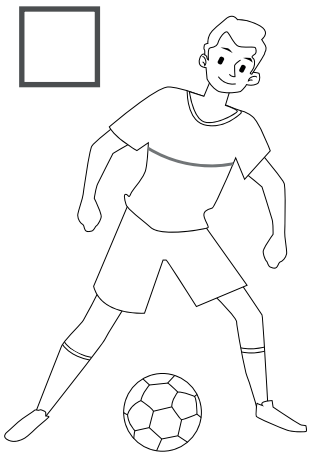
Está vinculado a la armonía en las relaciones personales como las amistades, la familia y la comunidad.

1.Fuente:https://www.significados.com/calidad-de-vida/#:~:text=Calidad%20de%20vida%20es%20un,factores%20tanto%20subjetivos%20como%20objetivos. Consultado el 19 de octubre de 2022.
2. Fuente: https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html Consultado el 19 de octubre de 2022.

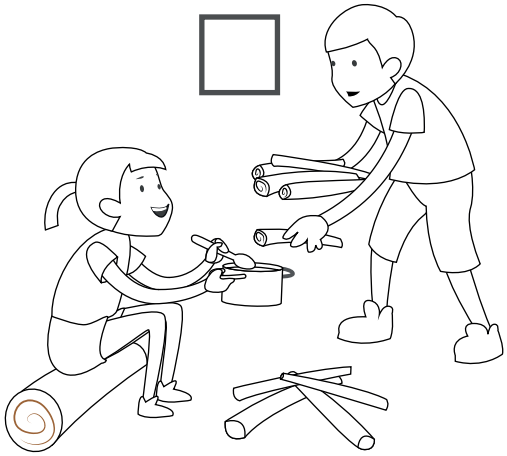
Hoja de trabajo No. 9
Tema: Calidad de vida

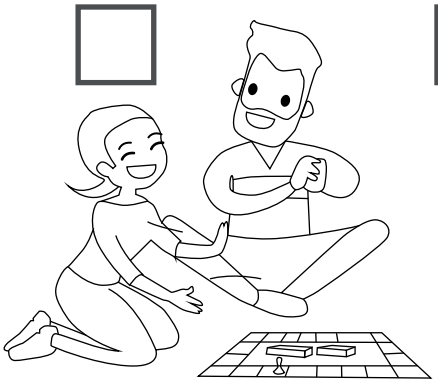


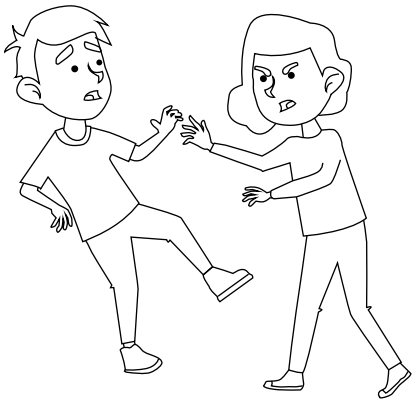
Indicaciones: Marca una X dentro de los cuadros a la par de cada imagen relevante a calidad de vida y luego coloréalas.

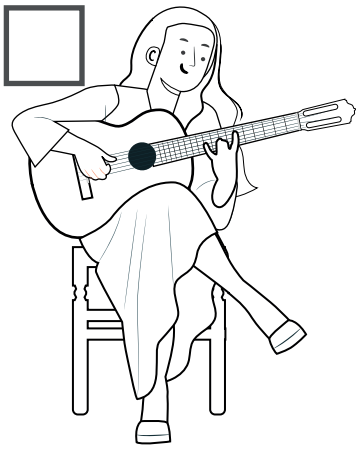


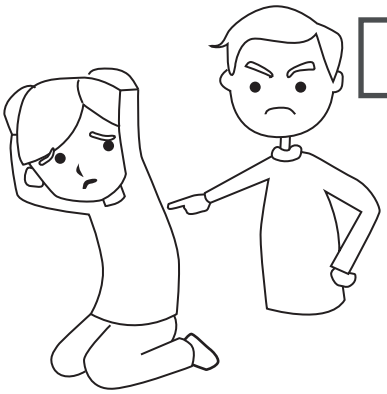


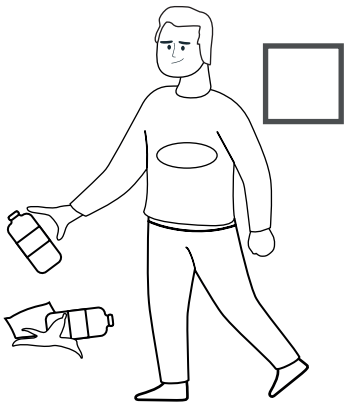












VIDA DIGNA

Es el hecho de llevar una existencia con las necesidades básicas cubiertas y en unas condiciones laborales y humanas con un aceptable nivel de bienestar. [3]

Para tener una vida digna es necesario ser capaz de cuidar a quienes se tiene a cargo y al mismo tiempo a sí mismo. Es fundamental vivir sin miedo y con autonomía. Es necesario que se cumplan todos los derechos. [4]

Oportunidades de desarrollo personal

Es un proceso en el cual el individuo se centra en descubrir determinados aspectos para llevarlos a la práctica y mejorar su salud, virtudes, talentos y capacidades. El objetivo es vivir de forma equilibrada y que haya consonancia entre cuerpo y mente, las oportunidades de desarrollo personal ayudan al cumplimiento de las aspiraciones haciendo que la persona se sienta realizada.

Consiste en las acciones que toman las personas para desarrollar sus destrezas y habilidades, lo cual les permite mejorar sus relaciones interpersonales y su toma de decisiones. De manera sencilla, es la maravillosa capacidad humana de cambiar en busca de ser más felices y plenos.

Abraham Maslow explica su teoría sobre el desarrollo personal en su libro Motivation and Personality (1954). Ahí, Maslow plantea que existe una jerarquía entre las motivaciones de los seres humanos y cómo esta estructura jerárquica se va alcanzando al cumplir con la categoría inmediatamente inferior.

Existen 5 niveles en la pirámide de Maslow:

• Fisiología: Son las motivaciones fisiológicas fundamentales para la vida, como el aire fresco, la alimentación, el agua, la temperatura.

3.Fuente: https://www.definicionabc.com/derecho/vida-digna.php Consultado el 19 de octubre de 2022.
4. Fuente: https://ciudadesamigas.org/wp-content/uploads/2014/11/apuntes_vida_digna.pdf Consultado el 19 de octubre de 2022.

Seguridad: La necesidad de sentirnos seguros y a salvo, garantizar nuestro bienestar físico, tener un techo o refugio para protegernos o un empleo.

Pertenencia: Pertenecer a un grupo o comunidad, país, sociedad o familia.
Estima: El respeto propio, la seguridad y la confianza hacia nosotros mismos y el reconocimiento y el valor que nos dan los demás, como el ser famosos, dignos o respetados.

Autorrealización: Es el escalón más alto de la pirámide, es aquí donde se encuentra la plenitud y felicidad más grande. Recién cuando todos los demás escalones están satisfechos, una persona se encuentra en su estadio más pleno.

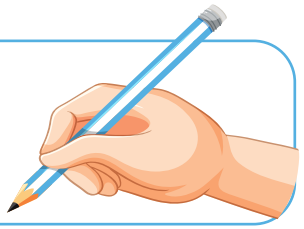
Es la satisfacción de haber alcanzado y cumplido una o más metas personales que forman parte del desarrollo y del potencial humano.

Por medio de la autorrealización los individuos exponen al máximo sus capacidades, habilidades o talentos a fin de ser y hacer aquello que se quiere. Es decir, se refiere al logro de un objetivo personal por medio del cual se puede contemplar la felicidad.

