

0457



MANUAL DE EMPRENDIMIENTOS JUVENILES

DIRECCIÓN GENERAL DE LA JUVENTUD

Un recurso con todos los contenidos de la
capacitación general del Programa, y más!

MINISTERIO DE DERECHOS HUMANOS Y SOCIALES
SUBSECRETARÍA DE PROMOCIÓN E INTEGRACIÓN SOCIAL

gobBsAs



a+BA
actitudBsAs

MANUAL DE EMPRENDIMIENTOS JUVENILES | DIRECCIÓN GENERAL DE LA JUVENTUD
un recurso con todos los contenidos de la capacitación general del Programa, y más...!

Este material ha sido elaborado tanto por el aporte y contribución de las diferentes áreas de gobierno y de la sociedad civil que participan y colaboran con el Programa, cuanto por los profesionales y talleristas responsables de la capacitación que se brinda a los participantes.

NOTA: En todos los casos en que se señale en esta publicación la palabra "joven" o "jóvenes" deberá entenderse como jóvenes mujeres y varones, es decir comprensiva de ambos géneros, en tanto sostenemos y militamos por la igualdad de género y la paridad real de oportunidades y de trato entre mujeres y varones, reflejado –entre otras– en la Ley de la Ciudad N° 474.

Se admite la reproducción total o parcial de los trabajos aquí contenidos, a condición de que se mencione la fuente y se haga llegar copia a la Dirección General de la Juventud.

Coordinación de la Publicación:

Dr. Matías Novoa Haidar, Director General de la Juventud.

Equipo Profesional y Técnico:

Lic. Santiago Sinopoli, Lic. Sandra Chicco, Lic. Ana Gómez, Lic. Carlos Carini, Lic. Ana Arévalo, Paola Gutiérrez, Marisa Palazzolo, Alejandra Garbin y Celina Silva; entre otros colaboradores.

Dirección General de la Juventud
Subsecretaría de Promoción e Integración Social
Ministerio de Derechos Humanos y Sociales
Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Piedras 1281 Piso 1° - C1140ABA - Buenos Aires
Teléfonos: 54-11-4307-2108/6744 Fax 54-11-4307-5110
Línea gratuita: 0800-333-JOVEN (56986)
Correo Electrónico: juventud@buenosaires.gov.ar
Página web: www.buenosaires.gov.ar/juventud | www.i.gov.ar

Impreso en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires | Noviembre de 2006

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

1950

1951

1952

1953

1954

1955

1956

MANUAL DE EMPRENDIMIENTOS JUVENILES **DIRECCIÓN GENERAL DE LA JUVENTUD**

*un recurso con todos los contenidos
de la capacitación general del Programa, y más...!*

Este material ha sido elaborado tanto por el aporte y contribución de las diferentes áreas de gobierno y de la sociedad civil que participan y colaboran con el Programa, cuanto por los profesionales y talleristas responsables de la capacitación que se brinda a los participantes.

Nota: En todos los casos en que se señale en esta publicación la palabra "joven" o "jóvenes" deberá entenderse como jóvenes mujeres y varones, es decir comprensiva de ambos géneros, en tanto sostenemos y militamos por la igualdad de género y la paridad real de oportunidades y de trato entre mujeres y varones, reflejado –entre otras– en la Ley de la Ciudad N° 474.

Se admite la reproducción total o parcial de los trabajos aquí contenidos, a condición de que se mencione la fuente y se haga llegar copia a la Dirección General de la Juventud.

Coordinación de Publicación:

Dr. Matías Novoa Haidar, Director General de la Juventud

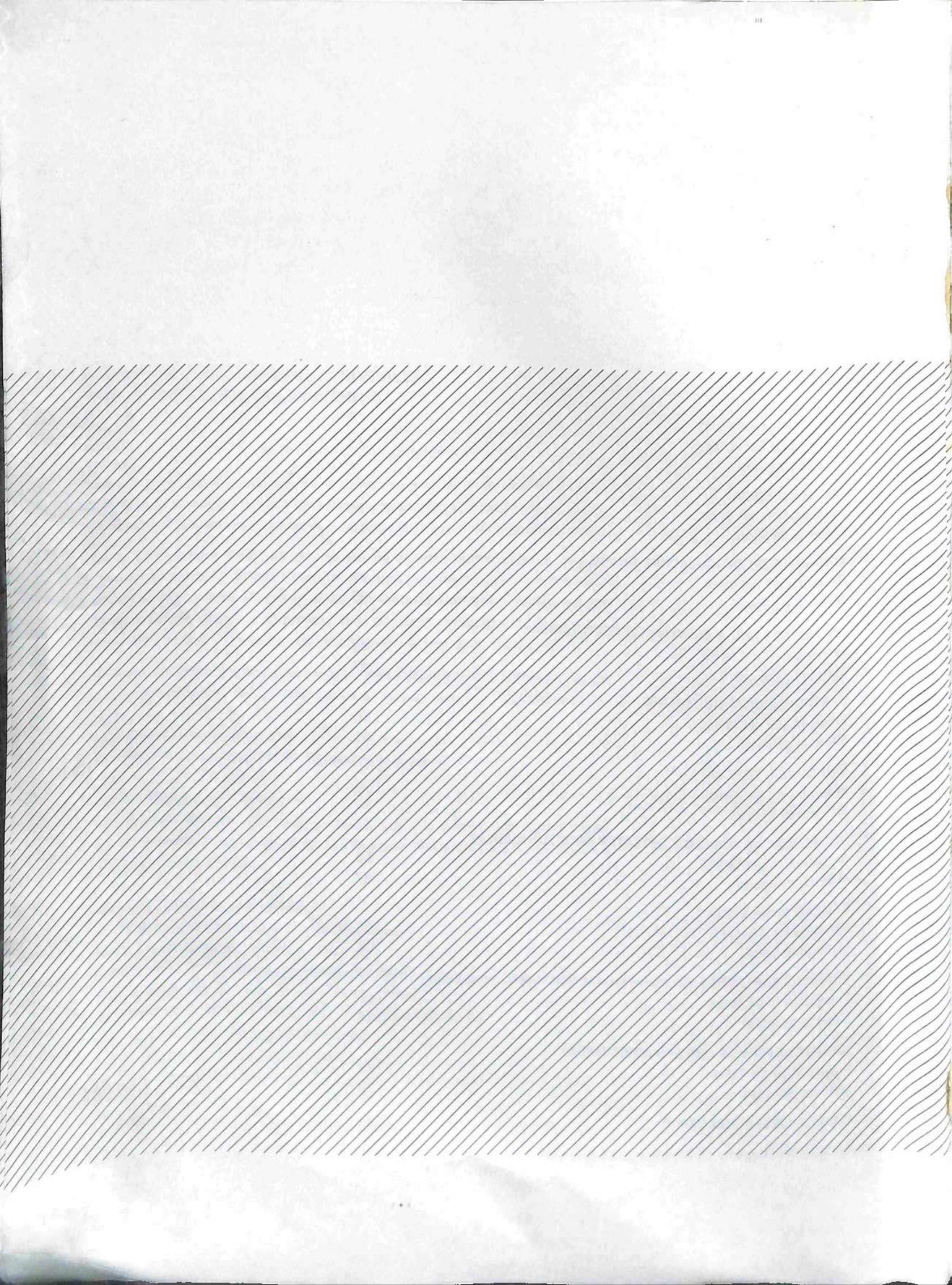
Equipo Profesional y Técnico:

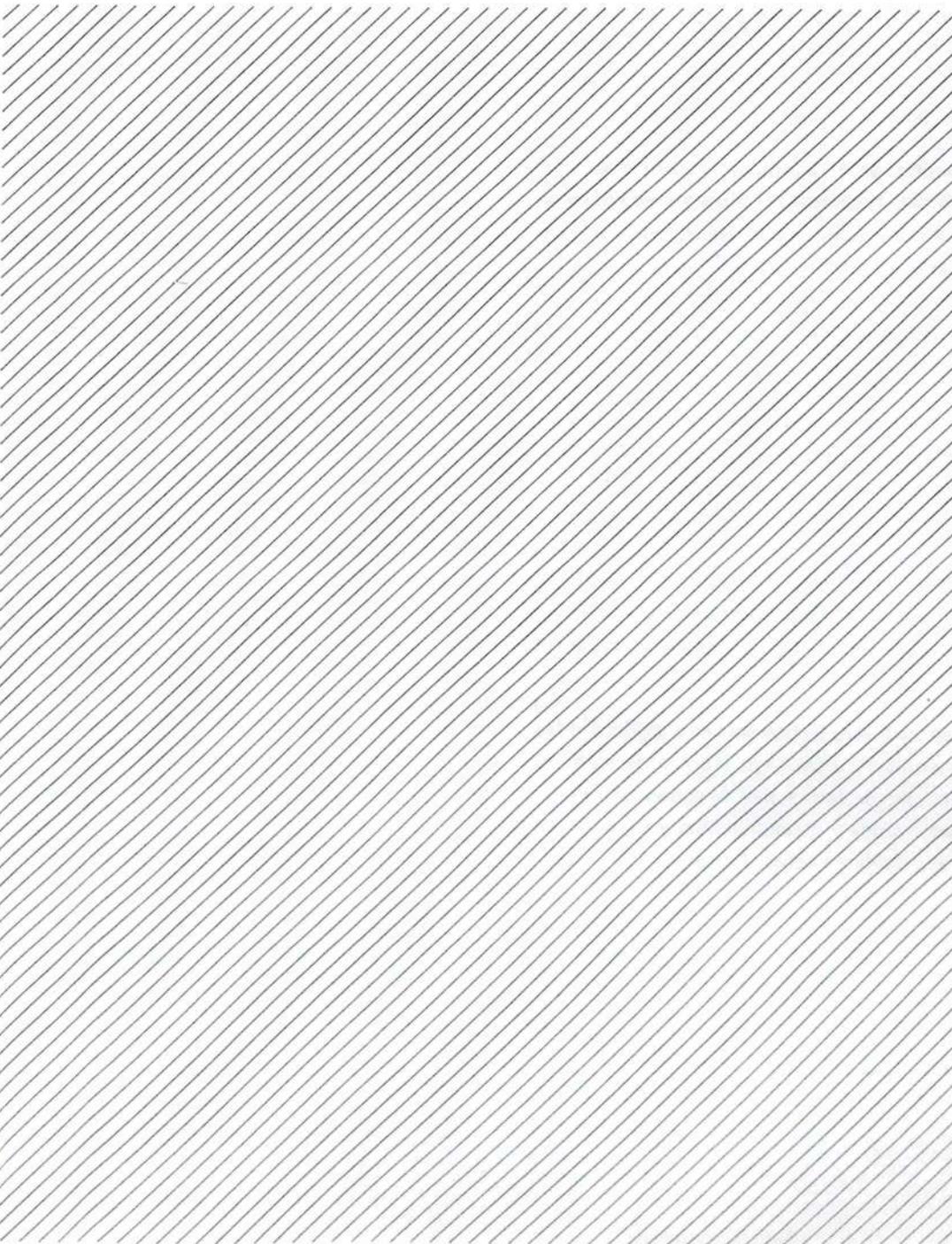
Lic. Santiago Sinopoli, Lic. Sandra Chicco, Lic. Ana Gómez, Lic. Carlos Carini,
Lic. Ana Arévalo, Paola Gutiérrez, Marisa Palazzolo, Alejandra Garbin y Celina Silva;
entre otros colaboradores.

Dirección General de la Juventud
Subsecretaría de Promoción e Integración Social
Ministerio de Derechos Humanos y Sociales
Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Piedras 1281 Piso 1° - C1140ABA - Buenos Aires
Teléfonos 54-11-4307-2108/6744 Fax 54-11-4307-5110
Línea gratuita: 0800-333-JOVEN (56986)
Correo Electrónico: juventud@buenosaires.gov.ar
Página web: www.buenosaires.gov.ar/juventud | www.i.gov.ar

Impreso en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Octubre de 2006

Bienvenidos	5
Información útil.....	8
Otros programas y servicios.....	9
Cronograma de Capacitación	10
Talleres obligatorios:	
• MICROEMPRESA	
Presentación del Taller	14
Material de apoyo.....	15
• JORNADAS DE ARTICULACIÓN GRUPAL	
Presentación del Taller	32
Material de apoyo.....	33
• SALUD INTEGRAL Y PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA	
Presentación del Taller	42
Material de apoyo.....	43
• PARTICIPACIÓN Y CIUDADANÍA	
Presentación del Taller	60
Material de apoyo	61
• MUNDO DEL TRABAJO	
Presentación del Taller	76
Material de apoyo.....	77
• ¿CÓMO BUSCAR EMPLEO Y DETECTAR OPORTUNIDADES?	
Presentación del Taller	86
Material de apoyo	87
• GÉNERO Y VIOLENCIA	
Presentación del Taller	100
Material de apoyo.....	101
• VÍNCULOS FAMILIARES (ORIENTACIÓN VINCULAR ENTRE MADRES, PADRES E HIJOS)	
Presentación del Taller	112
Material de apoyo	113
• ¿CÓMO CONVIVIMOS CON LAS ADICCIONES?	
Presentación del Taller	128
Material de apoyo.....	129
• CHARLA "DESERCIÓN CERO"	134
Reglamento del Programa Emprendimientos Juveniles	135





BIENVENIDOS

La generación de mecanismos de inclusión laboral para jóvenes es una preocupación permanente del Gobierno de la Ciudad y, en especial, de la Dirección General de la Juventud; por ello, desde hace casi diez años, desde diversos espacios se ejecuta el Programa "Emprendimientos Juveniles".

Desde 2004 y hasta ahora, hemos modificado el perfil del trabajo de este Programa, incrementando los componentes de asistencia, ajustando los procesos de convocatoria, inscripción y asignación de beneficios y hemos trabajado, especialmente, para mejorar el proceso de capacitación y reflexión que ofrecemos; y por ello adaptamos los contenidos e incorporamos nuevas capacitaciones que demostraron ser de interés (y necesidad) de los participantes de otros años. Este nuevo Manual, ampliado y mejorado (que editamos por primera vez en 2005) es una prueba de ello.

Esta publicación contiene, en síntesis, una breve descripción de cada taller al que vas a asistir y material de apoyo, textos extra y documentos relacionados con la temática de cada uno, y es por ello una herramienta para apoyar el desarrollo de los talleres.

Cuando termines el Programa, podrás consultar y emplear este material para seguir trabajando en tu proyecto, también prestarlo a otros jóvenes que, como vos, estén interesados en desarrollar sus habilidades vinculadas a la autogestión grupal, la economía social y el desarrollo local.

El Manual no reemplaza ni sustituye la capacitación. El tiempo compartido con los docentes y tus compañeros en el taller permite, a través del empleo de técnicas participativas como instrumentos en el proceso de formación, la generación de un espacio de permanente recreación de habilidades y conocimientos y un lugar de trabajo en donde se crean, se arreglan o se modifican cosas. Aprovechalo.

