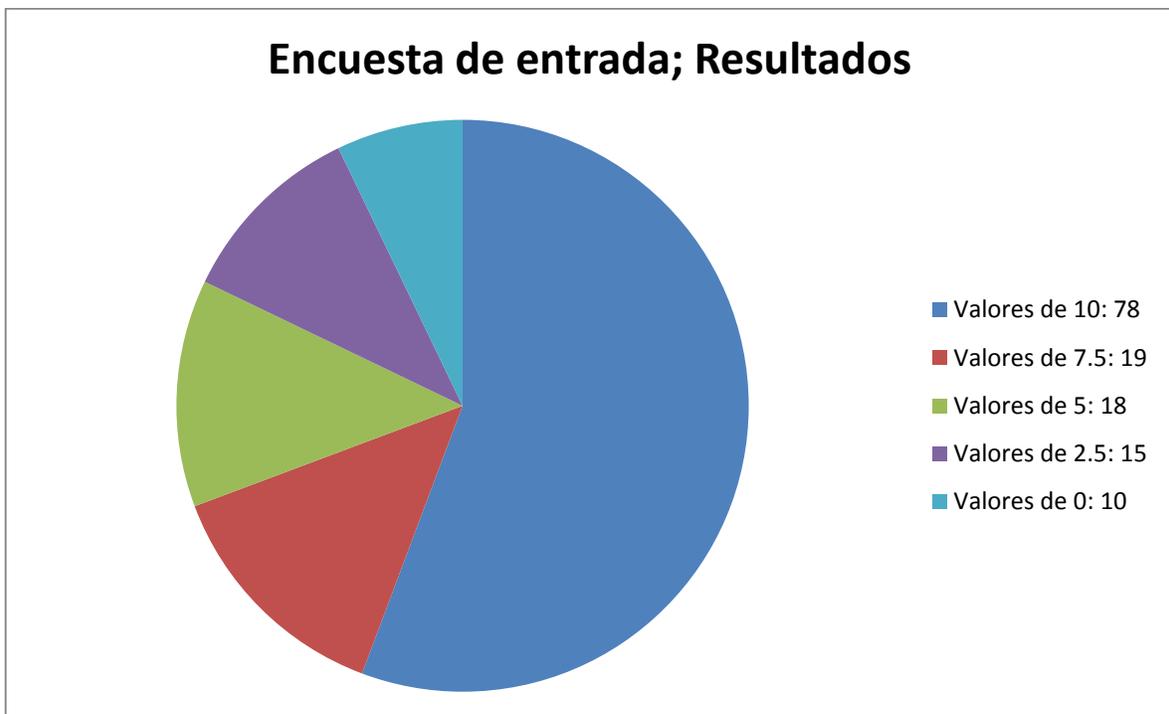


## Evaluación del evento

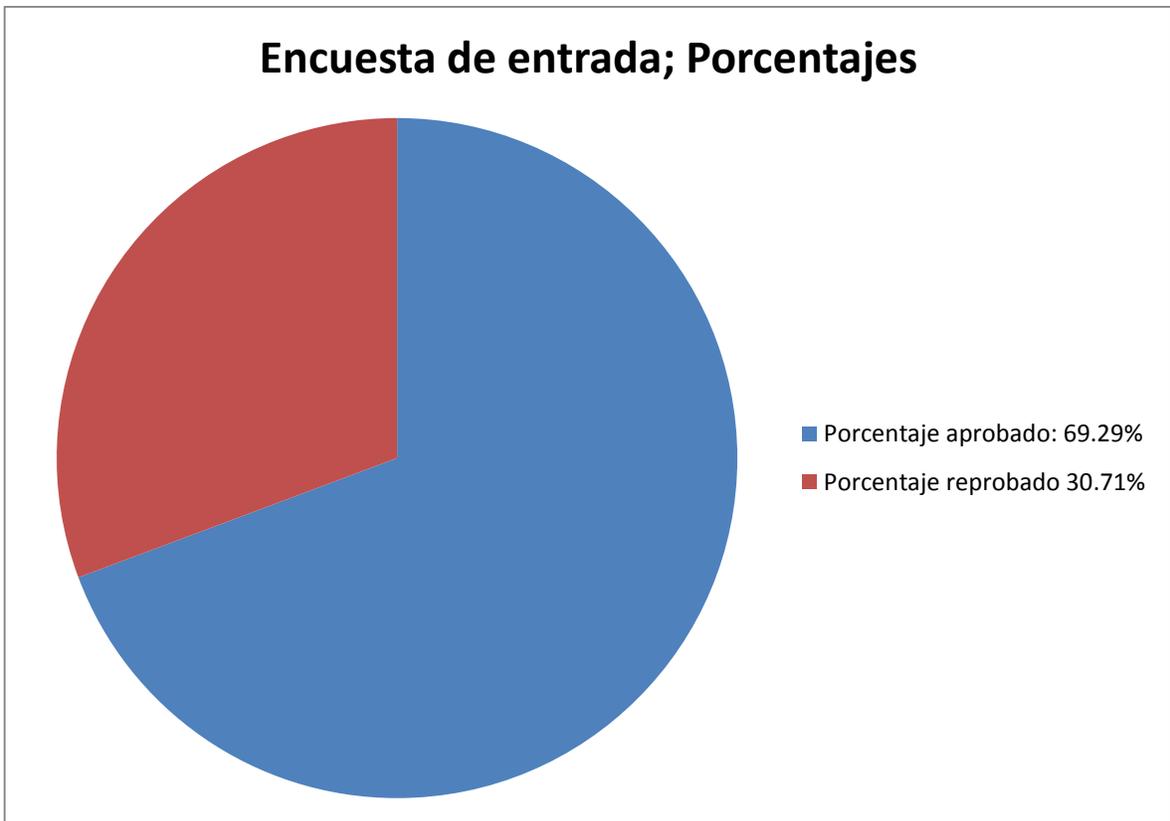
### Conferencia "Liderazgo y empoderamiento de la mujer"

La evaluación del evento se realizó con una muestra del 60.6% de la asistencia al evento.



Resultando que 97 personas aprobaron la encuesta de entrada y 43 personas reprobó la encuesta de entrada, tomando en cuenta los valores de 10 y 7.5 como aprobatorios.

### Encuesta de entrada; Porcentajes

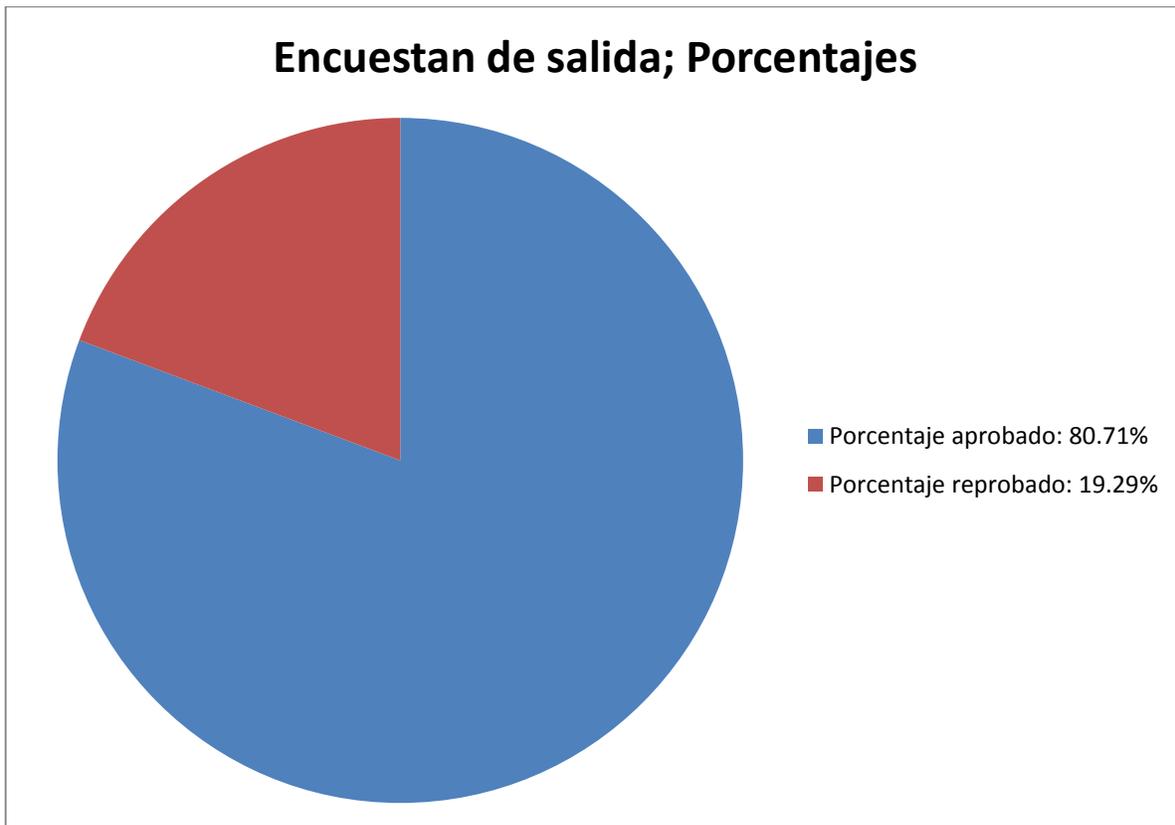


Dejando así un porcentaje de aprobación del 69.29% y uno de reprobación del 30.71%.

La encuesta de salida arrojó los siguientes resultados



Resultando que 113 personas aprobaron la encuesta de salida y 27 personas reprobó la encuesta de salida, tomando en cuenta los valores de 7.5 y 10 como aprobatorios.



Dejando así un porcentaje de aprobación del 80.71% y uno de reprobación del 19.29%.

Por lo tanto el porcentaje de aprobación se mejoro en un 11.42%.

## FOTOGRAFIAS DEL EVENTO









# Liderazgo y Empoderamiento de la Mujer

**17 octubre 1953** decreto Diario Oficial de la Federación que determinó que las mujeres tendrían derecho a votar y ser votadas para puestos de elección popular.

*Este decreto fue el producto de una larga lucha*



# **Marco Normativo Vigente**

**Artículo 4o. El varón y la mujer son iguales ante la ley.**

**Artículo 35. Son derechos del ciudadano:**

- I. Votar en las elecciones populares;**
- II. Poder ser votado para todos los cargos de elección popular, teniendo las calidades que establezca la ley**

**Artículo 36. Son obligaciones del ciudadano de la República:**

- III. Votar en las elecciones y en las consultas populares, en los términos que señale la ley;**
- IV. Desempeñar los cargos de elección popular de la Federación o de las entidades federativas;**
- V. Desempeñar los cargos concejiles del municipio donde resida, las funciones electorales y las de jurado.**

Artículo 39. La soberanía nacional reside esencial y originariamente en el pueblo. Todo poder público dimana del pueblo y se instituye para beneficio de éste. El pueblo tiene en todo tiempo el inalienable derecho de alterar o modificar la forma de su gobierno.

Artículo 40. Es voluntad del pueblo mexicano constituirse en una República representativa, democrática, laica y federal, compuesta por Estados libres y soberanos en todo lo concerniente a su régimen interior, y por la Ciudad de México, unidos en una federación establecida según los principios de esta ley fundamental.

Artículo 41. El pueblo ejerce su soberanía por medio de los Poderes de la Unión...

La renovación de los poderes Legislativo y Ejecutivo se realizará mediante elecciones libres, auténticas y periódicas...

**1996 y 2002 Reforma COFIPE para cuotas de género 70/30**

**2007 Nuevo COFIPE cuotas 60/40**

**2014 Nuevas LEGIPE y LGPP  
PARIDAD DE GÉNERO**



# **TIPIFICACIÓN DE LA VIOLENCIA POLÍTICA DENTRO DE LA LGAMVLV (2007)**

**Hacia**

**2016 PROTOCOLO PARA LA ATENCIÓN  
DE LA VIOLENCIA POLÍTICA CONTRA  
LAS MUJERES**



# TECHO DE CRISTAL

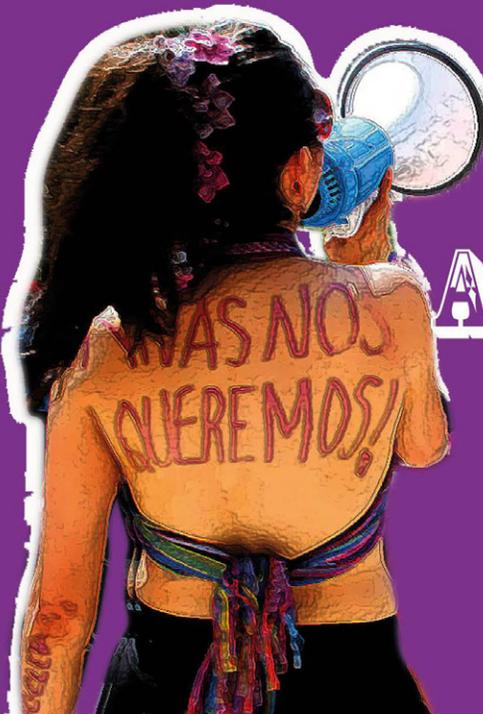
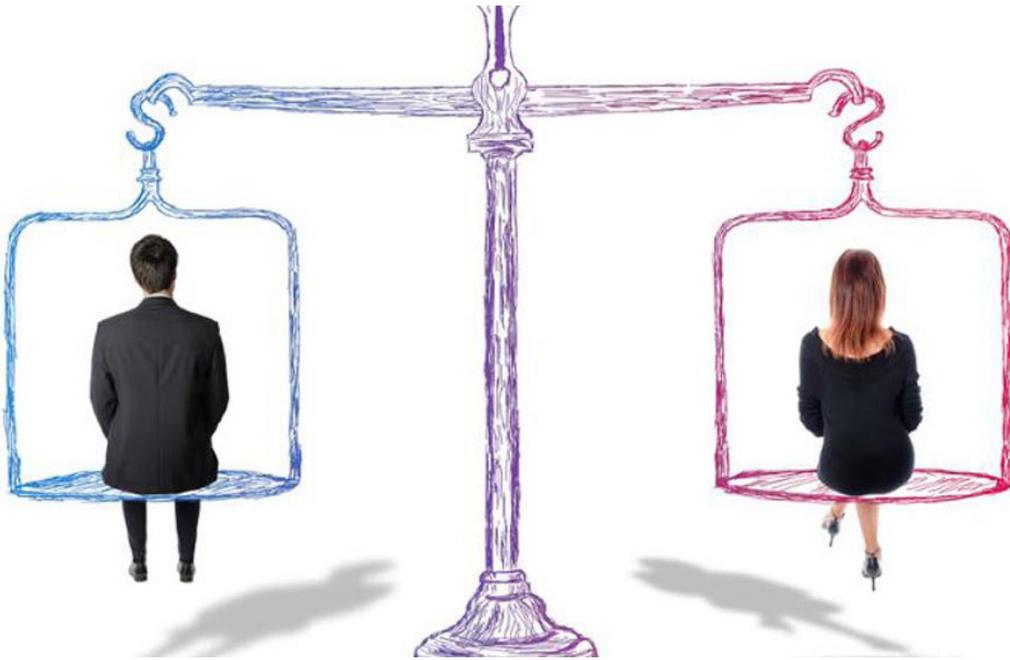
---

**Barrera invisible** dentro del entramado estructural de las organizaciones, que **no permite** el acceso a las **mujeres** a puestos de mayor responsabilidad.

# **Patriarcado**

Predominio o mayor autoridad del varón en una sociedad o grupo social. Es un sistema en el que los varones dominan a las mujeres. Los hombres ejercen una opresión sobre las integrantes del género femenino, apropiándose por medios pacíficos o violentos de su fuerza productiva y reproductiva





**TODAS  
A LAS CALLES**

**#NiUnaMenos  
#VivasNosQueremos  
#25N**

Pongamos fin a la violencia contra las mujeres  
todos y todas por una vida libre de violencia  
25denoviembre2016

**ni sumisa  
ni devota  
te quiero  
libre  
linda y  
loca**

©prodymil

¡Sororidad ya!



**Sororidad:** La hermandad entre mujeres que se da a través de un pacto político/feminista en el que cada mujer le reconoce a todas las otras su autoridad y todas nos reconocemos como interlocutoras y como igualmente diferentes. Está basado en el principio de la equivalencia humana que incluye el principio de reciprocidad de las diferencias humanas. El reconocimiento de la idéntica valía y recíproca diferencia implica no sólo estar dispuestas a compartir conocimientos, recursos, tareas, acciones, etc. sino también estar dispuestas a reconocer nuestras respectivas experticias, habilidades, éxitos, etc.

@sexfemenina

***Caminando solas talvez lleguemos  
más rápido,  
pero caminando juntas  
seguro llegamos más lejos.***

# SORORIDAD



El anhelo de equidad no nace por que un montón de mujeres se junten, nace porque mujeres libres se juntan para liberar de la opresión cultural a su género... *Mar*

**Antes del 2015 las mujeres ocupaban  
un 37.8% con cargos públicos,  
después del 2015 es el 42.4%  
con cargos  
selectivos federales**



# MUJERES EN LA POLÍTICA

CÁMARA DE DIPUTADOS



212 DE 500  
REPRESENTAN EL  
42.4%

SENADO DE LA REPÚBLICA



48 DE 128  
REPRESENTAN EL  
37.5%

PRESIDENTAS  
MUNICIPALES



178 DE  
2,457  
MUNICIPIOS EN 2016

1 Gobernadora  
(actualmente)



Claudia  
Pavlovich  
Arellano,  
de Sonora

Gabinete de Ejecutivo (17% mujeres)



Ministras de la SCJN  
(2 de 11 ministros)



De 1979 a 2017

Únicamente 7  
mujeres han sido  
gobernadoras



# Ciudadana Amiga

PRESENTE



A nombre de la Comisión Operativa Municipal, extendemos una cordial invitación para que el próximo viernes 10 del presente mes a las 10:30 horas nos acompañe a la **Conferencia Magistral “Liderazgo y Empoderamiento de la Mujer”** impartida por la Coordinadora Nacional de Mujeres en Movimiento, Lic. Claudia Trujillo Rincón, en el marco de los festejos del Día Internacional de la Mujer por parte de Movimiento Ciudadano Hidalgo en el Hotel Mediterráneo ubicado en calle 21 de marzo norte No. 220, Col. Centro, C.P. 43600 de Tulancingo de Bravo, Hidalgo.

Esperando contar con su presencia, envío un cordial saludo.

**ATENTAMENTE**

Tulancingo de Bravo, Hidalgo, marzo 3, 2017.

**José António Hernández Vera**

Coordinador de la Comisión  
Operativa Municipal

**Felicitas Vargas Juárez**

Delegada Estatal de  
Mujeres en Movimiento



## Conferencia

### “LIDERAZGO Y EMPODERAMIENTO DE LA MUJER”

#### ENCUESTA DE ENTRADA

FECHA: VIERNES 10 DE MARZO DE 2017

Realizada en: **HOTEL MEDITERRÁNEO, CALLE 21 DE MARZO NORTE, NO. 222, COL. CENTRO, TULANCINGO DE BRAVO, HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué artículo de la constitución reconoce al varón y a la mujer iguales ante la ley?

a) Artículo 5     b) Artículo 4     c) Artículo 8

2.- De 1979 a 2017, ¿Cuántas mujeres han sido gobernadoras?

a) 7     b) 10     c) 4

3.- ¿Actualmente cuantas mujeres son gobernadoras?

a) 4     b) 2     c) 1

4.- ¿fecha en la que se decreto que las mujeres tendrían derecho a votar y ser votadas para puestos de elección popular?

a) 17 de octubre de 1953     b) 8 de marzo de 1980     c) 3 de octubre de 2000



## Conferencia

### “LIDERAZGO Y EMPODERAMIENTO DE LA MUJER”

**ENCUESTA DE SALIDA**

**FECHA: VIERNES 10 DE MARZO DE 2017**

Realizada en: **HOTEL MEDITERRÁNEO, CALLE 21 DE MARZO NORTE, NO. 222, COL. CENTRO, TULANCINGO DE BRAVO, HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué artículo de la constitución reconoce al varón y a la mujer iguales ante la ley?

b) Artículo 5     b) Artículo 4     c) Artículo 8

2.- De 1979 a 2017, ¿Cuántas mujeres han sido gobernadoras?

b) 7     b) 10     c) 4

3.- ¿Actualmente cuantas mujeres son gobernadoras?

b) 4     b) 2     c) 1

4.- ¿fecha en la que se decreto que las mujeres tendrían derecho a votar y ser votadas para puestos de elección popular?

b) 17 de octubre de 1953     b) 8 de marzo de 1980     c) 3 de octubre de 2000

## Evaluación del evento

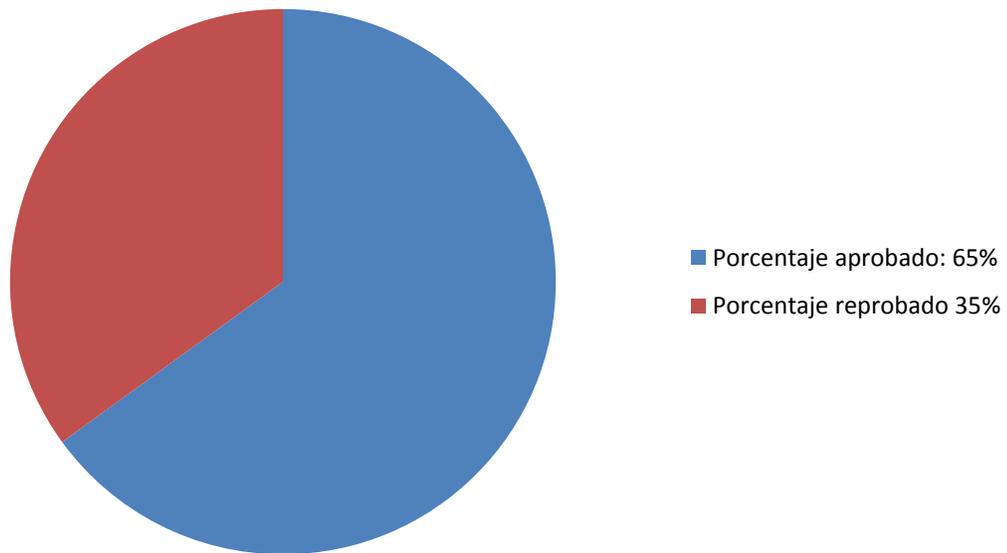
### “DERECHOS HUMANOS DE LA MUJER EN MÉXICO”

La evaluación del evento se realizó con una muestra del 84.5% de la asistencia al evento.



