



# SINEERGÉTICA

Revista de las Organizaciones de la Sociedad Civil



**Participación  
ciudadana para el  
desarrollo humano  
y social**

**Paso a paso  
con ÉL A.C.**



**Qué es  
envejecer?**

**Ventajas de la  
profesionalización  
de las OSC**



**Super nutrientes  
que retrasan el  
envejecimiento**

**Villa Vicentina:  
Centro de  
fortalecimiento  
de las OSC**



**La risa  
prolonga  
la vida**

## EDITORIAL

Hoy en día las organizaciones de la sociedad civil tienen un papel protagónico en la incidencia y el impacto de las políticas públicas para el desarrollo social del país.

Ya no son solo una voz en el desierto, sino verdaderos aliados e involucrados en los principales problemas que aquejan a la sociedad y en sus soluciones.

El término de las organizaciones no gubernamentales ha empezado a estar en desuso, pero no sólo por moda lingüística, sino porque ser la antítesis del gobierno es una visión muy minimalista; las organizaciones no gubernamentales tuvieron su significado y contexto histórico que fue importante, pero hoy en día su significado ha transitado hacia los tiempos de la democracia y de la gobernanza, donde también influyen en la toma de las decisiones en los asuntos públicos.

El concepto que más se ha posicionado hoy en día son las organizaciones de la sociedad civil que evoca a ciudadanos organizados, organismos vivos, instituciones dinámicas y protagonistas activos; incluso de alguna manera tal concepto engloba a todo el mosaico de figuras legales y representaciones jurídicas que existen a lo largo y ancho de este país.

Es importante también señalar que existe un sector de benefactores y voluntarios que aunque no están legalmente constituidos, realizan actividades en beneficio de la asistencia y la promoción humana. Por ejemplo los colectivos y los movimientos, principalmente entre los jóvenes.

**SINERGÉTICA**  
Revista de las Organizaciones de la Sociedad Civil

### DIRECTORIO

Francisco Moreno Avalos  
Gerente

Ma. Angélica Ruíz Martínez  
Diseño Gráfico

Luis Ángel Rivera Flores  
Coordinación

Eduardo Morales Oliva  
Dirección de Redacción

Ma. del Socorro Rodríguez  
Dirección de Producción

Andrea Janeth Garcia Canales  
Lógica

### CONSEJO EDITORIAL

José Manuel Gassos Gallegos  
Manuel Herminio Garcini Rendón  
Gladys García Garrido  
Laura Nely Bautista Rodríguez  
Efraín Cañavera Giraldo  
María de Jesús Ramírez  
Ana Luz Cenicerros Salas  
Ana Lourdes Jaramillo Calzada  
José Isabel Ibarra Casiano  
María M. Chavez Morán  
Elisa Morales Torres

Correo electrónico:  
[sinergetica@hotmail.com](mailto:sinergetica@hotmail.com)

## CONTENIDO

- 1.-Participación ciudadana para el desarrollo humano y social.
- 2.-Paso a paso con ÉL A.C.
- 3.-Empoderamiento de la mujer.
- 4.-Qué es envejecer?
- 5.-Ventajas de la profesionalización
- 6.-IPSA Impulsora de proyectos Sustentables Autogestivos.
- 7.-El Centrito A.C.
- 8.-Stella International Foundation.
- 9.-Películas que dieron nombre a trastornos psicológicos.
- 10.-Funciones de la sociedad civil.
- 11.-Villa Vicentina: Centro de fortalecimiento de las OSC.
- 12.-Super nutrientes que retrasan el envejecimiento.
- 13.-La risa prolonga la vida.

# PARTICIPACIÓN CIUDADANA PARA EL DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL

El término «sociedad civil» designa todas las formas de acción social llevadas a cabo por individuos o grupos que no proceden del Estado y no están dirigidos por él.

El término «sociedad civil organizada» se aplica a las estructuras organizativas cuyos miembros sirven al interés general a través de un proceso democrático y que actúan como mediadoras entre los poderes públicos y los ciudadanos

La multitud de asociaciones en torno a la cual la sociedad se organiza voluntaria y que representan una amplia gama de intereses y vínculos. Estos pueden incluir organizaciones de base comunitaria, organizaciones de pueblos indígenas y las organizaciones no gubernamentales

El término **sociedad civil**, como concepto de la ciencia social, designa a la diversidad de personas que, con categoría de ciudadanos y generalmente de manera colectiva, actúan para tomar decisiones en el ámbito público que consideran a todo individuo que se halla fuera de las estructuras gubernamentales.

La sociedad civil se concibe como el espacio de vida social organizada que es voluntariamente autogenerada, independiente, autónoma del estado y limitada por un orden legal o juego de reglas compartidas.

Involucra a ciudadanos actuando colectivamente en una esfera pública para expresar sus intereses, pasiones e ideas, intercambiar información alcanzando objetivos comunes.



La existencia de una sociedad civil diferenciada de la sociedad política es un prerequisite para la democracia. Sin ella, no hay Estado legítimo.<sup>[1]</sup>

Para Jürgen Habermas, la sociedad civil tiene dos componentes principales: por un lado, el conjunto de instituciones que definen y defienden los derechos individuales, políticos y sociales de los ciudadanos y que propician su libre asociación, la posibilidad de defenderse de la acción estratégica del poder y del mercado y la viabilidad de la intervención ciudadana en la operación misma del sistema; por otra parte estaría el conjunto de movimientos sociales que continuamente plantean nuevos principios y valores, nuevas demandas sociales, así como vigilar la aplicación efectiva de los derechos ya otorgados.

Así, la sociedad civil contiene un elemento institucional definido básicamente por la estructura de derechos de los estados de bienestar contemporáneos, y un elemento activo, transformador, constituido por los nuevos movimientos sociales. se asocian personas con una finalidad benéfica



**PASO**  
— a —  
**PASO**  
con ÉL a.c

Somos una Asociación Civil de excelencia que otorga cuidado especial a niños y adolescentes con discapacidad y de bajos recursos.

Brindándoles amor, protección y aceptación, pensando en su bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

"Paso a paso con Él A.C.", nace pensando también en los padres que tienen la necesidad de trabajar y que requieren tiempo y espacio para ello, es por eso que se les brinda la confianza que necesitan para dejar a sus hijos en las mejores manos durante medio turno laboral.

Se cuenta con personal capacitado para su cuidado, así como instalaciones adecuadas para crear un ambiente favorable y brindarles un trato digno y seguro.

## Objetivo

Nuestro objetivo es crear espacios adecuados donde se otorgue un cuidado especial a niños y adolescentes con discapacidad y de bajos recursos, nuestra prioridad es el cuidado con amor fraternal, propiciando el mejor ambiente para su óptimo desarrollo y brindando ayuda a padres de familia.

## Misión

Apoyar y contribuir al buen desarrollo y rehabilitación a niños y adolescentes con discapacidad, brindándoles un mundo de estimulación en un espacio seguro y ambiente favorable otorgándoles el mejor trato y cuidado que merecen como seres humanos.

## Visión

Apoyar y contribuir al buen desarrollo y rehabilitación a niños y adolescentes con discapacidad, brindándoles un mundo de estimulación en un espacio seguro y ambiente favorable otorgándoles el mejor trato y cuidado que merecen como seres humanos.



**Somos una Asociación sin fines de lucro, por lo cual se busca el apoyo de personas físicas, morales, asociaciones, dependencias e instituciones privadas y gubernamentales (municipales, estatales o federales) que deseen apoyar para solventar las necesidades de la estancia. En Paso a Paso con Él A.C. se aceptan donativos de todo tipo, ya sea económicos o en especie.**



## Servicios

Estos niños deben convivir en un ambiente donde todo su alrededor provoque y active algún estímulo a nivel cerebral y que sea reflejado en su cuerpo.

Es por ello que se cuenta con diferentes actividades como tiempos de música, cantos, juegos, estimulación ocupacional, de lenguaje y estimulación física.

Además se les brinda una alimentación balanceada, ya que una nutrición adecuada les otorga mayores beneficios en su organismo.

El horario de estancia es de 8:00 am a 3:00 pm, ya que se ha pensado en la necesidad que tienen los padres de trabajar por lo menos medio turno.

Dirección: Franz Schubert 130-A  
Santa Anita 1ra Sección, Aguascalientes, Ags.