El taller permite así abordar temáticas muy amplias y fortalece la participación, la cooperación, la reflexión y la comunicación. El eje central de cada uno de ellos es, entonces, la participación de todos los que intervienen en él, para la creación de ese "algo" (un lugar diferente) que se intenta lograr con la realización del encuentro, y por ello debe permitir:

- El desarrollo de un proceso colectivo de discusión y reflexión;
- La transmisión de conocimientos;
- Enriquecer y potenciar, realmente, el conocimiento de todos;
- Vivenciar una experiencia de reflexión en conjunto;
- Adquirir conocimiento colectivo donde todos seamos partícipes de su elaboración.

Esperamos que tus expectativas sean satisfechas al final del Programa, y estamos a disposición para recibir inquietudes, sugerencias y, por supuesto, para trabajar todos los días, desde la concepción de los y las jóvenes como sujetos plenos de derecho, en proyectos e iniciativas que promuevan el desarrollo integral de la juventud. Gracias.

DR. MATÍAS NOVDA HAIDAR
DIRECTOR GENERAL DE LA JUVENTUD

información útil



→ DIRECCIÓN GENERAL DE LA JUVENTUD

Piedras 1281 1º Piso

Tel.: 4307-5110/6744

Director General:

Dr. Matías Novoa Haidar

mnovoahaidar@buenosaires.gov.ar

→ ÁREA PROGRAMAS Y DESARROLLO

Coordinador: Lic. Santiago Sinopoli

programas_juventud@buenosaires.gov.ar

→ PROGRAMA EMPRENDIMIENTOS JUVENILES

Casa Joven San Telmo: Piedras 1281

Tel. 4307-9533

Responsable: Lic. Sandra Chicco

Equipo: Lic. Ana Gómez,

Lic. Carlos Carini, Lic. Ana Arévalo,

Paola Gutiérrez, Marisa Palazzolo,

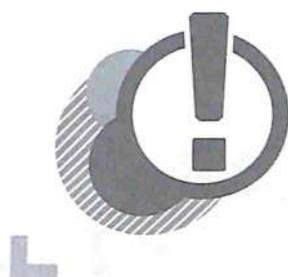
Alejandra Garbin y Celina Silva;

entre otros colaboradores.

emprendimientos_juventud@buenosaires.gov.ar

0800-333-JOVEN (56896)

otros programas y servicios de la dirección general de la juventud



PROGRAMA "SALUD JOVEN"

Responsable: Tec. Marcela Ovejero

saludjoven@buenosaires.gov.ar

- Servicio de Orientación Vocacional y Ocupacional

Podés asistir a un curso de orientación vocacional, solicitar talleres de orientación ocupacional, realizar un taller de primer empleo u orientación laboral y consultar sobre cualquier cuestión vinculada al mundo del trabajo.

Responsable: Lic. Marta Vidal

Casa Joven San Telmo: Piedras 1281 - Tel. 4307-4762

ovo_juventud@buenosaires.gov.ar

- CEPAD (Centro de Asesoramiento, Prevención y Diagnóstico en VIH/SIDA)

Podés solicitar talleres de prevención en VIH/SIDA, Salud integral, realizarte el test de VIH/SIDA o consultar sobre cualquier cuestión vinculada a la salud de los jóvenes.

Responsable: Lic. Luciana Betti

Casa Joven Flores: Bonorino 884 - Tel. 4633-1131/5206 (Lunes y Martes de 15 a 19)

Casa Joven San Telmo: Piedras 1281 - Tel. 4307-6744 (Miércoles de 15 a 19)

cepad_juventud@buenosaires.gov.ar

PARTICIPACIÓN Y CIUDADANÍA JOVEN

- Derechos y Obligaciones de los Jóvenes

Podés solicitar talleres de reflexión sobre los derechos y obligaciones de los jóvenes o consultar sobre cualquier tema relacionado con cuestiones jurídicas.

Responsable: Dr. Hernán Alonso

Casa Joven San Telmo: Piedras 1281 - Tel. 4307-5110/6744

derechosdelosjovenes@buenosaires.gov.ar

ÁREA ORIENTACIÓN E INFORMACIÓN

Podés solicitar información sobre los diferentes programas, actividades, eventos que brinda y/o organiza el Gobierno de la Ciudad, las Organizaciones No Gubernamentales y el Gobierno Nacional para los jóvenes.

Responsable: Sr. Christian Molina

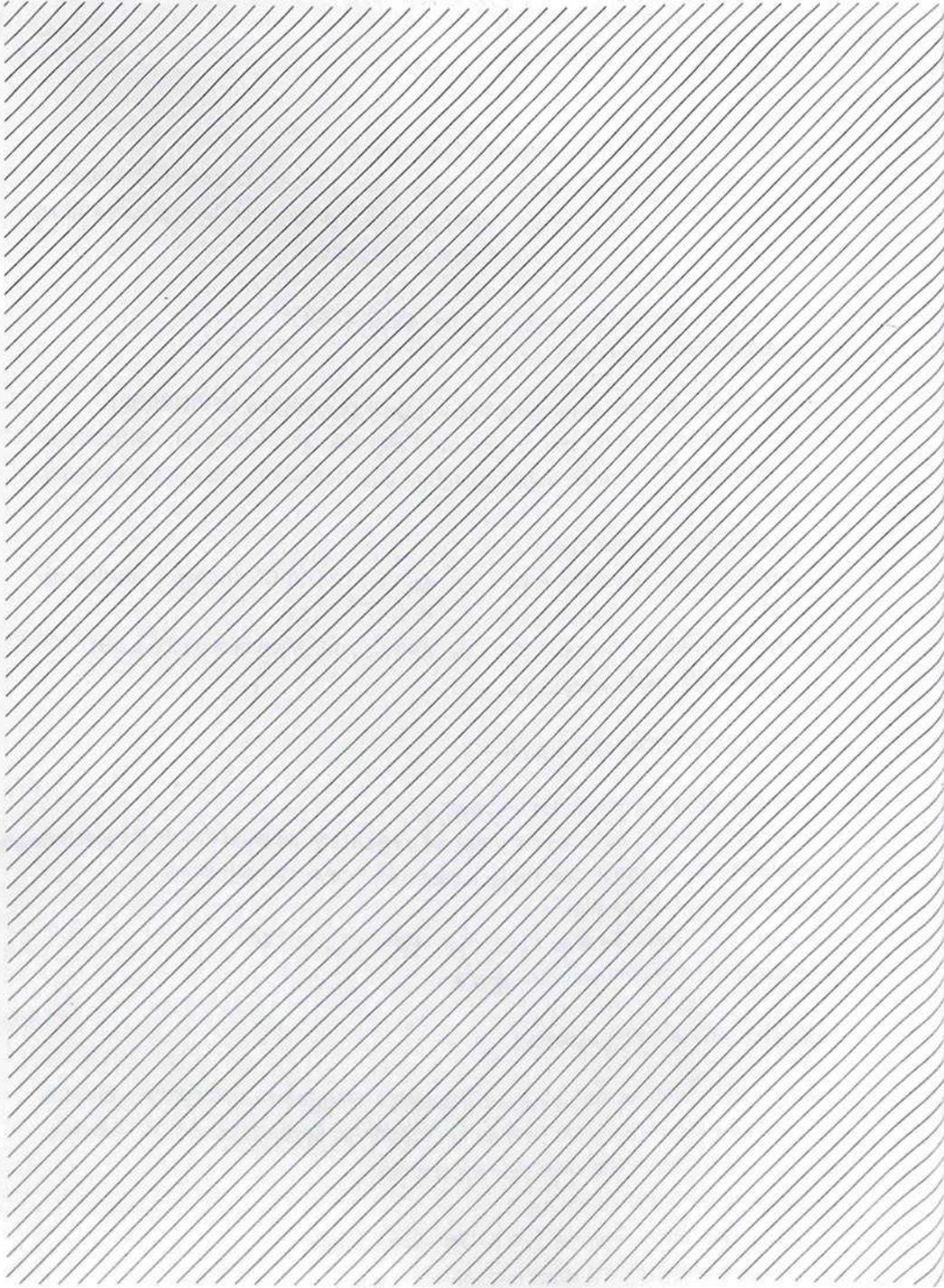
Casa Joven San Telmo: Piedras 1281 - Tel. 4361-7546

orientacion_juventud@buenosaires.gov.ar



CRONOGRAMA DE CAPACITACIÓN

descripción del proceso



MODALIDAD**TÍTULO DE CAPACITACIÓN****LECTADO POR**

TALLER DE CAPACITACIÓN
Intensivo . 1 Mód. de 3 hs.

1° Taller emprendimientos:
¿Qué es un emprendimiento?

TALLER DE CAPACITACIÓN
Intensivo . 1 Mód. de 3 hs.

2° Taller emprendimientos:
Planificar y proyectar. Aptitudes y actitudes

TALLER DE CAPACITACIÓN
Intensivo . 1 Mód. de 3 hs.

3° Taller emprendimientos:
Formulación de proyectos

TALLER DE CAPACITACIÓN
Intensivo . 1 Mód. de 2 hs.

4° Taller emprendimientos:
Microempresa Asociativismo/
Cooperativismo

TALLER DE CAPACITACIÓN
Intensivo . 1 Mód. de 3 hs.

5° Taller emprendimientos:
Plan de Negocios

JORNADAS 5 Mód. de 2 hs.

Jornadas de articulación grupal

JORNADAS 1 Mód. de 2 hs.

Jornadas de articulación grupal:
trabajo sobre ideas de proyectos

TALLER 1 Mód. de 3 hs.

DGJ | Equipo de Salud / CePAD

TALLER 1 Mód. de 3 hs.

Participación y Ciudadanía

TALLER 1 Mód. de 3 hs.

Derechos y deberes de los jóvenes

TALLER 1 Mód. de 3 hs.

Mundo del Trabajo

TALLER 1 Mód. de 3 hs.

¿Cómo buscar empleo y detectar
oportunidades?

TALLER 1 Mód. de 3 hs.

Género y Violencia

TALLER 1 Mód. de 2 hs.

Taller de vínculos entre madres,
padres e hijos

TALLER 1 Mód. de 3 hs.

¿Cómo convivimos con las Adicciones?

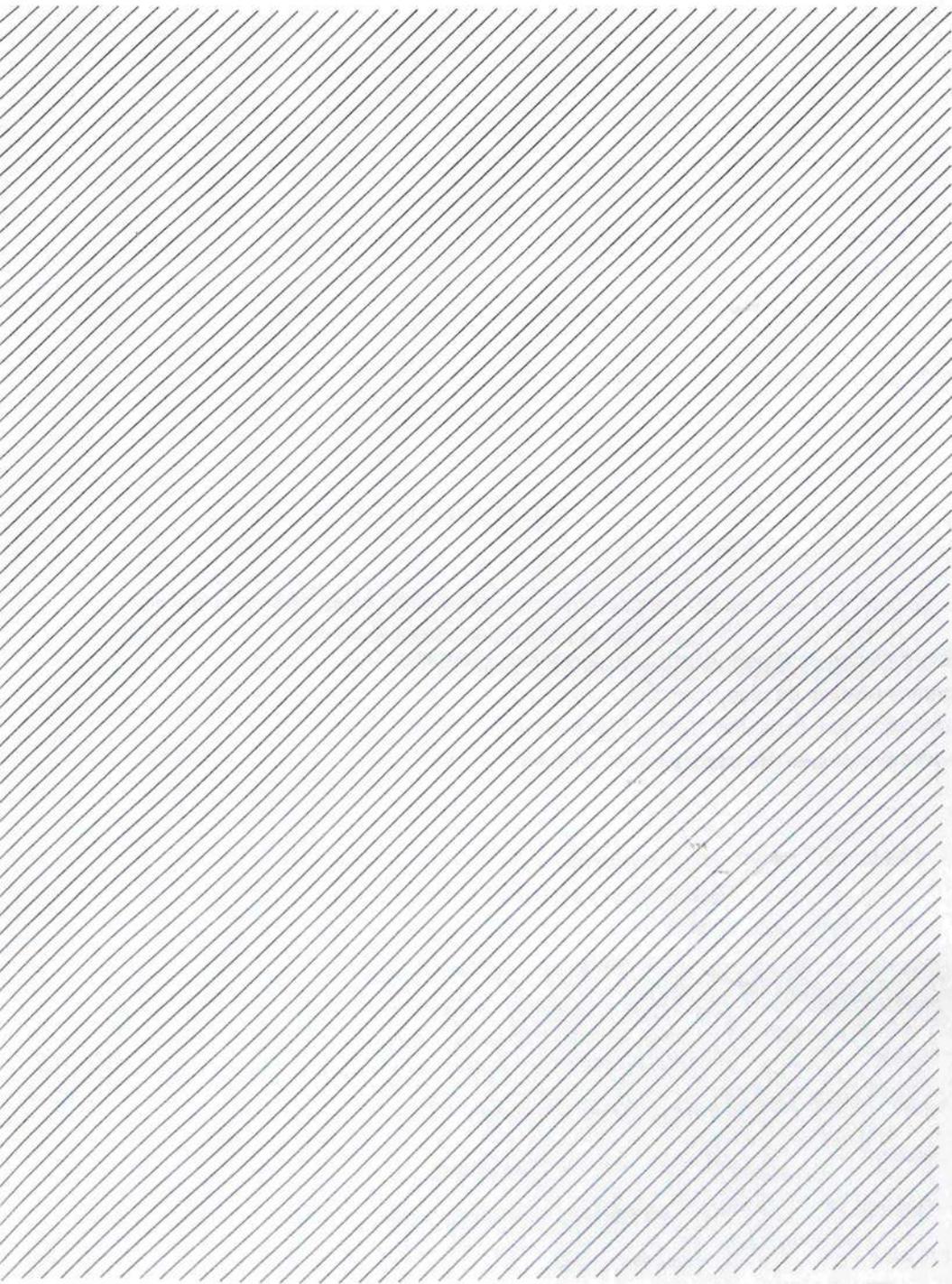


Al finalizar la **Capacitación General** se organizará una Feria o Jornada abierta al público en general, en la cual cada proyecto deberá presentar o exponer lo producido a lo largo del Programa. Tiene carácter **OBLIGATORIO** para los participantes.

algunas cuestiones que es importante que recuerdes:



- DEBÉS CUMPLIR CON EL SETENTA Y CINCO POR CIENTO (75%) DE ASISTENCIA A LAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS.
- LOS ENCUENTROS SERÁN DE DOS HORAS CADA UNO. SE CONSIDERARÁN COMO *PRESENTES*, A QUIENES HAYAN PARTICIPADO DE LA TOTALIDAD DE LA ACTIVIDAD. A LOS QUE ASISTAN LUEGO DE 15 MINUTOS DE COMENZADO EL ENCUENTRO, SE LOS CONSIDERARÁN *AUSENTES*.
- ES NECESARIO MANTENER ACTUALIZADOS TUS DATOS ANTE EL PROGRAMA, INFORMANDO DE TODO CAMBIO O MODIFICACIÓN.
- ES IMPORTANTE QUE RECIBAS LAS NOTIFICACIONES QUE EL PROGRAMA ENVÍE AL DOMICILIO QUE HAYAS INFORMADO, Y QUE NOS DEJES UN NÚMERO DE TELÉFONO Y UNA DIRECCIÓN DE MAIL.
- TENÉS QUE ESTAR ATENTO ANTE CUALQUIER CAMBIO DE HORARIO DE LA CAPACITACIÓN, PARA ELLO ES IMPORTANTE QUE MANTENGAS UN DIÁLOGO FLUIDO CON EL RESPONSABLE DE TU PROYECTO Y/O DE LA ORGANIZACIÓN. ELLOS FUNCIONAN COMO UN NEXO ENTRE EL GRUPO Y EL PROGRAMA, Y PODÉS COMUNICARLES CUALQUIER CUESTIÓN OPERATIVA O DUDA.
- CUMPLIR CON EL REGLAMENTO DEL PROGRAMA.