Resultando que 39 personas aprobaron la encuesta de entrada y 21 personas reprobó la encuesta de entrada, tomando en cuenta los valores de 7.5 y 10 como aprobatorios.

## Encuesta de entrada; Porcentajes



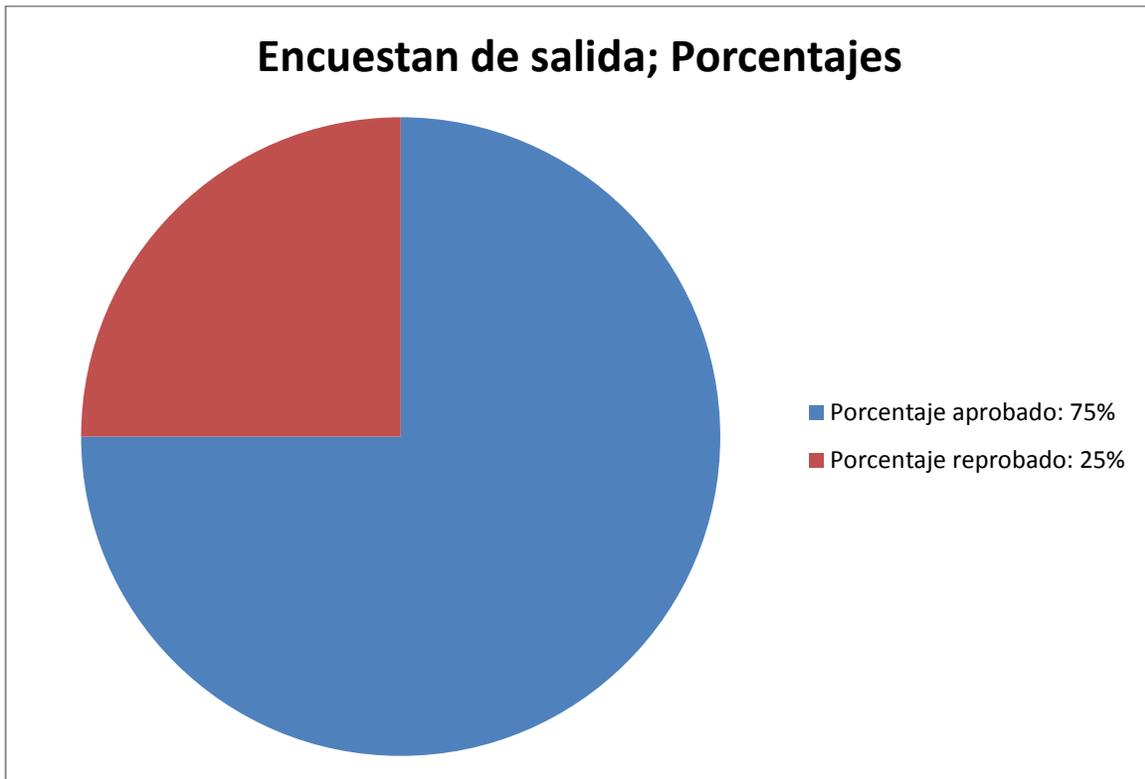
Dejando así un porcentaje de aprobación del 65% y uno de reprobación del 35%.

La encuesta de salida arrojó los siguientes resultados



Resultando que 45 personas aprobaron la encuesta de salida y 15 personas reprobaron la encuesta de salida, tomando en cuenta los valores de 7.5 y 10 como aprobatorios.

### Encuestan de salida; Porcentajes



Dejando así un porcentaje de aprobación del 75% y uno de reprobación del 25%.

Por lo tanto el porcentaje de aprobación se mejoro en un 10%.

## Fotografías del evento











# Ciudadana Amiga

PRESENTE



A Nombre de la Comisión Operativa Estatal, extendemos una cordial invitación para que el próximo **lunes 13 del presente mes a las 9:30 horas** nos acompañe a la **Conferencia Magistral “Derechos Humanos de la Mujer en México”**, impartida por la Lic. Laura Hernández García, Secretaria Nacional de Derechos Humanos, en el marco de los festejos del Día Internacional de la Mujer por parte de Movimiento Ciudadano Hidalgo, en el Restaurant Queen 17, ubicado en Plaza Himno Nacional, Avenida Hidalgo Núm., 17 Colonia Centro, CP 43800, Tizayuca, Hidalgo.

Esperando contar con su presencia, envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

Tizayuca, Hidalgo, marzo 9, 2017.

**Felicitas Vargas Juárez**

Delegada Estatal de  
Mujeres en Movimiento

**O. Damián Sosa Castelán**

Coordinador de la Comisión  
Operativa Estatal

**Elizandra Hernández García**

Integrante de la Comisión  
Operativa Estatal

# Importancia de los derechos humanos en la Agenda Nacional



Lic. Laura Hernández García  
Secretaria Nacional de Derechos Humanos e Inclusión Social de  
Movimiento Ciudadano

# LOS DERECHOS HUMANOS SON:

---

Todas aquellas atribuciones y prerrogativas inherentes al ser humano

Basadas en la dignidad humana.

Reconocidos en los marcos normativos nacionales e internacional y garantizados por el Estado.

*Los derechos humanos representan una garantía de igualdad y equidad y cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en una sociedad jurídicamente organizada.*

*Los derechos humanos son el camino hacia la igualdad plena entre hombres y mujeres basada en el respeto a todas las personas y su diversidad.*



## Características:

- ✓ Son universales
- ✓ Son incondicionales
- ✓ Son inalienables
- ✓ Son interdependientes e indivisibles
- ✓ Carácter progresivo y dinámico



## ***Son universales :***

Porque pertenecen a todas las personas, sin importar su sexo, edad, posición social, partido político, creencia religiosa, origen familiar o condición económica.



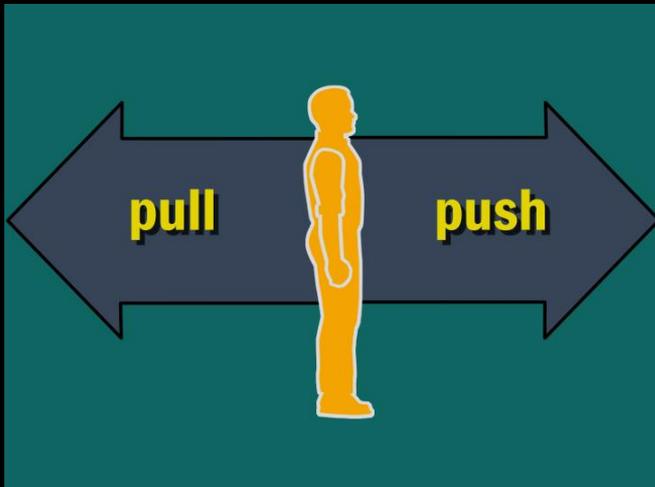
### ***Son incondicionales:***

Porque únicamente están supeditados a los lineamientos y procedimientos que determinan los límites de los propios derechos, es decir, hasta donde comienzan los derechos de los demás o los justos intereses de la comunidad.



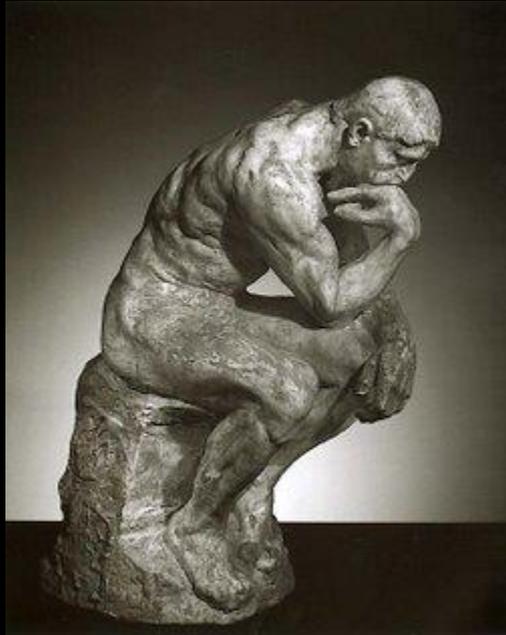
***Son inalienables:***

Porque no pueden perderse ni transferirse por propia voluntad; son inherentes a la idea de dignidad del ser humano.



**Son interdependientes e indivisibles:**

No se puede decir que se respetan unos en menoscabo de los otros.



## **Carácter progresivo y dinámico:**

El avance de la humanidad va descubriendo nuevos aspectos de los derechos humanos, lo que nos da pie para considerar su clasificación en tres generaciones.



Los derechos humanos son, en última instancia, una serie de obligaciones **impuestas al Estado** cuyo único fin es el de garantizar el acceso de las personas a una serie de bienes jurídicos tales como la protección a la salud, la educación, el trabajo, entre otros.

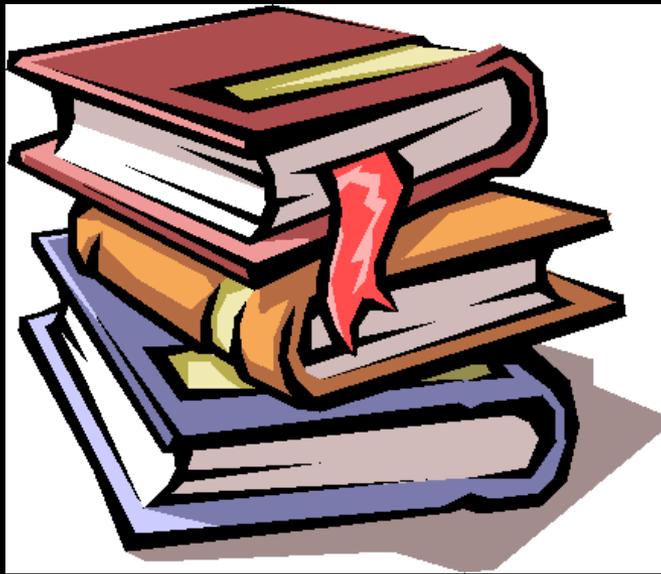


“Reforma Constitucional en Materia de  
Derechos Humanos”



Art. 1. El pueblo mexicano reconoce, que los derechos del hombre son la base y el objeto de las instituciones sociales.

En consecuencia, declara: que todas las leyes y todas las autoridades del país, deben respetar y sostener las garantías que otorga la presente Constitución”.



Sin embargo sí actualiza el lenguaje que se refiere a ellos, al distinguir el derecho humano en sí de la garantía que lo protege, conceptos que materialmente podrían tener el mismo contenido pero que se distinguen formalmente, es decir, por ejemplo, el derecho a la protección a a salud, ya estaba en la Constitución desde el 3 de febrero de 1983 así, y aparecía en el Título Primero, De las garantías Individuales, es decir que la salud, es un derecho y que el acceso a a su protección, en nuestro país estaba garantizado.



El cambio no es únicamente onomástico, sino que se tiene que ver con la misma conceptualización de estos derechos, ya que los derechos humanos le pertenecen a las personas por el solo hecho de ser seres humanos y les son por tanto inherentes (no adherentes, no se les añaden desde fuera) y por tanto no son "otorgados" por la ley o estado, como una concesión graciosa, sino que el papel del mismo y el de sus instituciones no es sino el de **reconocerlos y establecer** mecanismos que permitan su acceso efectivo: es decir garantías.



“Todas las autoridades, en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos de conformidad con los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad.

En consecuencia, el Estado deberá prevenir, investigar, sancionar y reparar las violaciones a los derechos humanos, en los términos que establezca la ley.”



Volviendo al artículo primero, se establece en él que las normas relativas a los derechos humanos se interpretarán de conformidad con esta Constitución y con los tratados internacionales de la materia favoreciendo en todo tiempo a las personas la protección más amplia.



Es decir, se agrega una inclusión novedosa en el texto constitución, en el párrafo segundo, el principio pro homine, hoy denominado pro persona (por razones de género) que implica la aplicación de la norma que proteja o beneficie más a la persona:



Con la reforma ahora no deja duda de que las “preferencias” por las que desde 2001 está constitucionalmente prohibido discriminar, son las sexuales, disipando cualquier duda interpretativa, si bien la Ley Federal Para Prevenir y Eliminar la Discriminación del 2003 ya lo especificaba así, y así se había entendido en general.

EL texto hoy vigente dice a la letra:

TODOS  
SOMOS  
IGUALES

“Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias sexuales, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas.”



Entre otros avances podemos mencionar al vuelo que:

el artículo 29 precisa los límites de la restricción de derechos en caso de emergencia. En la lista de los derechos que bajo ningún caso se podrán restringir han quedado el derecho a la vida, a la no discriminación, conciencia y religión,

En el 33 se establece con claridad que a los extranjeros les asisten los derechos humanos y garantías de la constitución



Comisión Nacional de los  
Derechos Humanos  
MEXICO

La reforma establece:

La obligación de las autoridades de responder a sus recomendaciones y a dar cuenta puntual, en su caso, de la no aceptación o no cumplimiento de las mismas;

y las autoridades legislativas federales y locales podrán llamar a comparecer a los mismo por esta circunstancia:

“Artículo 102.

“B. (...)



“Los organismos a que se refiere el párrafo anterior, formularán recomendaciones públicas, no vinculatorias, denuncias y quejas ante las autoridades respectivas. Todo servidor público está obligado a responder las recomendaciones que les presenten estos organismos. Cuando las recomendaciones emitidas no sean aceptadas o cumplidas por las autoridades o servidores públicos, éstos deberán fundar, motivar y hacer pública su negativa; además, (...)

“Artículo 102.

“B. (...)



la Cámara de Senadores o en sus recesos la Comisión Permanente, o las legislaturas de las entidades federativas, según corresponda, podrán llamar, a solicitud de estos organismos, a las autoridades o servidores públicos responsables para que comparezcan ante dichos órganos legislativos, a efecto de que expliquen el motivo de su negativa.”



En materia laboral, la CNDH conocerá de actos u omisiones atribuibles a servidores públicos relacionados con el desarrollo de procedimientos sustanciados ante las autoridades del ámbito laboral.

La competencia de la comisión no comprende la facultad para conocer de los conflictos suscitados entre uno o varios patrones y uno o más trabajadores o uno o más sindicatos, ni entre sindicatos y/o trabajadores, incluso cuando el patrón sea una autoridad o dependencia federal, estatal o municipal.

\*Reglamento Interno vigente de la CNDH



“Las Constituciones de los Estados y el Estatuto de Gobierno del Distrito Federal establecerán y garantizarán la autonomía de los organismos de protección de los derechos humanos.”

Allí mismo se traslada la facultad de la Suprema Corte a conocer de casos de graves violaciones a los derechos humanos a la CNDH bajo estos supuestos:



“La Comisión Nacional de los Derechos Humanos podrá investigar hechos que constituyan violaciones graves de derechos humanos, cuando así lo juzgue conveniente o lo pidiere el Ejecutivo Federal, alguna de las Cámaras del Congreso de la Unión, el gobernador de un Estado, el Jefe de Gobierno del Distrito Federal o las legislaturas de las entidades federativas.”

(...)



Finalmente, se precisa la facultad del Ombudsman de interponer acciones de inconstitucionalidad en los siguientes términos:

“De las acciones de inconstitucionalidad que tengan por objeto plantear la posible contradicción entre una norma de carácter general y esta Constitución.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

“Las acciones de inconstitucionalidad podrán ejercitarse, dentro de los treinta días naturales siguientes a la fecha de publicación de la norma, por:



“g) La Comisión Nacional de los Derechos Humanos, en contra de leyes de carácter federal, estatal y del Distrito Federal, así como de tratados internacionales celebrados por el Ejecutivo Federal y aprobados por el Senado de la República, que vulneren los derechos humanos consagrados en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que México sea parte.



En México contamos con dos mecanismos para la protección de los derechos humanos:

- La vía jurisdiccional
- La vía no jurisdiccional

## **VÍA JURISDICCIONAL: Ante el sistema de justicia local y Federal**



**Se encuentra consagrado que El juicio de amparo es la vía jurisdiccional de protección de las personas ante actos de la autoridad. Este derecho se desprende del artículo 103 constitucional, que a la letra dice:**

*Los tribunales de la Federación resolverán toda controversia que se suscite:*

*I. Por leyes o actos de la autoridad que violen las garantías individuales.*



*II. Por leyes o actos de la autoridad federal que vulneren o restrinjan la soberanía de los estados o la esfera de competencia del Distrito Federal, y*

*III. Por leyes o actos de las autoridades de los Estados o del Distrito Federal que invadan la esfera de competencia de la autoridad federal.*



## **VÍA NO JURISDICCIONAL:**

Consiste en recurrir a los Organismos Públicos de Protección de los Derechos Humanos (OPPDH) que son las Comisiones Estatales de Derechos Humanos y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (CNDH)

El Sistema Nacional No Jurisdiccional de Protección de los Derechos Humanos surge mediante una reforma constitucional publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 28 de enero de 1992.



Esta disposición facultó al Congreso de la Unión y a las legislaturas de los estados para que, en el ámbito de sus respectivas competencias, establecieran organismos especializados para atender las quejas en contra de actos u omisiones de naturaleza administrativa violatorios de los derechos humanos

## EL caso de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos :



Con fecha 13 de septiembre de 1999 se reformó el artículo 102, apartado B constitucional, en el cual se señala que la CNDH es un organismo que cuenta con autonomía de gestión y presupuestaria, así como personalidad jurídica y patrimonio propios.

La CNDH pertenece al Estado mexicano (su carácter autónomo le hace ser independiente del gobierno)

## Objetivo de la CNDH



Tiene por objeto esencial la protección, observancia, promoción, estudio y divulgación de los derechos humanos que ampara el orden jurídico mexicano.

Por lo tanto la CNDH:

- Recibe quejas sobre presuntas violaciones a los Derechos Humanos
- Conoce e investiga presuntas violaciones a los Derechos Humanos

## Competencia:

Todo el territorio nacional, para conocer de quejas relacionadas con presuntas violaciones a los derechos humanos cuando éstas fueren imputadas a autoridades y servidores públicos de carácter federal, con excepción de los del Poder Judicial de la Federación.



Cuando en un mismo hecho, estuvieren involucrados tanto autoridades o servidores públicos de la Federación, como de las Entidades Federativas o Municipios, la competencia se surtirá en favor de la Comisión Nacional.

Competencia:

Corresponde conocer a la CNDH inconformidades que se presenten en relación con las recomendaciones, acuerdos u omisiones de los organismos equivalentes en las Entidades Federativas



También le corresponde conocer a la CNDH por la no aceptación de sus recomendaciones por parte de las autoridades, o por el deficiente cumplimiento de las mismas.



## Competencia:

La CNDH se rige por los principios de inmediatez, concentración y rapidez, y se procura, en la medida de lo posible, el contacto directo con quejosos, denunciantes y autoridades, para evitar la dilación de las comunicaciones escritas.

El personal de la Comisión Nacional debe manejar de manera confidencial la información o documentación relativa a los asuntos de su competencia.