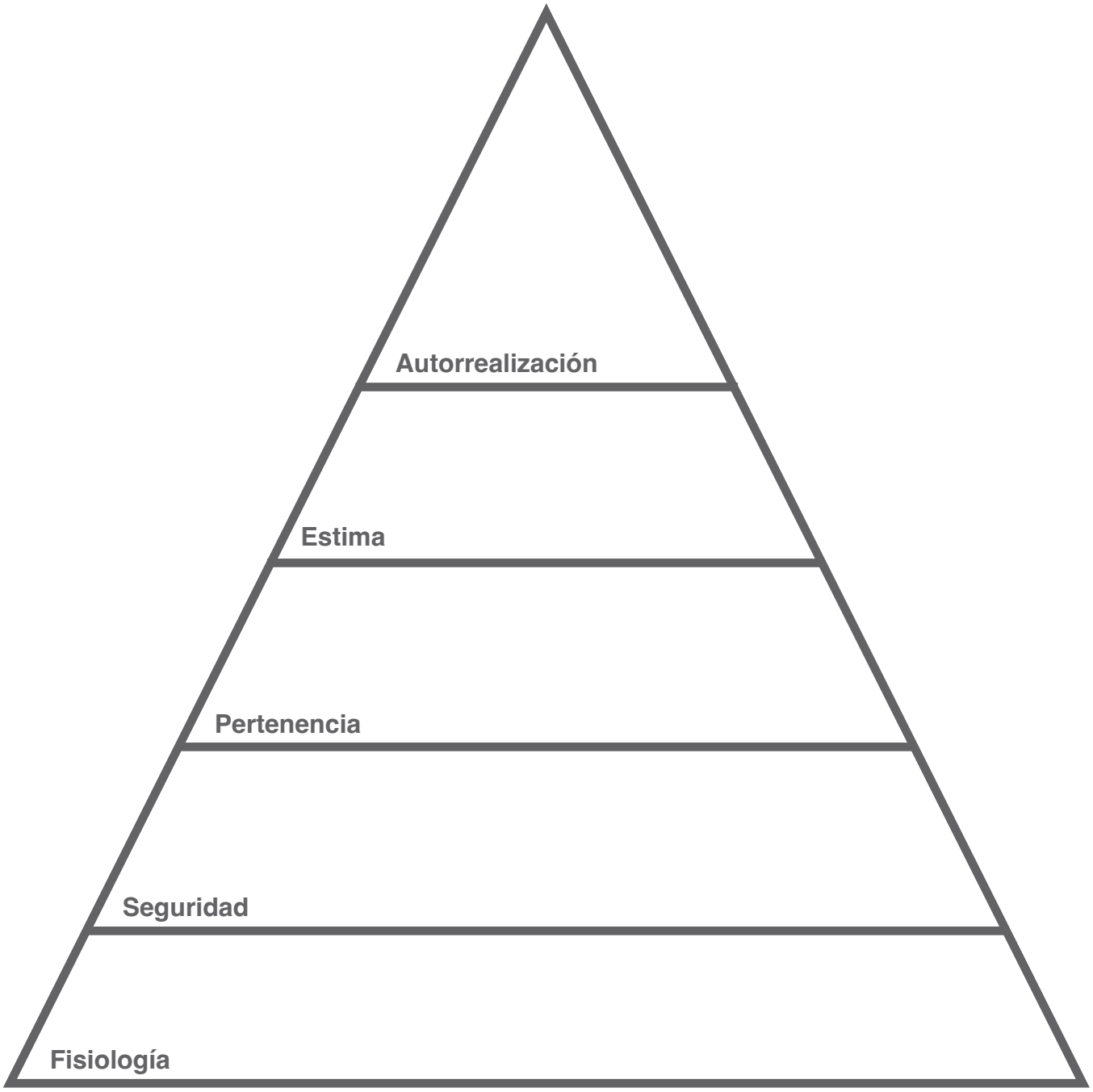
El deseo de autorrealización es motivado por la búsqueda individual que nos encamina a cumplir con una serie de expectativas y dar respuestas a dudas o cuestionamientos que marcan un determinado momento existencial. [6]

5. Fuente: https://www.sanarai.com/blog/desarrollo-personal-claves-beneficios Consultado el 19 de octubre de 2022.
6. Fuente: https://www.significados.com/autorrealizacion/ Consultado el 19 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 10
Tema: Vida digna



Indicaciones: Haz tu propia pirámide de Maslow, puedes llenarla con recortes, dibujos y/o anotaciones de como satisfacer las necesidades de cada nivel.



Migración y Empoderamiento Personal



UNIDAD CUATRO: ALUMNOS

UNIDAD CUATRO

MIGRACIÓN Y EMPODERAMIENTO PERSONAL

COMPETENCIAS

• Comprende que la migración es un fenómeno social no determinante en el bienestar de la comunidad.

• Reconoce la importancia del empoderamiento, la autogestión y el ahorro como forma de desarrollo integral y/o socioeconómico.

• Demuestra que a través de la autogestión y el ahorro se logra el empoderamiento personal y comunitario para el progreso dentro del ambiente en que se desenvuelve.

INDICADORES DE LOGRO:

• Toma conciencia de los elementos que intervienen en la migración.

• Organiza los tipos de empoderamiento para construir su proyecto de vida.

• Integra formas de autogestión para lograr una vida digna.

• Asume con responsabilidad la adquisición de un crédito como apoyo para su bienestar.

• Aprecia la importancia del ahorro oportuno y constante para la satisfacción de sus necesidades.

MIGRACIÓN

La migración se refiere a los cambios de residencia de las personas desde un lugar a otro, cruzando los límites geográficos, por ejemplo: de un país a otro, de una región a otra, de una comuna a otra. [1]

Historia de la migración [2]

Gracias a su posición geográfica, Guatemala es el país con el mayor flujo de migración en América Central. No solamente es propulsor de un número considerable de emigrantes hacia "el Norte", sino también es el país de tránsito por más de 9O% de los emigrantes del istmo centroamericano (Italia, 2OO9: 181). Durante toda su historia, se ha observado distintos y simultáneos movimientos migratorios. Se destaca como primera tendencia migratoria la movilidad estatal y temporal (ibídem) o temporal interna y transfronteriza (Caballeros, 2OO7: 1), en parte fuertemente realizada por los trabajadores agrícolas. Como lo subraya Pelligrino (2OO1: 39), Guatemala logró abrirse hacia la modernización y transformarse en una economía capitalista de manera más tardía que los demás países de América Latina.

Asimismo, la repartición de las tierras favorecía de manera eminente a la oligarquía terrateniente 3. La incapacidad de poseer una tierra cultivable constriñó a la población a buscar trabajo en las tierras cafetaleras 4 durante las cosechas. Caballeros (2OO7: 1) cuenta las razones de este movimiento migratorio: "un factor explicativo, en la prolongación de estas migraciones es la polarizada estructura agraria y la prolongación de las relaciones de servidumbre, sustrato sobre donde se erigieron las relaciones laborales y económicas en el agro guatemalteco. Dicha relación hunde sus raíces en la colonia y se ha ido matizando de acuerdo a intereses republicanos, liberales y capitalistas, hasta el sol de hoy".

1.Fuente: https://www.ine.gob.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/migracion Consultado el 20 de octubre de 2022.
2. Fuente: https://dialnet.unirioja.es Consultado el 20 de octubre de 2022.

La segunda tendencia migratoria que se produce en Guatemala se remonta a los años 4O, y corresponde a la migración campo-ciudad. Luego, entre los años 195O y 1964, se desarrolló el mayor flujo migratorio "impulsado por la diversificación agrícola, la industrialización y la modernización productiva" (Italia, 2OO9: 182). Este éxodo rural se dirigió hacia la capital guatemalteca y la región suroccidente del país. Asimismo, para explicar este movimiento hacia la ciudad, Mahler y Ugrina (2OO6: 5) subrayan otro aspecto precursor y poco reconocido: la degradación medioambiental 6. Con más actualidad, se puede destacar dentro de los fenómenos climáticos, los huracanes y los terremotos. Sin embargo, estas catástrofes naturales no tienden hacia la urbanización, sino hacia mayor emigración internacional 7. Otro aspecto relevante en relación a la tierra fue la pérdida de los pequeños agricultores debido al surgimiento de las grandes multinacionales. Estos trabajadores 8 -al reubicarse en la ciudad- se encuentran en condiciones muy precarias. Una de las consecuencias más notables y preocupantes para el país es el alza de trabajadores informales, quienes son el resultado de la alta tasa de desempleo.

La guerra civil entre 196O y 1996 cambió fuertemente los movimientos migratorios en Guatemala. La violencia y las violaciones de Derechos Humanos 9 obligaron a miles de guatemaltecos y guatemaltecas a huir del país y refugiarse en México, Canadá o Estados Unidos. Uno de los elementos precursores de esta iniciativa fue el golpe de Estado a Jacob Arbenz (1954), primer presidente elegido de manera democrática, quien hizo el intento de realizar un tipo de reforma agraria, en la que habría expulsado a la United Fruit Company. Como lo explica Le Bot (1992: 16) "se trataba de edificar un Estado moderno y de convertirlo en promotor del capitalismo nacional".