TALLERES OBLIGATORIOS



Centro de Apoyo a la Microempresa de la Dirección General de Economía Social y Programa Emprendimientos Juveniles de la Dirección General de la Juventud, con la colaboración de organizaciones de la sociedad civil

- Reconocer actitudes y aptitudes emprendedoras
- Establecer pautas básicas para la iniciación de un emprendimiento.
- Elaborar el plan de negocios.

- Identificar competencias y reconocer limitaciones personales. Analizar el aporte individual en el grupo constituido. Fortalecer la identidad grupal y el diálogo.
- Conocer pautas básicas actitudinales y aptitudinales para iniciar un emprendimiento. Aprender las herramientas básicas de planificación.
- Adquirir conceptos básicos de gestión de negocios. Comprender la utilidad del plan de negocios.

- Presentación de grupos. Identificación de rasgos identitarios personales y grupales. Qué significa tener actitud y aptitud emprendedora. Elementos básicos de planificación.
- Análisis de mercado. Comercialización. Inversión. Costos fijos y variables. Ventas. Ganancia. Competitividad. Competencia. Qué es y para qué sirve un plan de negocios.

1° etapa (Primer encuentro)	➔	¿Que es un emprendimiento?
1° etapa (Segundo encuentro)	➔	Planificar y Proyectar. Aptitudes y Actitudes
2° etapa (Primer encuentro)	➔	Formulación de Proyectos
2° etapa (Segundo encuentro)	➔	Microempresa-Cooperativismo
2° etapa (Tercer encuentro)	➔	Visita a empresa, lugar a confirmar
2° etapa (Cuarto encuentro)	➔	Plan de Negocios

microempresa

material de apoyo

Hay algunos conocimientos que necesitás adquirir para encaminar un nuevo proyecto. En primer lugar, para iniciar el proceso en este programa, tenés que preguntarte:

¿Qué es un emprendimiento?

¿Qué hacer?

¿Cómo hacerlo?

¿Adónde llegar?

¡Busquemos juntos las respuestas!

¿QUÉ ES UN EMPRENDIMIENTO?

No hay una respuesta única, cada proyecto y cada persona deben ir encontrando su propio camino, los emprendedores que triunfan lo hacen así.

Trataremos de no dar recetas, sin embargo, creemos importante darte algunos conceptos. Aquí van los primeros:

Para que un emprendimiento tenga más posibilidades de éxito debemos tener en cuenta lo siguiente:

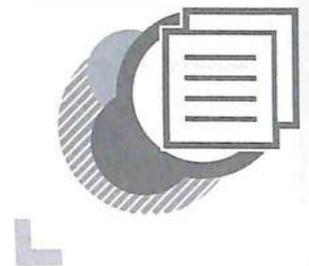
Conocerse a sí mismo: Creemos que son muy importantes las conductas y las actitudes, conocer nuestras fortalezas y debilidades.

Conocer el negocio: no sólo el oficio sino todo lo que implica ser emprendedor: cómo vender, costos, marketing, etc.

Tener un plan: esto es imprescindible. Muchas de las personas que emprenden tienen todo en la cabeza, pero también es necesario volcar en un papel el proyecto.

Ser flexible a los cambios: Las formas de consumo cambian a una velocidad muy rápida.

Pensar desde el mercado y no desde el producto: En general muchos proyectos se generan desde lo que se sabe hacer y no desde la necesidad de los clientes, de lo que demanda el mercado. Lo importante es hacer coincidir las dos cosas.



"Un largo viaje empieza
justo debajo de tus pies."

Lao Tse

Un emprendimiento es una relación continua entre nosotros y el cliente

Es una relación de ida y vuelta:

La vuelta es la retribución que puede ser en dinero o tener otras formas.

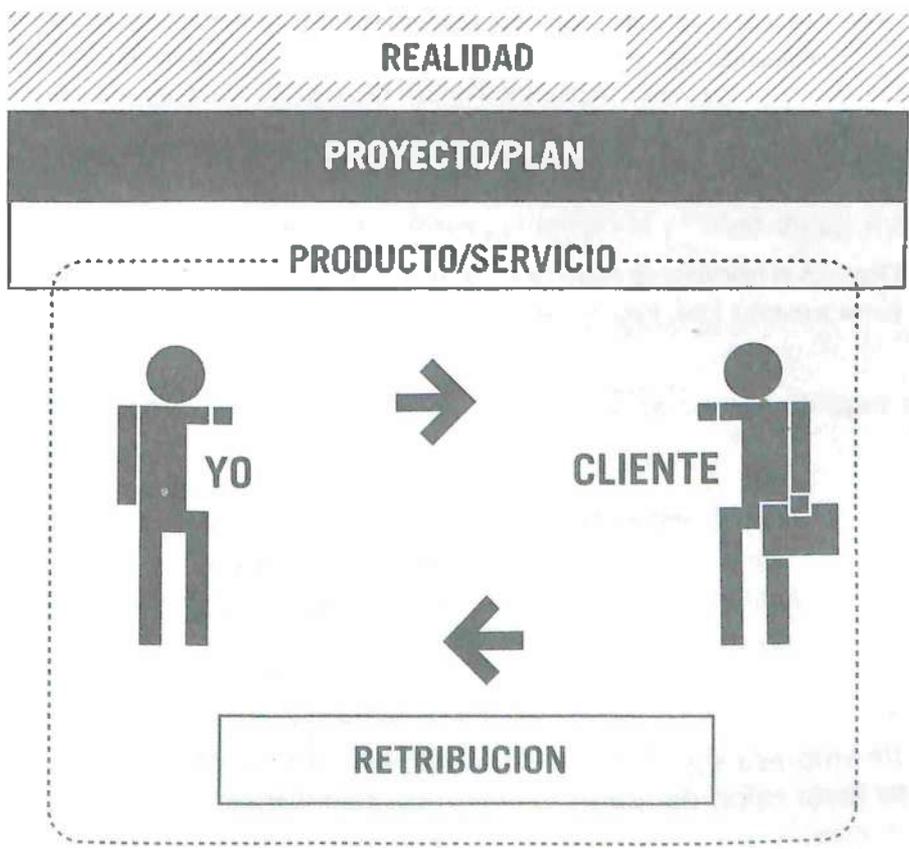
La ida es la oferta de nuestro producto y servicio.

Todo emprendimiento debe tener un proyecto/plan, porque equivocarse en un papel es mucho más barato que hacerlo cuando lo estamos llevando a cabo.





Cada proyecto y cada persona deben ir encontrando su propio camino, que se desarrolla en una realidad altamente competitiva: los que producen y los que consumen.



Todo emprendimiento debe encontrar un lugar en el mercado.

¿QUÉ ES EL MERCADO?

Es el lugar, real o virtual, donde se encuentra la oferta y la demanda (los que producen y los que consumen).

Dividimos el mercado en tres:

1. Consumidor: quienes nos van a comprar
2. Competidor: quienes venden lo mismo que nosotros
3. Proveedor: quienes nos venden a nosotros

Es muy importante no atacar todo el mercado sino sólo un segmento, en el cual podamos satisfacer una necesidad, tomando necesidad como falta o carencia de algún producto o servicio que nosotros podamos ofrecer.

Debemos definir dentro del proyecto cuáles son las técnicas necesarias para acceder al mercado y qué tipo de marketing o mercadotecnia aplicamos.

Para esto nos podemos hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el tipo de producto o servicio que ofreceremos?
- ¿Cuál es el precio que le vamos a poner?
- ¿Dónde lo vamos a vender?
- ¿Cuál es la forma que vamos a utilizar para publicitar nuestro proyecto?
- ¿Cuál es la forma de presentación (packaging) imagen que vamos a tener?
- ¿Cuál es la forma de promoción y el plan de ventas?
- ¿Cuál es la particularidad de nuestro proyecto? ¿Qué nos diferenciará de los competidores?

PLANIFICAR Y PROYECTAR. ACTITUDES Y APTITUDES

Llegamos al momento de proyectar e iniciar nuestro emprendimiento, hay que darle forma a nuestra idea. Para eso debemos saber que:

Emprender implica combinar actitudes y aptitudes con distintos recursos

Actitud: postura del cuerpo humano (actitud graciosa). Disposición de ánimo manifestada exteriormente (actitud benévola).

Aptitud: disposición natural o adquirida para un trabajo. Idoneidad para un cargo.

Tener espíritu de empresa significa ser capaz de descubrir oportunidades, de apreciarlas en su justo valor, de reunir los recursos necesarios y de obrar para aprovechar esas oportunidades

Una persona emprendedora es alguien con iniciativa personal y motivación suficiente, capaz de generar ideas, planes y proyectos y llevarlos a cabo a través de herramientas y mecanismos reales que posibiliten su concreción.

Es importante que cada persona encuentre su forma, su estilo de ser emprendedor

Cada persona posee en mayor o menor medida diversas características, éstas pueden ser innatas y/o adquiridas, porque cada individuo es único, porque cada uno ha pasado por experiencias diferentes y, consecuentemente, tiene distintos compromisos, responsabilidades, objetivos y fines.

Diversos autores definen conductas que son importantes para emprender, lo realmente difícil de encontrar es un empresario que se destaque en todas las cualidades emprendedoras.

Un emprendedor que hoy realiza con éxito sus negocios tiene, en general, las siguientes actitudes: confianza en sí mismo, capacidad de asumir riesgos calculados, flexibilidad, necesidad de realizarse, creatividad y deseo de ser independiente

Pensemos algunas características que debe tener un emprendedor...

Mc Leland define 10 conductas emprendedoras necesarias:

1. Buscar oportunidades y tener iniciativa
2. Ser persistente
3. Ser cumplidor
4. Exigir y exigirse eficiencia en tiempo, calidad y costos
5. Correr riesgos calculados
6. Fijar metas y priorizarse
7. Buscar información completa
8. Planificar y hacer seguimientos sistemáticos
9. Persuadir y buscar redes de apoyo
10. Tener autoconfianza e independencia

Según Ismael Luna-Petro Pereira, un emprendedor en el siglo XXI debe tener en cuenta algunas definiciones:

- Los empresarios no esperan, no reaccionan, accionan.
- Los empresarios son creíbles. Si no se cree en el mensajero, el mensaje tampoco será creíble.
- Los empresarios tienen la cabeza en las nubes y los pies en la tierra.
- No puede hacer las cosas uno solo. El camino no es crear competencia, sino estimular la cooperación.
- La herencia que dejas, es la vida que sigues.
- Ser empresario es asunto de todos. Ser empresario es aplicar un conjunto de prácticas que pueden aprenderse; no es una reserva privada de unas pocas personas.

Sugerencias para una buena planificación

1. Planificación constante: siempre llevar una agenda donde anotar todo lo que no se deba olvidar.
2. Fijar metas claras. Establecer objetivos anuales.
3. Planificar el camino a seguir para conseguir esa meta.
4. Reconocer las aptitudes y limitaciones personales para no proponerse metas irrealizables o que provoquen frustraciones.
5. Fijar prioridades y realizar tareas por orden de importancia.
6. Desarrollar costumbres mediante las cuales podamos vencer resistencias.
7. Saber diferenciar lo importante de lo urgente.
8. Ponerse límites temporales para realizar una tarea, optimizando así el tiempo disponible.
9. Ordenar el lugar de trabajo para facilitar las tareas cotidianas y poder encontrar las cuestiones que nos interesan.
10. Tomar cada papel sólo una vez: escritorio pequeño-cesto de basura grande.
11. Aprender correctamente cada tarea y no de manera superficial.
12. Confiar en los compañeros de trabajo.
13. Descubrir las causas que nos hacen perder tiempo, por ejemplo: no planificar, desorganización personal, poca delegación, poca comunicación, etc.
14. Saber aprovechar los adelantos tecnológicos para ahorrar tiempo y mejorar la calidad de trabajo.
15. Descubrir en qué momento del día se tiene mejor rendimiento en el trabajo (descubrir la curva de rendimiento personal).
16. Dedicar un momento del día a pensar libremente en cualquier cosa, en paz y soledad (un poco de tranquilidad para poder afrontar las actividades diarias).

Para planificar debes encontrar tu pensamiento estratégico

Estratega: (del griego) el que conduce las operaciones militares. Es aquel que desarrolla ideas para dirigir un asunto o una organización.

Estrategia: es cuando las ideas se transforman en medios para vincular a la organización con el contexto en que se desenvuelve.

El pensamiento estratégico: intenta visualizar y definir la mejor posición de la organización en el futuro, tratando de anticiparse a los cambios del contexto. Para eso recurre a la descripción de posibles escenarios en los que habrá que actuar.

El pensamiento estratégico es pensar en futuro, a largo plazo. Para ello se tienen que hacer preguntas precisas:

- ¿Cuál es mi negocio? (misión)
Estamos para hacer esto / qué tengo que hacer
- ¿Cuál es mi objetivo? (visión)
Estado actual / estado futuro deseado
- ¿Cuál es mi cliente?
¿Qué quiere? / ¿qué no quiere?
¿Qué recibe? / ¿qué no recibe?

La dirección estratégica opera bajo incertidumbre y no se puede programar.

El emprendedor debe:

- Tener una actitud activa (de iniciativa para mantener y desarrollar el emprendimiento)
- Investigar
- Satisfacer necesidades del cliente
- Comprender el contexto (época, cultura, ambiente, cambios)
- Competir

El tiempo es: incomparable
– intransferible – irreplicable,
Procure administrarlo bien.



La conducción

Conducir es hacer que las acciones propias o las de los otros alcancen los objetivos establecidos.

Principio fundamental para la conducción: *tener objetivos claros.*

Funciones básicas de la conducción:

- planear
- organizar
- coordinar
- conducir
- controlar
- evaluar

Toda conducción de personas supone siempre una relación con y entre ellas.

Para que un *empleado* pueda ser un *colaborador* es indispensable lograr su *implicación*, descubriendo las necesidades y motivaciones del mismo.