La Comisión Nacional tendrá las siguientes atribuciones:

I.- Recibir quejas de presuntas violaciones a derechos humanos;

II.- Conocer e investigar a petición de parte, o de oficio, presuntas violaciones de derechos humanos en los siguientes casos:

- a) Por actos u omisiones de autoridades administrativas de carácter federal;
- b) Cuando los particulares o algún otro agente social cometan ilícitos con la tolerancia o anuencia de algún servidor público o autoridad, o bien cuando estos últimos se nieguen infundadamente a ejercer las atribuciones que legalmente les correspondan en relación con dichos ilícitos, particularmente en tratándose de conductas que afecten la integridad física de las personas;



III.- Formular recomendaciones públicas (...)

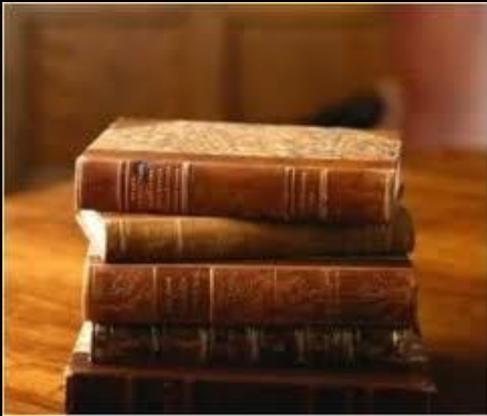
IV.- Conocer y decidir en última instancia las inconformidades u omisiones que se presenten respecto de las recomendaciones y acuerdos de los organismos de derechos humanos de las Entidades Federativas.

VI.- Procurar la conciliación entre los quejosos y las autoridades señaladas como responsables, así como la inmediata solución de un conflicto planteado, cuando la naturaleza del caso lo permita;

VII.- Impulsar la observancia de los derechos humanos en el país;



VIII.- Proponer y promover cambios y modificaciones de disposiciones legislativas y reglamentarias, así como de prácticas administrativas, que a juicio de la CNDH redunden en una mejor protección de los derechos humanos;



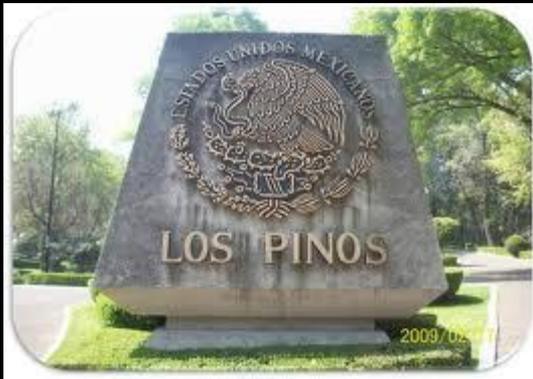
XII.- Supervisar el respeto a los derechos humanos en el sistema penitenciario y de readaptación social del país;

XIII.- Formular programas y proponer acciones en coordinación con las dependencias competentes que impulsen el cumplimiento dentro del territorio nacional de los tratados, convenciones y acuerdos internacionales signados y ratificados por México en materia de derechos humanos;

XIV.- Proponer al Ejecutivo Federal, en los términos de la legislación aplicable, la suscripción de convenios o acuerdos internacionales en materia de derechos humanos;

XIV Bis.- La observancia del seguimiento, evaluación y monitoreo, en materia de igualdad entre mujeres y hombres;

(...)



La Comisión Nacional no podrá conocer de los asuntos relativos a:

I.- Actos y resoluciones de organismos y autoridades electorales;

II.- Resoluciones de carácter jurisdiccional;

III.- Conflictos de carácter laboral; y

IV.- Consultas formuladas por autoridades, particulares u otras entidades, sobre la interpretación de las disposiciones constitucionales y legales.





En términos de la ley de la CNDH, sólo podrán admitirse o conocerse quejas o inconformidades contra actos u omisiones de autoridades judiciales, salvo las de carácter federal, cuando dichos actos u omisiones tengan carácter administrativo.

¿Quién puede presentar una queja?



Cualquier persona podrá denunciar presuntas violaciones a los derechos humanos y acudir ante las oficinas de la Comisión Nacional para presentar, ya sea directamente o por medio de **representante**, quejas contra dichas violaciones.

¿Quién puede ser el representante?

Cualquier persona cuando:

Los interesados estén privados de su libertad o se desconozca su paradero, los hechos se podrán denunciar por los parientes o vecinos de los afectados, inclusive por menores de edad.

También las organizaciones no gubernamentales legalmente constituidas podrán acudir ante la Comisión Nacional de Derechos Humanos para denunciar las violaciones de derechos humanos respecto de personas que por sus condiciones físicas, mentales, económicas y culturales, no tengan la capacidad efectiva de presentar quejas de manera directa.



¿Cuanto tiempo tengo para presentar una queja?

Sólo podrá presentarse dentro del plazo de un año, a partir de que se hubiera iniciado la ejecución de los hechos que se estimen violatorios, o de que el quejoso hubiese tenido conocimiento de los mismos.

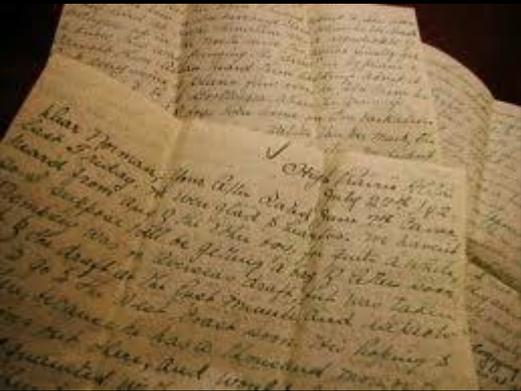


En casos excepcionales, y tratándose de infracciones graves a los derechos humanos, la Comisión Nacional podrá ampliar dicho plazo mediante una resolución razonada.

No contará plazo alguno cuando se trate de hechos que por su gravedad puedan ser considerados violaciones de lesa humanidad.

¿Qué características debe reunir la presentación de la queja?

- Deberá presentarse por escrito;
- En casos urgentes podrá formularse por cualquier medio de comunicación electrónica.
- No se admitirán comunicaciones anónimas, por lo que toda queja o reclamación deberá ratificarse dentro de los tres días siguientes a su presentación, si el quejoso no se identifica y la suscribe en un primer momento.



¿Qué características debe reunir la presentación de la queja?



- Cuando los quejosos o denunciados se encuentren recluidos en un centro de detención o reclusorio, sus escritos deberán ser transmitidos a la Comisión Nacional sin demora alguna por los encargados de dichos centros o reclusorios o aquéllos podrán entregarse directamente a los Visitadores Generales o adjuntos.

- Las quejas también podrán presentarse oralmente, cuando los comparecientes no puedan escribir o sean menores de edad.

- Tratándose de personas que no hablen o entiendan correctamente el idioma español, se les proporcionará gratuitamente un traductor.

¿Y si no reconozco a las personas que presuntamente violaron mi derecho?

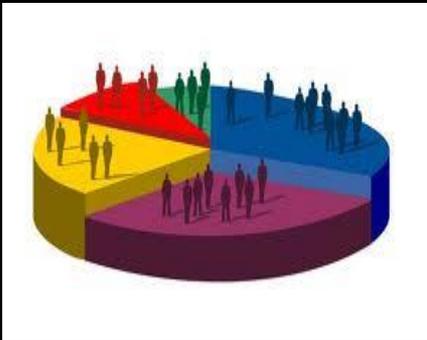


En el supuesto de que los quejosos o denunciantes no puedan identificar a las autoridades o servidores públicos, cuyos actos u omisiones consideren haber afectado sus derechos fundamentales, la instancia será admitida, si procede, bajo la condición de que se logre dicha identificación en la investigación posterior de los hechos.

Es importante que sepas qué:

La formulación de quejas y denuncias, así como las resoluciones y Recomendaciones que emita la Comisión Nacional, no afectarán el ejercicio de otros derechos y medios de defensa que puedan corresponder a los afectados conforme a las leyes.

Cuando la instancia sea inadmisibile por ser manifiestamente improcedente o infundada, será rechazada de inmediato. Cuando no corresponda de manera ostensible a la competencia de la Comisión Nacional, se deberá proporcionar orientación al reclamante, a fin de que acuda a la autoridad o servidor público a quien corresponda(...)





Sobre el recurso de queja:

Sólo podrá ser promovido por los quejosos, o denunciantes que sufran un perjuicio grave, por las omisiones o por la inacción de los organismos locales, con motivo de los procedimientos que hubiesen substanciado ante los mismos, y siempre que no exista Recomendación alguna sobre el asunto de que se trate; y hayan transcurrido seis meses desde que se presentó la queja o denuncia ante el propio organismo local.

Sobre el recurso de queja:



Deberá ser presentado directamente ante la Comisión Nacional de Derechos Humanos, por escrito, o en casos de urgencia, oralmente o por cualquier medio de comunicación; en este supuesto, la instancia deberá ser ratificada dentro de los tres días siguientes por el interesado.

En dicho escrito o comunicación, deberán precisarse las omisiones o la inactividad del organismo estatal respectivo; acompañado de las pruebas documentales que lo sustenten.

## Recurso de impugnación:

Procederá exclusivamente contra las resoluciones definitivas de los organismos estatales de derechos humanos o respecto de las informaciones también definitivas de las autoridades locales sobre el cumplimiento de las Recomendaciones emitidas por los citados organismos.



Excepcionalmente podrán impugnarse los acuerdos de los propios organismos estatales cuando, a juicio de la Comisión Nacional, se violen ostensiblemente los derechos de los quejosos o denunciante en los procedimientos seguidos ante los citados organismos, y los derechos deban protegerse de inmediato.

## Recurso de impugnación:

Deberá contener una descripción concreta de los hechos y razonamientos en que se apoya, así como las pruebas documentales que se consideren necesarias.



Este recurso interpuesto contra una Recomendación de carácter local, o contra la insuficiencia en el cumplimiento de la misma por la autoridad local, deberá presentarse por escrito ante el organismo estatal de protección de derechos humanos que la hubiere formulado, dentro de un plazo de treinta días naturales, contados a partir de que el recurrente tuvo conocimiento de la propia Recomendación.



## Competencia auxiliar:

Al recibir un organismo local un escrito de queja que sea competencia de la CNDH pero se trate de violaciones graves a los DH podrá recibirla, realizar las diligencias indispensables, pero el organismo local deberá dar aviso a la CNDH y remitir la totalidad de las diligencias a este organismo

# ¿Si me discriminan en mi estado?

Competencia de la CNDH con relación a otros organismos de derechos humanos





## Conferencia

### “DERECHOS HUMANOS DE LA MUJER EN MÉXICO”

**ENCUESTA DE ENTRADA**

**FECHA: LUNES 13 DE MARZO DE 2017**

Realizada en: **RESTAURANT QUEEN 17, AVENIDA HIDALGO NO. 17 COL. CENTRO, TIZAYUCA, HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué son los Derechos Humanos?

- a) Son todos los derechos que tiene una persona por el solo hecho de ser humano
- b) Son obligaciones
- c) Leyes y códigos

2.- ¿Cuáles son los componentes del sistema no jurisdiccional de protección de los Derechos Humanos?

- a) CNDH, CONAPRED y consejos locales
- b) CNDH
- c) CONAPRED

3.- ¿De acuerdo a que artículos de la constitución política mexicana le reconocen a una persona una serie de derechos y deberes que le permiten intervenir en la política de su país y comunidad?

- a) 34, 35 y 36
- b) 32, 25 y 12
- c) 15, 16 y 12

4.- ¿Qué es la discriminación?

- a) Acción u omisión que tenga por objeto restringir, impedir, menoscabar los derechos humanos
- b) Acción que tenga por objeto restringir las leyes



## Conferencia

### “DERECHOS HUMANOS DE LA MUJER EN MÉXICO”

**ENCUESTA DE SALIDA**

**FECHA: LUNES 13 DE MARZO DE 2017**

Realizada en: **RESTAURANT QUEEN 17, AVENIDA HIDALGO NO. 17 COL. CENTRO, TIZAYUCA, HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué son los Derechos Humanos?

- d) Son todos los derechos que tiene una persona por el solo hecho de ser humano
- e) Son obligaciones
- f) Leyes y códigos

2.- ¿Cuáles son los componentes del sistema no jurisdiccional de protección de los Derechos Humanos?

- d) CNDH, CONAPRED y consejos locales
- e) CNDH
- f) CONAPRED

3.- ¿De acuerdo a que artículos de la constitución política mexicana le reconocen a una persona una serie de derechos y deberes que le permiten intervenir en la política de su país y comunidad?

- b) 34, 35 y 36
- b) 32, 25 y 12
- c) 15, 16 y 12

4.- ¿Qué es la discriminación?

- c) Acción u omisión que tenga por objeto restringir, impedir, menoscabar los derechos humanos
- d) Acción que tenga por objeto restringir las leyes



## CONFERENCIA

### “MUJERES EMPRENDEDORAS”

#### ENCUESTA DE ENTRADA

FECHA: SABADO 04 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **MAGUEY INN, CALLE OAXACA SUR #48, LOMA BONITA, APAN, HIDALGO C.P. 43906**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿En qué fecha se celebra el día internacional de la mujer?

- a) 03 de Enero  b) 08 de Marzo  c) 02 de Marzo

2.- ¿Qué es ser emprendedor?

- a) Identificar oportunidades   
y organizar recursos necesarios para su realización
- b) Comercializar   
productos
- c) Entusiasta y   
alegre

3.- ¿Sabes quién es Andrea Nallim y que ha realizado?

- a) SI  b) NO

4.- ¿Conoces algún programa para mujeres que deseen emprender?

- a) SI  b) NO  Menciónalo \_\_\_\_\_

5.- ¿Es una aportación de los emprendedores a la comunidad?

- a) Reactivar la economía  b) Tranquilidad  c) Problemas a la salud



## CONFERENCIA

### “MUJERES EMPRENDEDORAS”

#### ENCUESTA DE SALIDA

FECHA: SABADO 04 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **MAGUEY INN, CALLE OAXACA SUR #48, LOMA BONITA, APAN, HIDALGO C.P. 43906**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿En qué fecha se celebra el día internacional de la mujer?

- a) 03 de Enero  b) 08 de marzo  c) 02 de marzo

2.- ¿Qué es ser emprendedor?

- a) Identificar oportunidades y organizar recursos necesarios para su realización  b) Comercializar productos  c) Entusiasta y alegre

3.- ¿Sabes quién es Andrea Nallim y que ha realizado?

- a) SI  b) NO

4.- ¿Conoces algún programa para mujeres que deseen emprender?

- a) SI  b) NO  Menciónalo \_\_\_\_\_

5.- ¿Es una aportación de los emprendedores a la comunidad?

- a) Reactivar la economía  b) Tranquilidad  c) Problemas a la salud

## Evaluación del evento

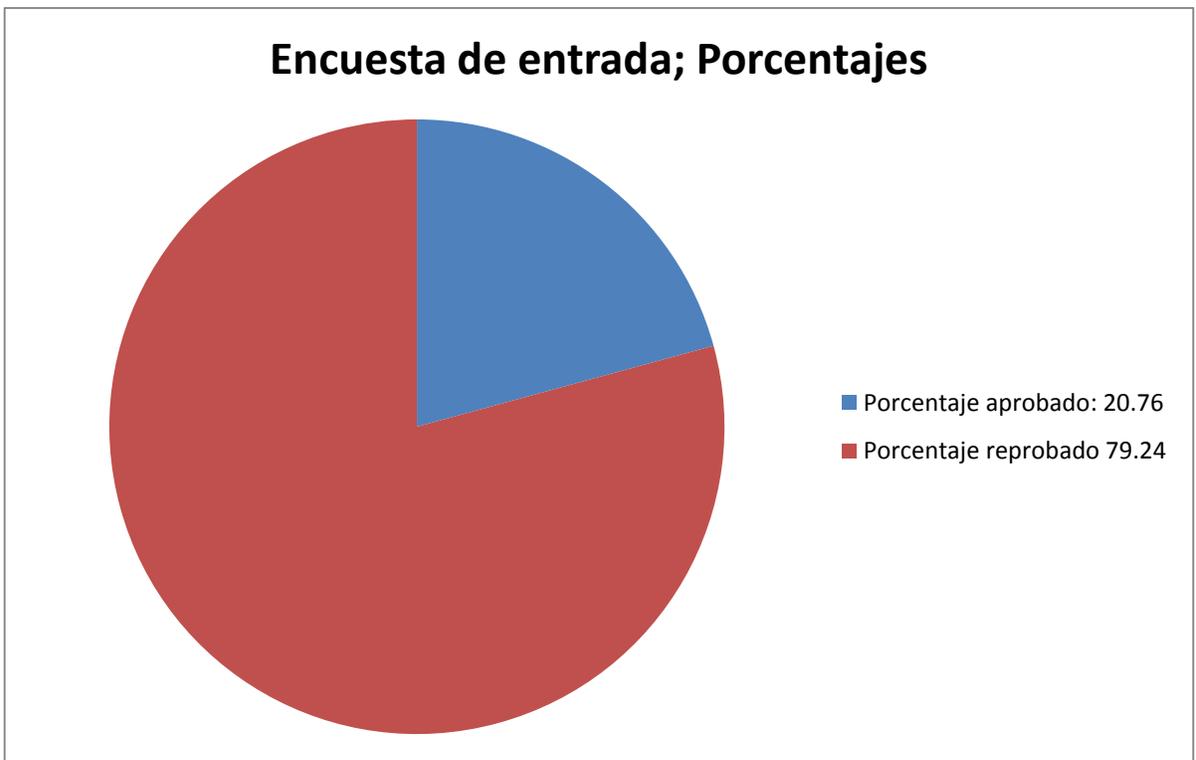
### Conferencia "Mujeres emprendedoras"

La evaluación del evento se realizó con una muestra del 100% de la asistencia al evento.



Resultando que 11 personas aprobaron la encuesta de entrada y 40 personas reprobó la encuesta de entrada, tomando en cuenta los valores de 10 y 8 como aprobatorios.

### Encuesta de entrada; Porcentajes



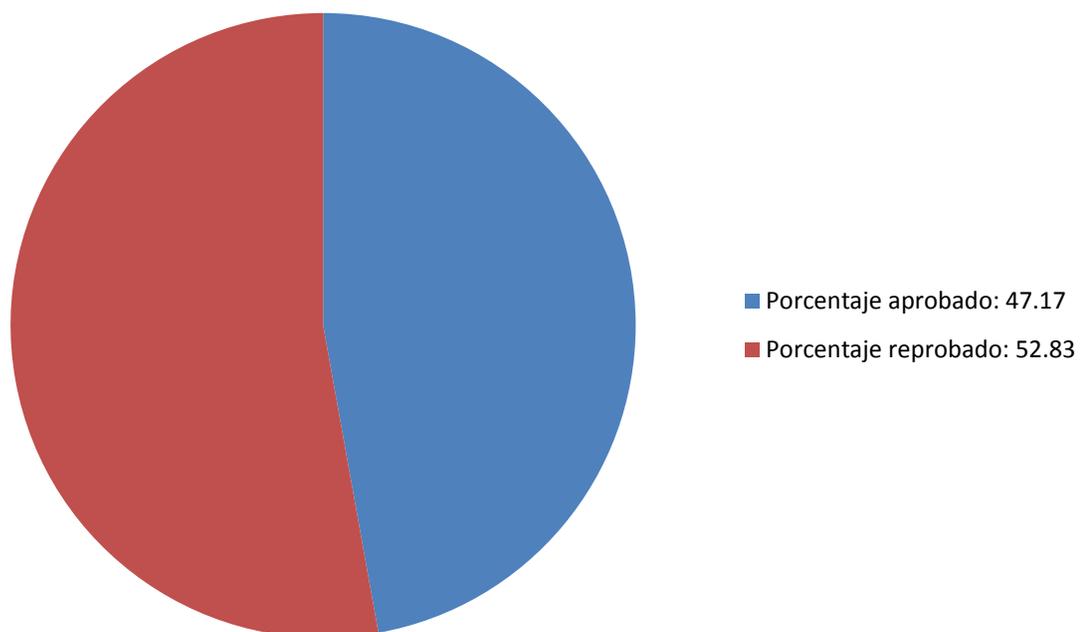
Dejando así un porcentaje de aprobación del 20.76% y uno de reprobación del 79.24%.

La encuesta de salida arrojo los siguientes resultados



Resultando que 25 personas aprobaron la encuesta de salida y 26 personas reprobaron la encuesta de salida, tomando en cuenta los valores de 8 y 10 como aprobatorios.

### Encuestan de salida; Porcentajes



Dejando así un porcentaje de aprobación del 47.17% y uno de reprobación del 52.83%.

Por lo tanto el porcentaje de aprobación se mejoro en un 26.41%.