6 En efecto, las causas tales como la desforestación, la pérdida de la capa vegetal de la tierra así como la contaminación del agua por fertilizantes puede impedir la agricultura de subsistencia.

7 El huracán Mitch en 1998 dejó a varios países en condiciones de crisis por varios meses. Se declara, según el US Border Patrol un aumento de 28% de interdicción de entrada a habitantes de Centroamérica durante los primeros meses después del desastre (Mahler y Ugrina, 2OO6: 5). Se recuerda, sin embargo, que Guatemala ha sido menos afectada que Honduras y El Salvador. En Guatemala, se enfatiza el terremoto de 1976 que aumentó las migraciones internacionales.

8 Las investigaciones demuestran que los campesinos que pasan de lo rural a lo urbano tienden a emigrar hacia Estados Unidos como mayor frecuencia. Este fenómeno se denomina step migration (Mahler y Ugrina, 2OO6: 5).

9 Mayor información, referirse a Guatemala: Nunca más y Guatemala: Memoria del silencio (1999).

Contrainsurgente fundamentada en la doctrina de seguridad nacional, que sirvió de manto protector para garantizar la impunidad de los asesinatos selectivos, colectivos, desapariciones forzadas, masacres, y destrucción completa de comunidades" (Galeano, 2OO6: 12). Como lo señala Olmos (2OO3: 1), los conflictos armados produjeron una fuerte emigración hacia "el Norte" y un número considerable de refugiados políticos 10. Este desplazamiento de la población ha sido padecido principalmente por familias de bajo recursos económicos y de origen indígena. En su totalidad, se estima que 4OO.OOO guatemaltecos y guatemaltecas se han exiliado del país (Smith, 2OO6: 75). Con la apertura de los acuerdos de paz en 1996, un número significativo de guatemaltecos tomaron el camino del regreso 11.

CAUSAS DE LA MIGRACIÓN [3]

La migración puede estar impulsada por las siguientes causas:

• Políticas

Los conflictos políticos de un país pueden impulsar la migración según la gravedad del caso. Golpes de Estado, inestabilidad en la alternancia del poder, irrespeto a la expresión de la voluntad popular, etc., generan una situación de inestabilidad que suele forzar la migración.

• Económicas

El nivel de desarrollo económico de un país incide directamente en la calidad de vida de sus habitantes. Por eso, los países con crisis económicas graves suelen tener causas para procesos migratorios, ya que sus habitantes deben desplazarse para buscar más o mejores ingresos para sobrevivir.

• Bélicas

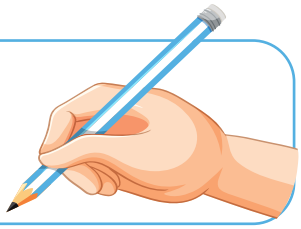
Las guerras, bien sean entre fuerzas de un mismo territorio o entre países, generan una situación de zozobra que obliga a las personas a desplazarse para preservar su vida. Muchas veces, las guerras son la consecuencia de conflictos políticos, por lo cual se trata de dos causas de migración que están estrechamente relacionadas.

• Ecológicas

Estas causas tienen que ver tanto con desastres naturales (terremotos, huracanes, inundaciones, etc.) como con efectos del cambio climático (desertización, desaparición de las fuentes de agua potable, temperaturas extremas, etc.). Estas situaciones suelen generar migraciones forzadas, ya que los habitantes del territorio deben abandonar su lugar de residencia para poder sobrevivir.

3. Fuente:
https://www.diferenciador.com/causas-y-consecuencias-de-la-migracion/#:~:text=Pol%C3%ADticas%3A%20golpes%20de%20Estado%2C%20violencia,seg%C3%BAn%20la%20gravedad%20del%20caso.
https://www.diferenciador.com/tipos-de-migracion/ Consultado el 20 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 11
Tema: Migración



Indicaciones: Realiza una línea de tiempo sobre el tema de Historia de la Migración. Utilizas hojas adicionales para hacerla grande.

Línea de tiempo

Una línea de tiempo es una representación gráfica que permite ver y comprender secuencias de tiempo entre eventos.

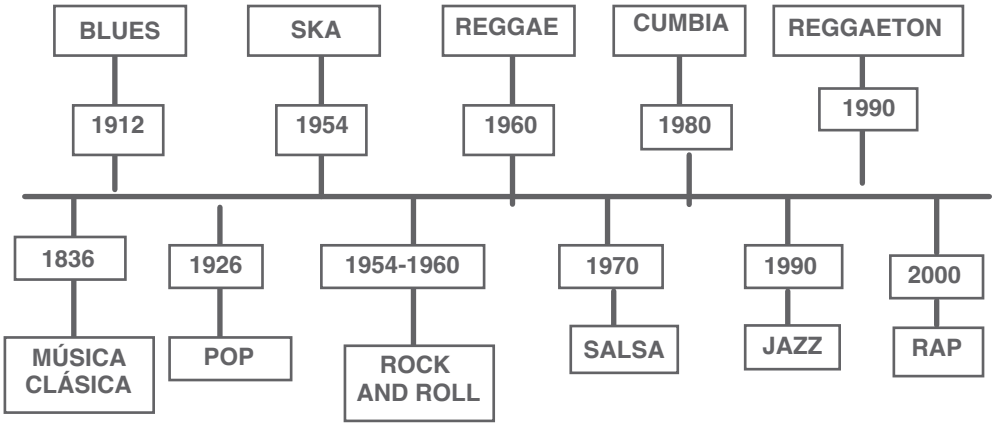
Las líneas del tiempo son una herramienta visual para ordenar y explicar cronológicamente procesos o acontecimientos que han ocurrido a lo largo de un período, por lo cual son muy útiles como curso pedagógico.

¿Cómo hacer una línea de tiempo?

Para hacer una línea de tiempo de formar correcta es imprescindible seguir algunos pasos:

- Seleccionar un tema
- Seleccionar el período que se desea representar
- Escoger los aspectos o hechos más relevantes
- Usar una medida de tiempo
- La información que da contexto a la línea de tiempo debe de ser breve y concreta

LÍNEA DE TIEMPO DE LA MÚSICA



TIPOS DE MIGRACIÓN [4]

• Según su destino

Migración interna o nacional:
Son desplazamientos que se llevan a cabo dentro del territorio nacional. [5]
Migración externa o internacional:
Cuando el desplazamiento es fuera del país, a países extranjeros.

• Según su duración

Temporal / estacionaria:
Cuando una persona migrante se establece en su lugar de destino solo por un tiempo y luego se desplaza a un lugar diferente o vuelve a su lugar de origen.
Permanente:
La persona migrante se establece en un nuevo lugar de manera definitiva.

• Según su carácter

Voluntaria:
La persona migrante decide desplazarse por voluntad propia.
Forzada:
Ocurre cuando el migrante debe salir de su territorio debido a situaciones externas, así no quiera hacerlo.

• Según estatus legal

Legal/regular:
Se da cuando la persona migrante cumple con todos los requisitos legales para entrar en un nuevo país o territorio.
Ilegal/ irregular:
En este caso, cuando la persona migrante no tiene los documentos necesarios para estar en el lugar de destino de forma legal, pero aun así logra entrar y permanecer en el territorio. (O sea está de mojado).

• Según la edad de la persona migrante

Niños(as), adolescentes, jóvenes y adultos.

4. Fuente: https://www.diferenciador.com/tipos-de-migracion/ Consultado el 20 de octubre de 2022.
5. Fuente: https://concepto.de/migracion-interna/ Consultado el 20 de octubre de 2022.

Ventajas y desventajas [6]

Ventajas:

• Busca una mejora en la calidad de vida.
• Genera nuevas oportunidades labores y académicas.
• Fomenta el intercambio cultural.
• Mejora la productividad por la presencia de mayor mano de obra.
• Fomenta el surgimiento de nuevos tipos de trabajo.

Desventajas:

• Genera desigualdades.
• Genera desempleo o malas condiciones de trabajo.
• Acarrea dificultades para la inserción social.
• Produce un aumento del gasto público.
• Desintegración familiar.
• Peligro a la integridad física, emocional.