La motivación es un producto que se fabrica todos los días.

Favorecer la superación personal a través del enriquecimiento de las tareas y la formación.

Hacer comprender las consecuencias de los *errores* y que éstos sean motivo de aprendizaje continuo, las críticas deben estar dirigidas al trabajo y no a las personas.

Es importante *delegar*, pero a la vez controlar y evaluar.

Definir las *condiciones* en que *una tarea* debe ser ejecutada y proporcionar los medios necesarios para la ejecución correcta.

Formular la *autonomía* para que los colaboradores sientan el deseo de actuar voluntariamente en sus iniciativas.

ASOCIATIVISMO Y COOPERATIVISMO

Para llevar una *microempresa* y/o *empresa social* es muy probable que necesites *asociarte con otros.*

Cuando varias personas tienen necesidades comunes, la mejor solución es unirse para satisfacer esa necesidad cooperando.

¿Qué es esto de asociarse?

Simplemente el tener *voluntad y decisión* de juntarse con otros, ponerse de *acuerdo* en qué quieren hacer, *plantearse objetivos*, y tener claro qué tipo de *organización* interna va a existir.

En una asociación, *cada integrante aporta* al conjunto los diferentes tipos de *recursos que posee*, ej.: capital, saberes, trabajo, etc.

Esta suma de *valores* individuales va a dar *un plus* de energía circulante al grupo, denominado *sinergia*.

Hay muchas formas de asociarse, algunas son *informales y espontáneas* como una asociación de hecho y otras son *formales-reguladas jurídicamente* como las cooperativas.

¿Qué son las cooperativas?

Son asociaciones autónomas. Las personas se asocian voluntariamente para satisfacer necesidades económicas, sociales y culturales comunes.

La empresa es propiedad de todos los que participan y su gestión es democrática.

Según sus *objetivos*, hay distintos tipos de cooperativas:

De trabajo: un grupo de personas decide asumir por su cuenta actividades productivas, producir uno o más productos, organizando el trabajo en común de los asociados.

De consumo: proveen a los asociados según las necesidades que se propongan satisfacer en conjunto, por ejemplo alimentos, medicamentos, etc.

De servicios públicos: realizan obras para la prestación de servicios como pavimentación, iluminación, red cloacal, telefonía, etc.

De vivienda: se organizan en función de la construcción de núcleos habitacionales para que sus asociados puedan acceder a la vivienda propia.

Agrarias: producción y comercialización de productos agropecuarios.

De crédito: otorgan crédito a sus asociados con capital propio, que surge de los aportes de todos los asociados.

La propiedad es compartida e igualitaria.

Todas las cooperativas se rigen por una serie de principios cooperativos:

1. Asociación voluntaria y abierta
2. Control democrático por los socios
3. Participación económica de los socios
4. Autonomía e independencia
5. Educación, capacitación e información para todos los socios
6. Cooperación entre cooperativas
7. Preocupación por la comunidad

En la Argentina las COOPERATIVAS están reglamentadas por la LEY 20.337 de 1973 y se pueden averiguar los requisitos para constituir las en el Instituto Nacional de Asociatividad y Economía Social (INAES) Av. Belgrano 1658.

Volviendo a las Microempresas...

Es una necesidad para la Microempresa *ofertar productos que el Mercado valore y ser innovador en la construcción de los productos o servicios.*

Para poder cumplir con esto, muchas veces es necesario asociarse con otros...

La asociatividad es la conformación de alianzas estratégicas, la generación de REDES entre varias microempresas minoristas y/o mayoristas, que se juntan voluntariamente y se plantean objetivos en común.

El objetivo fundamental que tienen es generar una cadena más amplia de comercialización y/o producción.

Esto les da mayores posibilidades de competir en el mercado y de mejorar la calidad y cantidad de productos o servicios comercializados.

Es importante tener en cuenta que muchos grupos, que tienen diversas finalidades, se juntan con otros para formar REDES. Esto les permite optimizar recursos, poder proyectar actividades más grandes, saber qué están haciendo otros, complementarse y reforzarse desde todos los ángulos, tanto en lo productivo, como en lo social, la educación, la salud, etc.

Ventajas y Beneficios de la Asociatividad:

- Mejora de la calidad
- Generación de valor
- Sinergia productiva
- Coparticipación de los riesgos y los costos
- Control de la cadena de valor
- Descentralización de funciones
- Mejora de productos y procesos
- Disminución de costos
- Acceso a recursos y habilidades críticas
- Especialización
- Aprovechamiento de la diversidad

glosario

Emprendedor: Persona capaz de concretar una idea, llevar adelante un proyecto y administrarlo.

Emprendimiento productivo: unidad económico-productiva de pequeña escala que puede incluir procesos de producción, comercialización y/o prestación de servicios.

Microemprendimiento: es un emprendimiento productivo en su etapa inicial. Su crecimiento supone la formalización, es decir, su constitución como microempresa.

Microempresa: se trata de una pequeña unidad productiva o de negocio formalizada, es decir, inscrita en AFIP, Rentas y habilitada. Desde un criterio técnico, concebimos como microempresa a aquella que no posee más de diez empleados y factura \$500.000 pesos al año como máximo.

Emprendimiento asociativo: es aquel que está conformado por dos o más responsables, quienes se unen con un objetivo común y determinan en conjunto los lineamientos para el cumplimiento de dicho objetivo.

Rama: sector de la economía con el cual se identifica la actividad económica del emprendimiento (producción, comercio, servicio).

Producción: la actividad económica es de *producción* cuando los bienes elaborados son tangibles y surgen como consecuencia de un

proceso de transformación –ya sea artesanal o industrial– en el que cambia su estado.

Comercio: implica la compra y venta de bienes en el mismo estado en el que se adquirieron (ya sea al por mayor o al por menor).

Comercio mayorista: es aquel que vende en grandes volúmenes sus productos a sus clientes, los cuales luego los revenden.

Comercio minorista: es aquel que vende a un consumidor final los productos que ofrece.

Servicio: es una actividad económica que supone una prestación otorgada por un individuo o grupo de individuos que poseen un conocimiento específico sobre determinado tema. Si bien su finalidad es la satisfacción de una necesidad, no necesariamente implica la entrega de un bien tangible (Ej.: electricista, asesor, publicista, etc.).

Mercado: espacio en donde se produce el intercambio de bienes (compra y venta) entre los demandantes (personas que compran) y oferentes (personas que venden).

Segmento o nicho de mercado: es el sector conformado por el grupo de clientes al que apuntan las ventas del emprendimiento productivo. Puede ser descripto a través de variables tales como: nivel socio-económico, gustos, edades, necesidades, género, localización, grupos de pertenencia, etc.

Bien: mercadería, producto.

Bien sustitutivo: es un bien que, sin tener las mismas características que el de referencia,



lo reemplaza ya que satisface una necesidad similar (Ej.: té y café; vino y cerveza).

Bien complementario: dos productos son complementarios cuando ambos son necesarios para conformar un producto final (Ej.: cordones y zapatillas).

Bien suntuario o de lujo: son bienes que no se necesitan para satisfacer necesidades básicas, pueden prescindirse de ellos.

Ciente: persona que habitualmente compra los bienes o servicios ofrecidos por el emprendimiento. Cuando la microempresa vende al por mayor, puede tener dos tipos de clientes: directos e indirectos. Los primeros serían los que compran en grandes volúmenes y los segundos los que compran los bienes en ese comercio (caracterizado como cliente directo).

Venta al contado: es cuando el cliente paga el bien en efectivo y en el mismo momento en que lo recibe.

Venta a plazo o crédito: se da cuando el vendedor otorga al comprador un determinado período de tiempo para efectuar el pago de los bienes (Ej.: a 30, 60 o 90 días) que difiere del momento en que tuvo en su poder el bien/servicio.

Competencia: existe competencia entre dos empresas cuando ambas ofrecen productos o servicios similares.

Ventaja competitiva o diferencial: atributo, cualidad o beneficio propio del producto o servicio que no tiene la competencia.

Comercialización: es la estrategia que utilizan las empresas para vender sus productos o servicios. La estrategia se desarrolla en tres fases: investigación de mercado, análisis e interpretación de datos investigados y toma de decisiones en función de la información recolectada.

Marketing: vocablo inglés que se traduce al castellano como mercadotecnia o técnicas para acceder al mercado y generar ventas.

Marca: nombre, término, signo, símbolo, diseño o la combinación de éstos, cuya finalidad es identificar y distinguir los bienes y servicios de una empresa dentro del mercado.

Promoción: Es el conjunto de herramientas de marketing que tiene como propósito lograr la venta de productos o servicios. Se utiliza al iniciar el emprendimiento, durante su desarrollo y para eliminar parte del stock no vendido. Algunas de ellas son: cupones o vales, bonificaciones (descuentos por cantidad de productos), ofertas (descuentos en el precio del producto), premios autopagaderos, regalos, concursos etc. El objetivo de la promoción apunta al corto plazo.

Publicidad: Es una estrategia de comunicación que se utiliza para difundir mensajes acerca de productos o servicios con el propósito de darlos a conocer dentro del mercado. El objetivo de la publicidad es a largo plazo. Algunas estrategias de comunicación son: publicidad gráfica, radial, televisiva, folletos, etc.

Proveedores: empresas que proporcionan los recursos (materias primas, materiales, mano

de obra, etc.) que el emprendimiento productivo necesita para producir sus bienes y/o servicios.

Frecuencia de compra: período de tiempo que transcurre entre una venta y otra, lo cual definirá el aprovisionamiento de materiales, materias primas e insumos para producir nuevos bienes.

Volumen de compra mínimo: es la cantidad mínima que el proveedor exige en una compra de un determinado producto.

Proceso productivo: son los pasos a seguir en la producción de un bien, desde que se compra y paga la materia prima hasta la venta y cobro del producto.

Organigrama: se trata de la distribución de funciones, responsabilidades y tareas entre los integrantes de una organización que determina la posición jerárquica de cada uno.

Capacidad productiva: es el nivel máximo de producción que se puede alcanzar dada la estructura (máquinas, trabajadores, capital, etc.) que posee el emprendimiento.

Inversión: es el monto de dinero necesario para adquirir los recursos que posibilitarán la puesta en marcha del emprendimiento o la ampliación de su capacidad instalada.

Recursos disponibles: son aquellos bienes (máquinas, herramientas, mercadería, materia prima, etc.) con los que ya se cuenta.

Capital fijo: se denomina al conjunto de maquinaria, equipos y herramientas utilizados en el proceso productivo.

Capital circulante: se denomina al conjunto de materias primas, materiales, mercadería de reventa y mano de obra utilizados en el proceso productivo.

Materias primas: elementos que se utilizan para producir el bien (Ej. para producir una blusa son: tela, hilos, botones, etc.)

Materiales: elementos que no intervienen en la producción del bien sino que se adicionan al bien para su presentación, identificación, etc. (Ej. etiquetas, bolsas, etc.)

Mano de obra directa: personas afectadas a la producción o venta del bien, a quienes se les paga un importe por unidad de producción o un porcentaje por unidad vendida (Ej. taller textil externo a la microempresa, vendedores).

Amortización: es la constitución de un fondo de reserva a fin de considerar el desgaste de un bien (maquinarias) a través de cuotas mensuales. El monto se calcula dividiendo el valor de la máquina sobre la cantidad de años de vida útil, dividiendo este resultado en doce meses si queremos calcularlo por el período de un año.

Ingreso (mensual): son las ventas alcanzadas en un mes expresadas en pesos, es decir facturación mensual. Se calcula multiplicando la cantidad de artículos vendidos por el precio unitario.

Ingresos por ventas: facturación bruta en un mes. Se calcula multiplicando el precio por la cantidad de unidades vendidas.

Salario: es la remuneración que se le paga a los empleados por el trabajo realizado.

Retiro personal: es la remuneración que se asigna al titular o responsable del emprendimiento por el trabajo realizado.

Utilidad bruta: es la diferencia entre el precio de venta unitario y el costo variable unitario.

Utilidad neta: es la diferencia entre el ingreso por venta mensual y el costo total mensual.

Margen de seguridad: expresa el porcentaje en el cual el nivel de ventas se encuentra sobre el punto de equilibrio.

Costos variables: están directamente relacionados con las ventas pues son necesarios para producir un bien o prestar un servicio. Se calculan unitariamente. (Ej.: la materia prima o materiales de cada producto).

Costos fijos: (o gastos generales) son los costos de estructura que no están relacionados con el nivel de ventas. Se calculan en forma mensual. (Ej.: alquiler, luz, gas, pago de impuestos).

Liquidez: efectivo y recursos que se pueden convertir en dinero rápidamente (cheques, etc.).

Punto de equilibrio: es la facturación mínima mensual que hay que tener para cubrir todos los costos (variables y fijos), la ganancia es 0.