## FOTOGRAFIAS DEL EVENTO











# Estimado Ciudadano

P R E S E N T E



A nombre de la Comisión Operativa Estatal, extendemos una cordial invitación para que el **próximo sábado 4 de noviembre del presente mes a las 10:00 horas** nos acompañe a la **Capacitación “Mujeres Emprendedoras”**, impartida por **Mtra. Lisseth Gil Guerrero y Mtra. Cristina Sánchez Baños**, en Balneario Maguey Inn, ubicado en Calle Oaxaca Sur No. 48, Colonia Loma Bonita, C.P. 43906, Apan, Hidalgo.

Esperando contar con su presencia, envío un cordial saludo.

**ATENTAMENTE**

**Pachuca de Soto, Hgo., a 20 de octubre de 2017**

**O. Damián Sosa Castelán**  
Coordinador de la Comisión  
Operativa Estatal

## **Mtra. María Cristina Sánchez Baños**

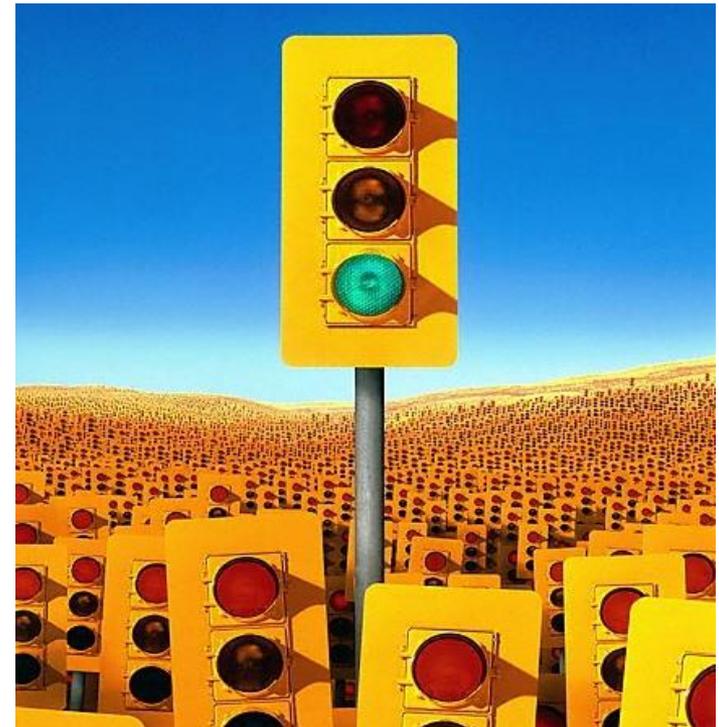
Egresada de la Licenciatura en Administración, de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Administradora de diversas cadenas de hoteles y restaurantes.

Académica en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Actualmente es empresaria y catedrática.

# MUJERES EMPRENDEDORAS



# EMPRENDER

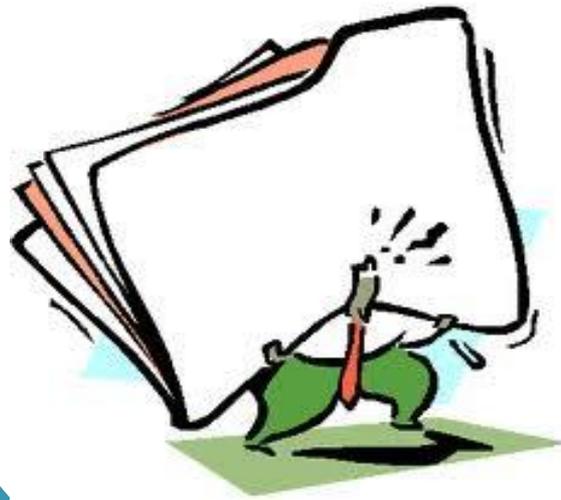
- ✓ Calcular y asumir riesgos
  - ✓ Negociar
- ✓ Procesar información sobre el mercado, proveedores y clientes,
  - ✓ Tomar decisiones
- ✓ Dirigir equipos de trabajos

**EMPRENDER ES INVERTIR EN TU IDEA**



# PERSONA EMPRENDEDORA

- ✓ Aquella que enfrenta, con resolución, acciones difíciles
- ✓ Individuo dispuesto a asumir un riesgo económico
- ✓ Aquella que identifica una oportunidad de negocio y organiza recursos para ponerlo en marcha
- ✓ Alguien que empieza un proyecto por su propia iniciativa
- ✓ Quien tiene el valor de comprometerse con sus deseos más profundos



Vídeo: "Atrévete, cambia"

# EMPRENDEDOR/A

## ¿NACE O SE HACE?

- ✓ Nace, en parte, y se hace, en parte
- ✓ Nace pero también se hace
- ✓ Se puede aprender a emprender



# COMPETENCIAS Y CAPACIDADES

- ✓ Disponer de gran energía
- ✓ Pensar como emprendedor
- ✓ Creer en el propio proyecto
- ✓ Dedicar el 100% del tiempo, recursos y esfuerzos
- ✓ Disfrutar de los desafíos
- ✓ Ver al fracaso como el camino hacia el éxito
- ✓ Tener estabilidad en las relaciones personales
- ✓ Ser un hábil comunicador
- ✓ Tener conocimientos técnicos necesarios



# ALGUNOS CONSEJOS

- ✓ Conocerse bien
- ✓ Visión positiva
- ✓ Sinceridad y honestidad
- ✓ Claridad en el objetivo
- ✓ Ser flexible
- ✓ Analizar el momento y tempo personal
- ✓ Descubrir oportunidades
- ✓ Innovar
- ✓ Reflexión sobre la implicación



# AUTOEVALUACIÓN

- ✓ Motivación correcta
- ✓ Carácter para tomar decisiones
- ✓ Liderazgo
- ✓ Disciplina
- ✓ Relaciones humanas
- ✓ Fortaleza
- ✓ Nivel de vida más bajo
- ✓ Administrador
- ✓ Sin prisas



**No te desanimes. Si crees en tu proyecto y en lo que quieres ofrecer al mercado, ¡¡VE A POR ELLO!!**

# ERRORES DE PARTIDA

- ✓ Emprender por necesidad
- ✓ Incapacidad de gestión
- ✓ Desconocer el mercado
- ✓ El dinero a largo plazo
- ✓ Desfases de tesorería
- ✓ Precios estimados sin análisis previo
- ✓ Ignorar al cliente



Vídeo: “Ejemplo de emprendedores de éxito”



**“Todos nuestros sueños pueden hacerse realidad, si tenemos el coraje de perseguirlos”**

**Walt Disney**

# ¿Qué nos paraliza?

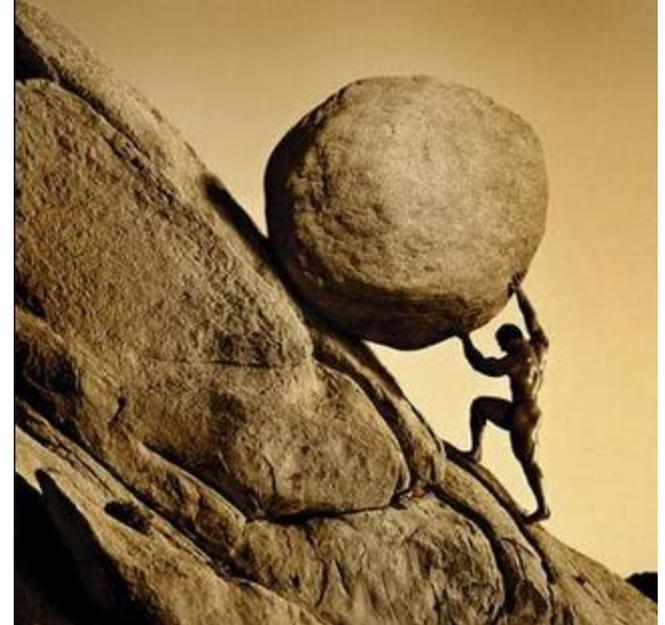
## EL MIEDO-LA ANSIEDAD

La mayoría de las veces nos escapamos del futuro corriendo, simplemente no hacemos nada y luego nos convertimos en expertos en justificar la inmovilidad



# ¿CÓMO LUCHAR CONTRA EL MIEDO?

CONVIRTIÉNDONOS EN  
PERSONAS MÁS VALIENTES





**5 IDEAS DE  
COACHING PARA LA  
VALENTÍA**

# 5 IDEAS DE COACHING PARA LA VALENTÍA

## 1. OBJETIVOS: ¿QUIÉN SOY? ¿QUÉ QUIERO?

Cuanto más sabes quién eres y que quieres menos te afectan las cosas

*Un pingaio no es quien persigue objetivos inalcanzables sino quien critica los ajenos en lugar de perseguir los propios*



# 5 IDEAS DE COACHING PARA LA VALENTÍA

## 2. MOTIVACIÓN no es tener ánimo, es tener motivos

El pájaro no canta porque es feliz, es feliz porque canta  
(William James)

**NO ESPERES LA MOTIVACIÓN PARA  
ACTUAR, PONTE A HACER LO QUE  
HARÍAS SI TUVIERAS MOTIVACIÓN**

Cuando tengas dudas, da el siguiente paso pequeño.



# 5 IDEAS DE COACHING PARA LA VALENTÍA

## 3. EMOCIONES. La ansiedad se alimenta de tu huida.

Siéntete como puedas, pero haz lo que debas

*“Aunque llegues el último en la carrera siempre tendrás detrás a los que no se atrevieron a correr”*

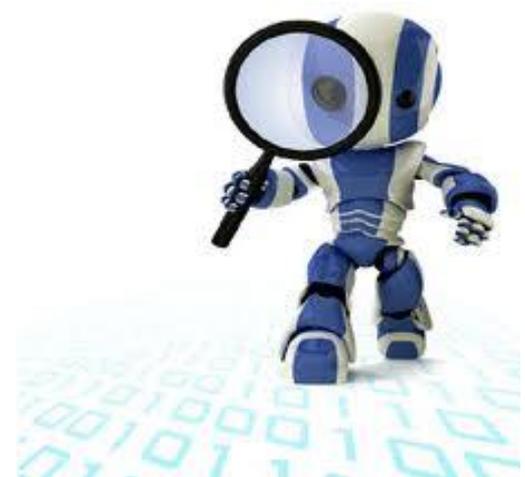
*(Josef Ajram)*



# 5 IDEAS DE COACHING PARA LA VALENTÍA

**4. REPUTACIÓN.** Marca personal es lo que vendes, reputación es lo que te compran, profesionalidad es lo que demuestras.

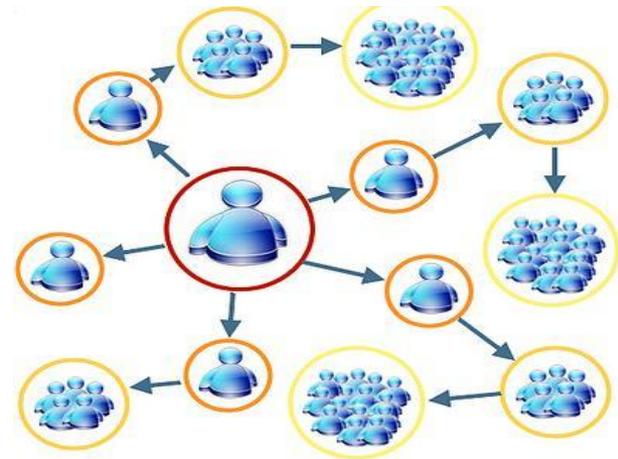
- La reputación genera oportunidades, la profesionalidad las aprovecha.
- Para parecer un experto, deberás ser un experto en parecerlo



## 5 IDEAS DE COACHING PARA LA VALENTÍA

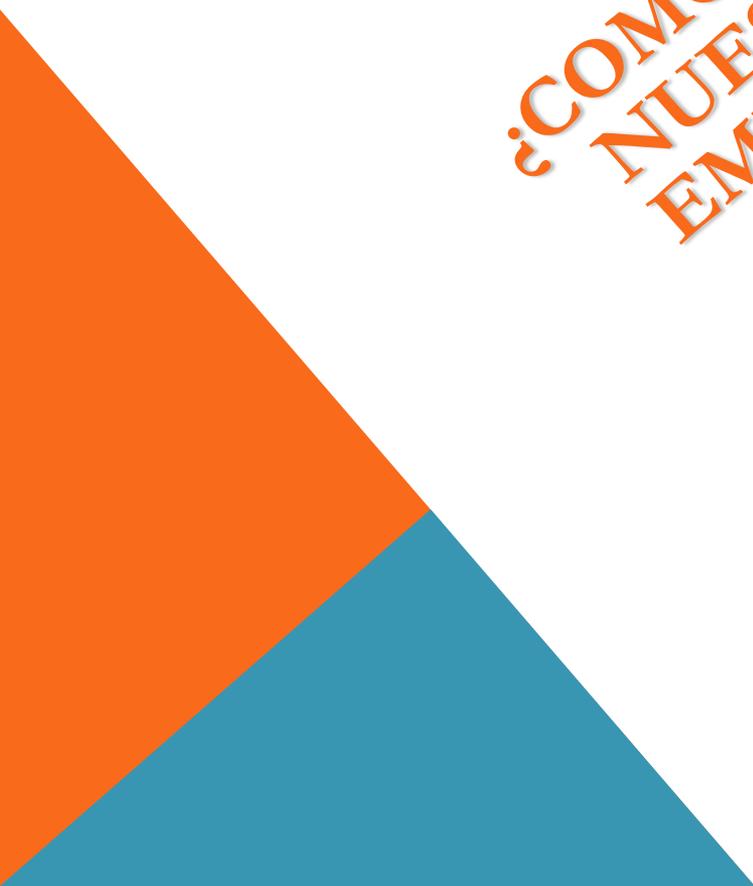
**5. NETWORKING.** No son las empresas las que contratan personas, son las personas quienes contratan personas.

- **Aprecia**
- **Preséntate**
- **Ofrece**
- **Pide (no ayuda, consejos)**



**NO ESPERES SER VALIENTE PARA  
ACTUAR; PONTE A HACER LO QUE  
HARÍAS, SI FUERAS VALIENTE**

**La Valentía no es una emoción, ni una actitud, es  
la consecuencia de nuestros actos**



**¿COMO EVALUAR  
NUESTRA IDEA  
EMPRESARIAL?**

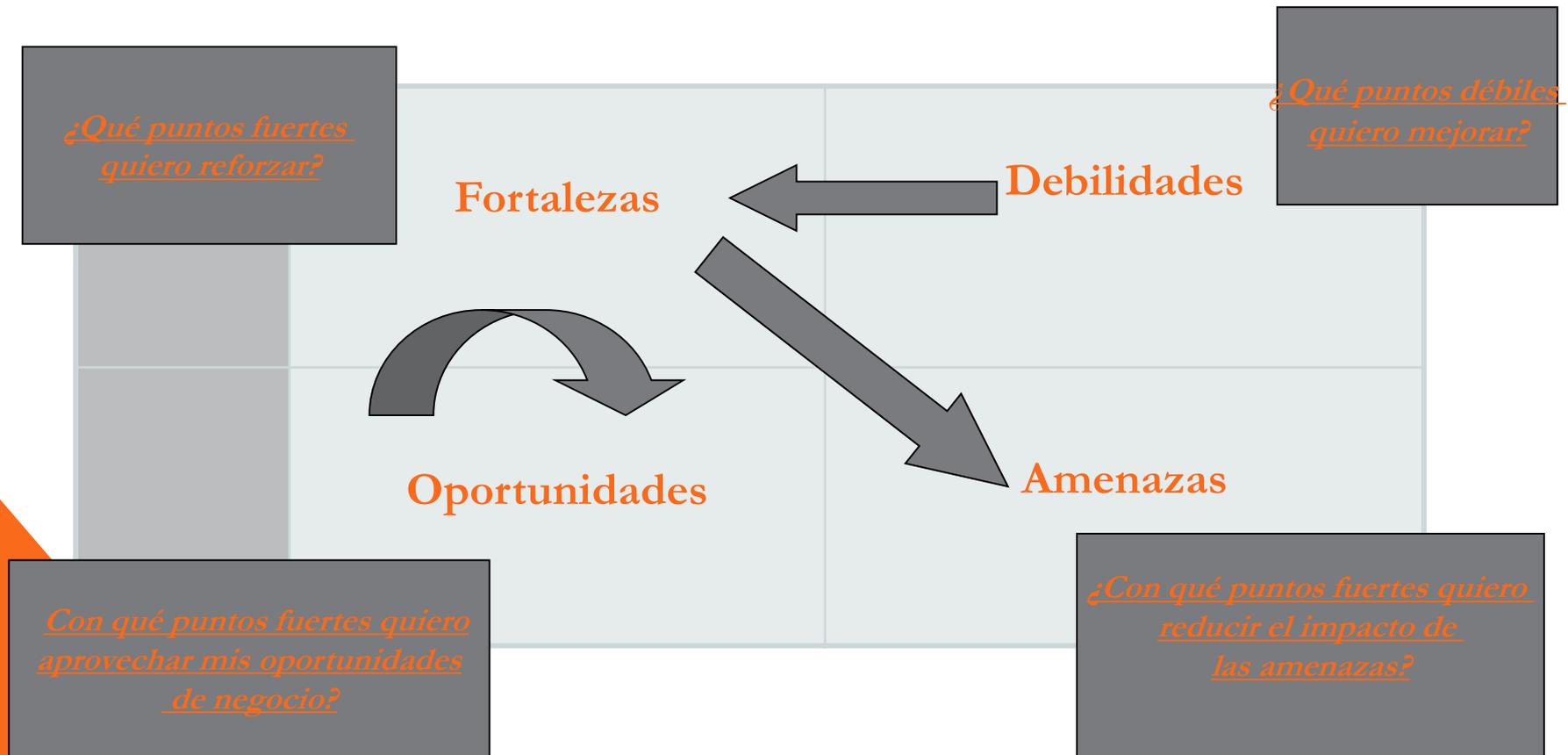
**EL DAFO**

# DAFO

Instrumento de gestión que, permite dar una idea muy clara y rápida sobre la situación interna del proyecto de la empresa (del emprendedor/a) y sobre el entorno en el que se desarrolla la actividad

# DAFO

FACTORES	+.....que favorecen la implantación y el crecimiento de tu empresa	-.....que limitan o impiden la implantación y el crecimiento de tu empresa
<b>Internos</b>	<b>Fortalezas</b> Aspectos únicos de tu modelo Ventajas competitivas Recursos materiales y humanos Elementos atractivos para los clientes potenciales Conocimiento del sector de actividad	<b>Debilidades</b> Problemas financieros Carencias de cara al público Aspectos insuficientes y mejorables Horarios limitados Ubicación inadecuada
<b>Externos</b>	<b>Oportunidades</b> Tendencias del mercado-mercados en auge Coyunturas favorables Cambios tecnológicos Cambios en la legislación Cambios en el estilo de vida y de consumo	<b>Amenazas</b> Saturación del mercado Autosuficiencia del consumidor Competencia emergente Escasez de personal cualificado Falta de compromiso de los integrantes o de los socios





**DECÁLOGO DE  
MOTIVACIÓN PARA  
EMPRENDEDORES**

[www.yoriento.com](http://www.yoriento.com)

# 1. EMPRENDE YA

No intentes “ser emprendedor”,  
simplemente emprende  
Convierte en negocio lo que haces



## 2. ENFÓCATE el tiempo necesario en los momentos adecuados

El emprendimiento es una dedicación a tiempo completo, para muchos proyectos muy exigentes desde el principio. Pero la mayor parte de las iniciativas se originan y desarrollan de forma gradual.

### **3. DIVERSIFICA** emprendiendo y reduce así tu riesgo profesional

Emprender no es una obligación, es un camino alternativo y un camino también complementario en ocasiones al trabajo por cuenta ajena

# 4. SE PUEDE. Lo que se aprende cuando se emprende, es que se puede emprender

✓ Apostar por uno mismo es la única apuesta segura

✓ Ya emprendes todos los días, ¿si lo convirtieras en negocio?



## 5.HOY. Las ideas no mueren, pero si la inspiración: actúa hoy mismo

✓ Para montar una iniciativa, no hay que haber descubierto el bálsamo de fierabrás. Cualquier cosa que se te ocurra hacer, ponte a hacerla, a ver que pasa.

✓ A veces ya sabemos lo que tenemos y lo que podemos hacer, lo que pasa es que no lo hacemos, ni lo intentamos.

