

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad



Intervención del Ejercicio Profesional Supervisado:

Formación dirigida a mujeres y estudiantes a través de la medicina natural y su dosificación; módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica e implementación del manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar.

Realizado en la Aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes en coordinación con la Asociación CDRO de Totonicapán.



Por:

Berta Elizabeth Xiloj Baten
Registro Académico: 201141788

Asesor:

MSc. Armando Enrique Batz Batz

Totonicapán, Guatemala, noviembre 2024

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad



Informe final

Informe del Ejercicio Profesional Supervisado

Formación dirigida a mujeres y estudiantes a través de la medicina natural y su dosificación; módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica e implementación del manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar.

Realizado en la Aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, en coordinación con la Asociación CDRO de Totonicapán.

Por:

Berta Elizabeth Xiloj Baten

Académico: 2024

Asesor:

MSc. Armando Enrique Batz Batz

Totonicapán, Guatemala, noviembre 2024



AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTOR:

M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis

**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO DEL
CENTRO UNIVERSITARIO DE TOTONICAPÁN:**

Nombre	Representante de Facultad o Colegio
M.A. Ing. Carlos Humberto Aroche Sandoval	Director
Ing. Mec. Ind. Hugo Humberto Rivera Pérez	Secretario del Consejo Directivo
Ing. Agr. Pedro Peláez Reyes	Representante Docente de la Facultad de Agronomía
Dr. Berner Alejandro García García	Representante Profesional del Colegio de Abogados y Notarios de Guatemala
Sr. Willy Rolando Barrientos Sancé	Representante Estudiantil de la Facultad de Odontología
Sr. Marvin Rodolfo Argueta Anzueto	Representante estudiantil de la Facultad de Ciencias Médicas

AUTORIDADES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DE TOTONICAPÁN

DIRECTOR:

M.A. Ing. Carlos Humberto Aroche Sandoval

PLANIFICADOR ACADÉMICO:

Ing. Erick Rocaél de León Guzmán

COORDINADOR ACADÉMICO:

Lic. Arnoldo René Castañón Ramírez

COORDINADOR DE LA CARRERA:

Lic. Douglas Giovanni Coutiño Mazariegos

COORDINADORA DEL DEPARTAMENTO DE EPS:

-MSc- Fabiana Camila Tzul de Alvarado



Totonicapán 21 de noviembre de 2024

Ref. D-MA. CHAS/CUNTOTO

Número 003-2024/LIC.INTERCULTURALIDAD

El Director del Centro Universitario de Totonicapán de la Universidad de San Carlos de Guatemala, luego de conocer el dictamen de aprobación con referencia DICTAMEN INFORME FINAL DE EPS /No. 003-2024 COORDINACIÓN ACADÉMICA/ARCR/ EPSLICINTERCULTURALIDAD 003, emitido por el Coordinador Académico del Centro Universitario de Totonicapán, Licenciado Arnoldo René Castañón Ramírez, al **INFORME FINAL EPS** presentada por la estudiante universitaria **BERTA ELIZABETH XILOJ BATÉN**, con registro académico No. **201141788**, titulado **"Formación dirigida a mujeres y estudiantes a través de la medicina natural y su dosificación; módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica e implementación del manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar. Realizado en la Aldea Paraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes en coordinación con la Asociación CDRO de Totonicapán"**, de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad, por lo que esta Dirección **AUTORIZA** la impresión de cinco (5) ejemplares del mismo y una (1) copia en digital (CD) del trabajo anteriormente descrito, mismos que deben entregarse a donde corresponda.