ACCIONES DE PROTECCIÓN A LAS PERSONAS MIGRANTES [7]

Organizaciones que ayudan a migrantes en Guatemala, en su paso por México y cuando ya están en Estados Unidos.
Esta sección es un centro de servicios que incorpora números de teléfono, dirección de email y portales de internet, de algunas de las instituciones que brindan orientación y distintos tipos de ayuda a los migrantes en Centroamérica, México y E.E.U.U.

Casas del Migrante en Guatemala

¿Cómo y a quién ayudan?
Esta organización ayuda al migrante guatemalteco deportado desde E.E.U.U., por vía aérea, o México, por vía terrestre.
La persona migrante deportada desde E.E.U.U. tiene contacto con la Pastoral de Movilidad Humana desde que llega a la Fuerza Aérea. Un representante facilita el transporte a quienes deseen hospedarse en la Casa del Migrante en la capital. El migrante deportado desde México entra a Guatemala por la frontera de El Carmen, que está a unos 45 minutos por tierra (en vehículo) de la Casa del Migrante en Tecún Umán.

6. Fuente:
https://www.monografias.com/docs/Ventajas-Y-Desventajas-De-Migrar-PKVBMCUPCDUNY
Consultado el 21 de octubre de 2022.
7. Fuente:
https://silo.tips/download/lista-de-organizaciones-que-ayudan-a-migrantes-en-guatemala-en-su-paso-por-mexic Consultado el 21 de noviembre de 2022.

A personas migrantes de cualquier nacionalidad de tránsito por Guatemala, para llegar a E.E.U.U., o regresar a su país de origen

La persona migrante que se desplace por la capital puede pernoctar en la Casa del Migrante en la capital guatemalteca, hasta por dos semanas, según el cupo disponible. Las personas migrantes que se desplazan rumbo a México por el sur de Guatemala, con miras a atravesar el río Suchiate para llegar a territorio mexicano, pueden hospedarse en la Casa del Migrante en Tecún Umán por un máximo de tres noches.

Todas las personas migrantes que necesitan regularizar su situación migratoria para permanecer en Guatemala, temporalmente o a largo plazo

La Casa del Migrante en la capital guatemalteca y en Tecún Umán, San Marcos, ofrecen a todas las personas migrantes, hospedaje, alimentación, acceso a duchas, ropa limpia, y la opción de lavar la ropa que llevan puesta, artículos de higiene personal, medicinas para curaciones y dolencias sencillas. Reciben personas migrantes entre las 7 a.m. y las 10 p.m. También pueden hacer una llamada breve, de larga distancia, si necesitan comunicarse con un familiar.
En ambas casas reciben orientación sobre los peligros que acechan a las personas migrantes en su viaje por tierra en México, desde actos de vandalismo, delincuencia y crimen (asaltos, golpizas, abuso y agresiones sexuales), hasta ataques del crimen organizado como extorsión, secuestro, y trata de personas, y cómo protegerse de los criminales y de enfermedades de transmisión sexual. La orientación es obligatoria, como lo es el cumplimiento de los horarios establecidos para todas las actividades.
Cada persona migrante debe registrarse. Se le toma una fotografía y datos personales. Si fue víctima de abusos de las autoridades, la delincuencia o crimen organizado, también puede denunciarlo anónimamente si así lo desea. El registro sirve en caso que su familia haya perdido su rastro y acuda a la Casa del Migrante para saber si se hospedó ahí.
En la casa de la capital, los ocupantes no pueden permanecer dentro durante el día. Deben salir a buscar empleo o alguna ocupación remunerada de corto plazo para poder costear al menos una parte del resto de su viaje.

En la casa de Tecún Umán, los migrantes deben realizar algunas tareas de mantenimiento a cambio de la ayuda que se les brinda, y tienen un horario de descanso.
Portal de Internet / Casa del Migrante / Ciudad de Guatemala: http://www.migrante.com.mx/Guatemala.htm
Dirección: 15 Ave. 1-94 "A" Zona 1, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
Teléfono: (502) 2230 2781
Email: cscalapm@gmail.com Portal de Internet / Casa del Migrante / Tecún Umán, San Marcos: http://www.migrante.com.mx/TecunUman.htm
Dirección: Avenida del Migrante No. 22, Colonia Olguita de León
Teléfono: (502) 7776-8416
Email: migrantetecun@yahoo.com.mx

Casas del Migrante en México

¿Cómo y a quién ayudan?

Migrantes en tránsito, en ruta hacia E.E.U.U., de regreso voluntariamente a su país, o deportados

Las Casas del Migrante ofrecen a todos los migrantes, hospedaje, alimentación, acceso a duchas, ropa limpia, y la opción de lavar la ropa que llevan puesta, artículos de higiene personal, medicinas para curaciones y dolencias sencillas. El objetivo es brindarle una pausa en el camino al migrante, para que pueda continuar su camino. También se les imparte orientación sobre los peligros que acechan a las personas migrantes en su viaje por tierra en México, desde actos de vandalismo, delincuencia y crimen (asaltos, golpizas, abuso y agresiones sexuales), hasta ataques del crimen organizado como extorsión, secuestro, y trata de personas, y cómo protegerse de los criminales y de enfermedades de transmisión sexual. La orientación es obligatoria, como lo es el cumplimiento de los horarios establecidos para todas las actividades.

Los requisitos de admisión pueden variar en horarios o en el perfil de los huéspedes que son admitidos. Para la casa en Nuevo Laredo, el huésped debe ser emigrante de México o de otros países, o deportado desde E.E.U.U., o debe tratarse de familias migrantes que salen de su país por motivos laborales o por persecución, de un recién llegado a la ciudad y no conozca a nadie, que no presente síntomas de haber ingerido alcohol o drogas, y que colabore con las tareas asignadas. Esta casa se reserva el derecho de admisión y recibe a las personas migrantes entre las 4 p.m. y las 9:30 p.m. todos los días

Portal de Internet de Casa del Migrante en Tapachula / Albergue
Belén: http://www.migrante.com.mx/Tapachula.htm
Dirección: Avenida Hidalgo No. 2, Colonia San Antonio Cahuacán, Tapachula, Chiapas.
Teléfono: (962) 625-4812 Fax (962) 626-7770
Email: alberguebelen.ac@gmail.com

Portal de Internet / Casa del Migrante en Nuevo Laredo, Tamaulipas:
http://www.migrante.com.mx/AguaPrieta.htm
Dirección: Madero #350 Colonia Iveros, Nuevo Laredo, Tamaulipas.
Teléfono y fax: (867) 714 5611
Email: casamigrantenl@yahoo.com

Portal de Internet / Casa del Migrante en Tijuana, Baja California:
http://www.migrante.com.mx/Tijuana.htm
Dirección: Calle Galileo 239 Col. Postal; Tijuana, Baja California
Teléfonos: (664) 382-7685 y (664) 682-5180
Email: sadelmig@yahoo.com

Defensoría de Población Desarraigada y Migrante / Procuraduría de Derechos Humanos

Personas Migrantes Extranjeros Retenidos en el Albergue de la Dirección de Migración

La Defensoría procura incidir en que las personas albergadas reciban un trato humano y justo. Verifica que las condiciones de las instalaciones donde los migrantes son retenidos antes de ser deportados sean adecuadas (desde aspectos de higiene y limpieza, hasta alimentación y la provisión de cobertura de necesidades básicas). De lo contrario, solicita a la Dirección General de Migración que se realicen los cambios necesarios. También da seguimiento, con ayuda de los testimonios de las víctimas, de aquellos casos que pudieran estar relacionados con trata y tráfico ilícito de personas.

Familiares de Personas Migrantes Desaparecidos en México

Cualquier guatemalteco cuyo familiar emigró hacia México y desapareció puede denunciar el caso a la Defensoría del Migrante, que abrirá un expediente con toda la información y lo trasladará al Ministerio de Relaciones Exteriores (MINEX). Este Ministerio gestionará ante las autoridades de México la ubicación del familiar o, si se teme que haya sido asesinado entre 2008 y la fecha, la toma de muestras de ADN para identificar al desaparecido entre restos de migrantes hallados en México. Antes, de acercarse al MINEX, el familiar debe denunciar el caso de desaparición ante el Ministerio Público y llevar constancia de la denuncia al MINEX.

Personas Migrantes Trabajadores Temporales

Vigila las condiciones de trabajo y registra las denuncias de los Trabajadores Temporeros Agrícolas Transfronterizos para gestionar, por medio del gobierno guatemalteco, el seguimiento de estos casos.

Personas Migrantes Deportados por Vía Aérea desde E.E.U.U.