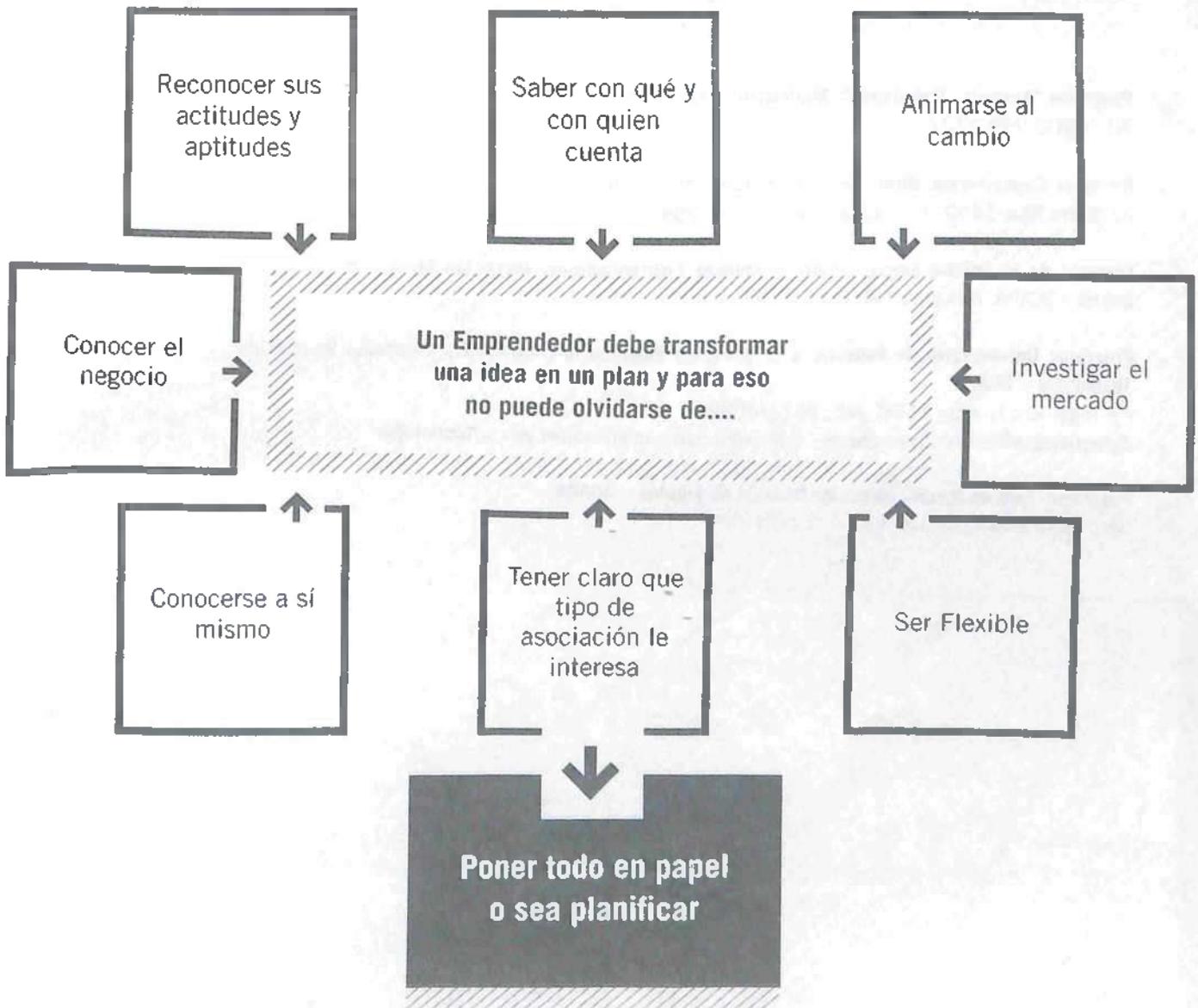
Costos fijos

$1 - (\text{costo variable} / \text{ingresos por venta})$

Llegó el momento de que unifiques todo lo aprendido hasta ahora: los conceptos, los diferentes talleres y tu experiencia, así como también lo que hemos trabajado en grupo. Para terminar este tema es necesario que completes el Cuadernillo de Actividades. Si lográs hacerlo, estás en condiciones de completar el formulario para presentar tu proyecto. Cuando cumplas con estas etapas podés seguir indagando y hacer una proyección. ¡Felicitaciones, hiciste un plan de negocios!



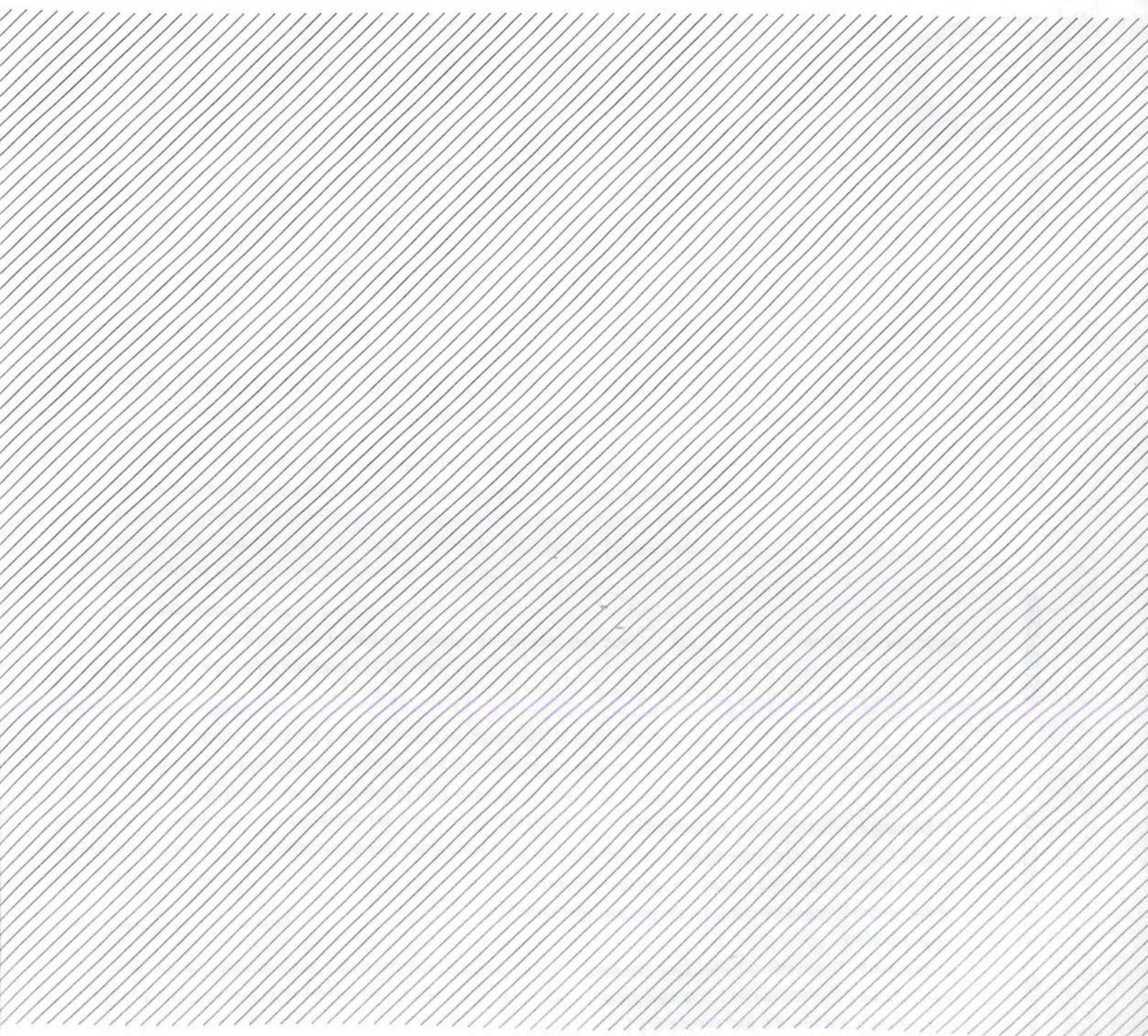
resumiendo



información útil



- **Programa "Aprender Trabajando".** Ministerio de Educación – GCABA.
Tel.: 0800-999-2727.
- **Becas de Capacitación.** Dirección General de Fortalecimiento Familiar y Sociocomunitario – GCABA.
Av. Entre Ríos 1492. Tel.: 4300-4905, 4304-3897.
- **Fomento de la Cultura Emprendedora – Jóvenes Emprendedores.** Dirección General de Economía Social – GCABA. Balcarce 360 Piso 1°. Tel.: 4114-5740.
- **Programa Universitario de Estímulo a la Vocación Empresaria (Pr.U.E.V.E.).** Dirección General de Tecnología – GCABA.
Av. Ingeniero Huergo 1189. Tel.: 5811-4552.
dgtecnología@buenosaires.gov.ar - Sitio Web: www.buenosaires.gov.ar/tecnologia
- **Programa "Empleo Joven".** Dirección General de Empleo – GCABA.
Sarmiento 630 Piso: 12. Tel.: 4323-9849/47.



DICTADO POR

Dirección General de la Juventud. Programa Emprendimientos Juveniles

OBJETIVO GENERAL

Acompañar a los jóvenes en el proceso de constitución del grupo de trabajo, fomentando la participación, la reflexión crítica y la generación de propuestas, que aporten al fortalecimiento individual y colectivo.

METODOLOGIA

Reuniones grupales

CONTENIDOS A DESARROLLAR

1º Encuentro: Presentación y aproximación

Grupo: concepto y diferentes tipos.

2º Encuentro: Diagnóstico grupal – Roles (por proyecto)

3º Encuentro: Proceso de trabajo y Proyección (por proyecto)

Asociativismo.

4º Encuentro: Proyección y Redes (por proyecto)

Factibilidad / Sustentabilidad / Competencia.

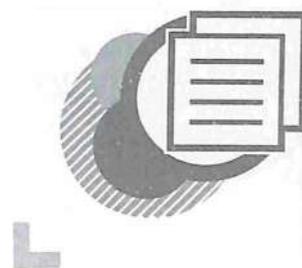
5º Encuentro: Evaluación (por proyecto).

articulación grupal

jornadas

material de apoyo

Es importante tener en cuenta que aunque presentes un proyecto hermoso y prolijo, aunque veas el negocio genial y hasta hagas una buena publicidad, si no lograste integrarte en un equipo de trabajo y no analizaste el mercado, tu proyecto puede fracasar, por eso te proponemos que pienses algunos conceptos:



COMENCEMOS HABLANDO DE GRUPOS...

- Algo nos hizo grupo, algo compartimos, tenemos ideas o actividades en común;
- Nos juntamos por alguna necesidad, porque tenemos ganas de estar juntos y compartir expectativas y proyectos;
- Necesitamos organizarnos bien internamente (por ejemplo: acordar días y horarios de reunión, actividades, dividir el trabajo, etc.);
- Necesitamos distribuir las tareas equitativamente y asignar algunos roles, por señalar algunos: un coordinador y responsables por cada actividad;
- Podemos generar lazos de amistad y compañerismo, para compartir responsabilidades y logros, y a veces también surgirán discusiones, peleas y algunas broncas que iremos resolviendo en el camino.

Podemos ir definiendo qué es un grupo:

“Es un conjunto de personas que tienen un objetivo en común, que generan lazos entre sí, y se organizan para alcanzar ese objetivo”.

Diferentes tipos de grupos:

A lo largo de la historia, hombres y mujeres se han organizado y agrupado de diferentes maneras, para lograr distintos objetivos, entendiendo que individualmente no habrían podido alcanzarlos. Así surgen los grupos que hoy en día conocemos. Hay grupos que se organizan naturalmente, por ejemplo, la familia. Otros planifican su organización a través de un objetivo previo, los grupos de trabajo, que son los que nos interesa destacar.

Todo grupo tiene sus ventajas:

- Podemos aprender de otros, y esos otros de nosotros, es decir, aprender juntos;
- Entre todos es más fácil porque nos ayudamos en las tareas y siempre es más rápido si todos cooperamos;

- Es más sencillo enfrentar y resolver los problemas juntos;
- Trabajar entre todos nos fortalece y nos ayuda a progresar;
- Participar y tomar conjuntamente las decisiones grupales.

Y sus dificultades:

- Desacuerdos entre los integrantes y malos entendidos;
- Diferente predisposición para el trabajo;
- Falta de constancia y compromiso en las tareas que debemos emprender;
- Intereses personales egoístas, que perjudiquen al funcionamiento del grupo;
- Que no todos participen en las decisiones;
- Carencia o insuficiencia de suficientes herramientas o materiales para el trabajo.

Veamos qué cosas deberíamos tener en cuenta para que nuestro grupo funcione mejor:

1. Un grupo funciona mejor cuando los integrantes pueden compartir sus saberes, se respetan mutuamente y comparten las ganas de prosperar.
2. Es necesario compartir la información, sobre todo la referida al grupo y al proyecto. Tratar de estar actualizados: leer, investigar, preguntar, averiguar.
3. Tener claras nuestras metas y objetivos y cumplir con lo que nos proponemos: es fundamental una buena organización y distribución de las tareas y actividades que decidimos realizar.
4. Tratar de tomar las decisiones entre todos, llegar a acuerdos y responsabilizarnos de esas decisiones.
5. Capacitarnos en lo que necesitamos, para mejorar nuestro proyecto.
6. Poder reflexionar y evaluar lo positivo y lo negativo de lo que estamos haciendo. Esto nos ayuda a modificar lo que necesitamos y a fortalecer nuestro proyecto y nuestro grupo.
7. Construir un reglamento interno entre todos, donde estén claras las reglas que se deben cumplir, ayudará a una mejor convivencia grupal.

Para organizarnos necesitamos REUNIRNOS y para que nuestras Reuniones sean productivas no olvidemos...

- Informar bien a todos: el lugar, la fecha y el horario de la reunión. Y ser **PUNTUALES**;
- Tener un cuaderno donde tomar **nota** de todo lo que pase en la reunión, incluso de lo que opinan los que participan;
- Anotar **quién está presente y quién faltó**;
- Elaborar un **temario sencillo**: anotar todos los temas que necesitamos tratar y por los cuales nos reunimos;
- Ponernos de acuerdo en el tiempo que va a durar la reunión, así evitamos que nadie se vaya antes de que termine y todos puedan participar de las decisiones;
- Anotar todo lo que se decidió, las actividades para realizar y los responsables de las mismas;
- Acordar fecha y horario de la próxima reunión.

DIAGNÓSTICO GRUPAL

¿Qué es un diagnóstico?

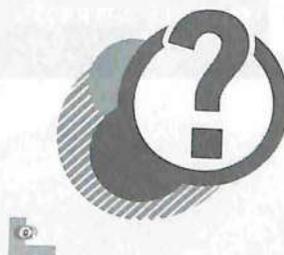
El diagnóstico consiste en una **evaluación** previa acerca de una **situación concreta**. Como resultado de este proceso se obtiene una **conclusión**. Existen diferentes tipos de diagnósticos en función de aquello que se desea evaluar: diagnóstico clínico (médico o psicopatológico), diagnóstico grupal, etc.

¿Qué es un diagnóstico grupal?

En el diagnóstico grupal se **evalúan** distintas variables que hacen que el grupo se constituya como tal, como por ejemplo, las **relaciones** entre sus miembros, la existencia o no de un **coordinador**, el tipo de **coordinación** que ejerce, los **objetivos** y la claridad y posibilidad de consecución de los mismos, el grado de **compromiso** de sus integrantes, las diferentes **expectativas** de los participantes, la capacidad de proyectarse al futuro, entre otras.

Para efectuar este análisis podemos utilizar diferentes herramientas, entre ellas el análisis FODA:

FODA: es “una matriz de análisis” que se utiliza para analizar qué factores en nuestro grupo y/o nuestro proyecto ayudan o dificultan lograr nuestros objetivos. Nos permite evaluar las **Fortalezas**, **Oportunidades**, **Debilidades** y **Amenazas**.



Este método parte de la observación de aspectos propios del grupo y/o la organización y el entorno en el que se mueve; permite elaborar un "diagnóstico" de la situación. Es una herramienta útil para la toma de decisiones.

Las Fortalezas y Debilidades se refieren al funcionamiento interno del grupo.

Las Oportunidades y Amenazas tienen que ver con el medio externo donde se encuentra trabajando el grupo.

El objetivo de aplicar esta matriz tiene que ver con neutralizar todas las debilidades internas y amenazas externas, así como aprovechar y potenciar las fortalezas internas y las oportunidades externas.

→ FACTORES INTERNOS + ..

→ FACTORES EXTERNOS
APROVECHAR NEUTRALIZAR

F (fortaleza)	D (debilidad)
O (oportunidades)	A (amenazas)

DIFERENTES ROLES

En todos los grupos, **cada integrante ocupa un rol determinado**. El rol tiene que ver con la tarea que los integrantes deben desarrollar a fin de que el grupo en su conjunto pueda alcanzar los objetivos propuestos. Todos los roles son importantes

puesto que si alguno de los integrantes no se compromete con la tarea, el proyecto podría fracasar. Los roles pueden ser compartidos, es decir que dos personas o más pueden desempeñar el mismo rol.