Teléfono: Oficina 293-34-20  
Directora: Glenda Raziel Torres Acosta  
Cel. 449-144-43-27

E-mail: [tupuedesayudarlos@pasoapasoconel.org](mailto:tupuedesayudarlos@pasoapasoconel.org)

Facebook: Paso a Paso con El A.C.

Instagram: [pasoapasoconel](https://www.instagram.com/pasoapasoconel)

Youtube: Paso a Paso con El A.C

Pág. Web: [www.pasoapasoconelac.org](http://www.pasoapasoconelac.org)

## Historia

En el año 2010, la Dra. Glenda Raziel Torres Acosta y su esposo Juan David Oñate Zúñiga originarios de San Luis Potosí, padres de 3 niños, entre ellos Dani con PCI, cambiaron de residencia a la ciudad de Aguascalientes por las necesidades de rehabilitación de su hijo.

Al encontrarse en esta ciudad, como padres de un niño con discapacidad, recurrieron a varias estancias buscando alguna que se adaptara a las necesidades de Dani y al no encontrarla surgió el sueño de apoyar a padres que se encuentran en la misma situación.

Levantar una estancia de calidad que se adapte a las necesidades de los niños con discapacidad. Experimentar la dificultad de tener un hijo con discapacidad, los sensibilizó a trabajar con todas las familias que se enfrentan a la misma problemática.

Paso a Paso con Él A.C, está constituida legalmente desde el 14 de mayo del 2012, hemos ido creciendo rápidamente y aún se anhela seguir avanzando para que cada día sean mas familias beneficiadas.



# EMPODERAMIENTO DE LA MUJER

Gladys García Garrido



El empoderamiento es un proceso por medio del cual se dota a un hombre, una mujer, una comunidad o un grupo social de un conjunto de herramientas para aumentar su fortaleza, mejorar sus capacidades y acrecentar su potencial, todo esto con el objetivo de que pueda mejorar su situación social, política, económica, psicológica o espiritual.

La primera vez que se habló de los derechos de la mujer fue en 1947, en Lake Success, Nueva York, en la reunión de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, a partir de este año hasta el año de 1962 la comisión se centró en establecer normas y formular convenciones internacionales que cambiarían las leyes discriminatorias y aumentarían la sensibilización mundial sobre las cuestiones de la mujer.

Sin embargo a pesar de los esfuerzos que han hecho las mujeres por incluir a las mujeres en actividades públicas, políticas, sociales y comunitarias, estas aún se resisten bajo un esquema de individualismo, abnegación, marginación, cultura y religión, por lo que no se permiten una participación activa para llegar a un poder igualitario.

Es necesario que las mujeres conozcan cual es el lugar que ocupa dentro de la sociedad, interesarse por aprender, tener una reacción afirmativa (cambiando reglas), y ejercer su participación ciudadana reconociendo derechos y obligaciones.

Al reconocer el lugar que ocupa la mujer dentro de la sociedad se da el primer paso para el empoderamiento, la mujer toma consciencia reconociendo los límites que tiene frente al sexo masculino, siendo esta diferencia únicamente biológica.

El segundo paso es la identificación de recursos personales, las mujeres por naturaleza son ayudadoras y colaboradoras, algunas son empáticas (les es fácil ponerse en los zapatos del otro u otra), no se comportan agresivas ante las discusiones del día a día, tienen mayor paciencia en enfrentar problemas, son conciliadoras (siendo buenas resolviendo desacuerdos y tienen capacidad para tratar con personas enfadadas o alteradas), confiable, tolerante, otras tantas se muestran analíticas, realistas y racionales, estas características demuestran que las mujeres están preparadas son hábiles y flexibles para las relaciones interpersonales y las decisiones de pronta resolución.

Por último la mujer empoderada realiza proyectos de vida, evoluciona y toma decisiones, promueve la participación de otras mujeres en la democracia\*, hace valer sus derechos y obligaciones como ciudadana, practica la sororidad\*, trabaja para lograr el poder por el poder (genera cambios en las personas que quieren cambiar), lucha por el poder igualitario de las mujeres en la sociedad, fomenta el empoderamiento femenino\*.

Si se quiere crear una sociedad fuerte y participativa, lograr los objetivos de desarrollo y sostenibilidad convenidos internacionalmente es necesario mejorar la calidad de vida de las mujeres, las familias y las comunidades, es fundamental empoderar a las mujeres para que participen plenamente en la vida económica en todos los sectores.

\*Democracia.- sistema de gobierno u organización que permite el acceso al poder de todos sus miembros a través de una estructura par el logro de un proyecto.

\*Sororidad.- relación de hermandad y solidaridad entre mujeres para crear redes de apoyo que empujen cambios sociales para lograr la igualdad.

\*Empoderamiento femenino.- consiste en infundir en las mujeres mayor autoconfianza, seguridad y poder para toma de decisiones, para resolver problemas, para organizarse y cambiar situaciones que las afecten directa o indirectamente.

NOTA: Para mayor información puedes consultar:  
[http://www.diputados.gob.mx/LevesBiblio/pdf/LGIMH\\_240316.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LevesBiblio/pdf/LGIMH_240316.pdf)  
[http://portal.anterior.ine.mx/archivos3/portal/historico/recursos/IFE-v2/DEPPP/DEPPP-Varios/Foro\\_ImpactovProspectivas/docs/doraalicapan29oct.pdf](http://portal.anterior.ine.mx/archivos3/portal/historico/recursos/IFE-v2/DEPPP/DEPPP-Varios/Foro_ImpactovProspectivas/docs/doraalicapan29oct.pdf)  
<http://www.cofemex.gob.mx/LGAMVLV.pdf>

Fortaleciendo la participación  
**25 Social**  
y transformando vidas

# Feria de organizaciones de la sociedad civil

- Conferencias
- Cursos
- Tecnologías para OSC
- Actividades culturales
- Venta de productos elaborados por las OSC

**15 de agosto de 2017 | 10 a 18 horas**

Sede:

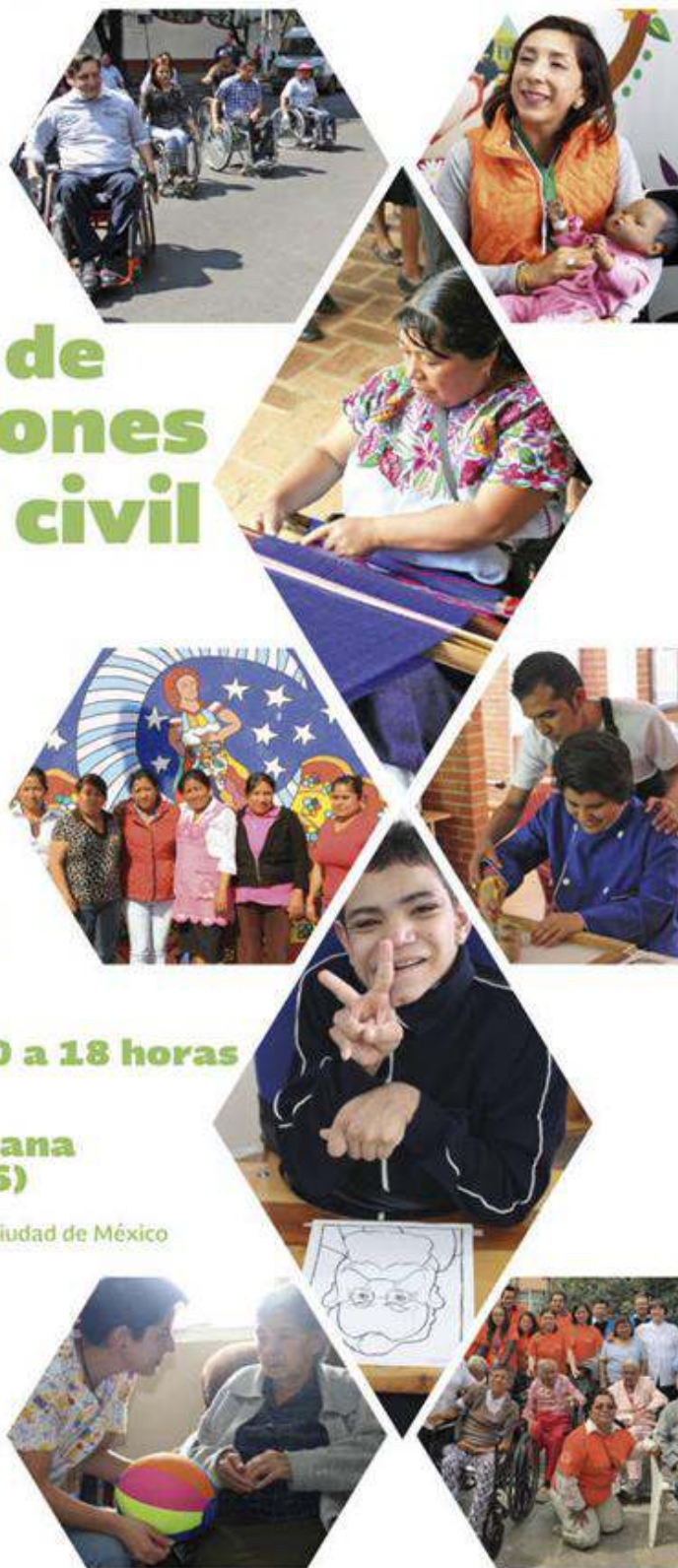
## Conferencia Interamericana de Seguridad Social (CISS)