El registro de los abusos por lo general se hace en la Fuerza Aérea, donde de lunes a viernes llega entre uno y dos vuelos diarios de las personas deportadas guatemaltecos desde E.E.U.U. La Defensoría acude varias veces al mes para entrevistar a las personas deportadas. Durante ese proceso, llena una boleta con los datos de cada entrevistado, que son tomados de manera confidencial, para elaborar perfiles e identificar tendencias en las edades, lugares de origen, así como si fue objeto de abusos sufridos a manos de la delincuencia, crimen organizado o autoridades en México o E.E.U.U.

Personas Migrantes de Cualquier Nacionalidad que Deseen Denunciar Abusos Sufridos en Guatemala, México o E.E.U.U.

La Defensoría también toma denuncias de migrantes de cualquier nacionalidad que se acerque a su sede, o les contacte por vía telefónica. Esta información puede servir de insumo, e incluso salvarle la vida, a otras personas migrantes que planeen desplazarse en la misma zona objeto de la denuncia. Portal de Internet / Defensoría de la Población Desarraigada y Migrante / PDH
Dirección: PDH - 12 avenida 12-72 Zona 1, Ciudad de Guatemala, Guatemala. Defensoría –
13 calle 11-21 Zona 1, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
Teléfonos: (502) 2424-1717 – Call Center (desde Guatemala): 1555 – Defensoría Directo: (502) 2424-1784
Email: florareynosa@yahoo.com (Defensora del Migrante, Flora Reynosa)

Guatemala

Ministerio de Relaciones Exteriores

Reciben denuncias directas de personas cuyos familiares hayan desaparecido durante su desplazamiento por México, para llegar a E.E.U.U. Primero debe denunciar el caso ante el Ministerio Público (Oficina de Atención a la Víctima), y llevar la constancia de la denuncia al Ministerio de Relaciones Exteriores.
Portal de Internet / Ministerio de Relaciones Exteriores: http://www.minex.gob.gt/
Dirección: 2ª avenida 4-17 Zona 10, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
Teléfonos: (502) 2410-0000 – Despacho de Viceministra de Asuntos Migratorios, Rita Claverie / Extensión 1111

-Consejo Nacional de Atención al Migrante de Guatemala- CONAMIGUA

A la persona migrante guatemalteca deportada que permanecerá en Guatemala

El Consejo le puede poner en contacto con entidades estatales y privadas que pueden ayudar a su comunidad. Por ejemplo, han hecho enlaces con Un Techo para Mi País para la construcción de viviendas, así como con el Instituto Nacional de Tecnificación (INTECAP) para que algunos deportados puedan ser capacitados en diversas tareas y poder optar a empleos.

A la persona migrante guatemalteca que viajará documentado hacia México, E.E.U.U., o Canadá

En el portal, el migrante puede encontrar los formularios que necesita para viajar. También los puede encontrar en las páginas de los consulados de los respectivos países.

Al guatemalteco que trabaja en el extranjero

Según el portal de CONAMIGUA, este consejo recomienda mecanismos de verificación, cumplimiento y protección “de los derechos humanos, civiles y laborales de los migrantes y de los trabajadores guatemaltecos en el extranjero”. Además, recomienda acciones en ese orden.

A la persona interesada en entrar en contacto con organizaciones pro-migrantes en otros países

En su portal de Internet, CONAMIGUA asegura tener un sistema actualizado que incluye datos sobre guatemaltecos en el extranjero, sus organizaciones y asociaciones en otros países, el impacto de las remesas familiares, el impacto económico de remesas familiares y envío de dinero al desarrollo y economía nacional, el establecimiento y crecimiento económico en las regiones del país con mayor número de guatemaltecos migrantes, consulados, funcionarios y sedes de oficinas de atención al guatemalteco en el extranjero, entre otros datos.
Portal de Internet / CONAMIGUA: http://www.conamigua.gob.gt/
Dirección: 2ª avenida 4-17 zona 10, Edificio de Atención al Migrante, segundo nivel, Ciudad de Guatemala, Guatemala.
Teléfono: (502) 2410-0000 – Extensión 1506

-Mesa Nacional para las Migraciones en Guatemala- MENAMIG

Comunidades migrantes deportadas o asentadas en México o E.E.U.U.; personas migrantes centroamericanas en Guatemala, familiares de migrantes desaparecidos en México

MENAMIG reúne a miembros de 14 organizaciones privadas y del Estado que trabajan a favor del migrante. Su objetivo es influir en las políticas públicas que beneficien al migrante en el origen de su trayecto, durante su desplazamiento, en su destino, y a su retorno. También proveen asesoría para las personas migrantes sobre a qué organizaciones acudir en caso de que necesiten ayuda, por ejemplo, en la presentación de una denuncia sobre migrantes desaparecidos. MENAMIG les explica el proceso que deben seguir y les pone en contacto con las organizaciones pertinentes, o les dirige a la entidad estatal pertinente.
Portal de Internet / MENAMIG: http://www.menamig.org/ (actualmente en construcción
Dirección: 9ª avenida 0-19 Edificio Isabel La Católica nivel 3, oficina 303, zona 2
Teléfono: (502) 2288-6856 Email: comunicación@menamig.org

México

Dimensión Pastoral de la Movilidad Humana

Persona migrante en tránsito por México si busca denunciar abuso

Una de sus tareas es promover la colaboración entre Conferencias Episcopales, en beneficio de la "gente de la carretera", los migrantes que se desplazan del sur al norte de México, para llegar a E.E.U.U. Incluye una pastoral del migrante y una pastoral contra la trata de personas. Realiza informes sobre la situación de los defensores de las personas migrantes. Denuncia casos de abusos contra personas migrantes ante la opinión pública, y los visibiliza, y exige a las autoridades la aplicación de políticas de seguridad pública que protejan la pesona migrante de los crímenes y vejámenes del crimen organizado. Además, exige justicia en aquellos casos que las autoridades no investigan adecuadamente.
Portal de Internet / Dimensión Pastoral de la Movilidad Humana http://www.movilidadhumana.org
Dirección: Calzada de Guadalupe No. 434 Interior 8 Esquina Excelsior, Colonia Industrial 07800 México, D.F.
Teléfonos: 01 55 5517-2204 y 5517-2411
Email: movilidad-humana@hotmail.com / movilidad.humana@yahoo.com.mx

Comisión Nacional de Derechos Humanos

Personas migrantes que padecen abusos en México y desean denunciarlos

Esta comisión tiene entre sus atribuciones recibir denuncias sobre presuntas violaciones a derechos humanos. De esa cuenta, investiga estos casos si involucran a autoridades administrativas federales, excepto por aquellas que integren el Poder Judicial Federal, o cuando las autoridades citadas se nieguen a cumplir con sus obligaciones, y no protejan la integridad física de las personas.
Uno de sus aportes más importantes es el informe anual sobre abusos cometidos contra las personas migrantes mexicanas y de otros países, aunque principalmente centroamericanos, en su desplazamiento por México. Esta entidad elabora el informe con base en denuncias de las personas migrantes, entre otros datos, lo cual le permitió en 2011 identificar los 71 municipios más peligrosos para los migrantes (por la operación de grupos de crimen organizado, principalmente), en 16 estados mexicanos.
Portal de Internet de la Comisión Nacional de Derechos Humanos en México: http://www.cndh.org.mx/
Dirección: Periférico Sur 3469, Col. San Jerónimo Lídice, Delegación Magdalena Contreras, C.P. 10200, México D.F.
Teléfono: (55) 56 81 81 25 y 54 90 74 00 / Lada sin costo 01800 715 2000
Email: correo@cndh.org.mx

Estados Unidos

-Movimiento de Inmigrantes Guatemaltecos en los Estados Unidos- MIGUA

Personas migrantes en E.E.U.U., o que viajarán por tierra en México

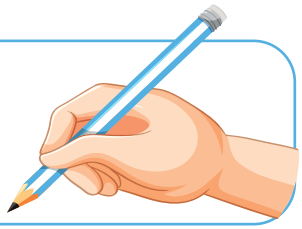
Este movimiento promueve la divulgación de temas de interés para la comunidad guatemalteca en E.E.U.U., por medio de su revista mensual “Nahual Migrante”, para mantenerla informada sobre los hechos que desde Guatemala pueden afectar el futuro de esa comunidad. También incluye información sobre los riesgos que corren las personas migrantes que recorren México por tierra.
Portal de Internet de MIGUA: www.migua.org
Dirección: 6210 N. Rockwell; Chicago, Illinois 60659
Teléfono: 773-610-3053
Facebook:http://www.facebook.com/#!/pages/Movimiento-de-Inmigrantes-Guatemaltecos-en-los-Estados-Unidos/116143531800024