## 6. CONSTRUYE algo básico y mejórate luego

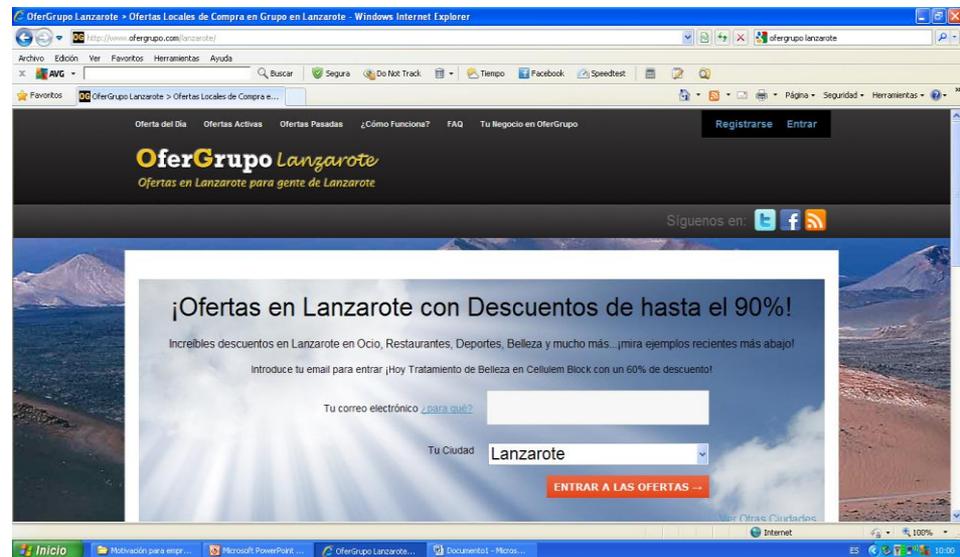
El perfeccionamiento a veces y curiosamente es una excusa para no hacer, para no empezar

## 7. FINANCIACIÓN la iniciativa con ayuda de tu familia

- ✓ “Si no puedes convencer a tus padres, ¿a quién esperas convencer?”
- ✓ El actúa hoy mismo y construye algo básico se complementa muy bien con “pide un poco para empezar.”

# 8.EL MERCADO nunca está “preparado”, hasta que alguien demuestra que sí y los demás ponen cara de tontos

- ✓ La experimentación es la mejor fuente de conocimiento
- ✓ Internet es un campo de pruebas muy barato para poner a prueba proyectos tecnológicos de bajo coste, como los startups, y para medir la opinión de miles de personas acerca de nuestras ideas de negocio



# 9.SI NO GANAS lo que vales, ¡emprende!

- ✓ Podemos quejarnos de sueldos mileuristas, en el mejor de los casos y no hacer nada, pero también podemos considerar el emprendimiento como una alternativa complementaria para mejorar nuestra situación profesional a medio y largo plazos
- ✓ Maldecir nuestra suerte es compatible con intentar mejorarla
  - ✓ Te sientas, como te sientas, haz lo que debas

10. ¿QUÉ VAS A HACER AHORA?

!!!!EMPRENDER!!!!!!

**MUCHAS GRACIAS POR LA  
ATENCIÓN**



## Evaluación del evento

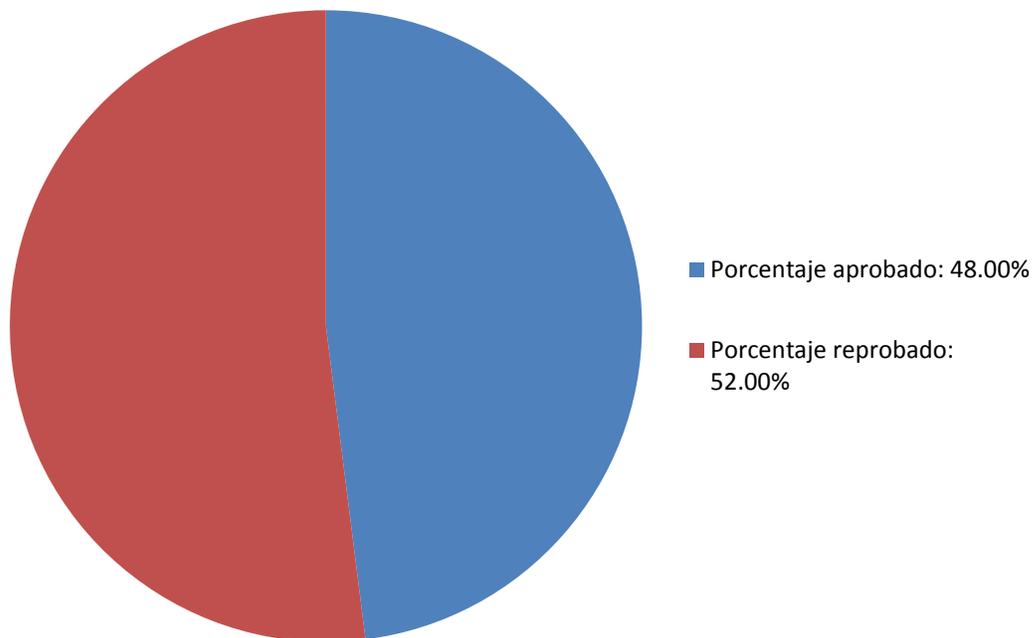
### Conferencia "Salud y cuidado para la mujer"

La evaluación del evento se realizó con una muestra del 100% de la asistencia al evento.



Resultando que 24 personas aprobaron la encuesta de entrada y 26 personas reprobaron la encuesta de entrada, tomando en cuenta los valores de 8 y 10 como aprobatorios.

### Encuesta de entrada; Porcentajes

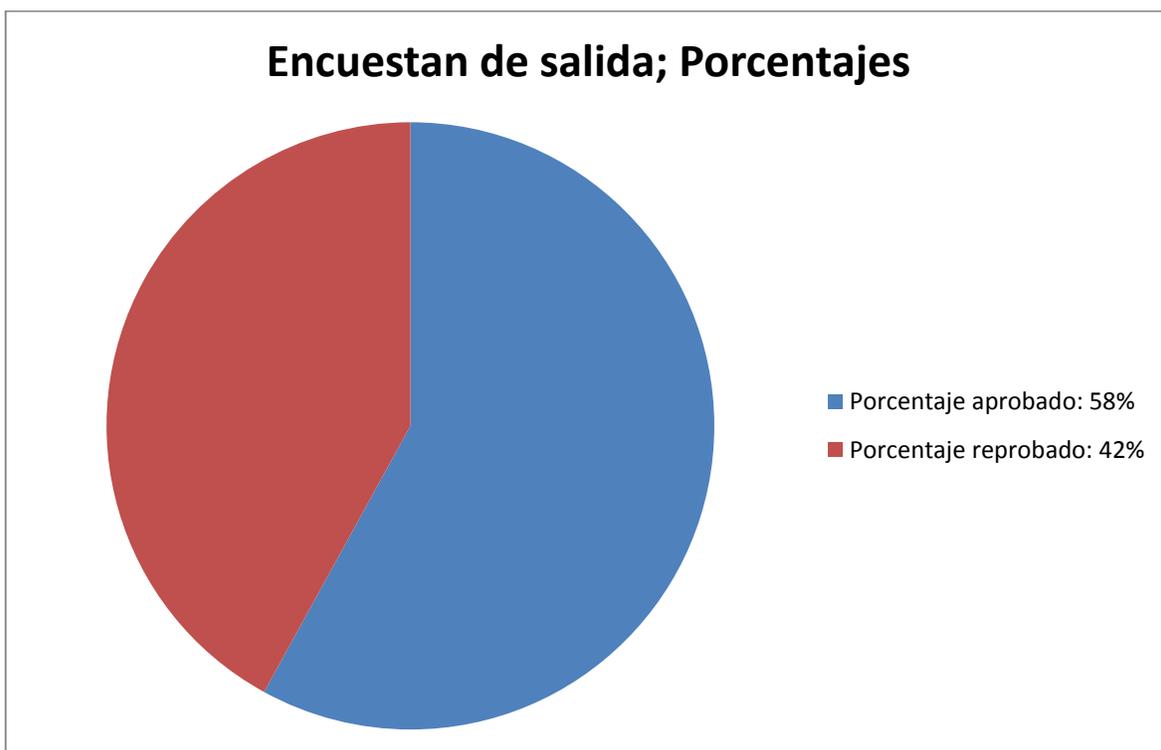


Dejando así un porcentaje de aprobación del 48% y uno de reprobación del 52%.

La encuesta de salida arrojo los siguientes resultados



Resultando que 29 personas aprobaron la encuesta de salida y 21 personas reprobaron la encuesta de salida, tomando en cuenta los valores de 8 y 10 como aprobatorios.



Dejando así un porcentaje de aprobación del 58% y uno de reprobación del 42%.

Por lo tanto el porcentaje de aprobación se mejoro en un 10.

## FOTOGRAFIAS DEL EVENTO









# Estimado Ciudadano

P R E S E N T E



MOVIMIENTO  
CIUDADANO

A nombre de la Comisión Operativa Estatal, extendemos una cordial invitación para que el **próximo viernes 10 de noviembre a las 10:00 horas** nos acompañe a la **Capacitación “Salud y Cuidado para la Mujer”**, impartida por la **Dra. María Ángela Delgadillo Ugalde**, en Avenida Juárez S/N, esq. Cuauhtémoc, Segundo Piso, C.P. 43720, Acaxochitlán, Hidalgo.

Esperando contar con su presencia, envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

Pachuca de Soto, Hgo., a 25 de octubre de 2017

**O. Damián Sosa Castelán**

Coordinador de la Comisión  
Operativa Estatal

## **Dr. María Ángela Delgadillo Ugalde**

Egresada de la Licenciatura en médico general, de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Médico legista del Servicio Médico Forense, labor que ha desempeñado durante 12 años.

Académica por más de 10 años en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo impartiendo la materia de medicina legal.

Actualmente se desempeña como perito particular en Medicina legal forense



## CONFERENCIA

### “SALUD Y CUIDADO PARA LA MUJER”

#### ENCUESTA DE ENTRADA

FECHA: VIERNES 10 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **2do PISO, AV. JUÁREZ S/N, C.P. 43720, ACAXOCHITLÁN, HIDALGO**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Conoces la vacuna contra el VPH?

a) SI       b) NO

2.- ¿Cuántas veces al año es recomendado realizar el Papanicolaou?

a) 4 veces       b) 5 veces       c) 2 veces

3.- ¿Cuál de los siguientes es un método anticonceptivo?

a) Pastillas       b) Método de prevención       c) Método de planificación familiar

4.- ¿Conoces el procedimiento para detectar o prevenir el cáncer de mama?

a) SI       b) NO

5.- ¿sabes cuál es el significado de las siglas ETS?

b) SI       b) NO



## CONFERENCIA

### “SALUD Y CUIDADO PARA LA MUJER”

**ENCUESTA DE SALIDA**

**FECHA: VIERNES 10 DE NOVIEMBRE DE 2017**

Realizada en: **2do PISO, AV. JUÁREZ S/N, C.P. 43720, ACAXOCHITLÁN, HIDALGO**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Conoces la vacuna contra el VPH?

b) SI       b) NO

2.- ¿Cuántas veces al año es recomendado realizar el Papanicolaou?

b) 4 veces       b) 5 veces       c) 2 veces

3.- ¿Cuál de los siguientes es un método anticonceptivo?

b) Pastillas       b) Método de prevención       c) Método de planificación familiar

4.- ¿Conoces el procedimiento para detectar o prevenir el cáncer de mama?

c) SI       b) NO

5.- ¿sabes cuál es el significado de las siglas ETS?

d) SI       b) NO

# **PREVENCIÓN DEL “CÁNCER DE MAMA”**

**Con el AUTOEXAMEN DE MAMAS**

# PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

El Cáncer de Mama es uno de los problemas de Salud Pública que más impacto tiene en la salud de las mujeres.

A pesar de los avances diagnósticos y los tratamientos, su pronóstico sigue dependiendo principalmente del momento en que se detecta. Por eso un diagnóstico precoz, da la posibilidad de curación.

## **¿Cómo se hace un diagnóstico precoz del cáncer de mama?**

- ❖ Realizando un AUTOEXAMEN DE MAMAS de forma regular y consultar con su ginecólogo en caso de que note cualquier anomalía.
- ❖ Realizando una revisión ginecológica anual en la que su ginecólogo también explorará sus mamas.
- ❖ A partir de los 35 años de edad, se debe realizar una MAMOGRAFÍA anualmente. Su médico se la solicitará.

# FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER DE MAMA

- ❖ Antecedentes familiares de Cáncer de Mama (madres, hermanas y tías)
- ❖ Primera menstruación temprana
- ❖ Menopausia tardía (última menstruación)
- ❖ Nacimiento del primer hijo después de los 30 años
- ❖ Mujeres sin hijos
- ❖ Estrés
- ❖ Haber recibido radiaciones
- ❖ Sobrepeso

# AUTOEXAMEN DE MAMA



EL AUTOEXAMEN DE MAMAS es una exploración que todas las mujeres desde la juventud, lo deben realizar todos los meses después de la menstruación, ya que es una de las formas más útiles de hacer diagnóstico temprano de Cáncer de Mama.

EL AUTOEXAMEN DE MAMAS es una técnica sencilla que consiste en la propia observación y palpación que la mujer hace de sus mamas.

Sirve para poder detectar la aparición de alguna alteración en la forma o el tamaño normal de los pechos y en ese caso poder tratarla precozmente.

***RECUERDA QUE EL CÁNCER DE MAMA SE PUEDE CURAR SI SE DETECTA TEMPRANAMENTE***

# ¿Por qué es necesario realizar el AUTOEXAMEN DE MAMA?

Porque se ha observado que 1 de cada 10 mujeres podrá presentar Cáncer de Mama en algún momento de su vida, siendo más frecuente entre los 40 y 50 años de edad.

Porque si un tumor de mama es detectado tempranamente, significa que la curación es posible en un alto porcentaje de los casos. Por eso la importancia de realizar el autoexamen y de consultar al médico lo antes posible cuando se detecta una anomalía.

Porque en la Argentina el Cáncer de mama afecta entre 15.000 y 18.000 mujeres al año.

Porque es la Segunda causa de Muerte en mujeres en el mundo

**CON EL AUTOEXAMEN DE MAMAS, SE PUEDE DIAGNOSTICAR PRECOZMENTE EL CÁNCER DE MAMA Y SE PUEDE TRATAR.**

# TÉCNICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMA

1

## OBSERVACIÓN



Sitúese frente a un espejo y observe sus senos, primero con los brazos colgando, luego en la cintura y posteriormente elevándolos por encima de la cabeza.



Observe las diferencias entre una y otra mama, las posibles alteraciones del contorno de los senos: bultos, durezas, retracciones del pezón y de la piel; compruebe también si existe ulceración, eczema y secreción de sangre o pus.



# TÉCNICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMA

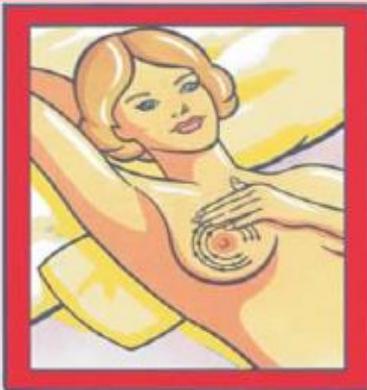
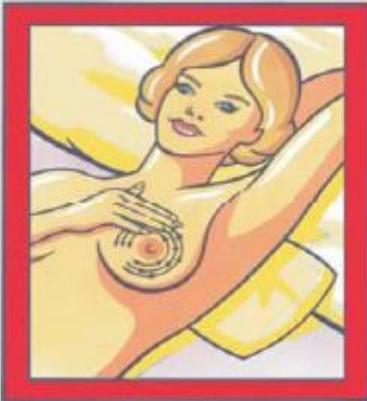
2

## PALPACIÓN

Imagina que tu mama está dividida en cuatro partes o cuadrantes que se unen en el pezón



### Palpación de Mama



Acuéstese de espalda; póngase una almohada debajo del hombro izquierdo, extienda la mano izquierda a la altura de la cabeza. Con la mano derecha plana y los dedos extendidos, tóquese suavemente sobre el seno izquierdo. Después, con los tres dedos centrales juntos y planos, de la mano derecha presiona suave pero firmemente con las yemas de los dedos trazando círculos alrededor de la mama, empezando desde el más alejado al pezón hacia el, y en el sentido de las agujas del reloj, tal como está señalado en el dibujo.

Luego repita todos los pasos anteriores para examinar el seno derecho, colocando la almohada bajo su hombro derecho.

# TÉCNICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMA

2

## PALPACIÓN

### Palpación de Axila



Siguiendo en la misma posición debes palpar la axila correspondiente a la mama que estás explorando para descartar la aparición de bultos, para ello la presión que has de ejercer debe ser mayor que en caso anterior.

### Palpación de Pezones



Presiona el pezón entre los dedos pulgar e índice (para observar si existe secreción) levanta el pezón junto a la areola para comprobar si existe buena movilidad o adherencia.

# RECUERDA

**Consultá al médico si notás alguno de estos signos:**

- 1. Una de las Mamas tiene un tamaño o dureza, mayor o menor que la otra.**
- 2. Puntitos parecidos a la piel de naranja o cualquier otro tipo de mancha, arruga o pliegue.**
- 3. Si no estás dando el pecho, ni estás embarazada y observas que sale algún líquido por el pezón.**
- 4. El pezón se retrae o tiene llagas.**
- 5. Aparece algún bulto en el pecho o en la axila.**
- 6. Si alguna cicatriz o bulto ya existente cambia de aspecto, tamaño o consistencia.**

# Métodos complementarios para Diagnóstico de Cáncer de Mama

## MAMOGRAFÍA



Es una imagen radiográfica de la mama, realizado por un sencillo procedimiento de rayos X. Las mamografías revelan crecimientos tanto de tipo benigno como de hasta 2 años de evolución antes de ser palpable por usted o su médico.

Como resultado, estos tejidos anormales pueden ser detectados cuando aún son pequeños, haciendo más fácil su tratamiento y curación.

***EL CENTRO DE SALUD SEP CÓRDOBA, TE OFRECE ESTE SERVICIO, ACERCATE QUE TE INFORMAREMOS***

**¡CUIDATE!**

**la Prevención está en tus manos**

## Evaluación del evento

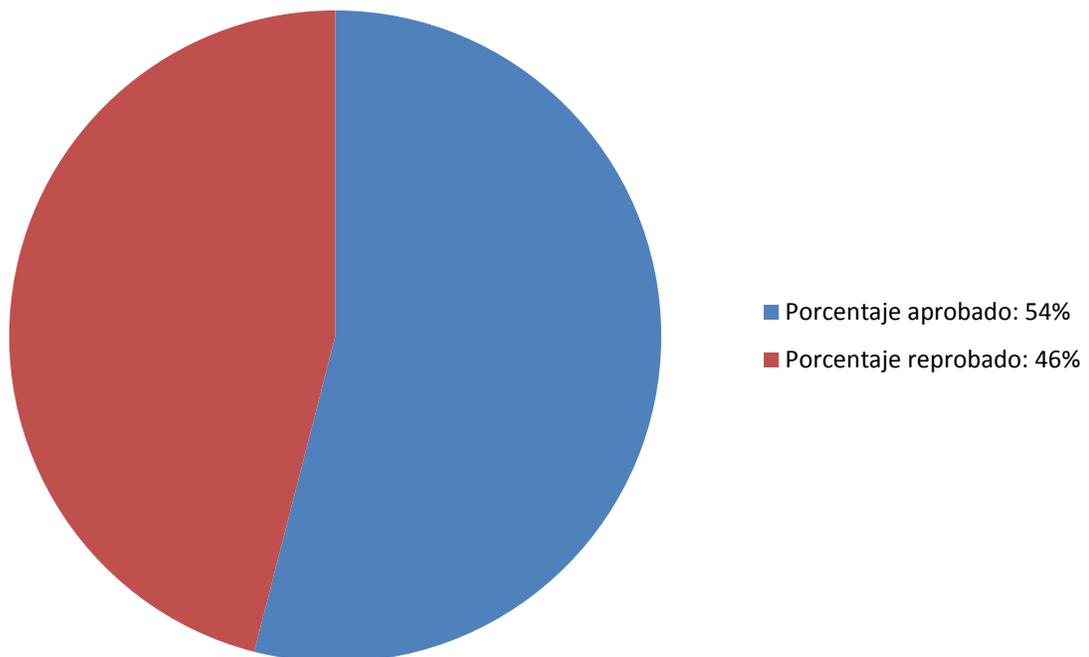
### Conferencia “Fortalecimiento de capacidades (Participación de toma de decisiones político electorales)”

La evaluación del evento se realizo con una muestra del 78.43% de la asistencia al evento.