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

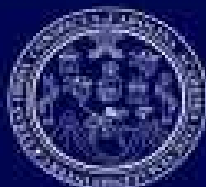
M.A. Carlos Humberto Arache Sandoval

Director

Centro Universitario de Totonicapán



cc. archivo



**DICTAMEN INFORME FINAL DE EPS /No. 003-2024
COORDINACIÓN ACADÉMICA/ARCR/EPSLICINTERCULTURALIDAD 003**

MSc. Ing. Carlos Aroche Sandoval
Director
Centro Universitario de Totonicapán

Respetable Msc. Aroche,

Por este medio me dirijo a usted con el propósito de informar que se tuvo a la vista el dictamen de aprobación del **INFORME FINAL DE EPS** de la estudiante **BERTA ELIZABETH XILOJ BATEN**, registro académico No. **201141788**, titulado "Formación dirigida a mujeres y estudiantes a través de la medicina natural y su dosificación; módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica e implementación del manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar. Realizado en la Aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes en coordinación con la Asociación CDRO de Totonicapán" de la Carrera Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad. Dictamen emitido por la Licda. Fabiana Camila Tzul, Coordinadora del Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado CUNTOTO, con referencia a Dictamen No. 12-2024 de fecha 26 de agosto de 2024, así mismo se presentó el dictamen de revisión de la jefatura de la Biblioteca, con referencia Oficio Ref. No. T-EPS-Tesis/39-2024 de fecha 20 de noviembre de 2024, donde se informa que se ha cumplido con "observaciones en redacción y estilo que deben estar acordes a un trabajo académico de grado exigidas por este Centro Universitario y la Universidad de San Carlos de Guatemala," por lo cual se emite **DICTAMEN FAVORABLE** al trabajo mencionado.

Por lo expuesto se solicita emisión de Dictamen para impresión del Informe final de EPS de la estudiante **BERTA ELIZABETH XILOJ BATEN**.

Y para los usos que a la interesada convenga, se extiende, firma y sella el presente dictamen a los veintiún días del mes de noviembre de 2024.

"D Y ENSEÑAR A TODOS"

Lic. Arnoldo Castañón
Coordinador Académico
Centro Universitario de Totonicapán



cc.archivo



Oficio Ref. No. EPS-Tesis/39-2024

Totonicapán, 20 de noviembre de 2024

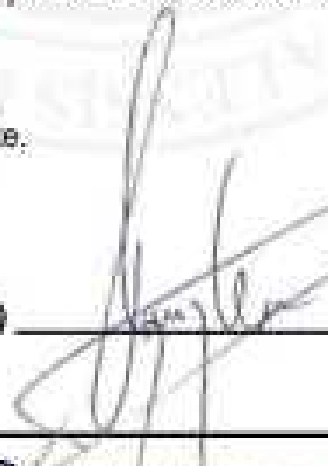
Lic. Arnoldo René Castañón Ramírez
Coordinador Académico
Centro Universitario de Totonicapán

Respetable Licenciado:

Por este medio me dirijo a usted con el propósito de informar que se presentó a la jefatura de esta Biblioteca la revisión del informe final de **EPS** del (la) estudiante: **BERTA ELIZABETH XILOJ BATEN**, con registro académico No. **201141788**, documento titulado: Formación dirigida a mujeres y estudiantes a través de la medicina natural y su dosificación; módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica e implementación del manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar. Realizado en la Aidea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes en coordinación con la Asociación CDRO de Totonicapán. Contando con la asesoría, revisión y aprobación del (la) MSc. Armando Enrique Batz Batz.

Al mencionado informe se le efectuó observaciones en redacción y estilo que deben de estar acordes a un trabajo académico de grado exigidas por este Centro Universitario y la Universidad de San Carlos de Guatemala, las mismas fueron atendidas por el (la) estudiante, por lo que solicito a usted pueda emitir el **DICTAMEN FAVORABLE** para que éste (a) pueda continuar con las gestiones previas a su graduación.

Sin otro particular muy atentamente.







Centro Universitario de Totonicapán
Universidad de San Carlos de Guatemala
Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado

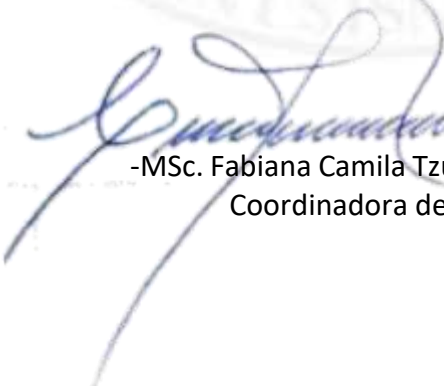
Dictamen No. 12-2024

Centro Universitario de Totonicapán, Universidad de San Carlos de Guatemala,
veintiséis de agosto de 2024. -----

Por este medio se hace constar que, **Berta Elizabeth Xiloj Baten**, con registro académico **201141788** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad**, ha finalizado con el informe final del Ejercicio Profesional Supervisado: **Formación dirigida a mujeres, y estudiantes a través de la medicina natural y su dosificación, módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica e implementación del manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar. Realizado en la Aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, en coordinación con la Asociación CDRO de Totonicapán.**

Cumplió satisfactoriamente con los requerimientos establecidos en el reglamento de EPS, autorizado por los miembros del Consejo Directivo del Cuntoto. Con la asesoría, del MSc. Armando Enrique Batz Batz; además, revisiones de la terna asignada. Por lo tanto, se emite dictamen favorable, para que continúe con los procesos técnicos y administrativos que corresponde.