A veces un integrante del grupo cumple, por sus características personales, funciones de coordinación, aunque no por esto sus compañeros lo llamen "coordinador" o se percaten del rol que esta desempeñando. Dentro del grupo hay roles que tiene que ver con la actitud de los integrantes, y otros que tienen que ver con la función específica que cumplen en relación al proyecto. Los roles que tienen que ver con las actitudes, a veces pueden generar conflictos o dificultades en la concreción de la tarea. Es importante tenerlos en cuenta a fin de modificarlos si resulta conveniente.

En todo **GRUPO** es posible que los integrantes tengan diversas Actitudes, de acuerdo a estas actitudes se ocupan diferentes **ROLES**... hay que prestar atención...

- El líder: Es el que fija los objetivos, marca el rumbo a seguir.
- El coordinador: Es el que organiza las tareas, ve lo que hay que hacer y se lo comunica al resto de los integrantes.
- El saboteador: Pone trabas al desarrollo de la tarea, ve lo negativo de cada cosa.
- El chivo expiatorio: Es el que carga con las culpas por lo que sale mal y con los aspectos negativos del grupo.
- El optimista: Ve lo positivo en cada cosa, siempre tira para adelante aún en las circunstancias más adversas.

Algunos ejemplos de roles que se relacionan con la función específica (estos roles cambian de acuerdo al tipo de proyecto):

- El productor: Es aquel que elabora aquello que se desea vender.
- El vendedor: Es aquel que comercializa el producto.
- El coordinador: Es aquel que organiza la tarea.
- El promotor: Es aquel que consigue los clientes y publicita del producto.
- El comprador: Es aquel que consigue las materias primas para producir.
- El administrativo: Es aquel que se dedica a llevar el control de lo que se vende y lo que se compra, elabora cartas de presentación, mantiene en orden los papeles, etc.

Como ya venimos viendo, para que los grupos funcionen necesitamos distribuir las responsabilidades, por ello generalmente los grupos eligen un coordinador o coordinadora, que aporta a la organización grupal. Elegirlo supone que cuente con el apoyo y la confianza de la mayoría y será el que ayude a que las reuniones y actividades se concreten y que el grupo avance.

Encontramos distintos tipos de COORDINADORES

El Coordinador Paternalista:

- es amable y tiene buenas intenciones;
- cree que es "el que la tiene más clara" y toma las decisiones por el grupo;
- el resto del grupo cree que participa pero se hace lo que el coordinador quiere;
- tiene mucha confianza en sí mismo y el grupo se siente muy protegido.

El Coordinador Despiolado:

- el grupo no funciona, no se trabaja para ello;
- en la reunión todos hablan a la vez, nadie escucha a nadie;
- no se decide nada, todo se hace "como venga";
- cada uno hace "la suya", y no se tiene en claro para qué y qué se quiere lograr;
- cuando este coordinador se va, nadie se da cuenta.

El Coordinador Manijero:

- sólo habla él, no escucha opiniones, ni acepta críticas, él tiene la primera y última palabra.
- impone su voluntad, quiere controlar todo;
- le cuesta confiar en los compañeros de grupo y cree que nadie hace mejor que él las cosas;
- se cree más importante que los otros, no busca satisfacer el interés de todos sino solo el de él, y no quiere dejar el cargo.

El Coordinador DEMOCRÁTICO:

- busca que todos puedan hablar y participar;
- escucha las opiniones, las críticas y se decide lo que la mayoría opina;
- distribuye las responsabilidades y suma la colaboración de todos;
- se siente uno más entre los compañeros del grupo;
- el grupo es activo, todos aportan, la fortaleza está en el grupo;
- cuando falte lo van a extrañar, pero el grupo seguirá adelante.

ELABORACIÓN DE PROYECTOS

Para elaborar un Proyecto necesitamos realizar varios pasos que nos serán de mucha utilidad en todo el proceso que debemos llevar adelante. Al conjunto de estos pasos, le llamamos planificación.

PLANIFICACIÓN: es el medio que nos permite organizar las acciones que queremos llevar adelante. Planificar significa ordenar las actividades que cada etapa requiere para alcanzar los objetivos que nos proponemos. Es el proceso que nos ayuda a definir en forma anticipada qué se quiere lograr, cómo lograrlo, cuándo, con qué recursos, dónde, para quién y quiénes lo llevaremos adelante.

Camino de un Proyecto... algunas definiciones que nos pueden guiar:

El DIAGNÓSTICO: se realiza para saber, conocer, y analizar cómo es una determinada realidad. Nos ayuda a ordenar los datos y la información.

Cuando la comunidad o el grupo realizan su propio diagnóstico lo llamamos "autodiagnóstico".

Para hacer un buen diagnóstico hay que hacer un análisis de la situación. Este análisis **en un emprendimiento productivo** se llama **análisis de mercado**, y es lo que nos va a permitir pensar en elaborar una planificación estratégica con la flexibilidad (o sea contemplando la posibilidad de cambio) necesaria para realizar un proyecto posible.

La **FUNDAMENTACIÓN** del proyecto, en general, surge del diagnóstico que realizamos, es la respuesta al por qué elegimos realizar el proyecto, qué nos motiva a hacerlo y qué queremos resolver.

Los **OBJETIVOS** responden a lo que se quiere hacer. Es la situación a la que queremos llegar con el proyecto que llevaremos adelante. Por medio de los objetivos se anticipa el resultado que se quiere lograr durante el proceso y en el final.

Los objetivos deben ser **alcanzables** (que se puedan lograr) y **concretos** (que sus resultados puedan verse, y expresen exactamente lo que se quiere obtener).

Se deben plantear priorizando cada etapa del proyecto, de acuerdo al proceso que se quiere desarrollar. Se debe determinar en qué tiempos se quiere lograr cada uno de ellos y qué recursos son necesarios para desarrollarlos.

OBJETIVO GENERAL: es el resultado principal al que se quiere llegar, permite tener una idea de lo que se quiere lograr, la finalidad del proyecto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: surgen del objetivo general, pero son más concretos. Describen claramente lo que queremos y necesitamos hacer para lograr llevar adelante el proyecto. Son de cumplimiento cercano.

EVALUACIÓN: es un método que se utiliza generalmente para ir analizando el desarrollo del proyecto, por ejemplo: si se cumple con los objetivos planteados o no y poder reformularlos en los casos en que sea necesario.

Hagamos un proyecto:

Tendremos que pensar qué vamos a hacer, a quién lo venderemos, cómo lo vamos a hacer y su puesta en marcha.

RESPONDAN A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Qué vamos a hacer?
- ¿Por qué lo vamos a hacer?
- ¿Qué nos proponemos lograr y para qué?
- ¿Cómo lo vamos a hacer?
- ¿Dónde lo vamos a hacer?
- ¿Quiénes lo vamos a hacer?
- ¿Cuándo lo vamos a hacer?
- ¿Con qué contamos para hacerlo?
- ¿Cuánto va a costar el proyecto?

LE PONEMOS NOMBRE A LAS PREGUNTAS

- Nombre y descripción del proyecto
- Fundamentación del proyecto
- Objetivos del proyecto
- Listado de actividades para concretar el proyecto
- Localización geográfica
- Los responsables de las distintas actividades
- Tiempo que se tardará en hacer el proyecto
- Listado de recursos y cantidad (materiales humanos, financieros) necesaria
- Presupuesto: precios de los recursos según cantidad

Ya pasaste por todos los talleres y te constituiste en un equipo de trabajo, ahora evalúa si tu proyecto es sustentable:

Marcá lo que corresponda

→	¿Desarrollaste tu producto de acuerdo a la expectativa del cliente?	SI	NO
→	¿Analizaste los clientes y mercados potenciales?	SI	NO
→	¿Pudiste hacer notar al cliente la diferencia de tu producto con otros?	SI	NO
→	¿Existe una organización interna de trabajo?	SI	NO
→	¿Se observa que se capacitaron en técnicas respecto al producto, saben a quién y cómo lo van a vender?	SI	NO
→	¿Se relacionan con otros emprendedores?	SI	NO
→	¿Pueden incorporar en el emprendimiento a otras personas y que éstas adquieran ganancias?	SI	NO
→	¿Aportaron algo nuevo en su comunidad o mejoraron lo existente?	SI	NO
→	¿Preservan el medio ambiente?	SI	NO

Si contestaste:

- Entre 7 y 9 Sí: tu emprendimiento es **SUSTENTABLE**
- Entre 5 y 7 Sí: tu emprendimiento está **EN VIAS DE SUSTENTABILIDAD**
- Entre 0 y 4 Sí: tu emprendimiento es **NO SUSTENTABLE**

DICTADO POR

Dirección General de la Juventud. Programa Salud Joven – CePAD (Centro de Prevención Asesoramiento y Diagnóstico en VIH/SIDA).

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer el cuidado y autocuidado de la salud integral.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar la capacidad de argumentar y actuar en defensa del derecho a la salud.
- Facilitar el reconocimiento de los saberes, ya adquiridos, sobre la sexualidad y el VIH, para lograr su actualización y apropiación.
- Desnaturalizar los estereotipos y las representaciones.
- Identificar los propios preconceptos, clichés, frases y prejuicios, vinculados a la problemática del VIH/Sida.
- Incentivar la familiarización con el preservativo y su utilización.

METODOLOGIA

El trabajo se desarrollará a partir de una metodología lúdica y participativa implementada a través del espacio de taller, cuya finalidad es el compartir los saberes, experiencias, vivencias y reflexionar a partir de las inquietudes de los jóvenes.

De esta manera, se facilita el intercambio de los participantes, permitiendo que expresen sus dudas, certezas y opiniones, facilitando el aprendizaje y la posibilidad de construir una red de contención.

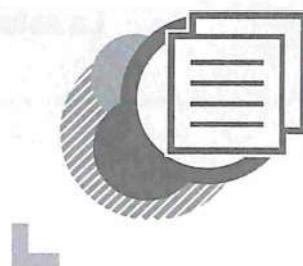
Esta metodología de trabajo promueve la reflexión favoreciendo la síntesis entre el pensar, el sentir y el actuar de los jóvenes en un espacio de aprendizaje compartido.

CONTENIDOS A DESARROLLAR

Se considera a la salud como proceso de construcción social y como derecho humano que debe ser efectivamente ejercido. Para ello es necesario el protagonismo de los jóvenes en el cuidado de la propia salud y el reconocimiento de su propio potencial.

salud integral y prevención del vih/sida

material de apoyo



INTRODUCCIÓN

Nuestro cuerpo es nuestra primera casa, la que nos acompañará toda la vida y es por ello que debemos cuidarlo y anticiparnos a situaciones, enfermedades o problemas que se pueden evitar.

Cotidianamente circula demasiada información que parece pretender "uniformar" o "domesticar" nuestros cuerpos. Se indica cuál es el peso socialmente aceptable que tenemos que tener, o cuáles son las formas deseables, el color del pelo o de ojos, el tamaño de las "lolas" o de la musculatura de los brazos, la altura esperable y cuál es el tipo de ropa que tenemos que usar.

Pareciera difícil escapar de los mandatos de los medios de comunicación y la publicidad.

Poder disfrutar nuestro cuerpo tal como es, supone también conocerlo y conocernos a nosotros mismos. Este proceso es permanente, lleva tiempo y supone un aprendizaje constante. Es necesario aprender a percibir nuestras sensaciones, nuestros deseos y nuestros miedos, a tomarlos en cuenta, a respetar nuestras necesidades, que muchas veces pueden no ser iguales que las de nuestros amigos o personas más cercanas.

Aprender a cuidarnos es también aprender a disfrutarnos, aceptarnos y respetarnos. Saber decir que sí cuando nos cuidamos y saber decir que no cuando nos proponen algo distinto a lo que deseamos.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR SALUD?

Consideramos a la salud integral como "un grado de bienestar físico, psíquico y social que una persona, grupo o comunidad puede experimentar o generar en los demás, en el presente y en el futuro previsible, dadas sus circunstancias físicas, psíquicas, sociales y culturales".

La salud no es un estado total y absoluto, sino un proceso relativo y continuo. No es solamente no padecer ninguna enfermedad en el cuerpo. Estar sano, también incluye otros aspectos de la vida personal y comunitaria. Estar sano o enfermo es el resultado de un proceso de construcción social que cambia con el tiempo en función de lo que se considera como salud en cada momento histórico y en cada cultura.

Conocernos y conocer nuestros derechos nos ayudará a tomar decisiones saludables de cuidado y autocuidado.



La salud es un estado dinámico de las personas, grupos o comunidades, no sólo puede verse afectada por las enfermedades...

Hay otras cosas que pueden disminuir el grado de bienestar de una persona, grupo o comunidad. Por ejemplo, su alimentación, la cantidad de tiempo de descanso y de actividades físicas o deportivas, educativas, la calidad de su vivienda, las relaciones con sus vecinos, amigos, familiares, etc.

Podemos pensar a la salud como el "grado de bienestar" de un individuo, pero también debemos pensar en el "grado de bienestar" colectivo de comunidades y grupos.

¿Cómo ser protagonista de nuestra salud?

Si consideramos a la salud como un derecho que debe ser ejercido, es necesario que seamos protagonistas del cuidado de nuestra propia salud y del reconocimiento de nuestras propias potencialidades para encarar las modificaciones posibles.

Hay normas que protegen el derecho a la salud:

- La Declaración Universal de los Derechos Humanos establece que "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que asegure la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, la vivienda, la asistencia médica".
- La Constitución de la Nación Argentina contempla el derecho a la salud, y en la Ciudad de Buenos Aires, la Ley Básica de Salud N° 153 garantiza el mismo derecho.
- La Ley N° 114 de Protección Integral de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes de la Ciudad de Buenos Aires, en sus artículos 22 y 23, reconoce que "los Niños, Niñas y Adolescentes tienen derecho a la atención integral de su salud. Debe asegurarse su acceso gratuito, universal e igualitario, sobre la base de la solidaridad" y a la Protección de la salud "a efectos de garantizar el disfrute del nivel más alto de salud...".
- La Ley N° 418 (Ciudad de Buenos Aires) garantiza el acceso de varones y mujeres a la información y a las prestaciones, métodos y servicios necesarios para el ejercicio responsable de sus derechos sexuales y reproductivos. En todos los hospitales y centros de salud de la Ciudad de Buenos Aires deben brindarte información, asesoramiento y los métodos anticonceptivos para cada caso en particular.