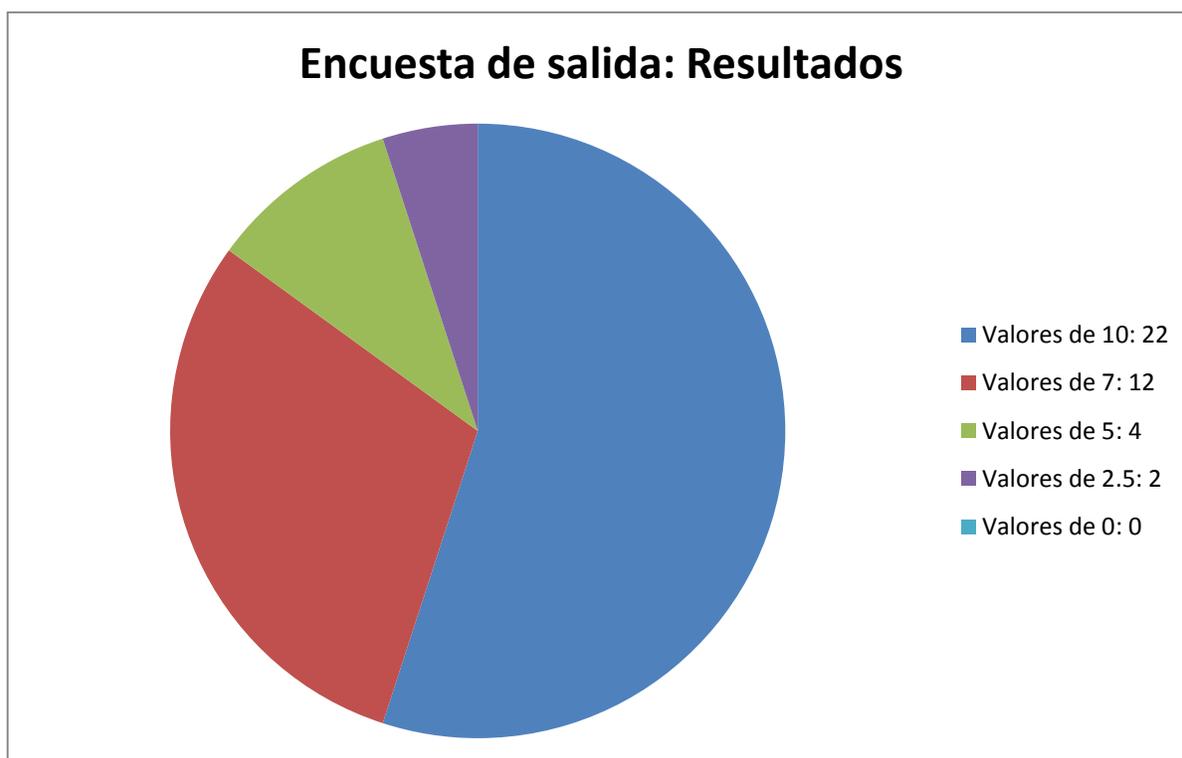
Resultando que 31 personas aprobaron la encuesta de entrada y 9 personas reprobaron la encuesta de entrada, tomando en cuenta los valores de 10 y 7.5 como aprobatorios.

### Encuesta de entrada; Porcentajes



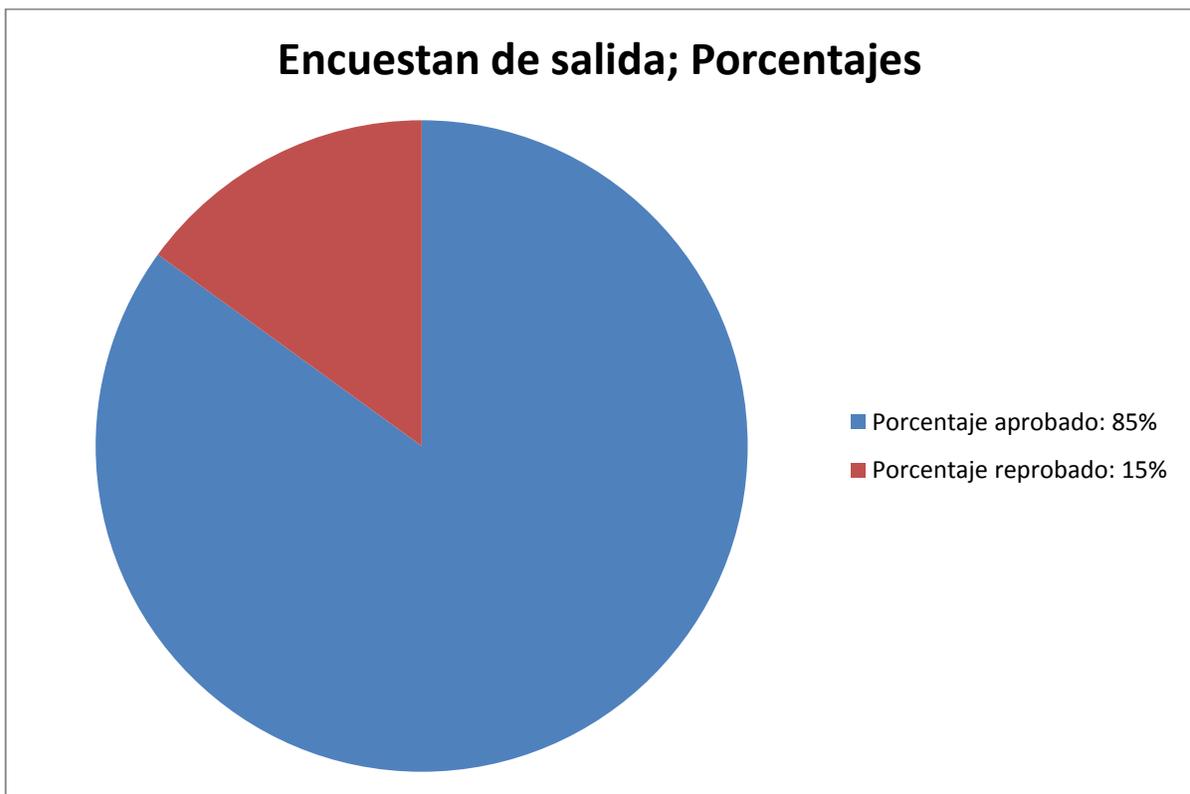
Dejando así un porcentaje de aprobación del 54% y uno de reprobación del 46%.

La encuesta de salida arrojó los siguientes resultados



Resultando que 34 personas aprobaron la encuesta de salida y 6 personas reprobaron la encuesta de salida, tomando en cuenta los valores de 7.5 y 10 como aprobatorios.

### Encuestan de salida; Porcentajes



Dejando así un porcentaje de aprobación del 85% y uno de reprobación del 15%.

Por lo tanto el porcentaje de aprobación se mejoro en un 31%.



## CONFERENCIA

### “FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES (PARTICIPACIÓN DE TOMA DE DECISIONES POLÍTICO ELECTORALES)”

#### ENCUESTA DE ENTRADA

FECHA: MIERCOLES 15 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **AV. UNIVERSIDAD S/N, SANTIAGO JALTEPEC, C.P. 42090, CENTRO DE NEGOCIOS, CEUNI.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Sabes que es el fortalecimiento de capacidades?

a) SI       b) NO

2.- ¿Cómo está organizado el sistema electoral mexicano a nivel federal?

a) INE       b) INE       c) INE   
TEPJF                      TEPJF  
Fiscalía especial  
para la atención de delitos electorales

3.- ¿Qué es la toma de decisiones?

a) Es el proceso mediante       b) Organizar       c) Identificar recursos   
el cual se realiza una elección  
entre diferentes opciones o formas posibles  
de resolver una situación.

4.- ¿Sabes que es la participación ciudadana?

a) SI       b) NO



## CONFERENCIA

### “FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES (PARTICIPACIÓN DE TOMA DE DECISIONES POLÍTICO ELECTORALES)”

#### ENCUESTA DE SALIDA

FECHA: MIERCOLES 15 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **AV. UNIVERSIDAD S/N, SANTIAGO JALTEPEC, C.P. 42090, CENTRO DE NEGOCIOS, CEUNI.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Sabes que es el fortalecimiento de capacidades?

b) SI       b) NO

2.- ¿Cómo está organizado el sistema electoral mexicano a nivel federal?

b) INE       b) INE       c) INE   
TEPJF                      TEPJF  
Fiscalía especial  
para la atención de delitos electorales

3.- ¿Qué es la toma de decisiones?

b) Es el proceso mediante       b) Organizar       c) Identificar recursos   
el cual se realiza una elección  
entre diferentes opciones o formas posibles  
de resolver una situación.

4.- ¿Sabes que es la participación ciudadana?

b) SI       b) NO

## FOTOGRAFIAS DEL EVENTO









# Estimado Ciudadano

P R E S E N T E



A nombre de la Comisión Operativa Estatal, extendemos una cordial invitación para que el **próximo miércoles 15 de noviembre a las 10:00 horas** nos acompañe a la **Capacitación “Fortalecimiento de Capacidades; (Participación de Toma de Decisiones Político Electorales)”**, impartida por la **Dra. Ángela Delgadillo Ugalde**, en el Salón Merry, ubicado en Blvd. Luis Donaldo Colosio Km. 3, frente a Pri Chacón, C.P. 42083, Pachuca de Soto, Hidalgo.

Esperando contar con su presencia, envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

Pachuca de Soto, Hgo., a 08 de noviembre de 2017

**O. Damián Sosa Castelán**

Coordinador de la Comisión  
Operativa Estatal

## **Dr. María Ángela Delgadillo Ugalde**

Egresada de la Licenciatura en médico general, de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Médico legista del Servicio Médico Forense, labor que ha desempeñado durante 12 años.

Académica por más de 10 años en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo impartiendo la materia de medicina legal.

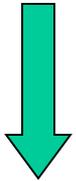
Actualmente se desempeña como perito particular en Medicina legal forense

# ¿Qué es el autoconcepto?

*Rogers*



**“Conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto”**



Ejemplos de estas percepciones

Características

Atributos

Cualidades

Defectos

Capacidades

Límites



**“Concepto que cada quién tiene de sí mismo”  
(positivo, negativo)**

- **El autoconcepto se adquiere, enriquece y modifica a lo largo de la vida del individuo.**
- **El origen del autoconcepto se sitúa en los primeros años de la vida de una persona, y va evolucionando, produciéndose cambios tanto cualitativos como cuantitativos.**

- **El autoconcepto se desarrollará positiva o negativamente según haya sido reforzado.**

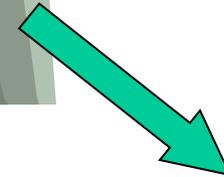
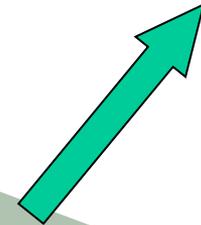
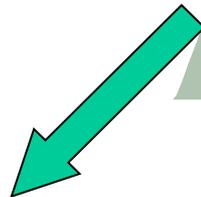


# Componentes básicos

1.

Conocimiento  
de sí mismo(a)

2. Autoestima



3. Auto control

4. Autonomía

**El autoconcepto positivo favorece el desarrollo de las capacidades potenciales de cada persona y motiva a la autorrealización**



**¿Cómo me veo?**

**¿Cómo quisiera verme?**



**¿Cómo creo que me ven los otros?**

“Investigaciones indican que las mujeres tienden a pensar – en sí mismas y a sentirse culpables si atienden a sus necesidades de descanso y recreación”.



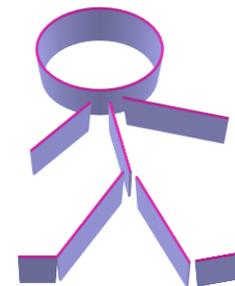
En el caso de las mujeres los problemas de autoestima son más pronunciados debido, principalmente a su socialización y estereotipos

# AUTOESTIMA

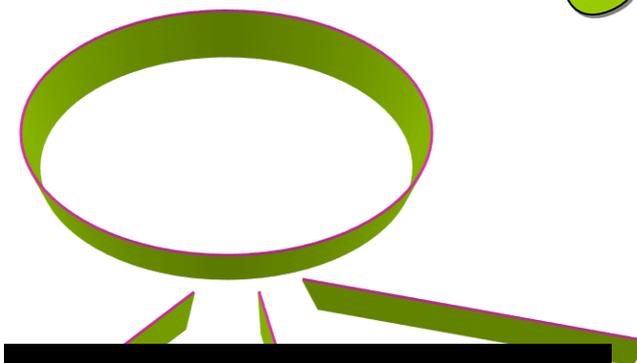


**“Percepción evaluativa  
de uno mismo”**

Autoconcepto



# El Autoconcepto



**Concepto que cada  
quien tiene de sí  
mismo (a):**

**positivo o negativo**



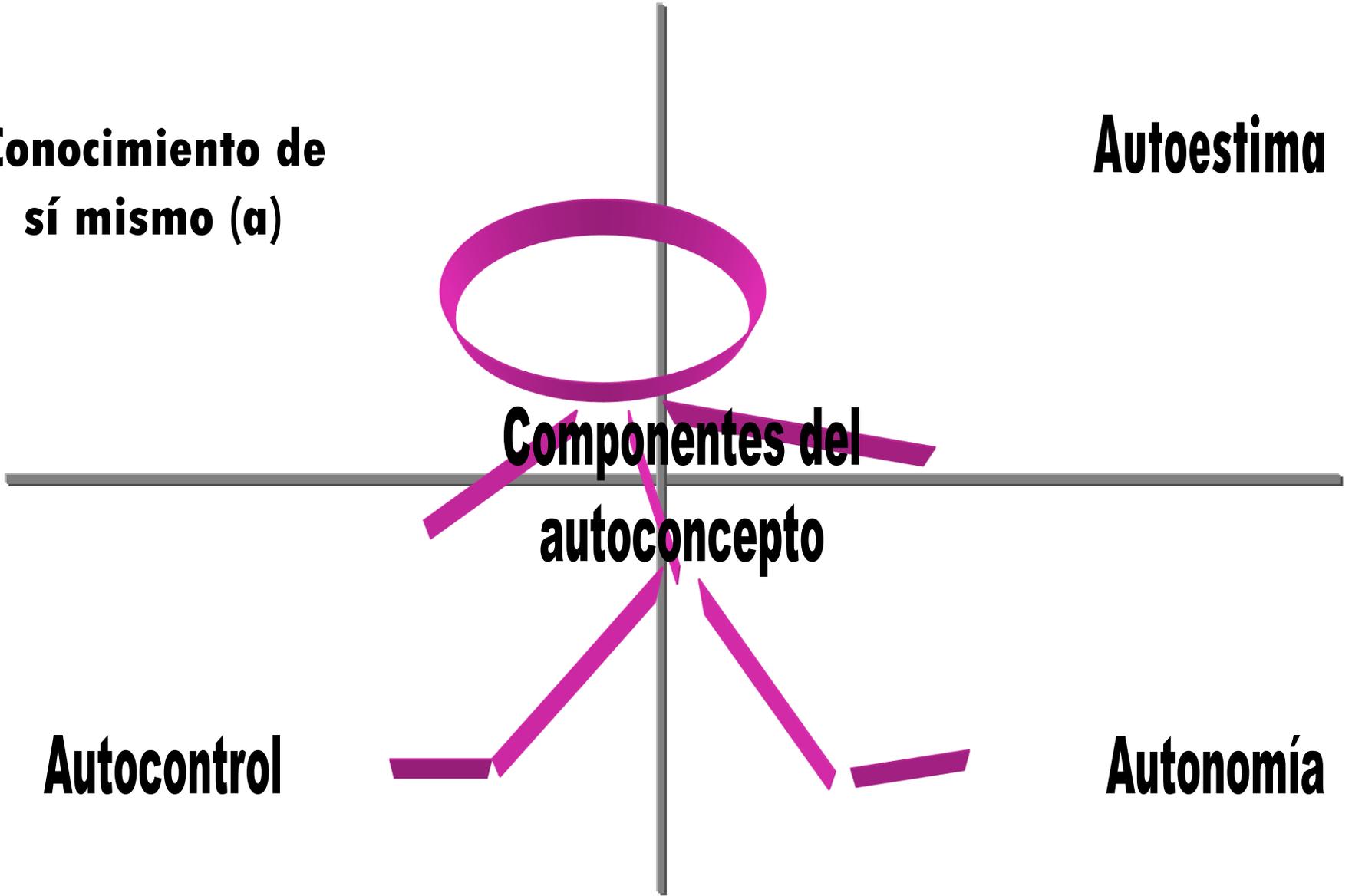
**Conocimiento de  
sí mismo (a)**

**Autoestima**

**Componentes del  
autoconcepto**

**Autocontrol**

**Autonomía**



**El autoconcepto se  
forma respecto a**

**Características**

**Atributos**

**Cualidades**

**Defectos**

**Capacidades**

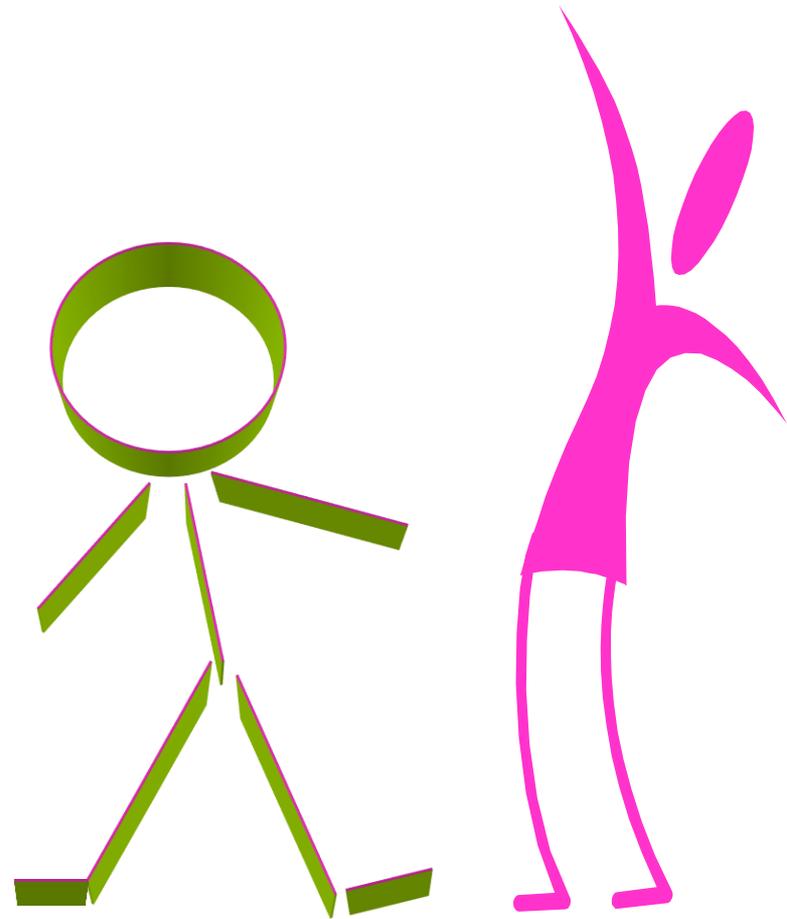
**Límites**

**Se adquiere, enriquece  
y modifica  
a lo largo de la toda  
la vida del individuo**



El origen del autoconcepto se sitúa en los primeros años de la vida de una persona, y va evolucionando, produciéndose cambios tanto cualitativos como cuantitativos.

**El autoconcepto se desarrollará positiva o negativamente según haya sido reforzado.**



**El autoconcepto positivo  
favorece el desarrollo  
de las capacidades  
potenciales de cada  
persona y motiva a la  
autorrealización.**

\* ¿Cómo me veo? \* ¿Cómo quisiera verme? \*  
\* ¿Cómo creo que me ven los otros? \*

en el caso de las mujeres los problemas de autoestima son más comunes.  
“Investigaciones indican que las mujeres tienden a pensar menos en sí mismas y a sentirse culpables si atienden sus necesidades de descanso y recreación”..



autoestima

**“Percepción evaluativa  
de sí mismo (a)”.**

# Estimado Ciudadano

P R E S E N T E



MOVIMIENTO  
CIUDADANO

A nombre de la Comisión Operativa Estatal, extendemos una cordial invitación para que el **próximo domingo 17 de noviembre a las 09:45 horas** nos acompañe a la **Capacitación “Mujeres migrantes”**, impartida por la **Dra. María Felix Quezada Ramírez**, en el Salón Parque Acuático Dios Padre, ubicado en Carretera México Laredo Km. 156, C.P. 42232, Ixmiquilpan, Hidalgo.

Esperando contar con su presencia, envío un cordial saludo.

**ATENTAMENTE**

**Pachuca de Soto, Hgo., a 01 de noviembre de 2017**

**O. Damián Sosa Castelán**

Coordinador de la Comisión  
Operativa Estatal



## Conferencia

### “MUJERES MIGRANTES”

#### ENCUESTA DE ENTRADA

FECHA: VIERNES 17 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **SALÓN PARQUE ACUÁTICO DIOS PADRE, CARRETERA MÉXICO-LAREDO  
KM.156 C.P.42323, IXMIQUILPAN, HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué país es el que cuenta con el mayor número de migrantes internacionales?

- a) Estados Unidos  b) Alemania  c) Canadá

2.- ¿Consideras que actualmente la migración de las mujeres se encuentra en aumento?

- a) SI  b) NO, ha disminuido.  c) NO, se ha mantenido constante.