Atentamente;


-MSc. Fabiana Camila Tzul Tzul de Alvarado
Coordinadora del DEPS



Dedicatoria a:**Dios**

Por bendecirme en la vida, guiarme a lo largo de mi existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Mis padres

José Ángel Xiloj y Antonieta Baten Xiloj, con su amor, paciencia y esfuerzo, me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

Mi hija

Eliza Arianna Xiloj Baten, quien es el motor y la fuerza que me motiva a seguir adelante a pesar de las dificultades que se presentan.

Mis familiares

Porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas.

Mi asesor

MSc. Armando Enrique Batz Batz por su disposición, paciencia y acompañamiento en todo este proceso para hacer realidad el EPS.

Agradecimientos a:

Dios	Padre Celestial, te doy gracias por la sabiduría y bendición que me das, hoy he culminado esta etapa de mi carrera y formación académica.
Mis padres	Por su apoyo moral y económico en el proceso de mi carrera y por estar cuando más los necesito.
Mi hija	Por su amor, comprensión, paciencia, ser el centro y motivación para alcanzar mis metas.
Mis seres queridos	Por su amistad, cariño y palabras de motivación durante mi formación académica.
Mi asesor	MSc. Armando Enrique Batz Batz, en especial por ser tutor de mi experiencia con el EPS, quien ha guiado con su paciencia, y su rectitud como docente.
Mis docentes	Por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de mi profesión académica durante el proceso académico.
Los habitantes	De la aldea de Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, por su valioso aporte para mi experiencia de EPS.
A la Directora, Técnico y Coordinadora del Programa PLANE	Por su apertura en realizar mi EPS.
CDRO	Por permitirme ser parte de su organización y facilitarme los medios para los servicios que se ejecutaron en la entidad.

Resumen

El informe final tiene como objetivo evidenciar las actividades desarrolladas durante el Ejercicio Profesional Supervisado EPS, se describe el diagnóstico comunitario de la aldea Parraxchaj y los servicios ejecutados desde el Centro de Educación Extraescolar del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán, con la finalidad de apoyar a la institución educativa Extraescolar a través de capacitaciones que recibieron los estudiantes, madres de familia con el propósito de fortalecer su conocimiento, brindando asistencias técnicas con el apoyo de la Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente -CDRO- del departamento de Totonicapán.

Durante el desarrollo del EPS se elaboró un diagnóstico comunitario en colaboración con la directora del Programa de Educación Extraescolar, de la aldea de Parraxchaj, sobre los problemas y necesidades que enfrentan la población, se utilizaron metodologías y técnicas de recolección de datos, tales fueron: método cualitativo, observación, encuesta, entrevista y lluvia de ideas, además, se destaca, capacitaciones divididas en sesiones centradas en el tema de nutrición, cereales y carbohidratos, como aprovechar los productos alimenticios cosechados, preparación de recetario de alimentos como también apoyo a las madres de familia proporcionándoles información de la utilidad de las plantas medicinales y un manual de normas y funciones para impulsar el programa de Educación Extraescolar.

Finalmente, se realizaron servicios no planificados en donde se contemplaron las actividades: sobre la recolección de la basura clasificándose como orgánica e inorgánica; capacitaciones sobre cómo utilizar el abono en sus terrenos para obtener cosechas abundantes y sobre todo que no estén contaminados, entre otras actividades.

Palabras clave: San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán. Educación extraescolar. Medicina natural y nutrición. EPS, diagnóstico y servicios.

Abstract

The final report aims to demonstrate the activities developed during the EPS Supervised Professional Exercise, describing the community diagnosis of the Parraxchaj village and the services executed from the Extracurricular Education Center of the municipality of San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán, with the purpose of support the Extracurricular educational institution through training received by students and mothers to strengthen knowledge, provide technical assistance with the support of the Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente -CDRO- of the department of Totonicapán.

During the development of the EPS a community diagnosis was prepared in collaboration with the director of the Extracurricular Education Program, of the village of Parraxchaj, on the problems and needs faced by the population, They used data collection methodologies and techniques, such as: qualitative method, observation, survey, interview and brainstorming, in addition, it is highlighted, training divided into sessions focused on the topic of nutrition, cereals and carbohydrates, how to take advantage of food products. harvested, preparation of food recipes as well as support to mothers by providing them with information on the usefulness of medicinal plants and a manual of rules and functions to promote the Extracurricular Education program.