-Alianza Nacional de Comunidades Latinoamericanas y Caribeñas- NALACC

Personas migrantes latinoamericanos o Caribeños en E.E.U.U. que necesitan asesoría para cabildear por legislación

La NALACC es una red de organizaciones latinoamericanas y del Caribe que trabaja para mejorar la calidad de vida de comunidades en E.E.U.U., y en sus países de origen, por medio de la incidencia en políticas públicas. Tiene alianzas estratégicas con organizaciones de la sociedad civil en Guatemala, El Salvador, y Honduras, entre otros países. Además, NALACC asesora a organizaciones comunitarias para que puedan "abogar eficazmente" por cambios políticos. Tiene a 72 organizaciones afiliadas en E.E.U.U.
Portal de Internet / NALACC: www.nalacc.org
Dirección: 1638 S. Blue Island; Chicago, IL 60608.
Teléfono: (877) 683-2908 ext. 2
Email: info@nalacc.org

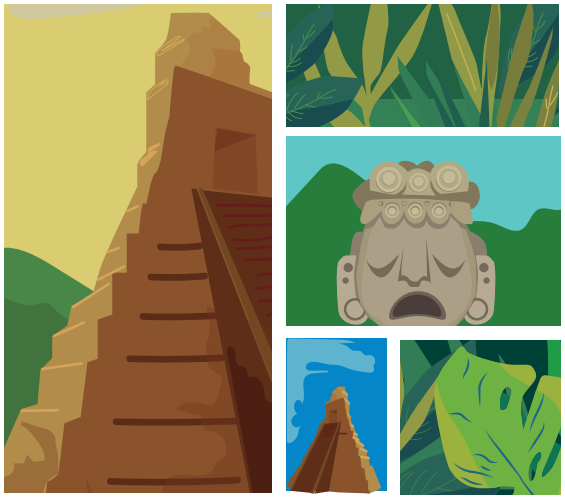
Hoja de trabajo No. 12
Tema: Migración



Indicaciones: Realiza un collage sobre el tema de Migración. Puedes buscar imágenes en periódicos, revistas, prensa, etc.

¿Qué es un collage?

Es una técnica artística que consiste en pegar distintas imágenes sobre un lienzo o papel. El término se aplica sobre todo a la pintura, pero por extensión se puede referir a cualquier otra manifestación artística, como la música, el cine, la literatura o el videoclip.



Cómo hacer un collage en cuatro sencillos pasos

01. Selecciona fotos

Selecciona fotos con un tema, para contar una historia con un un collage.

02. Acomoda las fotos

Selecciona un diseño y acomoda tus fotos para que tu historia cobre vida.

03. Personaliza bordes

Añade color, textura y patrones para resaltar tu collage.

04. Agrega texto

Termina tu collage con un texto, un título, una descripción y más.

EMPODERAMIENTO LOCAL [8]

Se refiere a la participación efectiva de las comunidades en la toma de las decisiones que les conciernen a nivel colectivo y como individuos. El empoderamiento local aumenta las oportunidades y aptitudes de las personas y colectivos de optar y expresar sus opciones y transformarlas en actividades y resultados deseados. La capacidad de las personas de participar en la función de gobierno a nivel local y en la prestación de servicios locales no sólo está determinada por la dotación de recursos individuales (dinero, información, aptitudes, etcétera), sino también por el capital social, que sirve de base para las actividades colectivas realizadas para la mejora de la calidad de vida y la solución de los problemas de la comunidad. Desde la convicción de que el empoderamiento local es la base para el éxito de los proyectos y la generación de cambios perdurables.

TIPOS DE EMPODERAMIENTO

• Individual

Es cuando la persona sabe que vale mucho y que como ser es capaz de pensar, sentir, opinar, decidir y actuar, es el poder dentro de uno. [9]

• De Género

Busca ensalzar a todos y reconoce que todas las personas tienen un lugar independientemente de su identidad de género. [10]

• Social

Es un proceso consciente e intencionado cuyo objetivo es la igualdad de oportunidades entre los actores sociales. [11]

• Educativo

Brinda acceso gratuito a recursos educativos de buena calidad. Cuando las personas pueden aprender algo, sienten poder sobre ese aspecto de su vida [10]

8. Fuente: https://unescovision.upc.edu/es/observatorio-de-la-salud-visual/lineas-transversales/empoderamiento-local-1#:~:text=El%20concepto%20de%20empoderamiento%20local,nivel%20colectivo%20y%20como%20individuos. Consultado el 26 de octubre de 2022.
9. Fuente: http://www.odhag.org.gt/wordpress/wp-content/uploads/2021/01/MOD01_Empoderamiento.pdf Consultado el 26 de octubre de 2022.
10. Fuente: https://es.wikihow.com/cu%C3%A1les-son-los-distintos-tipos-de-empoderamiento Consultado el 25 de octubre de 2022.
11. Fuente: http://www.sociologianecesaria.com/2020/04/empoderamiento-social.html Consultado el 25 de octubre de 2022.

• Económico

Es la capacidad de tomar decisiones que implican el control y la asignación del dinero, la inversión y los negocios y de actuar en consecuencia. [12]

• Político

Surge como un proceso orientado a que los sectores sociales que soportan exclusión, discriminación y pobreza puedan efectivamente contribuir a modificar estas situaciones, buscando equilibrar el poder entre las autoridades y la ciudadanía a través del establecimiento de espacios de participación y reglas de juego legítimas que garanticen una gobernabilidad incluyente y representativa para la solución eficaz de los conflictos relacionados con el fortalecimiento del sistema democrático. [13]

• Psicológico

Se refiere a una serie de procesos y estados psicológicos internos de tipo cognitivo, que modifican la percepción del sujeto respecto a sí mismo y el contexto en que se encuentra. [14]

• Físico

Es el acceso al control del propio cuerpo y el derecho de evitar que otras personas influyan de formas que no gusten. [15]

• Sexual

Las personas se sienten libres de expresar su sexualidad sin miedo. Alguien empoderado sexualmente acepta y celebra su sexualidad en lugar de considerarla una fuente de vergüenza. [15]

• Cultural

Estimula a las personas a conservar sus prácticas y tradiciones culturales, en el contexto de las culturas nativas o indígenas que han sido amenazadas por la invasión y la colonización.[15]

12.Fuente:https://www.fphighimpactpractices.org/es/briefs/empoderamiento-economico/#:~:text=El%20empoderamiento%20econ%C3%B3mico%20es%20la,y%20col.%2C%202011 Consultado el 27 de octubre de 2022.
13.Fuente:https://www.shareweb.ch/site/Poverty-Wellbeing/resources/Archive%20files/Empoderamiento%20-%20Conceptos%20y%20Orientaciones%202007.pdf Consultado el 27 de octubre de 2022.
14. Fuente: https://www.um.es/docencia/pguardio/documentos/percepcion.pdf Consultado el 27 de octubre de 2022.
15. Fuente: https://es.wikihow.com/cu%C3%A1les-son-los-distintos-tipos-de-empoderamiento Consultado el 28 de octubre de 2022.

• Organizativo

Las personas sienten que tienen poder e influencia dentro de su organización. Tiene relación con un entorno laboral, aunque también podría abarcar una institución educativa u organización voluntaria. [15]

• Comunitario

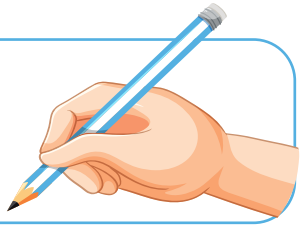
Suele ser de particular importancia cuando una comunidad se enfrenta a cualquier tipo de problema, los miembros se unirán si consideran que pueden solucionarlo. [15]

VENTAJAS DEL EMPODERAMIENTO [16]

• Mejora en el ambiente de trabajo.
• Forma nuevos líderes.
• Aumento de la productividad.
• Mayor motivación y compromiso.
• Reducción del tiempo de espera para tomar una decisión.
• Aumenta el sentido de pertenencia.
• Mejores resultados por los diferentes puntos de vista.
• Fomenta la innovación y creatividad de los empleados.