San Ramón, s/n, colonia San Jerónimo Lídice,  
delegación Magdalena Contreras, C. P. 10100, Ciudad de México  
(junto a la Unidad Independencia)

Regístrate en:

[www.gob.mx/indesol](http://www.gob.mx/indesol)

Síguenos:

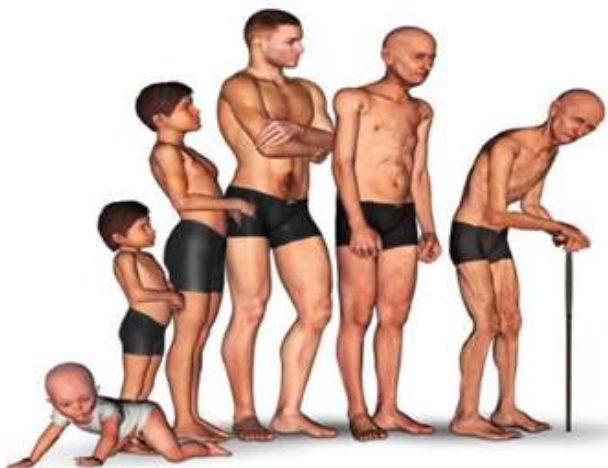


# QUE ES ENVEJECER?

Lic. Perla Acacia Castillejos Orduña

El envejecimiento es un proceso complejo y dinámico, constituido por variables fisiológicas, psicológicas y sociológicas, ligadas y relacionadas estrechamente entre sí. Así pues, debemos considerar el envejecimiento como un proceso normal que implica un crecimiento, desarrollo y adaptación continuados hasta la muerte.

El proceso dinámico no se produce por igual, ni de manera uniforme, sino a distinta velocidad según las personas. A este respecto existe una anécdota que se cita con frecuencia: un hombre de 102 años se quejaba con su médico acerca de un dolor en la rodilla derecha. El médico no dio importancia al asunto "que puede esperar a los 102 años?". Sin embargo el paciente replicó: "mi rodilla izquierda también tiene 102 años, pero no me duele".



El proceso de envejecer viene caracterizado por distintos factores además de los cambios propios, considerados únicamente como fisiológicos. Esta modificación llega por dos vías:

\* La primera derivada de las enfermedades padecidas a lo largo de toda la vida, que han dejado huella en el individuo, así como cicatrices a las que se ha visto obligado a adaptarse.

\* La segunda se relaciona con el tipo de vida que ha llevado la persona y sus consecuencias de riesgo ambientales a los que se haya visto sometido.



No se envejece igual en la ciudad que en el campo, si se fuma o no, si se tiene una alimentación adecuada o no, o si se ingieren cantidades altas o bajas de alcohol.

Con la vejez, la conducta y el funcionamiento sufren una lentificación gradual y progresiva. De igual modo la vejez plantea un aumento a la vulnerabilidad a la enfermedad.

Así pues las personas que se dedican al cuidado del anciano deben ocuparse en mantenerlos en un nivel funcional óptimo. Y su objetivo debe ser su bienestar, pese al deterioro físico, cognitivo o emocional, teniendo presente que hay que poner énfasis en aumentar más su calidad de vida que su duración.

La pregunta acerca de la edad a partir de la que uno puede considerarse anciano no tiene respuesta desde el punto de vista fisiológico. La puede tener desde el punto de vista socio económico ya que la sociedad es quien ha marcado las pautas, por ejemplo:

Edad de la jubilación: que sería parecido a una edad de deceso laboral. A efectos administrativos, esta edad suele coincidir con la edad de la jubilación.

Muchos de los miedos a envejecer se deben al modo en que la sociedad percibe la vejez, por el miedo al deterioro en el proceso.

Hay también miedo respecto a la protección, el amor, la seguridad, la pertenencia, la amenaza al concepto de sí mismo.

A pesar de ello, los ancianos han demostrado ampliamente su capacidad para adaptarse a dichas situaciones porque tienen más sabiduría, más experiencias vitales y un espíritu que les ayuda a adaptarse al proceso de envejecimiento.



Así pues debemos ser capaces de identificar y resolver los sentimientos personales sobre el proceso de envejecimiento, desarrollar una filosofía positivista contraria a los puntos negativos que sobre la vejez mantiene la sociedad, reforzar la visión de que el envejecimiento se orienta hacia la madurez, justo al contrario de lo que hoy en día se considera como declive, proceso de degeneración, última mitad de la vida; ya que a lo único que esto conduce es a un auto concepto negativo, baja autoestima en donde la muerte sería el único resultado final.

Estos cambios van a tener una repercusión directa a la hora de valorar los signos y síntomas (que no se van a manifestar igual que en el adulto joven) en la fisiopatología de sus enfermedades, a la hora de decidir el diagnóstico, en las decisiones a tomar sobre los cuidados y tratamientos farmacológicos.

Así pues este proceso puede llegar por diferentes vías y circunstancias por lo que se recomienda un cuidado en la calidad de vida desde que se es joven previendo y fortaleciendo los recursos naturales con los que se cuenta para enfrentar esta etapa de la vida de la manera más sana posible.

Estos valores serán necesarios si se pretende ayudar al anciano de forma válida para que de esa forma se pueda adaptar al proceso normal de envejecimiento y a los problemas que pueda presentar.

Otro principio importante que debemos considerar es aquel que dice que: "no es lo mismo enfermar que envejecer", si bien el anciano al perder algunos de sus mecanismos de defensa tiende a ser más vulnerable a las agresiones externas aumentando así sus posibilidades de enfermar.

De ahí el hecho conocido de que la vejez se acompaña de enfermedades agudas, crónicas, limitaciones e incapacidades.

El viejo no es "necesariamente" un adulto mayor, en el camino hacia el envejecimiento sus órganos y sistemas han sufrido cambios morfológicos, fisiológicos, psicológicos, funcionales y sociales.



**CENTRO DE ACTIVACIÓN  
VIDA PLENA A.C.**

**Ofrecemos:**

- Servicio de estancia permanente, por día u horas
- Activación física y mental
- Gimnasia anti estrés y de silla
- Alimentos
- Plan de apoyo para cuidadores del adulto mayor
- Enfermera las 24hrs del día.
- Además talleres de pintura, manualidades, canto, baile etc.

**DALES LA CALIDAD DE  
VIDA QUE ELLOS  
MERECE**

**Vida Plena**  
CAMINAMOS JUNTOS CON  
EL CALOR DEL HOGAR

**Silvestre Faya #321 col. Ampliación los Ángeles**  
Tel: (871) 7-11-33-62 8711336470  
f Centro de Activación Vida Plena  
[www.casavidaplena.org](http://www.casavidaplena.org)

# PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE OSC Y ACTORES SOCIALES



**BIOLUDICA A.C.**

## COORDINACIÓN DE SEDE EN TORREÓN

### CURSOS DEL PROGRAMA

#### IMPACTO HUMANO Y SOCIAL DE LOS PROYECTOS SOCIALES

Del 3 al 5 de Julio de 2017

Objetivo: Que las y los participantes adquieran los conocimientos y herramientas necesarias para evaluar el impacto humano y social de sus proyectos y llevar a cabo la sistematización de los mismos. Conocer qué es, cómo se logra y cómo se evalúa el impacto e incidencia social de proyectos de desarrollo social.