Finally, unplanned services were carried out where the activities were contemplated: on the collection of garbage, classifying it as organic and inorganic; training on how to use fertilizer on their land to obtain abundant crops and, above all, that they are not contaminated, among other activities.

Keywords: San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán. Extracurricular education. Natural medicine and nutrition. diagnosis and services EPS.

K'utb'al pa ri ch'ab'al (K'iche')

Pa we k'isb'al ubixikal chak, kuya' uk'utik ri k'ulmatajem par i nik'om b'anatajem chakubl Ejercicio Profesional Suervizado (EPS) kariqitaj chupam ri nik'onem xb'an para komon re Paraxchaj rachi'l ri chak xb'an pa ri tijonem kech alab'om ri man xek'ojta pa tijob'al rech ri tinimit San Bartolo Aguas Calientes, che uto'b'anik ri ya'b'al uchuq'ab' ri uchakuxik ri k'utunik chike ewinaq man xek'oji'ta pa tijob'al, chirij taq mulin ib' rech k'utunik, k'utb'l ub'eyal chak, no'jib'al wuj re pixab', chakunem xuquje' no'jib'al to'b'anik chikech ri ek'amal taq b'e ajch'amiyab' rech ta ri ekomon, ajtijoxelab', ajtijab' chichuyib', are xb'an we chak, xya' ubixik ri xk'ulmatajik chi jujunal ri chakunem pa ri wajxaqib' ik rech chak.

Are' taq xb'an ri chakunem xnik'ox ri komon ruk' uto'b'anik ri k'amal b'e rech ri tijinem kech winaq man xe'k'ijita patijob'al rech ri komon Paraxchaj rech ri tinimit San Bartolo Aguas Calientes, wriqitajik ri kaxk'olil rachi'l ri rajawaxik jawje' xya' wi ub'ixik ri chakunem rech to'b'anem che ri k'axk'olil chuxol kqaya' uq'ij: kajib' mulin ib' re tijonem, jachatal pa taq riqow ib' rech uk'utuk jun j'el laj wa'im, uchuq'ab' ri wa'im, upatn ri tiko'nijik xuquje' utz'ibaxij ri ukunel je'lik taq wa'im, xya' kino'jib'al ri chichuyib' rech ri komon, ajtijoxelab' xuquje' ajtijab', xchakux ub'eyal ju je'lik k'aslem rech ri komon ruk k'i no'jib'al rech pixab' xuquje uchakub'al ri tijonem kech winaq man xek'oji'ta pa tijob'al.

Xutarane'jj rij, xcholik xuquje' xchakuxik oxib' chakunem are' taq wa': no'jib'al rech ukunel ri wa'im pa ri komon Paraxchaj, rech kakikoj ri echuchuyib', k'amal taq b'e re k'omon xuquje' qapo'j taq alab'om alitom ajtijoxelab re ri komon, xchakux jun kutb'al ukojik ri ekunab'al taq q'ayes kakoj pa ri komon rech utoik ri tijob'al kech ajtijoxelab' man xe'k'ojta pa tijob'al xuquje' jun no'jib'al wuj rech upixab xuquje uchakuxik ri tijonem, kech e'puq ke alitom xuquje' alab'om rech Paraxchaj re ri tinimit San Bartolo Aguas Calientes.

E'tzij k'utunel: San Bartolo Aguas Calientes, Cholom chak, nik'om b'antajem chak, unikóxik komon, k'ulmatajem rech chakunem xuquje' rech winaqil.

Índice general

Contenido	Págs.
Resumen	11
Abstract	12
K'utb'al pa ri ch'ab'al (K'iche')	13
Introducción	20
Capítulo I	22
1.1 Marco contextual	22
1.1.1 Descripción del contexto geográfico municipal	22
1.1.2 Descripción general de la sede.....	23
1.1.2.1 Visión y misión.....	24
1.1.2.1.1 Visión.....	24
1.1.2.1.2 Misión	24
1.1.2.2 Objetivos.....	24
1.1.2.2.1 General.....	24
1.1.2.2.2 Objetivos específicos.....	24
Capítulo II	26
2.1 Diagnóstico comunitario de Aldea Parraxchaj	26
2.1.1 Objetivos.....	26
2.1.2 Metodología.....	26
2.1.3 Resultados del diagnóstico comunitario.....	27
2.1.3.1 Sistema administrativo	27
2.1.3.1.1 Contexto geográfico de la comunidad.....	27
2.1.3.1.2 División política.....	30
2.1.3.1.3 Historia de la Comunidad.....	31
2.1.3.1.4 Recursos y características culturales.....	33
2.1.3.2 Sistema biofísico	34
2.1.3.2.1 Climatología.....	34