15. Fuente: https://es.wikihow.com/cu%C3%A1les-son-los-distintos-tipos-de-empoderamiento Consultado el 28 de octubre de 2022.
16.Fuente: https://global.tiffin.edu/noticias/ventajas-del-empowerment Consultado el 28 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 13
Tema: Empoderamiento local



Indicaciones: A continuación, se le presenta una serie de enunciados, subraye la respuesta correcta.

1. Se refiere a la participación efectiva de las comunidades en la toma de las desiciones que le conciernen a nivel colectivo y como individuos.

Empoderamiento Local Empoderamiento Social Empoderamiento Económico

2. Es cuando la persona sabe que vale mucho y que como ser capaz de pensar, sentir, opinar, decidir y actuar es el poder dentro de uno.

Empoderamiento Individual Empoderamiento Social Empoderamiento Político

3. Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y las niñas. La igualdad de género no solo es derecho humano fundamental.

Empoderamiento Económico Empoderamiento Psicológico Empoderamiento de Género

4. Abarca derribar las barreras financieras para la educación y ofrecer más cursos y conocimiento de manera gratuita.

Empoderamiento Educativo Empoderamiento Cultural Empoderamiento Sexual

5. Un proceso a través del cual los individuos adquieren control sobre sus propias vidas.

Empoderamiento Cultural Empoderamiento Educativo Empoderamiento Psicológico

6. Las personas se sienten libres de expresar su sexualidad sin miedo.

Empoderamiento Social Empoderamiento Sexual Empoderamiento Psicológico

7. Las personas conservan sus prácticas y tradiciones culturales.

Empoderamiento Cultural Empoderamiento Económico Empoderamiento de Género

LA AUTOGESTIÓN [17]

Es la capacidad de controlar el comportamiento, pensamientos y emociones de una manera productiva. Esto significa destacarse en el cumplimiento de responsabilidades personales y profesionales para el propio beneficio y el de su equipo.

ELEMENTOS DE LA AUTOGESTIÓN[17]

• Gestión del tiempo

Es la capacidad de controlar cómo se usa el tiempo. Es decir, priorizar las tareas más importantes primero y gestionar la lista de pendientes diaria.

• Automotivación

Es la capacidad de motivarse y realizar de forma proactiva las tareas diarias. Si bien no siempre es fácil de lograr, practicar la automotivación puede ayudar a aumentar la autoconsciencia y priorizar lo que es importante.

• Manejo del estrés

Se debe mostrar un manejo saludable del cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal.

• Adaptabilidad

Significa que se debe tener la capacidad de responder adecuadamente a las exigencias del entorno regulando el comportamiento para dar un giro cuando surgen cambios.

• Toma de decisiones

Es un proceso sistemático de elección entre un conjunto de alternativas con base en criterios específicos y en la información disponible a fin de reducir la confusión y aumentar la confianza del equipo. Resolver problemas y abordar las dificultades que se presenten.

• Alineación de objetivos

Se debe dar prioridad a los proyectos más importantes que tengan el mayor impacto en un negocio. Ser capaz de ver el panorama general y saber qué es lo mejor para los miembros del equipo y organización.

17. Fuente: https://asana.com/es/resources/self-management Consultado el 28 de octubre de 2022.

• Desarrollo personal

Es un proceso de transformación en el que una persona decide cambiar aspectos de su vida para sentirse mucho más realizada y plena. [18]

VENTAJAS Y DESVENTAJAS [19]

Ventajas

Entre los beneficios de la autogestión destacan:

• Autonomía

Se refiere a la capacidad que tiene el trabajador para tomar sus decisiones y funcionar de manera individual. Esto ayuda a desarrollar la autonomía personal y a cumplir las tareas sin necesidad de órdenes superiores.

• Rendimiento

La autogestión permite al trabajador realizar sus tareas de acuerdo con sus posibilidades, sin la necesidad de presión externa ni límite de tiempo establecido.

• Compromiso

El trabajador, a través de la autogestión, puede desarrollar un nivel mayor de compromiso. Ese sentimiento se origina por el hecho de que todos los empleados tienen más responsabilidad respecto al éxito o fracaso de la compañía.

18. Fuente: https://economipedia.com/definiciones/desarrollo-personal.html Consultado el 28 de octubre de 2022.
19.Fuente:https://economipedia.com/definiciones/autogestion.html#:~:text=Ventajas%20de%20la%20autogesti%C3%B3n%20Entre%20los%20beneficios%20de,cumplir%20las%20tareas%20sin%20necesidad%20de%20%C3%B3rdenes%20superiores. Consultado el 28 de octubre de 2022.

Desventajas

Sin embargo, la autogestión también presenta algunas desventajas:

• Ineficiencia

Si los trabajadores no cuentan con conocimientos de administración y de todas las áreas en general pueden generarse ineficiencias en la gestión de la empresa. Es necesario que quienes dirigen un negocio tengan cierta información básica.

• Falta de dirección

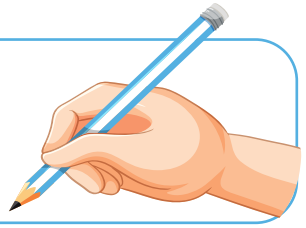
Al no existir una plana gerencial que encabece la empresa, la toma de decisiones puede complicarse. Esto, porque todos los trabajadores de la firma deben ponerse de acuerdo.

• Anarquía

Al ganar autonomía, cada empleado podría actuar por su cuenta, dejando de lado los objetivos comunes para la compañía. Esto puede provocar desorden dentro de la organización.



Hoja de trabajo No. 14
Tema: Autogestión



Indicaciones: Cada letra está representada por un símbolo. Reemplázalos en el texto y descubre el mensaje secreto.

A B C D E F G H I J K L M Ñ N O P Q R S T U V W X Y Z

𞤀 𞤁 𞤂 𞤃 𞤄 𞤅 𞤆 𞤇 𞤈 𞤉 𞤊 𞤋 𞤌 𞤍 𞤎 𞤏 𞤐 𞤑 𞤒 𞤓 𞤔 𞤕 𞤖 𞤗 𞤘 𞤙

𞤇𞤀𞤓 𞤊𞤍𞤏𞤍𞤄𞤃𞤏𞤃 𞤋𞤄𞤈𞤖𞤁𞤐𞤄𞤃 𞤈𞤍 𞤅𞤖𞤄𞤋𞤊𞤏𞤃 𞤍𞤀
𞤍𞤀𞤓𞤏𞤃𞤎𞤀𞤁𞤐𞤄𞤃.

___ _____ _____ __ _____ __
_____.

𞤄𞤐 𞤏𞤁𞤇𞤄𞤅𞤖𞤋𞤃𞤏 𞤔𞤄 𞤐𞤀 𞤀𞤋𞤅𞤏𞤖𞤃𞤅𞤖𞤎 𞤄𞤃 𞤐𞤏
𞤍𞤍𞤀𞤍 𞤐𞤀 𞤋𞤖𞤔𞤀 𞤓𞤋𞤋 𞤓𞤋𞤄𞤍𞤄𞤋𞤃𞤋𞤏𞤃.

__ _____ __ __ _____ __
_____ __ _____ ____ _____.

𞤀𞤍𞤅𞤄𞤓𞤅𞤀𞤍 𞤓𞤋𞤄 𞤄𞤐 𞤅𞤍𞤋𞤁𞤁𞤖𞤎 𞤄𞤃𞤅 𞤀 𐐐𞤀 𞤖𞤋𞤄
𐐐𞤅𞤀 𞤔𞤄 𐐐𞤀 𞤄𞤃𞤓𞤋𞤋𞤖𞤎𞤀𞤍.

_____ ____ __ _____ ____ _ __ ____
____ __ __ _____.

AHORRO

Es la porción de las rentas que el individuo decide no destinar hoy a su consumo. Entonces, reserva ese capital fuera cualquier riesgo para cubrir una necesidad o contingencia futura. Incluso, puede dejarse como herencia. Es decir, el ahorro es el porcentaje de los ingresos que la persona no gasta ni invierte. [20]

Importancia del ahorro [21]

Si bien es cierto que el ahorro posibilita materializar los sueños, lo más importante radica en que genera una sana costumbre que le permite organizar sus ingresos y priorizar el consumo. La buena práctica del ahorro se constituirá en la mejor carta de presentación al momento de solicitar un crédito.