#### MARCO NORMATIVO PARA LAS OSC

Del 24 al 26 de Julio de 2017

Objetivo: Conocer y actualizarse sobre el marco normativo que rige su participación en el desarrollo social. Las leyes que enmarcan la participación de la sociedad civil organizada en México, aquellas que definen su conformación, orientación y desempeño, así como la legislación vigente en materia fiscal. Ejercicios prácticos con instrumentos necesarios para cumplir adecuadamente con sus obligaciones legales y fiscales.

#### ESTRATEGIAS DE DESARROLLO INSTITUCIONAL PROCURACIÓN DE FONDOS Y APOYOS

Del 21 al 23 de Agosto de 2017

Objetivo: Adquirir una visión global acerca del desarrollo institucional de una OSC y las estrategias de adecuación a los retos que imponen nuevas formas de operación y organización, la creación de redes, la visibilización de la causa y el trabajo, la rendición de cuentas y la procuración de fondos y apoyos. Estrategias y mecanismos de procuración de fondos y apoyos para alcanzar la sustentabilidad.

**SE IMPARTIRÁN 7 CURSOS Y SE  
TRANSMITIRÁN 19 TELECONFERENCIAS  
DE INDESOL EN VIVO**

**Todos los cursos se impartirán de 9:00 a.m. a 3:00 p.m. en:  
Av. Morelos 946 Poniente - Colonia Centro**

#### POLÍTICA SOCIAL CON ENFOQUE DE DERECHOS

Del 18 al 20 de Septiembre de 2017

Objetivo: Sensibilizar sobre la trascendencia de los Derechos Humanos y adquirir los conocimientos y las herramientas necesarias que les permitan fomentar y ejercer la práctica de los mismos en su ámbito de acción como organización social.

El curso incluye ejemplos del trabajo realizado por organizaciones de la sociedad civil.

#### DISEÑO DE PROYECTOS PRODUCTIVOS Y ECONOMÍA FAMILIAR

Del 16 al 18 de Octubre de 2017

Objetivo: Adquirir herramientas para diseñar y ejecutar proyectos productivos que apoyen la economía familiar, aprovechando con criterios de sustentabilidad, recursos humanos, materiales y naturales disponibles, para contribuir a mejorar las condiciones de vida de las y los emprendedores y sus familias incidiendo en la disminución de carencias, además de impulsar el desarrollo.

#### VISIBILIZACIÓN DE LAS OSC A TRAVÉS DE LAS TIC

Del 13 al 15 de Noviembre de 2017

Objetivo: Que las y los participantes adquieran el conocimiento y las herramientas necesarias para desarrollar acciones de mercadotecnia social a través de la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación que les permita hacer visible a su organización y el trabajo que desarrollan.

#### ELABORACIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE PROYECTOS SOCIALES

Del 4 al 6 de Diciembre de 2017

Objetivo: Que las y los participantes aprendan a elaborar proyectos sociales, así como que adquieran instrumentos para realizar acciones de seguimiento y evaluación de los mismos. El curso deberá incluir la realización de ejercicios prácticos sobre temas/retos actuales y el análisis de su contexto.

Mayores informes: BIOLUDICA A.C. \* Página web: <http://bioludica.org> \* Correo electrónico: [bioludica2@hotmail.com](mailto:bioludica2@hotmail.com)

Coordinación del proyecto: Laura Nely Bautista Celular: 8712331250 y Gladys García - Cel: 8711692562

## VENTAJAS DE LA PROFESIONALIZACIÓN DE LAS OSC

La capacitación contribuye al fortalecimiento institucional de la OSC y coadyuva a la adquisición de habilidades que les permite a l@s ciudadan@s ampliar sus capacidades y las oportunidades de servir a su comunidad.

Mediante el **PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA EL FORTALECIMIENTO DE OSC**, se contribuye a:

Mejora la capacidad institucional para el trabajo social y el logro de sus objetivos, eficientando la atención de las personas beneficiarias.

Define una estructura administrativa y organizativa con objetivos precisos, mejorando los vínculos tanto internos como externos.

Precisa los procedimientos administrativos para la regulación de las actividades y la mejor distribución y delegación de responsabilidades.

Incrementa las capacidades de gestión y procuración de fondos y recursos, potenciando la estabilización de la OSC, su desarrollo y sustentabilidad

Promueve la motivación e instrumentación para el desarrollo institucional, aumentando los conocimientos sobre los requisitos y procedimientos para el debido funcionamiento de la organización.

Desarrolla mayores competencias técnicas, metodológicas, teóricas y prácticas que vuelven más eficientes sus acciones, generando conocimiento auto gestivo desde y para el tercer sector (sociedad civil organizada)

Incrementa el impacto de sus acciones convirtiéndose en motor de desarrollo humano y social.

Una de las debilidades más relevantes de las OSC es una **limitada capacidad institucional para trabajar y hacer frente a sus objetivos y tareas**. Los factores que generan esta situación son algunas veces de tipo material, de capacidades económicas o de carácter administrativo tales como: ausencia de inmueble o establecimiento fijo, una mínima o nula infraestructura operativa, una estructura organizativa con objetivos sociales difusos; inestabilidad financiera y jurídica; limitada capacidad en la procuración de recursos y en su mayoría son en referencia a sus propios recursos humanos como carecer de **personal profesionalizado**.

Las OSC que no se interesan en **profesionalizar a sus integrantes** (administrativos, operativos y voluntarios) son más propensas a un desarrollo institucional limitado, ya que en ellos recae la operación y la vida cotidiana de la organización, limitando a su vez la creación de proyectos, la gestión de recursos y el establecimiento de convenios de colaboración con otras instituciones.

La **autogestión** de las OSC se ve disminuida por la **falta de personal capacitado**. Si bien es cierto que un gran número de OSC son creadas por personas con mucho interés en los problemas públicos, éstas no siempre cuentan con los conocimientos administrativos, financieros y operativos necesarios para asegurar la sustentabilidad y realización de sus proyectos. Así mismo, la escasez de personal capacitado limita a las OSC el poder lograr la gestión de sus proyectos y fortalecer la eficiencia en los servicios que brinda a la comunidad.

Diferentes experiencias han demostrado que las OSC que han sabido incorporar la **capacitación y profesionalización** de sus integrantes logran mayores niveles de desarrollo y son más sustentables. Es decir, la gestión profesional genera sustentabilidad, genera valor social y económico con proyección en el tiempo.

Las OSC enfrentan el desafío de implementar mecanismos que mejoren sus procesos y capacidades estratégicas, organizativas y operativas, que deriven en crecimiento, sustentabilidad y fortalecimiento institucional para propiciar mejores resultados en su operación y el logro de su misión



*Integradora de Proyectos Sustentables* es una asociación con más de 3 años de experiencia, que impulsa y contribuye al mejoramiento del bienestar y calidad de vida de la población a través del desarrollo de género, favoreciendo el empoderamiento económico.

Nuestra principal actividad es desarrollar habilidades y conocimientos, a través de capacitación y la elaboración de herramientas que permitan a nuestros beneficiados emprender sus propios negocios, bajo la premisa de Ser Negocios Formales y Rentables.

Nuestra historia comenzó al identificar a una comunidad en el Ajusco interesada en desarrollar un proyecto productivo apoyado por el Gobierno de la Ciudad de México para la habilitación de granjas de gallinas de postura tras-patio.

La Asociación participo en la orientación administrativa y fiscal a través de pláticas y talleres de capacitación.

Este proyecto fue visualizado primeramente para la atención de un problema de alimentación; sin embargo después de la capacitación y haciendo un análisis con las integrantes de la comunidad, vimos la oportunidad de comercializar el huevo.

Esto nos llevo a asesorar a las integrantes para que se formalizarán a través de una cooperativa, así como desarrollar un programa de capacitación de mayor especialización para la presentación, comercialización y administración de esta nueva organización.

Y es partir de este momento, que la Asociación Civil comenzó con su proceso de profesionalización de actividades.



*Participación en la Feria de Servicios en el marco del Mes del Trato Igualitario 2016, invitados por INMUJERES CD-CDMX*

10

Integradora de Proyectos Sustentables Autogestivos, A.C.



### MISIÓN:

Ser una organización que genere cambios que permitan el desarrollo social y económico de las estructuras sociales menos favorecidas, fomentado la cultura del emprendimiento, solidaridad y el comercio justo.