3.- ¿Qué significan las siglas OIM?

- a) Organización  b) Organización internacional  c) Organización   
Interamericana de Migración para las migraciones Internacional para las Mujeres

4.- ¿México es país miembro de la OIM?

- a) SI  b) NO



## Conferencia

### “MUJERES MIGRANTES”

#### ENCUESTA DE SALIDA

FECHA: VIERNES 17 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **SALÓN PARQUE ACUÁTICO DIOS PADRE, CARRETERA MÉXICO-LAREDO  
KM.156 C.P.42323, IXMIQUILPAN, HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué país es el que cuenta con el mayor número de migrantes internacionales?

b) Estados Unidos  b) Alemania  c) Canadá

2.- ¿Consideras que actualmente la migración de las mujeres se encuentra en aumento?

b) SI  b) NO, ha disminuido.  c) NO, se ha mantenido constante.

3.- ¿Qué significan las siglas OIM?

b) Organización  b) Organización internacional  c) Organización   
Interamericana de Migración para las migraciones Internacional para las Mujeres

4.- ¿México es país miembro de la OIM?

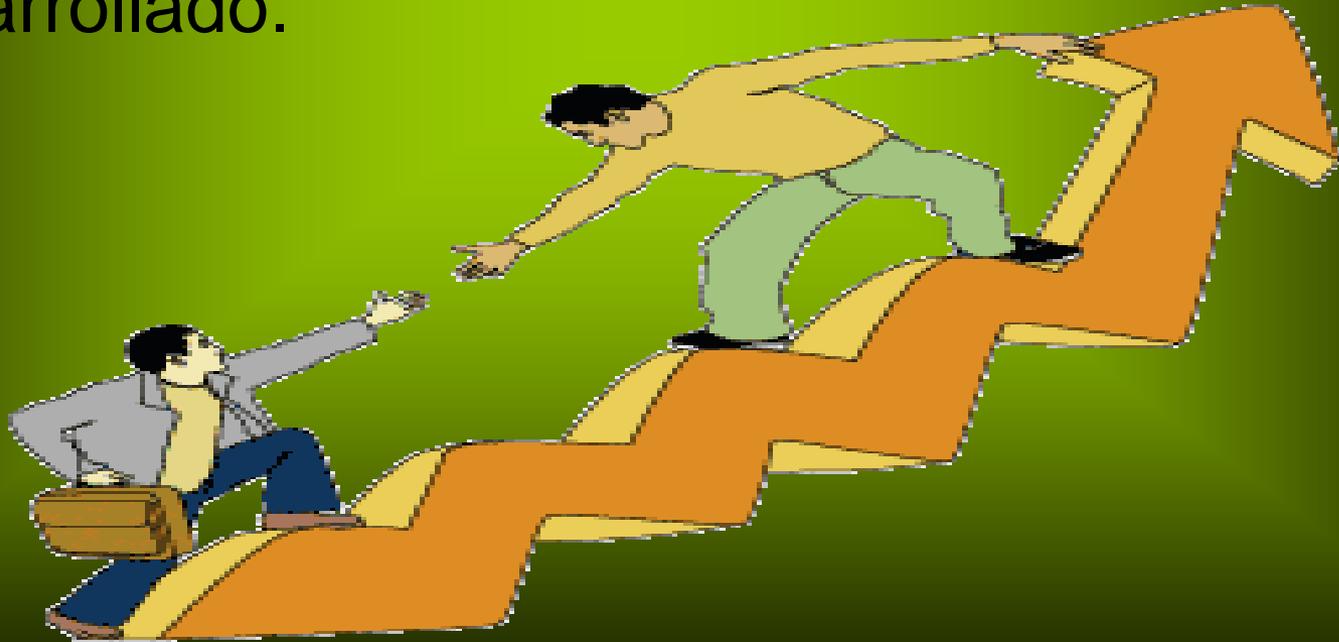
b) SI  b) NO

# Migración



- La migración de México a Estados Unidos se realiza con el fin de mejorar la calidad de vida para ellos y para sus familiares.

- El individuo vislumbra en el horizonte otros lugares mejores al suyo, con mayores oportunidades, donde otros, con las mismas motivaciones, han acudido, se han establecido y desarrollado.



# Causas estructurales de la migración

- El desempleo mexicano expulsa a millones de trabajadores. Mercado laboral dual en Estados Unidos. Los bajos salarios para trabajadores mexicanos son un incentivo para los empleadores norteamericanos.





- La estratificación social representa uno de los mayores incentivos del migrante. Generalmente sale de un país caracterizado por la pobreza, por las crisis políticas, por las prácticas antidemocráticas o por las condiciones prevalecientes después de haber ocurrido un desastre.



- El concepto sistémico estructural considera que la migración involucra a un conjunto de elementos relacionados entre sí y que contribuye al desplazamiento de los grupos humanos. Por ejemplo, los binomios pobreza-riqueza, dictadura-democracia, desastres, siniestros y daño versus armonía y consolidación; no son en sí esquemas excluyentes sino complementarios dentro de un proceso migratorio.



- *Plenamente la tendencia, por un lado la presión fáctica que los países ricos ejercen sobre la población marginada y de poca posibilidad de estratificación social y, por el otro, el contenido de esa presión que funciona como acicate, atrayendo a los migrantes hacia mejores niveles de ingreso y de movilidad en la escalas*

- *Cuando partimos de ese esquema mundial y lo llevamos a la relación migratoria entre México y los Estados Unidos encontramos que la disparidad del ingreso en ambos países explica la dimensión del movimiento migratorio. 40 millones de mexicanos, según estimaciones de INEGI, viven abajo del nivel de índice de pobreza, aunado a los 20 millones que viven en pobreza extrema. Esta es la realidad estructural.*



- La pérdida de población ha sido sistemática desde los años sesenta y su efecto sobre la dinámica demográfica es cada vez más perceptible:
  - de 260 mil a 290 mil personas entre 1960 y 1970
  - de 1.20 a 1.55 millones entre 1970 y 1980
  - de 2.10 a 2.60 millones entre 1980 y 1990
  - alrededor de 3.3 millones entre 1990 y 2000
  - alrededor de 1.6 millones entre 2000 y 2004



## Evaluación del evento

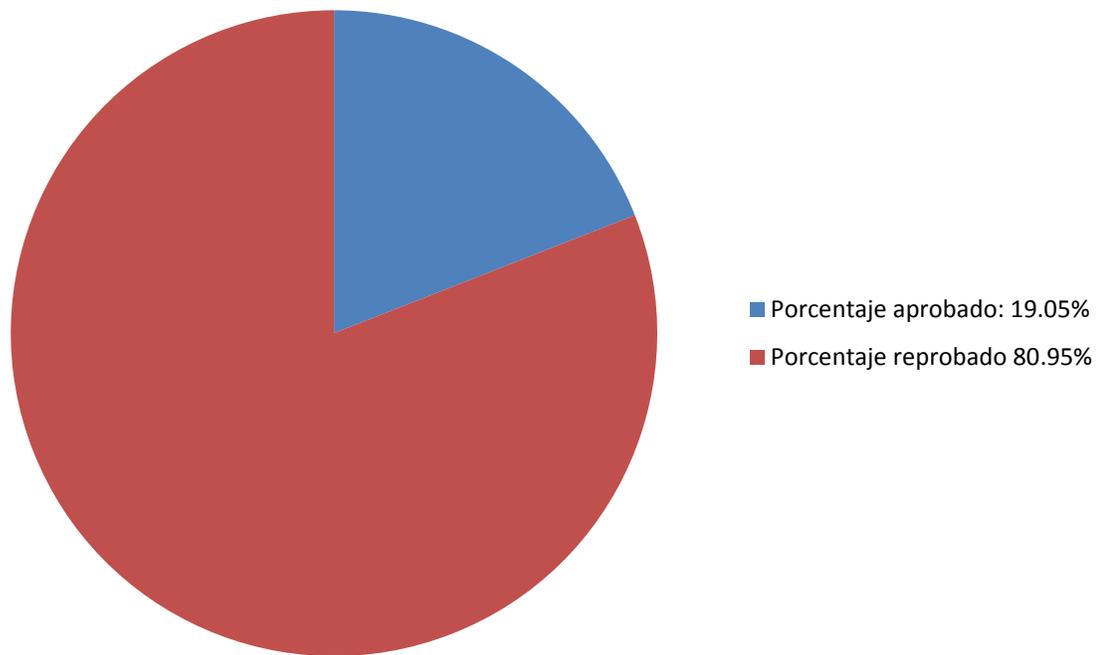
### Conferencia "Mujeres migrantes"

La evaluación del evento se realizó con una muestra del 100% de la asistencia al evento.



Resultando que 4 personas aprobaron la encuesta de entrada y 17 personas reprobaron la encuesta de entrada, tomando en cuenta los valores de 10 y 7.5 como aprobatorios.

### Encuesta de entrada; Porcentajes



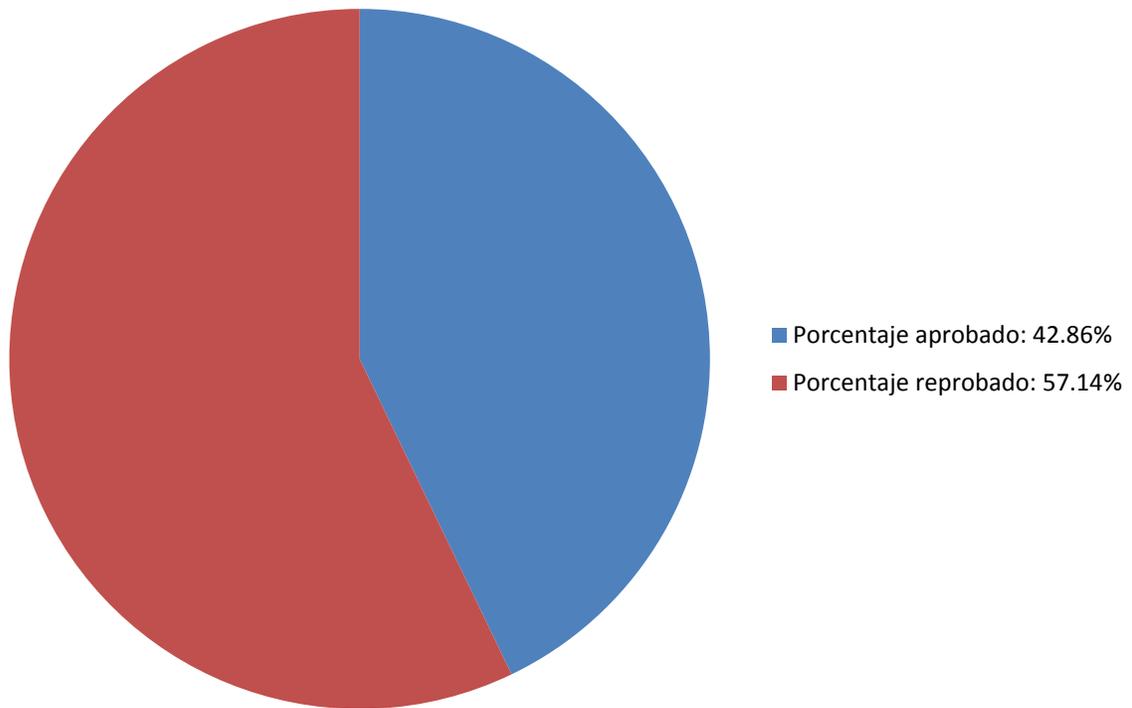
Dejando así un porcentaje de aprobación del 19.05% y uno de reprobación del 80.95%.

La encuesta de salida arrojo los siguientes resultados



Resultando que 9 personas aprobaron la encuesta de salida y 12 personas reprobaron la encuesta de salida, tomando en cuenta los valores de 10 y 7.5 como aprobatorios.

### Encuestan de salida; Porcentajes



Dejando así un porcentaje de aprobación del 42.86% y uno de reprobación del 57.14%.

Por lo tanto el porcentaje de aprobación se mejoro en un 23.81%.

# FOTOGRAFIAS DEL EVENTO











## Evaluación del evento

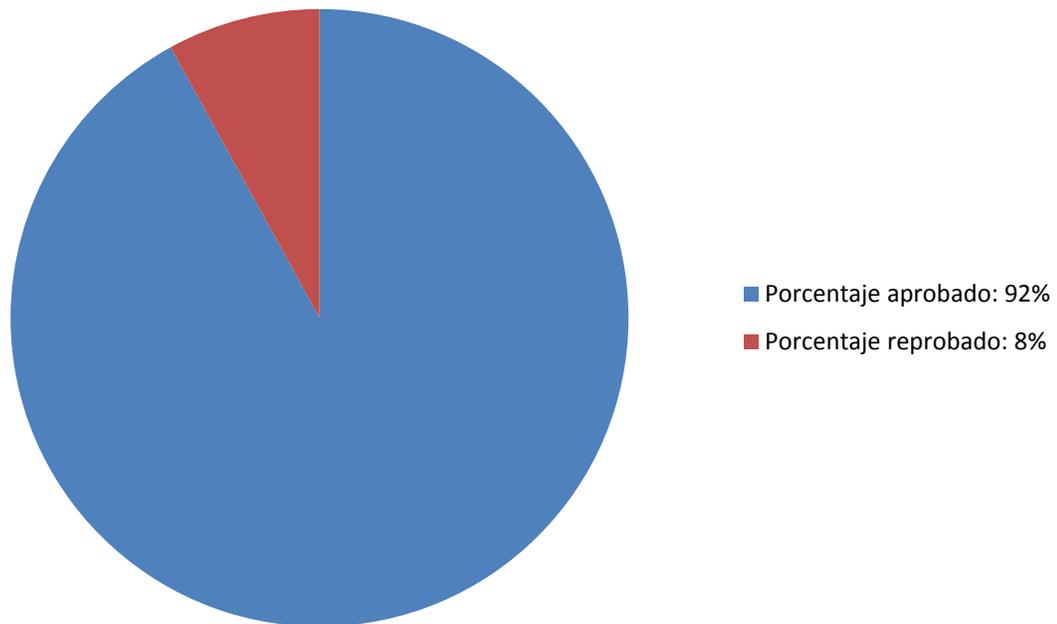
### Conferencia "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

La evaluación del evento se realizó con una muestra del 100% de la asistencia al evento.



Resultando que 23 personas aprobaron la encuesta de entrada y 2 personas reprobaron la encuesta de entrada, tomando en cuenta los valores de 10 y 7.5 como aprobatorios.

### Encuesta de entrada; Porcentajes

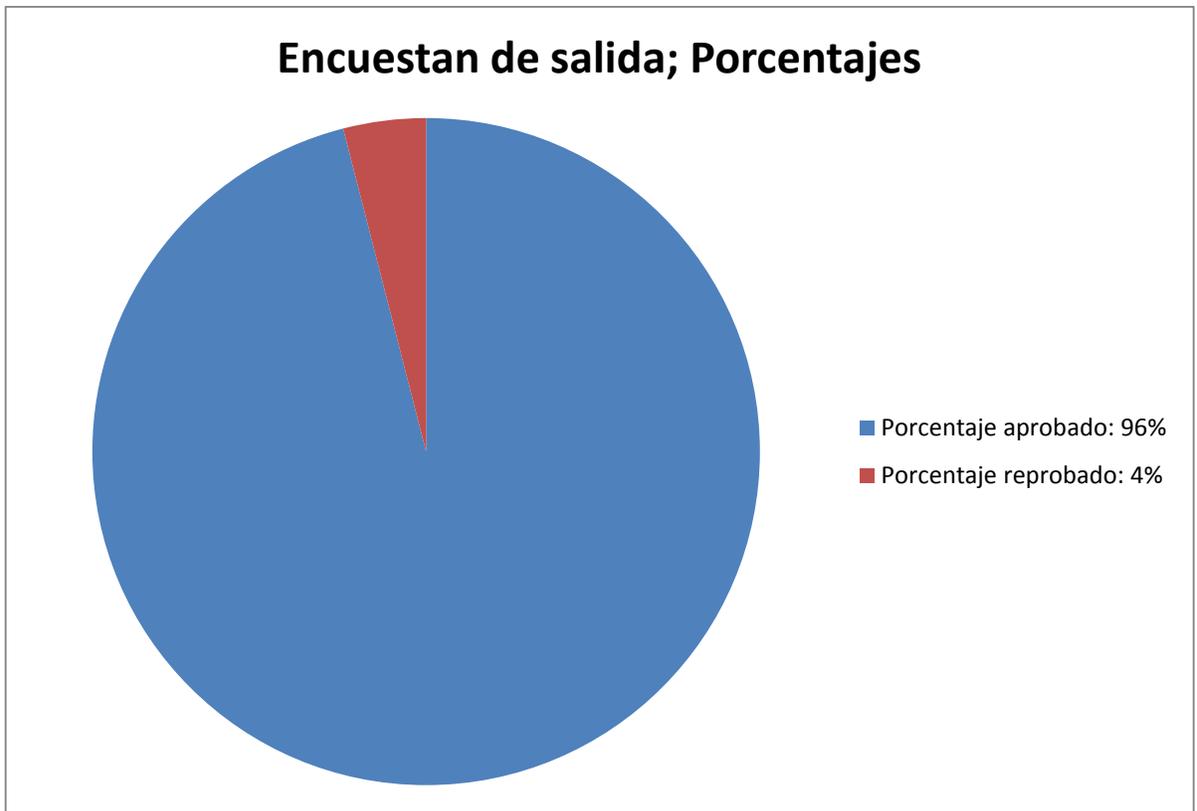


Dejando así un porcentaje de aprobación del 92% y uno de reprobación del 8%.

La encuesta de salida arrojo los siguientes resultados



Resultando que 24 personas aprobaron la encuesta de salida y 1 personas reprobó la encuesta de salida, tomando en cuenta los valores de 7.5 y 10 como aprobatorios.



Dejando así un porcentaje de aprobación del 96% y uno de reprobación del 4%.

Por lo tanto el porcentaje de aprobación se mejoro en un 4%.

## FOTOGRAFIAS DEL EVENTO









# Estimado Ciudadano

P R E S E N T E



MOVIMIENTO  
CIUDADANO

A nombre de la Comisión Operativa Estatal, extendemos una cordial invitación para que el **próximo sábado 18 de noviembre a las 09:45 horas** nos acompañe a la **Capacitación “Inteligencia Emocional”**, impartida por la **Lic. Sara Luz María Orozco Mendez**, en el Salón Merry, Blvd. Luis Donaldo Colosio Kilómetro 3, Frente a Pri Chacon, C.P. 42083 Pachuca de Soto, Hidalgo.

Esperando contar con su presencia, envío un cordial saludo.

ATENTAMENTE

Pachuca de Soto, Hgo., noviembre de 2017

**O. Damián Sosa Castelán**

Coordinador de la Comisión  
Operativa Estatal





## Conferencia

### “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

#### ENCUESTA DE ENTRADA

FECHA: SABADO 18 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **CARRETERA LIBRAMIENTO A TAMPICO KILÓMETRO 3, FRACCIONAMIENTO PRI CHACON, UNIÓN CHACÓN, 42083 PACHUCA DE SOTO, ESTADO DE HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué es la inteligencia emocional?

- a) Habilidad de percibir,  entender, comprender y controlar las emociones
- b) Habilidad de superación
- c) Autoconfianza

2.- ¿Qué es la inteligencia intrapersonal?

- a) Capacidad de  comprenderse uno mismo
- b) Autoconfianza
- c) Habilidad de superación

3.- ¿Qué es la inteligencia interpersonal?

- a) Autoconfianza
- b) Comprender las intenciones,  deseos y motivaciones de otras personas
- c) Habilidad  de superación

4.- ¿Es una habilidad clave de la inteligencia emocional?

- a) Autoconfianza
- b) Confianza
- c) Lealtad



## Conferencia

### “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

#### ENCUESTA DE SALIDA

FECHA: SABADO 18 DE NOVIEMBRE DE 2017

Realizada en: **CARRETERA LIBRAMIENTO A TAMPICO KILÓMETRO 3, FRACCIONAMIENTO PRI CHACON, UNIÓN CHACÓN, 42083 PACHUCA DE SOTO, ESTADO DE HIDALGO.**

La siguiente encuesta será respondida de forma anónima, por lo cual se agradecerá su contestación con toda confianza y honestidad.

**Marca con una (X) la respuesta que consideres correcta**

1.- ¿Qué es la inteligencia emocional?

- b) Habilidad de percibir,  b) Habilidad de superación  c) Autoconfianza   
entender, comprender  
y controlar las emociones

2.- ¿Qué es la inteligencia intrapersonal?

- b) Capacidad de  b) Autoconfianza  Habilidad de superación   
comprenderse uno mismo

3.- ¿Qué es la inteligencia interpersonal?

- b) Autoconfianza  b) Comprender las intenciones,  c) Habilidad   
deseos y motivaciones de otras personas de superación

4.- ¿Es una habilidad clave de la inteligencia emocional?