El ahorro representa un soporte para atender cualquier emergencia y va a permitir una mejor calidad de vida en el futuro. Es mucho mejor consumir responsablemente en el presente y ahorrar montos fijos hoy, que vivir gastando más de lo que se gana y estar siempre sobre-endeudados. Ahorrar le permitirá vivir tranquilo y le dará la seguridad e independencia financiera que necesita para cumplir metas y afrontar imprevistos.

El hábito del ahorro debe convertirse en un estilo de vida que garantice a la sociedad estabilidad económica, manteniendo un constante crecimiento y otorgando tranquilidad en temporadas desfavorables. Con el ahorro programado es posible garantizar un mejor futuro para las próximas generaciones.

TIPOS DE AHORRO [22]

Según el ahorrador

• Público

Es el que se realiza por parte del Estado. El Estado tiene unos ingresos (principalmente tributos) y unos gastos (gasto público). La diferencia entre ingreso público y gasto público es lo que se conoce como ahorro público.

• Privado

Es el que realizan las familias, empresas y otras entidades. Las empresas generan unos ingresos procedentes de su actividad y tienen unos gastos inherentes a la misma (además de los impuestos). Lo mismo ocurre con las familias. Las familias cobran salarios por trabajar y tienen unos gastos para vivir (casa, comida, préstamos) En consecuencia, la diferencia entre lo que ingresa y lo que se gasta (descontando los impuestos) constituye el ahorro privado.

20. Fuente: https://economipedia.com/definiciones/ahorro.html Consultado el 28 de octubre de 2022.
21. Fuente: https://www.sabermassermas.com/por-que-es-importante-el-ahorro/ Consultado el 28 de octubre de 2022.
22. Fuente: https://economipedia.com/definiciones/tipos-de-ahorro.html Consultado el 28 de octubre de 2022.

• Nacional Bruto (ANB)

La variable que une los dos tipos de ahorro anteriores es el ahorro nacional. El ahorro nacional hace referencia al ahorro total que tiene lugar en una nación durante un periodo. En el se tiene en cuenta tanto el ahorro privado como el ahorro público.

Según el objetivo

• De emergencia

Es aquella parte de nuestros ahorros que se dedicarán en caso de emergencia. Debe ser un dinero con el que no se debería contar. El ahorro de emergencia debería ser una cantidad de dinero tal que podamos cumplir con nuestras obligaciones durante un periodo de tiempo si se deja de recibir ingresos.

• Para la jubilación

Es el ahorro que, habitualmente, va aumentando cada año dedicado a cuando se de el retiro laboral o sea la jubilación. Aunque muchos países disponen de sistemas de pensiones en función de los impuestos pagados a lo largo de la vida laboral, muchas personas prefieren ser previsoras. Es decir, ahorrar cada mes una pequeña parte para que el momento en que se jubilen tengan una suma considerable que les permita vivir mejor.

• Para los hijos

Uno de los ahorros más comunes es el que se dedica a los hijos. Este ahorro antes de tener un hijo (dinero necesario para su infancia) o durante su crecimiento (para sus estudios). La educación es costosa y si no se planifica bien (a menos que se reciba ayuda del Estado) es complicado tener acceso a los estudios universitarios.

• Con objetivo definido

Dentro del ahorro con objetivo definido entran muchas posibilidades. En función del objetivo concreto que tengamos, es recomendable ahorrar una parte de nuestro dinero antes de adentrarnos en la compra de bienes como una casa o un coche.

CRÉDITO [23]

Es un préstamo de dinero que genera un compromiso de devolución futura. El crédito es un préstamo de dinero que una parte otorga a otra, con el compromiso de que, en el futuro, quien lo recibe devolverá dicho préstamo en forma gradual (mediante el pago de cuotas) o en un solo pago y con un interés adicional que compensa a quien presta, por todo el tiempo que no tuvo ese dinero.

23. Fuente: https://www.cmfchile.cl/educa/621/w3-article-27152.html Consultado el 28 de octubre de 2022.

RESPONSABILIDAD DE ADQUIRIR UN CRÉDITO

Tomar en cuenta lo siguiente:

• Evaluar si el producto o servicio que adquirirá es urgente o puede esperar a reunir los fondos.

• Utilizar el crédito para lo que lo solicitó.

• Su presupuesto, para conocer si podrá pagar las cuotas oportunamente sin privarse de cubrir sus necesidades básicas.

• Si la entidad a la que solicitará el préstamo está supervisada por la Superintendencia de Bancos.

• La oferta de distintas entidades financieras y las condiciones del préstamo.
Los requisitos y documentación que solicita la entidad.

• La tasa de interés activa y si es fija o variable (que puede cambiar).
El plazo para el pago del préstamo.

• El estimado total del préstamo multiplique el valor de las cuotas por la cantidad de pagos o mensualidades que hará.

• La forma de pago de capital e intereses (si se pueden realizar pagos anticipados o abonos a capital).

• La fecha a partir del momento en que debe iniciar a realizar los pagos o si existe un período de gracia.

• Las comisiones, cargos administrativos y seguros que apliquen.

• Garantías. Los créditos que concedan los bancos deberán estar respaldados por una adecuada garantía fiduciaria, hipotecaria, prendaria o una combinación de éstas, u otras garantías mobiliarias, de conformidad con la ley.

• Otras condiciones como el atraso o incumplimiento en el pago de cuotas; esto podría provocar más gastos o perder los bienes otorgados en garantía.

USO DEL CRÉDITO

Usar crédito significa que se toma dinero prestado para comprar o hacer algo. Entre los usos más comunes están: [24]

• Créditos de consumo [23]

Monto de dinero que otorga el Banco, financieras o personas particulares, a personas para la adquisición de bienes o pago de servicios, y que normalmente es pactado para ser pagado en el corto o mediano plazo (1 a 4 años).

• Créditos comerciales [23]

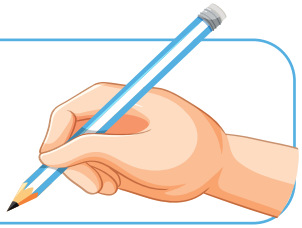
Monto de dinero que otorga el Banco, financieras o personas particulares a empresas de diverso tamaño para satisfacer necesidades de Capital de Trabajo, adquisición de bienes, pago de servicios orientados a la operación de esta o para refinanciar pasivos con otras instituciones y proveedores de corto plazo y que normalmente es pactado para ser pagado en el corto o mediano plazo. Cabe señalar que se trata de una denominación comercial, propia de cada institución que lo otorga.

• Créditos hipotecarios [23]

Crédito que otorga el Banco, financieras o personas particulares para la adquisición de una propiedad ya construida, un terreno, como también para la construcción de viviendas, oficinas y otros bienes raíces, con la garantía de la hipoteca sobre el bien adquirido o construido; normalmente es pactado para ser pagado en el mediano o largo plazo (8 a 40 años, aunque lo habitual son 20 años).

23. Fuente: https://www.cmfchile.cl/educa/621/w3-article-27152.html Consultado el 28 de octubre de 2022.
24.Fuente:https://consumidor.gov/credito-prestamos-y-deudas/usar-el-credito#:~:text=Usar%20cr%C3%A9dito%20significa%20que%20usted,paga%20el%20pr%C3%A9stamo%20%E2%80%93%20con%20intereses Consultado el 28 de octubre de 2022.

Hoja de trabajo No. 15
Tema: Ahorro y crédito



Indicaciones: En una hoja tamaño oficio, replica una tabla parecida al ejemplo y completa las columnas con información de Ahorro y Crédito.

PNI (Positivo, Negativo, Interesante)

Es una estrategia que permite el mayor número de ideas que se generan sobre un evento, acontecimiento o alguna observación. Permite al estudiante determinar lo positivo, lo negativo y lo interesante del mismo, por lo que se le considera de un alto valor educativo.

P= positivo. Los aspectos positivos de una idea -razones por las cuales le gusta.

N= negativo. Los aspectos negativos de una idea -razones por las cuales no le gusta.

I= interesante. Los aspectos que encuentres interesantes en una idea.

Ejemplo:

FUTBOL

POSITIVO	NEGATIVO	INTERESANTE
Resistencia y equilibrio. Trabaja sobre la velocidad y la habilidad. Mejora la resistencia cardiovascular.	Accidentes musculares. Accidentes articulares de la rodilla. Esguinces de tobillo. Traumatismos ligeros.	Es el deporte más practicado en el mundo. La pelota de cuero fue inventada por los chinos en el siglo IV a. C antes de Cristo.