### VISIÓN:

Ser la organización sustentable de reconocido prestigio y credibilidad nacional e internacional, derivado de su creciente contribución al empoderamiento económico y mejoramiento de la calidad de vida de su población objetivo



*Taller de capacitación "Transformando Líderes e identificación de habilidades emprendedoras" para grupo productivo PROMANA, Nanacamilpa Tlaxcala.*

Hemos diseñado diferentes programas de capacitación en colaboración con otras organizaciones, impartiendo información necesaria para que los participantes elaboren su modelo de negocio, abordando temas de mercado, financieros, legales, fiscales y administrativos.

Nuestra prioridad es que las personas que tienen la ilusión de un negocio o que lo están construyendo cuenten con los elementos necesarios para ser un caso de éxito.

## Actividades sobresalientes de IPSA

- Desarrollo de proyectos productivos y sociales.
- Impartición de talleres de capacitación y diseño de Programas de Capacitación en función a necesidades particulares.
- Asesoría y trabajo en campo.
- Incubación de proyectos.
- Apoyo a la creación y fortalecimiento de organizaciones de la sociedad civil.

Nuestra propuesta de atención nos ha llevado a participar como voceras de la campaña #Pepe y Toño y #Ana y Mary del Consejo de la Comunicación, impartiendo pláticas, talleres y conferencias a jóvenes estudiantes de nivel bachillerato y licenciatura de la Ciudad y Estado de México.



*Impartiendo Taller "Modela tu Idea de Negocio" a estudiantes del Instituto Universitario del Estado de México*

Contacto:

Integradora de Proyectos Sustentables  
Autogestivos A.C.

Lic. Ana Lourdes Jaramillo Calzada  
(Oficina) 55 7825 7767  
(WhatsApp) 55 3755 7215

informacion@ipsamexico.org  
a.jaramillo@ipsamexico.org

<https://www.facebook.com/IPSAAC/>

[www.ipsamexico.org](http://www.ipsamexico.org)



## SALA DE MASAJES

**"Un apapacho para el alma"**

Pone a tu disposición asesorías sobre terapias alternativas para la salud, ofreciendo los siguientes servicios:

Masaje relajante, desbloqueo emocional, reflexología podal, entre otros.  
Reiki "equilibrio de energía"  
Aromaterapia "esencias florales"  
Meditación "Ayuda a entrar a un estado de consciencia"

Estamos convencidos de que la situación emocional es un factor importante para el bienestar del cuerpo, la mente, el alma y el espíritu, por lo que en la "SALA DE MASAJES" trabajamos en conjunto con estas cuatro áreas.

Ven y date la oportunidad de trabajar contigo mismo sanate con terapias alternativas, convirtiéndolas en una disciplina de bienestar.

CITAS AL TELEFONO:  
8713470984

Pregunta por: Gladys Garcia

María Elvira Garza Rebollo, egresada de la carrera de Licenciatura en Relaciones Industriales, es la fundadora de un Centro de día para adultos mayores, "Centrito".

Al realizar su servicio social en la Casa del Anciano Dr. Samuel Silva, descubrió su gusto e interés por el adulto mayor, después de graduarse de la Universidad tiene la oportunidad de trabajar en la Ciudad del Anciano del DIF Estatal de Durango en donde confirma su deseo de hacer algo en pro del cuidado de los adultos mayores, ya que se apasionó con el tema del envejecimiento activo y fue entonces cuando su amor al adulto mayor la lleva a abrir un espacio donde los adultos mayores pudieran recrearse durante el día, mejorando su calidad de vida y la de su familia.

El Centrito ofrece al adulto mayor un lugar seguro y un ambiente agradable, cubriendo todas sus necesidades asistenciales y, al mismo tiempo, se le motiva a la realización de actividad física, mental y social. Así mismo ofrecemos a los familiares la tranquilidad de realizar sus actividades diarias sin la preocupación del cuidado y atención de sus seres queridos.

El Centrito inicia sus labores en enero del 2010 con tan sólo dos adultos mayores, gracias al trabajo realizado, la confianza de los familiares y el reconocimiento de la sociedad, a lo largo de estos 5 años hemos atendido a 90 adultos mayores, teniendo actualmente un registro de atención de 18 adultos mayores.

Debido a situaciones personales y cambio de residencia de la fundadora, el Centrito cambia de Patronato, logrando con ello que el Centrito se consolidara como una asociación Civil para brindar este servicio de atención a un mayor número de adultos mayores.



## EL CENTRITO

### Objetivo General

Mejorar la calidad de vida tanto de la familia cuidadora como de la persona mayor, a través de una intervención dirigida por una parte a proporcionar una atención integral a la persona mayor dependiente y, por otra a ofrecer el necesario apoyo a la familia para posibilitar una permanencia adecuada del mayor en su entorno habitual.



**MISIÓN:** Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y sus familias a través de un modelo de atención integral multiplicable.

Ofreciendo programas de salud, educación y recreación que desarrollen las habilidades de autonomía necesarias para que accedan en la medida de sus posibilidades a una integración familiar, educativa y social.

Fomentando la participación y compromiso activo de sus familiares, y con el profesionalismo del personal ofreciendo programas en un ambiente de amor, calidez, respeto y mejora continua.

**VISIÓN:** Ser la mejor opción de atención para adultos mayores, por contar con un modelo integral consolidado en la atención, servicios e innovación, con profesionalismo y ética y con solidez institucional y financiera.

Fomentando y aplicando los derechos que tienen los adultos mayores en la comunidad.

# TRITO



En El Centrito fomentamos la salud física, emocional y social del adulto mayor a través de un programa asistencial, manejamos dos programas de atención uno de 8:30 a 2 de la tarde y el otro de 8:30 a 6:30 de la tarde .

En estos programas se incluyen: sociabilización estimulación cognitiva, oración y reflexión, actividad física grupal, terapia física individual, computación, talleres ocupacionales como son: manualidades, repostería, bisutería, etc, servicios asistenciales y atención médica.

Tenemos cuotas de recuperación establecidas, pero si algún familiar no puede cubrir las se realiza un estudio socioeconómico y de acuerdo a ello se pueden ofrecer becas de apoyo, nos manejamos con donativos de empresas o personas físicas y proyectos para poder cubrir los gastos de operación, equipamiento y mantenimiento de las áreas.

## Objetivos Específicos

- 1.-Recuperar y/o mantener el mayor grado de independencia posible.
- 2.-Retrasar o prevenir el incremento de la dependencia a través de la potenciación y rehabilitación de sus capacidades cognitivas, funcionales y sociales.
- 3.- Desarrollar la autoestima y favorecer un estado psicoafectivo adecuado.
- 4.- Evitar o retrasar institucionalizaciones definitivas no deseadas o desaconseja



## UN CENTRITO A.C.

Directora:  
Verónica Mayela Medina Ramirez

Domicilio:  
Reyes Spindola No. 281  
Colonia Ampliación Los Angeles  
Torreón, Coahuila  
Teléfono: 2042399

Correo: el.centrito@hotmail.com

CLUNI:  
UCE14111905VEX

# STELLA INTERNATIONAL FOUNDATION MÉXICO



## VISIÓN

Somos una entidad sin ánimo de lucro, innovadora, consolidada y sustentable que promueve el desarrollo humano y social a través del trabajo conjunto y articulado en red de las Organizaciones de la Sociedad Civil y otros actores de la sociedad, orientado con un liderazgo colectivo.

Una institución con posicionamiento y visibilidad que goza de la confianza social para promover la corresponsabilidad de personas y empresas involucrándoles en el impulso de las causas sociales.

Con amplia capacidad para apoyar la sustentabilidad de programas para el desarrollo humano y social, impulsando el fortalecimiento institucional de las entidades sin ánimo de lucro e implementando proyectos de innovación social mediante la acción conjunta a través de la articulación en red de las Organizaciones de la Sociedad Civil.

## MISIÓN

La fundación tiene como objeto y misión social, la promoción del capital humano y social para darle sustentabilidad a los programas y proyectos de atención a los grupos vulnerables, con un enfoque de derecho y de género, buscando que las personas organizadas en entidades sin ánimo de lucro, se conviertan en protagonistas y artífices de su propio desarrollo.

Promovemos el empoderamiento ciudadano, la corresponsabilidad y el servicio social para contribuir a la construcción de ciudadanía, coadyuvando al desarrollo de competencias para la creación y el fortalecimiento institucional de las OSC y para que se conviertan en emprendimientos sociales sustentables.

Impulsamos la generación de sinergias y el capital social para la búsqueda solidaria de soluciones a problemas comunes siguiendo como estrategia la formación de grupos, la constitución y articulación en red de las OSC, para la realización de programas y proyectos de manera conjunta que potencien el impacto de las acciones sociales de atención a los grupos vulnerables.