- b) Autoconfianza  b) Confianza  c) Lealtad

## **Lic. Sara Luz Orozco Méndez**

Egresada de la Licenciatura en derecho, de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Maestra en Ciencias penales y forenses.

Actualmente se desempeña como sindico en la H. Asamblea del Ayuntamiento de Tulancingo de Bravo

# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LIDERAZGO PARA UNA FUTURA CIUDADANÍA



# CONCEPTOS BÁSICOS

## *Inteligencia*

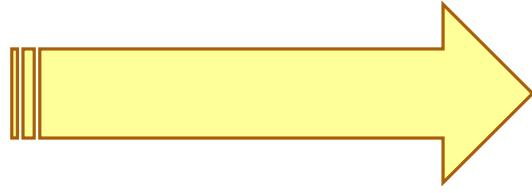
**Capacidad de adquirir conocimiento y de utilizarlo en situaciones novedosas. Se manifiesta en una conducta adaptativa dirigida a unos objetivos.**

## *Emoción*

**Conjunto de cambios que se producen en el estado corporal de una persona, inducidos por los terminales de las neuronas situadas en diferentes órganos del cuerpo y que están controlados por determinadas áreas del sistema cerebral, las cuales a su vez responden al pensamiento del sujeto.**

## *Liderazgo*

**Influencia que se ejerce sobre las personas y que permite incentivarlas para que trabajen en forma entusiasta por un objetivo común. Quien ejerce el liderazgo se conoce como líder.**



# Daniel Goleman

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen mas probabilidad de sentirse satisfechas, ser eficaces en su vida y de dominar los hábitos mentales que favorecen su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional entran en batallas interiores que sabotean la capacidad de concentración en el trabajo y de pensar claramente”

**“Nuestro QI es importante , pero no tanto como creemos. No puede ser alterado, mientras el coeficiente emocional (QE) puede aumentar, porque se aprende”**



# Nos cuestionamos???



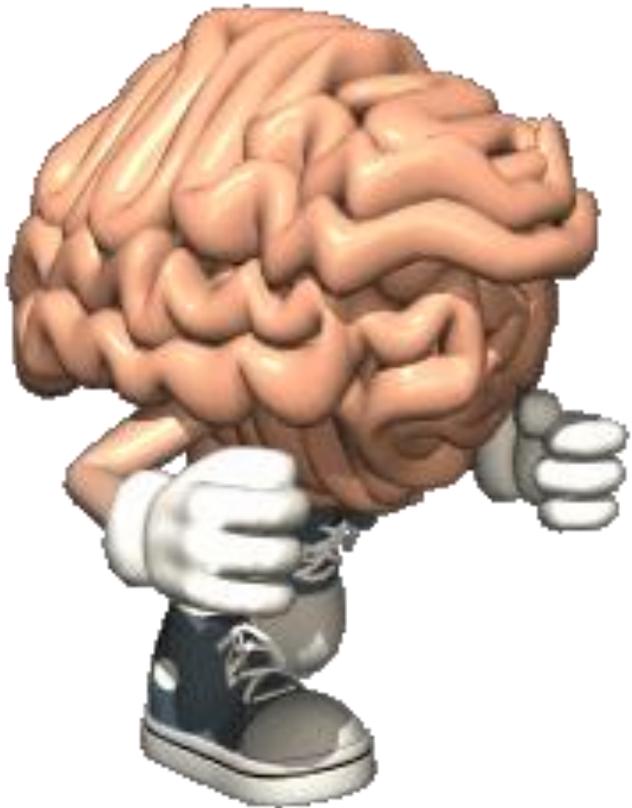
**¿Por qué algunas personas sonríen mas a la vida que otras?**

**¿Porqué algunas personas con alto coeficiente intelectual y que se destacan en su profesión no pueden aplicar esta inteligencia en su vida privada, que va a la deriva, del sufrimiento al fracaso?**

**¿Porqué otras con alto coeficiente intelectual (QI) acaban por trabajar para otras que tienen un QI mas bajo, pero que saben contactar, influir y relacionarse mejor?**

**RESPUESTA:** está en las emociones y en la capacidad de atenderlas y dirigirlas

# ¿Qué es la Inteligencia Emocional?



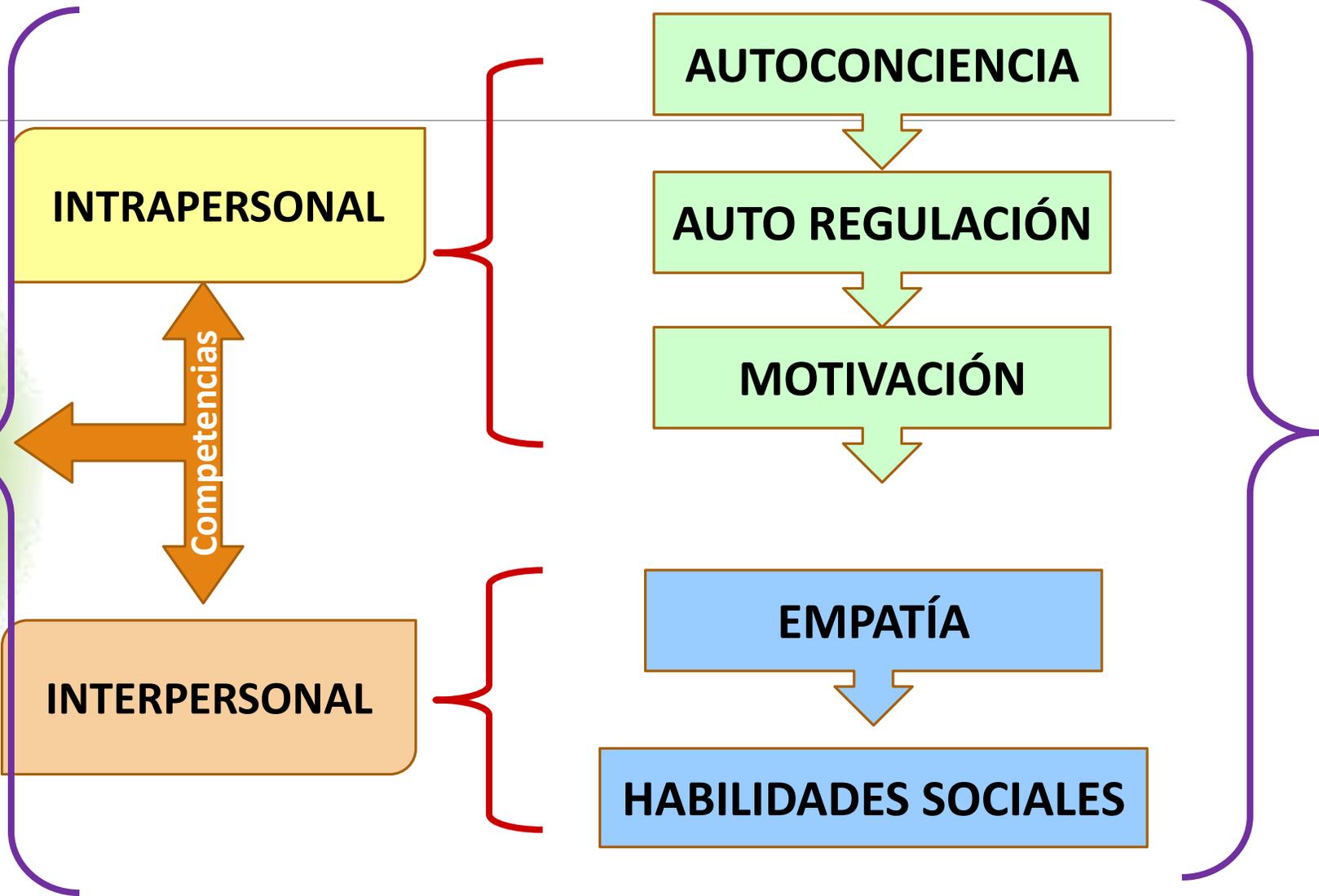
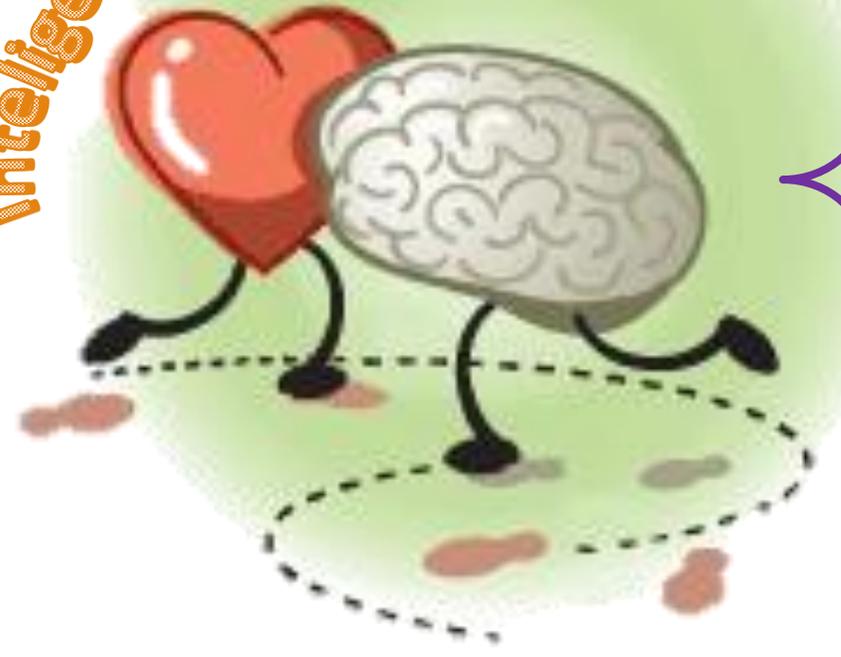
Es la capacidad de sentir, entender y regular nuestras emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia.

Es reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos.

**El éxito depende del tipo de relación que mantengamos con nosotros mismos, del modo en que nos relacionemos con los demás, de nuestra capacidad de liderazgo y de nuestra habilidad para trabajar en equipo.**

# Habilidades de la Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional





Las personas que tienen autoconciencia también pueden ser capaces de energizar a los demás, de comprometerse y confiar en quienes desarrollan una tarea con ellos.





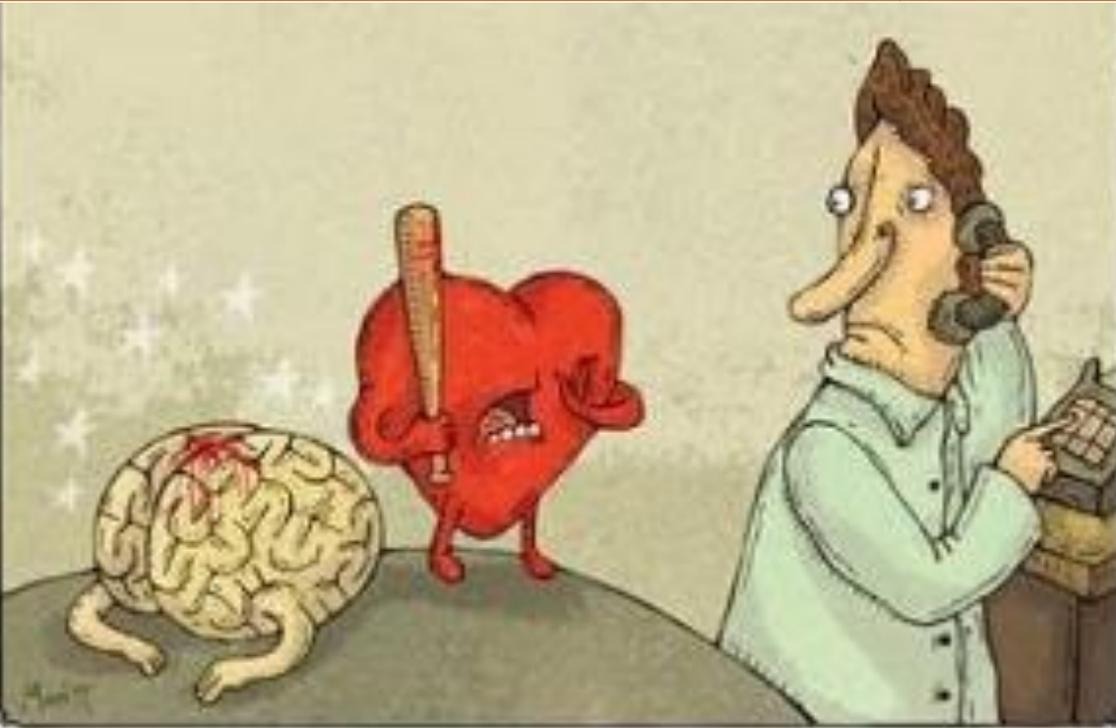
Eres capaz de saber lo que estás sintiendo en el mismo momento en que aparece y de utilizar tus preferencias para guiar la toma de decisiones basada en una evaluación realista de tus capacidades y en una sensación de confianza en ti mismo



**Conciencia emocional:** Reconoces tus propias emociones y sus efectos.

**Una adecuada valoración de ti mismo/a:** Conoces tus recursos, tus capacidades y tus limitaciones internas.

**Confianza en ti mismo/a:** Una sensación muy clara de tu valor y de tus capacidades.



Eres capaz de controlar las emociones, de tranquilizarse uno mismo, de desembarazarse de la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad exageradas.

**Autocontrol:** Mantienes bajo control las emociones o impulsos conflictivos.

**Confiabilidad:** Eres responsable.

**Integridad:** Eres integro/a.

**Innovación y adaptabilidad:** Te mantienes expectante a las ideas y a los enfoques nuevos y suficientemente flexible como para responder rápidamente a los cambios.

## EMOCIONES POSITIVAS

## EMOCIONES NEGATIVAS

**Me siento**

*Bien*

*Feliz*

*Sano*

*Alegre*

*Fuerte*

*Acompañado*

*Contento*



**Me siento**

*Mal*

*Desgraciado*

*Enfermo*

*Triste*

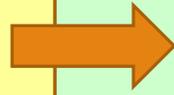
*Débil*

*Solo*

*Aburrido*

**No nos atrevemos a muchas cosas porque son difíciles, pero son difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas."**

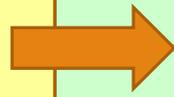




Motivarnos y el **optimismo**, es uno de los requisitos imprescindibles para la consecución de metas relevantes y tareas complejas.

Esta capacidad se pone a prueba cuando surgen dificultades... el cansancio, el fracaso, es el momento en que mantener el pensamiento de que las cosas irán bien, puede significar el ÉXITO o el ABANDONO Y FRACASO.

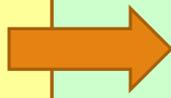




Tener la capacidad de captar los estados emocionales de los demás permite reaccionar de forma apropiada socialmente.



# Competencia Interpersonal



# HABILIDADES SOCIALES

Reconocer los posibles conflictos, sacas a la luz los desacuerdos

3

MANEJO DE CONFLICTOS

Inicias o controlas el cambio

4

CATALIZADOR DEL CAMBIO

Inspiras y guías a los individuos o a los grupos

5

LIDERAZGO

Crear y consolidar la amistad personal con el grupo

6

ESTABLECER VÍNCULOS

Crear sinergia laboral enfocada hacia la consecución de objetivos

7

TRABAJO EN EQUIPO

Posees herramientas de persuasión

2

INFLUENCIA

Escuchas abiertamente y mandas mensajes convincentes.

1

COMUNICACIÓN

Trabajar con los demás en la consecución de objetivos compartidos

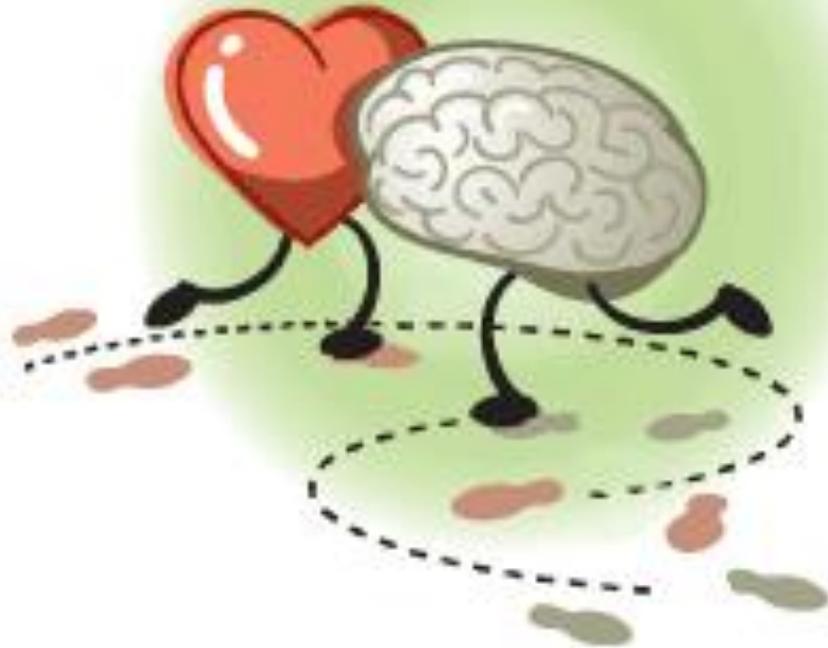
8

COOPERACIÓN



**"Sólo se educa la cabeza. Si se permitiera a las emociones ser verdaderamente libres, el intelecto se cuidaría de sí mismo".**

**Alexander S. Neill**



# La Inteligencia Emocional y el Liderazgo



**Alto coeficiente de inteligencia emocional**

**Capaz de dirigir el DESARROLLO de las demás.**

**El líder es un soñador, es un apasionado**

**Se conoce a si mismo, se motiva y auto regula sus emociones, tiene empatía y la habilidad de relacionarse socialmente.**

**Gerencia con liderazgo**

**Se dice que la mitad de las habilidades requeridas son técnicas, y la otras mitad es una alta inteligencia emocional**

# Características de una persona con ALTO nivel de Inteligencia Emocional



**Saben qué emociones experimentan y por qué**

**Perciben vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan. Hacen y dicen**

**Conocen sus puntos fuertes y débiles**

**Son reflexivas, aprenden de la experiencia**

**Se muestran seguras de sí mismas**

**Pueden expresar opiniones que despierten rechazo y arriesgarse por lo que consideran correcto**

**Manejan bien los sentimientos impulsivos y emociones perturbadoras**

**Piensen con claridad y no pierden la concentración cuando son sometidas a presión**

# Las MUJERES con INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Positivas y expresan sus sentimientos abiertamente**

**Sociables**

**Se adaptan bien a la tensión**

**Se comunican fácilmente con personas nuevas**

**Alegres, espontáneas**

**Rara vez se sienten ansiosas o culpables.**

# Los HOMBRES con INTELIGENCIA EMOCIONAL



**Para llegar a la cima,**

hay que tropezar una y otra vez.

**Socialmente equilibrados**

**Sociables y Alegres**

**No suelen pensar las cosas una y otra vez**

**Notable capacidad de compromiso con personas o causas, de asumir responsabilidades y de alcanzar una perspectiva ética.**

**Solidarios y cuidadosos en sus relaciones**

**Su vida emocional es rica y apropiada**

**Se sienten cómodos con ellos mismos y con los demás**

# Inteligencia Emocional: ¿Qué hacer?

**En el plano individual :** Es posible identificar, evaluar y aumentar los elementos de la inteligencia emocional

**En el plano grupal:** Se tiene que afinar la dinámica interpersonal que torna mas inteligentes a los grupos

**En el plano empresarial:** Revisar las jerarquías de valores para dar prioridad a la inteligencia emocional, en términos concretos de contratación, capacitación y desarrollo, evaluación de desempeño y ascensos

En estos tiempos; las empresas cuya gente colabore mejor tendrán ventaja competitiva, y es por lo tanto que la inteligencia emocional es muy importante.



# PAUTAS PARA SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

**Aprenda a trabajar en grupo. No se aislé. Adquiere un compromiso común y dialogue**

**Libere su creatividad. Si el ambiente de trabajo no lo permite, hágalo en su tiempo libre**

**Déjese llevar por la intuición práctica. No deje todo en manos de los demás. Ten sentido del oportunismo.**

**Practique el ejercicio físico. Haga estiramientos durante las pausas.**

**Aproveche mejor el tiempo. Tome pausas estratégicas cada 30 minutos. Descubra su ritmo natural y evite interrupciones.**

**Dé las gracias y reconozca en los demás el trabajo bien hecho.**

**Asuma el riesgo de parecer imperfecto. Exteriorice las emociones y aprenda a canalizarlas.**

**Si se solicita su opinión sea cauto en lo que dice, no descalifique el trabajo de los demás**

**No se calle. Diga lo que piensa, siempre desde una crítica constructiva. Razone su punto de vista y ofrezca alternativas.**