2.1.3.2.2 Topografía	34
2.1.3.2.3 Edafología.....	35
2.1.3.3 Sistema socioeconómico	40
2.1.3.3.1 Población	40
2.1.3.3.2 Población económicamente activa.....	41
2.1.3.3.3 Familia	42
2.1.3.3.4 Educación	44
2.1.3.3.5 Salud	45
2.1.3.4. Estructura organizacional.....	46
2.1.3.5 Sectores económicos	47
2.1.3.5.1 Primario	47
2.1.3.5.2 Sector secundario o transformador	48
2.1.3.5.3 Sector terciario o de servicios	48
2.1.3.6 Infraestructura básica y productiva	48
2.1.3.6.1 Vías de comunicación.....	48
2.1.3.6.2 Instalaciones agropecuarias	49
2.1.3.6.3 Instalaciones industriales	49
2.1.3.6.4 Servicios básicos	49
2.1.3.6.5 Otros servicios	49
2.1.3.7. Amenazas por desastres naturales.....	50
2.1.3.7.1 Naturales	50
2.1.3.7.2 Socio naturales	50
2.1.3.7.3 Antrópicas.....	50
2.1.3.7.4 Contaminación de aire, agua y suelo	51
2.1.3.7.5 Uso de plaguicidas.....	51
2.1.3.7.6 Desechos y residuos inorgánicos.....	51
2.1.3.7.7 Mecanismos que utiliza la comunidad para el manejo de desechos y residuos sólidos	51
2.1.3.8 Sistematizaciones y análisis de resultados	52
2.1.3.8.1 Matrices	52
Conclusiones	61

Recomendaciones	62
Referencias	63
Apéndice A: Instrumentos utilizados en EPS	65
Apéndice B: Entrevista utilizado en el proceso de EPS	66
Apéndice C: Proceso desarrollado para obtención de información de campo	68
Capítulo III	70
3.1 Servicios	70
3.1.1 Servicio I: Módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica	70
3.1.1.1 Parte Informativa	70
3.1.1.2 Objetivos.....	70
3.1.1.2.1 General.....	70
3.1.1.2.2. Específicos	70
3.1.1.3. Metas.....	71
3.1.1.5 Recursos	72
3.1.1.5.1 Talento humano.....	72
3.1.1.5.2 Técnicos	72
3.1.1.5.3 Físicos	72
3.1.1.5.4 Presupuesto.....	73
3.1.1.5.5 Cronograma de actividades de servicio I	74
3.1.2.5.6 Criterios de evaluación.....	75
3.1.1.6 Resultados.....	76
Conclusiones	77
Recomendaciones	78
Apéndice A: Formato de encuesta para obtener los resultados del servicio I.....	79
Apéndice B: Capacitación a madres de adolescentes de Parraxchaj	80
Apéndice C: Módulo sobre elaboración de platillos de comida típica	82
3.1.2 Servicio II: Formación dirigida a madres de familia a través de la medicina natural y su dosificación	83
3.1.2.2.1 General.....	83
3.1.2.4 Descripción de actividades	84

3.1.2.5 Recursos	85
3.1.2.5.1 Talento humano.....	85
3.1.2.5.2 Técnicos	86
3.1.2.5.3 físicos	86
3.1.2.5.4. Presupuesto.....	86
3.1.2.5.5 Cronograma de actividades	87
3.1.2.6 Resultados.....	89
Conclusiones	90
Recomendaciones	91
Apéndice A: Información requerida para recabar información sobre la medicina natural local	92
3.1.3 Servicio III: Manual de promoción del Programa de Educación Extraescolar ...	95
3.1.3.1 Parte informativa.....	95
3.1.3.2 Objetivos.....	95
3.1.3.2.1 General.....	95
3.1.3.2.2 Específicos	95
3.1.3.3 Metas.....	96
3.2.3.4 Descripción de actividades	96
3.1.3.5 Recursos	97
3.1.3.5.1 Talento humano.....	97
3.1.3.5.2 Técnicos	97
3.1.3.5.3 Físicos	98
3.1.3.5.4 Presupuesto.....	98
3.1.3.5.5 Cronograma de actividades	100
3.1.3.5.6 Resultados.....	101
Conclusiones	102
Recomendaciones	103
Apéndice A: Actividades para promocionar la educación extraescolar	104
Apéndice B: Manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar.....	105