Creamos las condiciones para el intercambio de experiencias y prácticas exitosas en pro del conocimiento auto gestivo y diseñamos nuestras iniciativas de innovación social basadas en diagnósticos participativos con enfoque de género y de derechos, propiciando la transparencia, la rendición de cuentas y la contraloría social en la movilidad de los recursos.

Conformamos un Equipo Interdisciplinario caracterizado por su gran vocación de servicio, de alto perfil y con experticia en las tecnologías y metodologías de las ciencias del comportamiento y del trabajo social. La experticia de este equipo se basa en el conocimiento relativizado al tercer sector y fundamentado en la experiencia de su trabajo en las Organizaciones de la Sociedad Civil.



Universidad Autónoma de Coahuila

**Facultad de Ciencias Políticas y Sociales**

Licenciaturas en :

- **Ciencias Políticas y Administración Pública**
- **Sociología**
- **Ciencias de la Comunicación**

Director.

Lic. Pascual Reyes Hernández

Blvd. Revolución y Calle García Carrillo

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





## 1.-PROGRAMA DE DESARROLLO HUMANO

Con este programa se ofrece un Modelo de Desarrollo Humano para contribuir a la formación y cualificación de los líderes y dirigentes de las organizaciones sin ánimo de lucro. Se busca estimular la participación social promoviendo la auto conducción personal, la auto gestión grupal, la corresponsabilidad y el servicio social como coadyuvantes en la construcción de ciudadanía.

Como estrategia se ofrecen servicios de capacitación y asesorías técnicas para la formación del liderazgo social y la implementación del modelo en organizaciones ocupadas en el desarrollo humano.

## 2.-PROGRAMA DE DESARROLLO ORGANIZACIONAL

Este programa se basa en la aplicación de un Modelo de Desarrollo Organizacional, basado en investigaciones, estudios y sistematización de experiencias de organizaciones sin ánimo de lucro, para orientar su proceso de creación, desarrollo y consolidación, con la finalidad de que logren convertirse en emprendimientos sociales sustentables.

Con este programa se realizan intercambios de prácticas exitosas, sistematizaciones y se ofrecen servicios de capacitación, consultoría y asesoría técnica gratuita para impulsar la profesionalización, el fortalecimiento institucional y el desarrollo organizacional de las OSC.

En la actualidad se encuentra en etapa de diseño, una propuesta para la certificación de las OSC que mediante convenio de cooperación, implementen el MoDO -Modelo de Desarrollo Organizacional, propuesto por nuestra Fundación.

*Curso sobre  
Diseño y  
Elaboración  
de  
Proyectos  
Sociales en  
San Luis  
Potosí*



*Curso sobre Planeación Estratégica para OSC desarrollado en 10 ciudades de diferentes Estados de la República en el Programa de Profesionalización del Instituto Nacional de Desarrollo Social INDESOL*

## 3.-PROGRAMA DE DESARROLLO COMUNITARIO

Mediante este programa se canalizan recursos y ofrecen apoyos financieros, materiales, humanos y de conocimientos a intervenciones sociales que incidan en el mejoramiento del bienestar de grupos vulnerables.

Se sigue como línea estratégica el desarrollo de competencias (conocimientos, capacidades, destrezas tecnológicas, de gestión e institucionalidad) estimulando el empoderamiento ciudadano y la auto gestión comunitaria para que personas, grupos sociales y comunidades asuman el protagonismo de su propio desarrollo.

Se impulsa como línea estratégica, la generación de sinergias, alianzas y articulaciones en red entre varios actores sociales para la realización conjunta de programas y proyectos con el fin de potenciar su impacto social. Se promueven y apoyan emprendimientos sociales que contribuyan a la generación de una economía social y solidaria.

## 4.-PROGRAMA DE DESARROLLO TECNOLÓGICO

Se busca promover la investigación, la innovación y el desarrollo de Modelos de Interacción para la Atención e Intervención Social, para optimizar la formulación y diseño de los programas y proyectos sociales de las organizaciones sin ánimo de lucro e incorporando estándares de calidad, eficiencia, coordinación, transparencia y eficacia en el accionar de las Organizaciones de la Sociedad Civil.

# PELICULAS QUE DIERON NOMBRE



## Síndrome de Peter Pan y Síndrome de Wendy

Tal vez sea el más popular de todos, y describe a aquellas personas adultas caracterizadas por su inmadurez emocional, que suelen huir de las responsabilidades y actúan de manera infantiloides.

No es un síndrome reconocido oficialmente por la Organización Mundial de la Salud, pero se ha demostrado su existencia y que es más frecuente en los hombres que en las mujeres. Por ello, si un hombre padece este síndrome y tiene una pareja heterosexual, ella podría sufrir el denominado "Síndrome de Wendy", obligada a ejercer continuamente el rol de madre.

## El Síndrome de La Bella Durmiente

Conocido científicamente como Síndrome Klene-Levin, se trata de un trastorno neurológico poco habitual que se caracteriza por períodos de excesivo sueño (que pueden llegar a durar semanas e incluso meses), durante los cuales se pueden sufrir alteraciones del comportamiento y amnesia. Pero tranquilos, tus hijos no lo contraerán por pincharse con una aguja...



## Síndrome de Rapunzel

Es el nombre popular que recibe una extraña enfermedad denominada tricofagia, que consiste en la ingesta de cabello o vello corporal de forma compulsiva, generando bolas de pelo en el estómago. En ocasiones, esta masa puede envolverse alrededor de los órganos y perforarlos, por lo que la única solución es la cirugía.

Aunque este síndrome es poco frecuente, habitualmente se relaciona con la tricotilomanía, un trastorno obsesivo compulsivo que provoca al enfermo la necesidad de arrancarse pelos de la cabeza continuamente, y que suele estar causado por episodios de estrés.

## El Síndrome de Alicia en el País de las Maravillas

Se trata de un trastorno psiconeurológico que afecta a la alteración visual del que lo padece, y que puede tener dos vertientes: la Micropsia, cuando el enfermo percibe los objetos mucho más pequeños de lo que son; y la Macropsia, si, por el contrario, los percibe de mayor tamaño.

El síndrome de Alicia en el País de las Maravillas puede manifestarse tanto en niños como adultos y desemboca en alteraciones perceptivas no solo del tamaño de los objetos, sino también de la propia imagen corporal y su situación espacial.



# A TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

## El Complejo de Bambi

En las películas de Disney (y gran parte de las películas de animación de otras compañías) los animales son presentados con rasgos humanizados y como seres totalmente entrañables y mansos (lo que se incrementa con su adorable diseño físico), por lo que las personas que padecen este síndrome pueden llegar a intentar establecer lazos con ellos obviando su peligrosidad.

Aunque no está aceptado científicamente, habitualmente se aplica a las personas demasiado sentimentalistas y compasivas hacia los animales y la naturaleza.

Se trata de llevar un paso más allá la defensa de la protección animal y el cuidado del medio ambiente, oponiéndose radicalmente a cualquier acto que implique una forma de dominio del planeta por parte del Hombre.

No obstante, tal vez no sería tan malo que todos tuviésemos alguna manifestación moderada de este síndrome...



## El Complejo de Cenicienta

El término fue acuñado en 1981 por Collette Downing en su obra "El complejo de Cenicienta. El miedo oculto de la Mujer de la Independencia", aunque si bien aún no está aceptado como trastorno psicológico por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Describe a mujeres que se sienten totalmente dependientes de los hombres tanto emocional como económicamente. Además, el complejo se caracteriza por la idealización de una imagen mental masculina, un "príncipe azul", que les genera una gran frustración al ser totalmente intolerantes ante cualquier defecto de su pareja.

## El Efecto Pinocho

Aunque no se trata de un trastorno propiamente dicho, este efecto fue demostrado recientemente en una investigación pionera realizada en el departamento de Psicología Experimental de la Universidad de Granada.

El estudio aporta algo de verdad al cuento, ya que confirma que la nariz delata a las personas cuando mienten, no porque aumente de tamaño, sino porque sube su temperatura y, en consecuencia, se inflama levemente, apareciendo también ligeramente enrojecida.