Como joven tenés derecho:

- A conocer tu cuerpo para poder cuidarlo y quererlo.
- A tener espacios donde poner en palabras tus interrogantes y necesidades en relación a la sexualidad, en un ambiente de confianza y apoyo.
- A la confidencialidad y el respeto.
- A la escucha y comprensión.
- A la información acerca de métodos anticonceptivos, ventajas y desventajas de cada uno, y accesibilidad.
- Al acceso a métodos anticonceptivos seguros, eficaces y de buena calidad.
- A elegir cómo, cuándo, con quién y cuántos hijos deseás tener, fomentando una maternidad y paternidad responsables.
- A no sufrir situaciones de violencia y abuso sexual en ninguna de sus manifestaciones.
- A no ser discriminado/a por tu género, edad u orientación sexual.
- Al disfrute y el placer.
- A la protección contra enfermedades de transmisión sexual.
- A elegir si deseás tener una vida sexualmente activa o no.
- A contar con servicios de atención en salud sexual y reproductiva dirigidos específicamente hacia tus preocupaciones y necesidades.

La salud integral incluye:

1. La Prevención

Suele considerarse en tres niveles de acciones:

Prevención Primaria:

Implica actuar antes de que se presenten los problemas o enfermedades en nuestro cuerpo, nuestra mente o nuestra comunidad. Es una acción sanitaria que tiende a suprimir o reducir los riesgos resultantes de la vida cotidiana.

Poder anticiparnos implica tener conocimientos sobre los cuidados de nuestra salud. La educación es un elemento clave en el trabajo preventivo, ya que nos aporta elementos para sentirnos más libres en el momento de optar por conductas menos o más saludables.

Prevención secundaria:

Tiene como objetivo detener la progresión de la enfermedad, prevenir complicaciones, evitar las secuelas, como también impedir la difusión de enfermedades transmisibles.

Debemos dirigirnos a los servicios y centros de salud para lograr el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno de los problemas o enfermedades en nuestro cuerpo, nuestra mente, o nuestra comunidad.

Prevención terciaria:

En este nivel las acciones tienen por objetivo la recuperación, rehabilitación y reinserción de las personas afectadas por problemas, enfermedades del cuerpo, la mente o la comunidad.

2. La Atención

La atención de la salud implica recibir la asistencia de los profesionales de la salud en el caso de que se presenten problemas o enfermedades en nuestro cuerpo, mente o comunidad.

Como ya fue expresado, todos y todas tenemos derecho a recibir esta atención en caso de necesitarla y, además, en forma gratuita y obligatoria.

3. El Tratamiento

Como tratamiento se entiende el seguimiento de las recomendaciones de los profesionales de la salud, incluyendo la medicación, consultas, análisis clínicos y demás acciones sugeridas luego de elaborar el diagnóstico.

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

La sexualidad es mucho más que las relaciones sexuales, incluye la forma en que nos movemos, nos vestimos, nos expresamos y nos relacionamos con el entorno. Cada persona vive su sexualidad de manera diferente, por ello es tan amplia y variada como personas habitan en el mundo.

Métodos anticonceptivos

Ser madre o padre es parte de un proyecto de vida, pero también es una decisión compleja que requiere la necesidad y posibilidad de elegir responsablemente el momento en que queremos serlo.

Todos/as tenemos derecho a decidir si deseamos o no tener relaciones sexuales, si queremos o no tener hijos, cuántos y el momento de la vida para ser padre o madre. También es nuestro derecho acceder a la información adecuada para hacer la mejor elección.

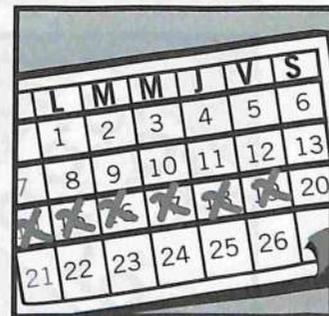


Acércate, preguntá y ¡exigí!
Recordá que vos sos el único que
puede hacer que estos derechos
se cumplan

Existen distintos métodos anticonceptivos para prevenir los embarazos no deseados, cuya elección es personal, según cada momento de la vida.

Si bien generalmente se piensa que los métodos anticonceptivos son temas exclusivos de mujeres, es muy importante que se incorpore a los varones en la elección del método, ya que las relaciones sexuales y los cuidados deben ser decisiones tomadas de a dos.

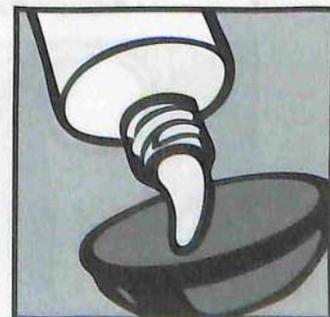
Métodos naturales: Supone una abstinencia sexual durante los días fértiles de la mujer, cuando se produce la ovulación. En los casos de las mujeres con ciclos menstruales regulares sucede aproximadamente al día 14 del ciclo, contando los días a partir del primer día de la última menstruación. La utilización exclusiva de este método es poco segura por lo difícil que resulta establecer con certeza el momento de la ovulación a raíz de la irregularidad del período femenino. Además no protege de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



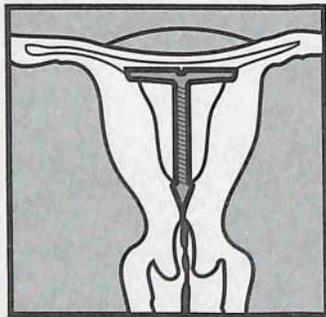
Coito interrumpido: Es cuando el hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular. A veces este método falla porque antes de la eyaculación el hombre segrega unas gotitas de líquido llamado preseminal que contiene espermatozoides que son suficientes para que se produzca el embarazo o una Infección de Transmisión Sexual (ITS).



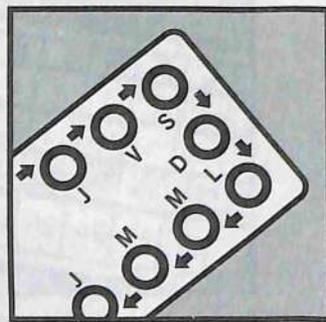
Espermicidas: Son sustancias químicas en forma de cremas, óvulos, geles o esponjas que se introducen en la vagina antes del coito para dejar sin efecto la actividad de los espermatozoides. Deben ser utilizados junto con otro método anticonceptivo (Preservativo o Diafragma) y no protegen de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



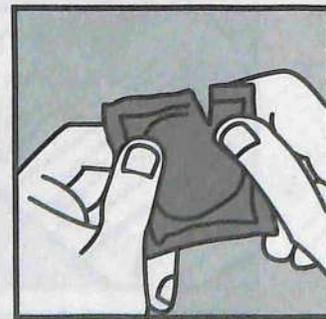
Diafragma: Es una semiesfera de látex con un aro flexible que cubre el cuello del útero impidiendo el ascenso de los espermatozoides hacia su interior y de esta manera evita la fecundación. La mujer debe introducirse el diafragma en su vagina junto a una crema espermicida antes de la relación sexual y recién debe ser retirado ocho horas después del último coito. El diafragma es reutilizable y por ese motivo debe lavarse y secarse bien luego de ser retirado y guardarlo con fécula para que no se dañe el látex. No protege de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



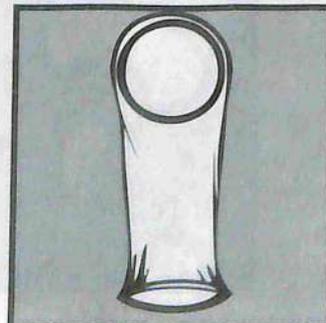
Dispositivo intrauterino (DIU) o Espiral: Es un pequeño objeto de plástico con hilos de cobre o plata que debe ser colocado por un médico profesional en el interior de la cavidad del útero. Su acción consiste en dificultar el movimiento de los espermatozoides para que no puedan acceder a las trompas de Falopio y que de esta manera no se produzca la fecundación. No protege de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



Anticonceptivos hormonales (Pastillas, Inyecciones o Apósitos subcutáneos): Son productos farmacéuticos compuestos por hormonas femeninas (estrógenos y progesterona), similares a las naturales, cuya función es evitar la ovulación. Los anticonceptivos deben ser recetados por un médico y requieren de un control periódico. No protegen de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



Anticonceptivos de emergencia: Es un método químico para evitar el embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Como su nombre lo indica, se utilizan en el caso de falla del método anticonceptivo o ausencia del mismo. Por ejemplo, rotura del preservativo, mal uso de las pastillas o en caso de violación. Este método no debe utilizarse como anticoncepción permanente ya que pierde su efectividad. Estas píldoras deben ser utilizadas dentro de las 72 horas de haberse mantenido la relación y reduce el riesgo de embarazo en un 75%. No protegen de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).



Preservativo Masculino: Es una barrera de látex que impide la llegada de espermatozoides a la cavidad uterina. Es comúnmente llamado masculino ya que debe ser colocado en el pene, pero hay que tener en cuenta que durante la relación sexual protege a ambas personas, tanto de embarazos no deseados como de las ITS, incluidos el VIH/Sida, ya que hacen de barrera a los fluidos sexuales. **Es el único que cumple con esta doble función.** El preservativo es muy efectivo si se lo utiliza correctamente, desde el comienzo de la relación sexual y sin excepciones.

Preservativo femenino: es un tubo de látex que se coloca en el interior de la vagina de la mujer, no es fácil su colocación y es difícil de conseguir. Hace de barrera para los fluidos al igual que el preservativo masculino. Previene los embarazos no deseados y protege de las ITS incluido el VIH/Sida.

Alguna vez te preguntaste si...

¿Durante la menstruación hay posibilidades de embarazo?

La ovulación puede producirse en cualquier momento del mes y además los espermatozoides pueden vivir varios días en el interior de la vagina.

¿Hay riesgo de embarazo mientras la mamá amamanta a su hijo?

Durante la lactancia, la mujer puede ovular y producirse el embarazo aunque no se haya regularizado ni reestablecido el ciclo menstrual.

¿Tener relaciones sexuales de pie previene el embarazo?

Esta posición NO evita NI facilita los embarazos.

¿Los lavados vaginales evitan que se produzca el embarazo?

No es efectivo lavar la vagina después de una relación sexual, porque los espermatozoides pueden llegar igualmente al cuello del útero.

¿Los anticonceptivos orales engordan?

Las píldoras que se utilizan hoy en día tienen baja concentración de hormonas y no modifican el peso.

¿El preservativo es seguro?

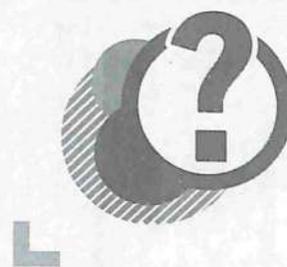
Si el preservativo se utiliza correctamente desde el comienzo de la relación sexual, siguiendo los pasos del uso correcto del mismo y evitando que se rompa, es 100% seguro, cumple con la doble función de prevenir los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual.

¿La mujer es fértil solamente 4 o 5 días al mes?

No, las mujeres tienen posibilidades de embarazo durante un período de 7 a 17 días consecutivos por mes, pero este cálculo debe ser personalizado ya que difiere según los ciclos de cada mujer.

¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son enfermedades infecciosas producidas por gérmenes (bacterias, parásitos, hongos y virus) que se transmiten durante las relaciones sexuales. Estas infecciones se transmiten de una persona infectada a otra a través de relaciones sexuales desprotegidas, es decir, sin el uso correcto del



preservativo. En el caso de las hepatitis y el VIH también se transmiten compartiendo elementos con sangre de otra persona.

El uso del preservativo es el mejor método para evitarlas y prevenirlas.

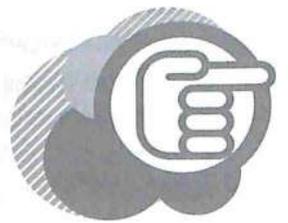
Actualmente, la mayoría de las ITS son tratables y curables. Es esencial que ambos miembros de la pareja realicen los tratamientos para prevenir reinfecciones.

¿Cómo darte cuenta si tenés una Infección de Transmisión Sexual?

En los hombres, la mayoría de estas enfermedades producen lesiones en los genitales que se ven a simple vista. Consultá lo más rápido posible con un urólogo o un dermatólogo.

En cambio, en la mujer, como en general se lesiona el interior de la vagina, suelen no verse lastimaduras. Es por ello que es necesario que las mujeres realicen una visita al ginecólogo una vez al año, ya que a través de los análisis ginecológicos pueden detectarse fácilmente.

En el siguiente cuadro se describen las **características de las ITS:**



ITS

AGENTE PRODUCTO

SINTOMAS

COMPLICACIONES

Sífilis: es una infección producida por una bacteria por el contacto con los genitales.

Gonorrea: Infección llamada uretritis producida por una bacteria por el contacto con los genitales.

Clamidia: Infección llamada uretritis producida por una bacteria por el contacto con los genitales.

Tricomoniasis: es otra forma común de vaginitis.

Herpes: el contacto directo de piel con piel puede transmitir el herpes. Esto incluye tocar, besar y el contacto sexual (**vaginal, anal y oral**).

HPV: se transmite generalmente por contacto directo de piel con piel al tener relaciones sexuales sin preservativo por vía vaginal, anal u oral con una persona que tiene esta infección.

Hepatitis B: es una infección viral del hígado. En el 85% de los casos se transmite por relaciones sexuales desprotegidas y solo el 1,5% por vía sanguínea. Existe una vacuna para evitar la transmisión del virus, puede administrarse a cualquier edad, su efectividad es entre el 90% y 95%.

Hepatitis C: No existe vacuna para este virus. La principal vía de transmisión es la sanguínea y en un menor porcentaje la vía sexual.

SIDA: es el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA).

Bacteria Treponema

Bacteria Gonococo

Bacteria Chlamidia

Parásito unicelular llamado trichomonas vaginais

Virus Herpes Simplex

Virus del Papiloma Humano

Virus de la hepatitis B

Virus de la Hepatitis C

VIH: es el Virus de la Inmunodeficiencia Humana que destruye lentamente las células encargadas de defender al organismo de las enfermedades.

1° etapa: úlceras, ampollas o llagas no dolorosas y ganglio inguinal (desaparecen a los 10 días aproximadamente).
2° etapa: lesiones en la piel muy contagiosas.

Secreción de pus por el pene y la vagina. Ardor y dolor al orinar.

Secreción uretral clara en el hombre.
Dolor y ardor al orinar.

Flujo verdoso, mal olor, picazón. En los hombres, el parásito vive y se multiplica pero raramente causa síntomas. En las mujeres se produce una primer etapa que es asintomática.

Muchas veces, el herpes genital no causa ningún síntoma. Cuando se tienen síntomas, éstos pueden empezar de 2 a 20 días después de que el virus ha entrado en el cuerpo. La primera aparición de síntomas se llama "herpes primario". Al principio se puede tener una sensación de hormigueo o picor en el área genital que puede culminar en úlceras y ampollas dolorosas.

Verrugas en la vulva, la vagina y el cuello del útero, pene y/o ano. A veces las lesiones sólo se ven con un análisis ginecológico llamado Colposcopia.