**IME es una empresa 100% Lagunera, ubicada en la ciudad de Torreón, Coahuila, especializada principalmente en proyectos de aire acondicionada y obras eléctricas.**

**La idea de esta empresa surge a partir de la gran demanda de proyectos y obras de ingeniería de nuestra región, en la cual existe un área de oportunidad en sectores, como el industrial, agropecuario, comercial y residencial.**

**Nuestro equipo de trabajo está formado por gente joven, pero con la experiencia y capacitación necesaria en tecnologías de vanguardia para realizar proyectos**



**INSTALACIONES ELECTRICAS**

• Iluminación • Instalaciones industriales • Instalaciones industriales • Media tensión

[LEER MAS >](#)



**AIRE ACONDICIONADO**

• Venta • Instalación • Mantenimiento

[LEER MAS >](#)



**OTROS SERVICIOS**

• Proyectos neumáticos. Electroválvulas, etc. • Cableado estructurado. • Circuito cerrado T.V. • Proyectos e instalaciones para voz y datos.

[LEER MAS >](#)



**MISION**

**Ofrecer servicios integrales de mantenimiento electromecánicos y aire acondicionado aplicados a la industria, comercio y residenciales; teniendo como objetivo satisfacer las necesidades de nuestros clientes mediante proyectos rentables, eficientes y con lo último en tecnología.**

**VISION**

**Ser una de las mejores opciones en proyectos eléctricos, electrónicos y aire acondicionado, logrando cumplir con las expectativas de nuestros clientes.**

**CONTACTO**

**AV. ALDAMA #1475  
COL. CENTRO  
TORREON, TORREON, COAHUILA  
CP: 27000**

**TEL: 8713143859  
climas@imelaguna.com**

**El papel fundamental de la sociedad civil es constituirse en agente del cambio social mediante la promoción de la democracia y de mayor participación en los procesos de toma de decisiones públicas.**



**FUNCIONES DE LA  
SOCIEDAD CIVIL**

José Guadalupe Vargas Hernández\*

El foco central de las organizaciones no gubernamentales y de la sociedad civil es restablecer el control democrático de las instituciones en las políticas públicas económicas, sociales y de bienestar, pero se pierde control social y rendición de cuentas cuando estos procesos están muy centralizados.

La sociedad civil se enfoca al entendimiento y a los diferentes modos conscientes y a las prácticas de la naturaleza comunitaria de las culturas y prácticas diarias de los ciudadanos, sus valores y creencias, etc., fuera de las instituciones del Estado, donde las instituciones y entidades que la forman desarrollan sus actividades y funciones.

La incorporación de las OSC en los procesos de formulación e implementación de políticas públicas se establece mediante relaciones gobernadas por el "respeto a la independencia y autonomía de las OSC, por el reconocimiento de su identidad especial y por la transparencia y la imparcialidad en los tratos (Martínez Nogueira 2001).

La ausencia de una cultura institucional impide el logro de mejores resultados, incluyendo la autonomía. Las organizaciones de la sociedad civil proyectan y despliegan la capacidad de acción del Estado. Como fuerza, la sociedad civil puede hacer que políticos y burócratas rindan cuentas. No obstante, Finot (1999) concluyó que "sólo excepcionalmente se consiguió la participación de los ciudadanos en la gestión pública, además de en las elecciones".

De acuerdo a Martínez Nogueira (2001), la incorporación de la sociedad civil a las políticas públicas representa una forma para canalizar recursos sociales y capacidades porque se generan economías de escala, se reducen los costos de transacción y se establecen limitaciones a los comportamientos oportunistas. La formulación e implementación de las políticas públicas pueden aprovechar los recursos y capacidades de la sociedad civil a través de las organizaciones no gubernamentales.

La creación de espacios para la toma de decisiones mediante mecanismos de gobernabilidad que democráticamente informen del bienestar, de los principios de derechos humanos, del desarrollo sustentable y del desarrollo social es un rol importante de la sociedad civil.

La sociedad civil tiene un papel preponderante para establecer y mantener la gobernabilidad a través de la asistencia a los gobiernos en la implementación de amplios objetivos sociales. Las políticas sociales no conseguirán sus objetivos sino se conceptualizan e implementan con una base fuerte de la sociedad civil. Las estrategias de reducción de la pobreza son elaboradas por los propios gobiernos mediante la consulta a la sociedad civil y su involucramiento en la aplicación para garantizar los resultados.

**OSC**

**Las actividades de la sociedad civil consolidan la democracia a partir de formas asociacionistas definidas por valores liberales**

**Las transferencias de conocimientos y experiencias fortalecen a la sociedad civil y le otorgan capacidad y autonomía para ejercer sus funciones en las nuevas formas de gobernabilidad.**

**La autonomía de la sociedad civil se sustenta en redes sociales que con base en la confianza y reciprocidad, despliegan la esfera pública.**

Este compendio heterogéneo de componentes que actúan en la esfera de la sociedad civil, de acuerdo a Murillo Castaño (2000: 3), constituyen un “modelo que valora la pluralidad y el respeto a las diferencias culturales, étnicas y religiosas. Sin embargo, la ausencia de una cultura institucional impide el logro de mejores resultados, incluyendo la autonomía.

Sin embargo, las diferencias de la densidad de las organizaciones sociales también varían regionalmente ofreciendo diferentes niveles de oportunidades y posibilidades de organización, expresión y manifestación de los intereses de los individuos, por lo que se puede decir que tanto social como territorialmente, la sociedad civil es desigual.

Existe una relación cercana entre el desarrollo de la sociedad civil, los movimientos sociales y el desarrollo democrático, para impulsar las formas democráticas en todos los ámbitos de la organización social.

Nuevamente, el pensamiento de Habermas es claro: En el proceso de la globalización, la capacidad de cooperación de los egoístas racionales se encuentra rebasada. Las innovaciones institucionales no tienen lugar en sociedades –cuyas élites gubernamentales son capaces de tales iniciativas– si no encuentran antes la resonancia y el apoyo en las orientaciones valorativas reformadas de sus poblaciones. Por esta razón los primeros destinatarios de este proyecto no pueden ser los gobiernos, sino los movimientos sociales y las organizaciones no gubernamentales, es decir, los miembros activos de una sociedad civil que trasciende las fronteras nacionales.



Sea como fuere, la idea nos lleva a pensar que la globalización de los mercados debe ser reglamentada por instancias políticas: las arduas relaciones entre la capacidad de cooperación de los regímenes políticos y la solidaridad civil universal (Weltbürgerliche Solidarität) (Habermas 1998).

Una sociedad civil marginada no permite el acceso de los ciudadanos al mercado político ni al disfrute de los bienes públicos democráticos. Torres-Rivas (2001), señala como riesgos negativos de las sociedades civiles, la debilidad de las asociaciones, la falta de autonomía y de defensa de los intereses y derechos del grupo y la legalidad de su existencia.





# VILLA VICENTINA



La VILLA VICENTINA es un centro campestre dedicado a la realización de programas de apoyo y atención a los grupos vulnerables a través de la creación y fortalecimiento de las Organizaciones de la Sociedad Civil, localizado en Gomez Palacio, Durango.

En un terreno con una superficie de 2,833 metros, se encuentran nuestras instalaciones (518 metros construidos y el resto destinado a áreas verdes)



El centro de fortalecimiento para las Organizaciones de la Sociedad Civil cuenta con una amplia sala destinada a eventos de capacitación, dotada del equipo necesario para apoyar la realización de los cursos, comedor, cocina y dormitorios para grupos.





Recientemente se ha confirmado a través de varios estudios que solo son necesarios tener tres nutrientes de forma regular en nuestro cuerpo para que se encargue por sí mismo de protegerse del paso del tiempo.

Ricos en selenio, un mineral que ayuda a proteger la piel contra los daños del medio ambiente y promueve su elasticidad y su salud general.

## envejecimiento...

**1. Fibra para la regularidad.** Una dieta rica en fibra estimula los movimientos intestinales y ayuda a eliminar desechos y toxinas, esto se refleja en la piel, el estado de ánimo, el peso y la energía.

Conviene consumir fibra a cualquier edad pero las mujeres que están cerca de la menopausia deben incluirlo de modo definitivo en su dieta.

Para que no falte la fibra, se debe comer siempre pan, pasta, arroz y cereales en su versión integral (con al menos 3 gramos de fibra por ración), tomar legumbres dos veces por semana y consumir un mínimo de cinco raciones de frutas y verduras al día.

**2. Omega-3 para el cerebro.** Si empiezas a notar que pierdes memoria, pon ácidos omega-3 de cadena larga (presente en pescados, mariscos y algas) en tu dieta.

Los niveles bajos de ese nutriente se asocian con un mayor riesgo demencia, deterioro intelectual y depresión.

Tomar pescado azul dos veces por semana (salmón salvaje, sardinas, boquerones, caballa...) te aseguran las dosis de omega-3 de que el cuerpo necesita.



**3. Vitamina B12 para la energía.** La capacidad para absorber la vitamina B12 se va reduciendo con los años y las consecuencias de este hecho se traduce en un bajo tono vital.

La vitamina B12 está presente solo en alimentos de origen animal (carnes, pescados, lácteos, huevos) y es muy útil para regular el metabolismo y esencial para el buen funcionamiento del sistema nervioso y el cerebro.

Los lácteos desnatados, las carnes magras, los pescados y los huevos son buenas fuentes de B12. Los vegetarianos o veganos pueden recurrir a los cereales enriquecidos o tomar suplementos de vitamina B12.





## La risa...



## prolonga la vida



Reirse, incluso de uno mismo, es una de las mejores recetas para gozar de una buena salud. Los especialistas de la Sociedad Española de Neurología (SEN) aseguran que las personas con buen sentido del humor tienen un 40% menos de problemas vasculares, es decir muchísimo menos riesgo de infarto o trombosis, y que esa condición les permite vivir unos cuatro años y medio más.

La buena noticia, que es fantástica, tiene su contrapartida. Forzarse a reír puede resultar muy sano, pero una sonrisa falsa no aporta ninguno de los beneficios terapéuticos atribuidos a una sana carcajada.

El jefe de servicio de Oncología Médica y Cuidados Paliativos del hospital de Valdecilla, Jaime Sanz Ortiz, especialista estudioso del poder terapéutico de la risa, dice: "Reirse de todo puede ser propio de necios, pero no reirse de nada es de presuntos mentecatos". Saber hacerlo es fundamental para vivir -mucho más para sobrevivir- y aporta grandes beneficios a la salud. Tradicionalmente, se ha dicho que vivir con alegría y humor reduce el estrés, eleva el estado de ánimo y, en general, fomenta el bienestar psicológico.

Las investigaciones más recientes alargan la relación de ventajas, según apunta el neurólogo Marcos Llanero, coordinador del Grupo de Estudio de Neurogeriatria de la SEN. Reirse a placer, según dice, estimula el sistema inmune, incrementa el umbral del dolor y, quizás lo mejor, acelera el ritmo cardíaco y aumenta el aporte de oxígeno al cerebro. De ahí sus altas capacidades para contribuir a la prevención de infartos de miocardio, ictus y accidentes por trombosis.

El investigador Richard Wiseman sostiene que las mujeres se ríen más y disfrutan más del humor porque la risa, según detalla Llanero, activa mucho más en ellas dos áreas del cerebro fundamentales para la gestión de las emociones, que son las del lenguaje y la de la memoria a corto plazo.

"Cuando nos reímos -detalla Manuel Arias Gómez- liberamos dopamina a tope, neurotransmisor que nos produce una sensación placentera. Es decir, que el sentido del humor está íntimamente ligado al sistema cerebral de recompensa, que es el mismo que se activa con la comida, el sexo, las relaciones sociales y las adicciones".

El psicólogo Paul Ekman, llegó a diferenciar hasta 16 tipos de risas y sonrisas, pero la capacidad de distinguir un gesto auténtico de otro falso se atribuye a un neurólogo, Guillaume Duchenne. Cuando se trata de algo forzado, lo normal es que los músculos de alrededor de los ojos no se contraigan.

La experiencia de Sanz Ortiz con enfermos terminales y el uso que durante décadas ha hecho del humor y la risa como el mejor cóctel terapéutico le llevan a concluir que la falta del más gracioso de los sentidos constituye un factor de riesgo para enfermar. Reirse se considera propio de gente chistosilla, sí, pero también despreocupada, vacía y superficial. "Reirse es de lo más sano que hay, beneficioso se mire como se mire". Los niños de 7 a 10 años se ríen unas 300 veces al día. Los adultos apenas llegan a 80.

### Si desea vivir más tiempo y más feliz

Ajeno a lo que piensen los demás, pero contento, apúntese esta receta. No la venden en farmacias. Búsquela en su interior:

1. Condición previa: debe establecerse desde el principio una relación sana, alegre y empática entre las personas que van a relacionarse en clave de humor.
2. Si quiere fomentarlo, frecuente espectáculos humorísticos, vea películas cómicas, lea comedias y literatura divertida; y trate de mantener en mente siempre algunos chistes.
3. Busque el lado gracioso, siempre en positivo. Refuerce, por pequeño que parezca, cualquier aspecto o progreso positivo de un paciente, el familiar enfermo, la persona con la que se relaciona.
4. Alégrese: Fomente el buen humor que pueda conseguir de otros y estímulo con el suyo propio. La alegría es un estado normal del ser humano, practíquela para reforzarla.
5. Valores: Sea consciente de las actitudes que favorecen las relaciones humanas, principalmente el respeto y la comprensión.

## REUNIÓN NACIONAL DE CENTROS DE CAPACITACIÓN Y ENCUENTRO



Por primera vez en 25 años de trabajo para contribuir al desarrollo de capacidades de integrantes de Organizaciones de la Sociedad Civil (OSC), el Instituto Nacional de Desarrollo Social (Indesol), realizó una Reunión Nacional de Coordinadoras/es de los Centros de Capacitación y Encuentro (CCE), con el objetivo de formular una estrategia de trabajo consensuada para la reconversión de la Red en los CCE.

Esto, con base en un diagnóstico sobre la operación y las perspectivas actuales de la Red Nacional de Teleaulas, y considerando los apoyos de aliados externos, así como los que mutuamente pueden darse las organizaciones e instituciones que la conforman.

A este primer encuentro asistieron representantes de más de 100 centros de capacitación de todo el país, para conocer el Sistema Integral de Capacitación (SIC) del Indesol que está conformado por cuatro ejes que son la capacitación y profesionalización; la capacitación a distancia; la capacitación bajo demanda y la gestión del conocimiento (a través de la Convocatoria de Investigación del Programa de Coinversión Social y el Centro de Documentación), ejes con los que se busca desarrollar habilidades, actitudes y conocimientos, para mejorar y fortalecer la calidad, impacto e incidencia social de las actividades que desarrollan las OSC.

Para hacer un ejercicio de retroalimentación sobre el desempeño de los Centros de Capacitación y Encuentro, las y los asistentes llevaron a cabo un ejercicio para identificar las fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de la Red Nacional de Teleaulas en cada una de las regiones presentes en la reunión, con la finalidad de llegar a un consenso sobre las necesidades primordiales a atender para mejorar el servicio que brindan.



e.mail: [fabioperez@hotmail.com](mailto:fabioperez@hotmail.com)

Dr. Fabio Pérez Vasquez

**Medico General  
Cirugía y Traumatología**

Av. Juarez 900 Ote. Col. Centro C.P. 27000 Torreón, Coahuila.  
Tel./Fax 717-21-81 Cel.(871) 199-15-24

Aplicación de un  
**MODELO DE DESARROLLO ORGANIZACIONAL**  
con herramientas metodológicas y operativas  
para contribuir al fortalecimiento y sustentabilidad  
de las Organizaciones de la Sociedad Civil.



**Generar sinergia entre OSCs afines y organización de redes temáticas para potenciar un mayor impacto social en la Comarca Lagunera**

Acompañamiento Grupal e Individualizado para el fortalecimiento de OSCs:

Capacitaciones y Asesorías sobre: planeación estratégica; diseño, elaboración y ejecución de proyectos; implementación de Emprendimientos Sociales (Proyectos productivos y Gestión de recursos).

Asesorías y Capacitación para el fortalecimiento de Redes de OSCs:

Diagnóstico situacional sobre Redes Temáticas; plan estratégico de acompañamiento; acciones de seguimiento, evaluación y sistematización; diseño de plan de incidencia en políticas públicas.

Asesoramos y apoyamos a tu OSC en asuntos legales y fiscales, sobre su estructura organizacional, sobre administración y gestión de recurso, sobre documentación y sistematización de actividades.

# Sólo PC's

SONY



LEXMARK

DELL



COMPAQ

EPSON

microsip  
El Software Confiable de México

IBM

Microsoft

acer

## VENTA: Equipos de Computación y Consumibles



AV. MORELOS # 1165 PTE COL CENTRO, TORREON, COAHUILA.  
oficina: 7128068 nextel: 2134586 radio 62\*13\*7262