Pérdida de apetito, malestar general, vómitos, piel y ojos amarillos.

Puede no tener síntomas o presentar los mismos que la hepatitis B.

Durante muchos años la infección por VIH es asintomática. Luego en la etapa avanzada (SIDA) aparecen los síntomas de las enfermedades llamadas "Marcadoras" u "Oportunistas".

Infertilidad. Estrechez uretral. Inflamación crónica de próstata.

Infertilidad

Favorecen la transmisión y la adquisición del VIH.

Después que desaparecen los síntomas, el virus queda en el cuerpo. Favorece otras ITS. Puede reactivarse y volver a causar llagas días o años después. Por lo general los síntomas son peores durante el herpes primario y se vuelven más leves con cada nueva reactivación del herpes.

Algunos tipos de HPV son causantes del cáncer de cuello de útero, para prevenirlo es necesario realizarse cada seis meses un análisis llamado Papanicolaou. Todas pueden coexistir con otras ITS. Idem anteriores

En un porcentaje de casos puede llevar a la cirrosis, insuficiencia hepática o cáncer hepático.

En un porcentaje de casos (mayor que en la HPV) puede llevar a la cirrosis, insuficiencia hepática y cáncer hepático.

Si no se efectúa una detección temprana y el correspondiente tratamiento aparecen las complicaciones respectivas de las enfermedades oportunistas o marcadoras (enfermedades respiratorias, neurológicas, anemias, algunos tipos de cáncer, etc.) que ingresan al cuerpo aprovechando la disminución de las defensas.



VIH/SIDA: ¿QUÉ DEBEMOS SABER PARA PREVENIR SU TRANSMISIÓN?

El VIH es un virus. Todos los virus son microorganismos que no tienen capacidad para multiplicarse por sí mismos sino que deben introducirse en las células y utilizar la "maquinaria" reproductora de la célula, que infectan en beneficio propio. VIH significa **Virus de Inmunodeficiencia Humana**. Este virus destruye lentamente las células encargadas de defender al organismo de las enfermedades.

¿Qué significa vivir con VIH?

Significa que el VIH ha ingresado al organismo, aunque no se presenten síntomas, este virus está activo deteriorando el sistema de defensas y puede transmitirse a otras personas.

Cuando en el análisis de laboratorio se encuentran anticuerpos (generados por el sistema inmunológico a causa de haber ingresado el VIH en el cuerpo) decimos que la persona vive con VIH.

¿Qué significa tener SIDA?

La sigla SIDA, significa Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, es decir, la etapa avanzada de la infección por el VIH. Esta etapa se caracteriza por la aparición de enfermedades llamadas "Marcadoras" u "Oportunistas", que ingresan al cuerpo aprovechando que éste no tiene defensas.

¿Entonces es lo mismo VIH y SIDA?

No. Al principio se puede estar viviendo con el virus sin que se manifieste ningún síntoma, pueden pasar más de 5 años antes de que esto ocurra, pero no debemos olvidar que se puede transmitir. Como se dijo antes, el SIDA es la etapa avanzada de la infección por el VIH. Es el momento en el que la persona que vivía con el virus, enferma.

¿Cómo se trasmite el virus del VIH/Sida?

Solamente de persona a persona por:

- **Vía Sanguínea:** por compartir agujas, jeringas, canutos, pipas o el resto del equipo usado en el consumo de sustancias inyectables e incluso instrumentos que sirven para perforar la piel (agujas de acupuntura, de tatuajes, de piercings, etc.) que no hayan sido previamente desinfectados o esterilizados.

- **Vía Sexual: por relaciones sexuales (vaginales, orales o anales) sin preservativo:** la transmisión se produce por el contacto directo entre los fluidos sexuales (secreciones vaginales, semen o fluidos preseminalales), y las mucosas (zonas del cuerpo que no tienen piel) que son: ojos, boca, ano, vagina y pene. En el caso del sexo oral el riesgo puede ser mayor si existen heridas en la boca y no se utiliza protección.
- **Vía vertical:** Si una mujer embarazada vive con el virus este puede transmitirse al bebé, durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Así no se transmite

Es importante saber que el VIH NO se transmite en la mayoría de las acciones de la vida cotidiana:

- Por abrazar o besar.
- Por compartir una pileta de natación.
- Por compartir bombilla, vasos o cubiertos.
- Por mantener relaciones sexuales usando el preservativo correctamente.
- Por intercambiarse ropa.
- Por usar el teléfono o compartir el lugar de trabajo.
- Por picadura de mosquito u otros insectos.
- Por lágrimas o sudor.
- Por compartir el baño.

¿Tiene cura?

NO. Pero sí existen tratamientos que permiten a las personas vivir con el virus transformando la infección en crónica. En la actualidad el tratamiento para la infección por VIH se fundamenta en la utilización de los llamados antirretrovirales.

¿Qué es el tratamiento antirretroviral?

El tratamiento antirretroviral es la utilización de fármacos para frenar la replicación del virus. De esta manera, se evita la destrucción de las defensas y se impide el desarrollo de enfermedades oportunistas.

Reducir la replicación del virus no sólo disminuye la posibilidad de enfermarse, sino que da oportunidad a nuestro sistema inmunitario de ir reconstruyendo las defensas dañadas.



Medidas preventivas

¿Qué hay que hacer para evitar la transmisión del virus?

La prevención en la actualidad es la única estrategia eficaz contra la transmisión del VIH. Es necesario conocer cuáles son las medidas apropiadas a cada situación con el objetivo de evitar reinfectarse o transmitir el virus a los demás.

¿Cómo prevenir la transmisión del virus en las relaciones sexuales?

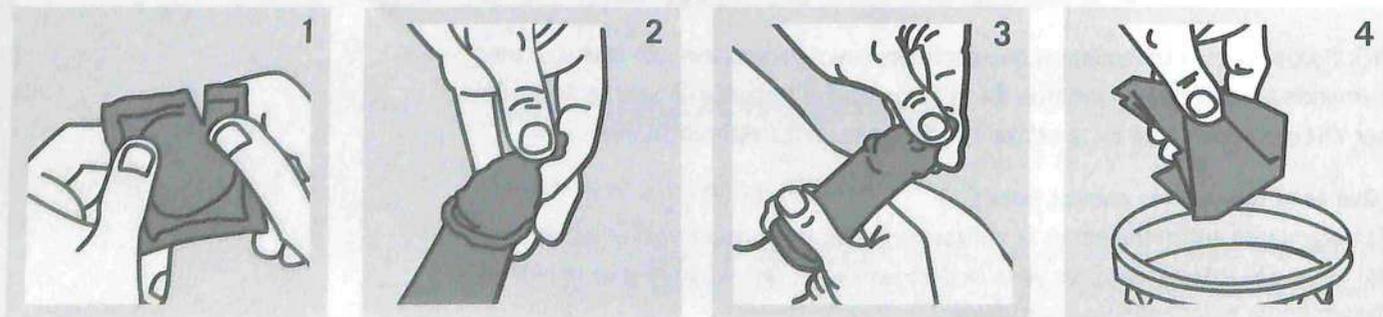
Es necesario usar el preservativo en todas las relaciones que impliquen penetración anal, vaginal o sexo oral para evitar que te infectes y/o para prevenir la transmisión del virus a tu pareja sexual. El preservativo también evita otras infecciones de transmisión sexual (ITS), que pueden perjudicar la salud de personas que viven con el VIH. También es importante tener en cuenta que no todas las formas de mantener una relación sexual tienen el mismo riesgo.

¿El preservativo es un método de prevención seguro?

El preservativo es el único método que existe para prevenir la transmisión del virus por vía sexual, y también sirve para evitar embarazos.

Hay que elegir preservativos que cumplan con las normas de control de calidad (normas IRAM), por lo que es importante comprarlos en negocios que ofrezcan garantía de sus productos (los que entrega gratuitamente el Gobierno de la Ciudad tienen los controles necesarios). Debe vigilarse la fecha de vencimiento, que tengan el sello IRAM y guardarlos en lugares frescos, ya que el calor puede reseca el látex facilitando que se rompa el preservativo.

Uso Correcto del Preservativo:



Test de VIH

La única manera de sacarte la duda

¿En qué consiste el Test de VIH?

El test es un análisis de sangre. Es sencillo, se saca una muestra de sangre y se le hace una prueba que se llama ELISA. Si da NO reactivo (o negativo), la persona no está infectada. Si da reactivo (o positivo), no es suficiente para saber si la persona está infectada. Hay que hacer una confirmación con otro método que se llama Western Blot.

El test de Elisa busca en la sangre los anticuerpos que produce el organismo cuando ingresa el VIH. No busca al virus directamente. Desde que el virus entra al organismo hasta que los anticuerpos se detectan en la sangre pueden pasar hasta tres meses, es lo que se denomina **período ventana**.

El Western Blot busca directamente al virus, a través de la detección de las proteínas del virus en la sangre. Si este análisis es reactivo (positivo) quiere decir que la persona está infectada por el VIH y éste es el método que confirma el diagnóstico.

¿Por qué es bueno hacerse el análisis o test VIH / Sida?

Porque es la única forma de saber si vivimos o no con este virus. Si no lo tenés, te sacas la duda y te seguís cuidando. Si tenés el virus, podés empezar a realizar los controles necesarios. Si estás esperando un hijo, es importante que vos y tu pareja se hagan el análisis porque si la mamá vive con el virus puede empezar un tratamiento para reducir las posibilidades de transmisión al bebé y si el papá vive con el virus puede cuidarse para no transmitir el virus a la mujer.

¿Tengo que ser mayor de edad para hacerme el análisis o test?

No. El análisis es *voluntario*. Si sos mayor de 14 años podés solicitarlo y pedir asesoramiento. Esto quiere decir que lo único que se necesita es tu consentimiento expresado en forma escrita luego de que te hayan informado en qué consiste el análisis y las implicancias de la realización del test. También es *anónimo* para resguardar tu nombre y el resultado. Y es *confidencial*, tanto el asesoramiento como el resultado del análisis.

Tenemos que comenzar por aceptarnos o gustarnos, querernos y mimarnos. La sonrisa, el pelo, la piel y nuestro cuerpo dependen en gran parte de una alimentación equilibrada, del ejercicio físico y de la higiene.



ALIMENTACIÓN

No es fácil estar conformes con nuestra apariencia física. Muchos de nosotros no estamos del todo satisfechos con nuestro cuerpo, siempre hay algo que nos gustaría cambiar o que fuese de otra manera.

Como la belleza es subjetiva, creemos que si somos mujeres, tenemos que ser altas y delgadas, si somos varones debemos ser altos y con musculatura desarrollada. Para parecernos a ese ideal de belleza hacemos sacrificios enormes. Muchas veces nos embarcamos en dietas muy estrictas para vernos delgadas o delgados. En ocasiones esas dietas atentan contra nuestra salud.

La valoración de una persona no depende de su cuerpo, a veces creemos esto, y entonces no nos valoramos como debiésemos.

ACTIVIDAD FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

Una parte muy importante de los cuidados de nuestra salud es practicar actividad física y disfrutar del tiempo libre.

El **ejercicio** es una parte de la medicina preventiva. Es importante tener un estilo de vida activa ya que por medio de la actividad física colaboramos a mantener y mejorar las funciones de nuestro cuerpo (respiratoria, cardiovascular), disminuimos la grasa corporal, aumentamos nuestra fuerza y resistencia muscular, conseguimos tener mayor flexibilidad y logramos mejorar nuestro estado de ánimo.

Tenés que tener presente que el tipo y la intensidad de ejercicio varían en función de las características personales y el estado de salud individual. Esto es importante a la hora de evaluar qué deporte querés practicar.

Algunas recomendaciones necesarias para practicar deportes:

- Realizar un examen psicofísico antes de comenzar con la actividad y periódicamente una vez iniciada la misma (para verificar que seas apto para realizar esa actividad física)
- Realizar un entrenamiento gradual, sin sobreexigir el cuerpo para evitar posibles lesiones.
- Una adecuada alimentación en función del gasto de energía que realices.



Disfrutar del tiempo libre es tan importante como realizar actividad física. Es una oportunidad para desarrollar y estimular tu vida social, artístico-cultural y familiar.

HIGIENE PERSONAL

La **higiene corporal** es fundamental para el crecimiento y el desarrollo de un cuerpo sano.

Una ducha diaria trae beneficios a las mujeres y a los varones, tales como permitirnos reconocer los cambios y adaptarnos al nuevo cuerpo y quererlo. También es importante para evitar focos de infecciones, especialmente en las mujeres durante el período menstrual.

Frecuentemente no se habla de cómo higienizarse después de ciertos actos fisiológicos como orinar o defecar. Esto es muy importante en las mujeres dada las características de sus órganos genitales, tan cercanos a la salida de la orina y de la materia fecal.

Por ello, al higienizar la zona genital, es necesario que las mujeres lo hagan limpiándose de adelante hacia atrás, de lo contrario se corre riesgo de promover infecciones.

En los varones es importante que no acumulen secreciones entre el glande y el prepucio porque pueden favorecer ciertas infecciones.

DONACIÓN DE ÓRGANOS

¿Quiénes pueden donar los órganos?

La nueva Ley del Donante Presunto establece que toda persona mayor de 18 años que no manifieste en forma expresa su voluntad afirmativa o negativa respecto de la donación de órganos, se presume que es donante.

Sin embargo la forma más simple y concreta de ser donante es compartir la decisión con tus familiares y amigos, para que llegado el momento ellos hagan respetar tu voluntad expresada en vida.

información útil



- **Salud Reproductiva y Procreación Responsable: (Plan de Atención Primaria de la Salud)**
Ministerio de Salud de la Ciudad – 0800-333-7258
- **Salud, Sexualidad y Anticonceptivos**
0800-888-CELSAM (235726) – www.celsam.org
- **Dirección General de la Mujer (Análisis Ginecológicos)**
0800-66-MUJER (68537)
- **Infecciones de Transmisión Sexual (Ministerio de Salud de la Nación)**
0800-3333-444 – www.msal.gov.ar
- **Información Sobre Centros de Distribución Gratuitos de Preservativos y Test de VIH/Sida (Línea Joven)**
0800-333-(JOVEN) 56836 – www.i.gov.ar
- **Test de VIH/Sida (Gratuito, anónimo, confidencial y Voluntario)**
 - Casa Joven Flores: E. Bonorino 884 Tel.: 4633-1131/5206 – Lunes y Martes de 15 a 19 hs.
 - Casa Joven San Telmo: Piedras 1281 Tel.: 4307-5110 – Miércoles de 15 a 19 hs.
- **Programas “Barrios en Juego” e “Iniciación Deportiva”. Subsecretaría de Deportes – GCBA.**
Cerrito 268 8° Piso. Teléfono: 4382-7922/7770
- **Con respecto a la donación de órganos, podés consultar en el INCUCAI**
0800-555-4628 o a la página www.incucai.gov.ar