Capítulo IV.....	106
4.1 Experiencias del EPS	106
4.1.1 Sistematización de las experiencias técnicas desarrolladas en el Ejercicio Profesional Supervisado	106
4.1.2 Experiencias de aprendizaje en el campo de su profesión	107
4.1.3 Experiencias personales	108
4.1.4 Aportes de los Servicios planificados y no planificados	109
4.1.5 Hallazgos relevantes.....	109
Conclusiones	111
Recomendaciones	112

Índice de tablas

Tabla 1: Flora de aldea Parraxchaj.....	38
Tabla 2: Fauna, especies silvestres.....	39
Tabla 3: Comunidades con su respectiva población.....	40
Tabla 4: Matriz de análisis de resultados.....	52
Tabla 5: Matriz de problemas	60
Tabla 6: Presupuesto de servicio I.....	73
Tabla 7: Cronograma de actividades correspondientes al servicio I	74
Tabla 8: Criterios de evaluación servicio I	75
Tabla 12: Resumen cuantitativo del servicio II.....	86
Tabla 13: Cronograma de actividades	87
Tabla 14: Presupuesto de servicio III.....	98
Tabla 15: Cronograma de actividades del servicio III.....	100

Índice de figuras

Figura 1 Organigrama de la Asociación CDRO.	25
Figura 2 Imagen satelital de la comunidad de Parraxchaj.....	29
Figura 3 Trabajo de campo. Reconocimiento de Aldea Parraxchaj San Bartolo Aguas Calientes.....	68

Figura 4 Trabajo de campo Visita a las autoridades de la aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes	68
Figura 5 Trabajo de campo presentación del plan de trabajo ante los alcaldes comunitarios y la asamblea de la aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes....	69
Figura 6 Trabajo de campo Entrevista con los alcaldes comunitarios.....	69
Figura 7 Capacitación a madres de familia del Centro de Educación Extraescolar desarrollando el tema higiene.....	80
Figura 8 Capacitación estudiante del Centro de Educación Extraescolar desarrollando el tema de higiene.	80
Figura 9 Capacitación con los estudiantes y madres de familia.....	81
Figura 10 Reunión con autoridades.....	92
Figura 11 Diálogo con las personas para obtener información sobre la medicina natural y cómo lo utilizan en la comunidad	92
Figura 12 Reunión con madres para dar a conocer la preparación de los jarabes.	93
Figura 13 Pegando afiches en los puntos estratégicos para ampliar la cobertura del Centro de Educación Extraescolar.	104

Introducción

El informe final de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- realizado en la institución denominada Educación Extraescolar en la Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán, abordó diferentes problemas sociales que presenta la localidad, que fue de interés para la estudiante epesista, el Centro Universitario, y la Asociación CDRO a través de los productos ejecutados. La finalidad de realizar el EPS es aplicar los conocimientos adquiridos en la formación académica mediante la ejecución de los servicios pedagógicos que benefician a la comunidad.

El informe del Ejercicio Profesional Supervisado se compone de cuatro capítulos:

El Capítulo I se basa en la descripción de contexto geográfico municipal de la sede del EPS que se refiere a las características, ubicación, extensión territorial visión, misión, objetivos, las funciones generales y el organigrama con el objetivo de conocer el entorno del lugar.

El Capítulo II consta del diagnóstico comunitario que tiene como propósito detectar las necesidades que atraviesa la comunidad y para proporcionar una posible solución a través de la ejecución de los servicios y la estructura de este, está de la siguiente manera: sistema administrativo, biofísico, socioeconómico, orden organizacional, sector secundario o transformador, sección terciaria, bienes dirigidos a la parte primaria, infraestructura básica y productiva, amenazas por desastres naturales.

El Capítulo III da a conocer de forma detallada lo relacionado con los siguientes servicios: "Módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica", problemática identificada en el diagnóstico comunitario que se realizó en coordinación con la Oficina de la Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente CDRO de Totonicapán, se ejecutó el servicio: "Formación dirigida a madres y estudiantes por medio de la medicina natural y su dosificación" y el tercer servicio "Implementación del manual de promoción e impulsar el Programa de Educación Extraescolar"; realizado en la aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes.

El Capítulo IV contempla la sistematización de diferentes experiencias denominadas: técnicas, personales, de campo de la profesión, aportes de los servicios realizados y hallazgos relevantes, además se presenta las conclusiones, recomendaciones que servirán como medio de verificación.

Capítulo I

1.1 Marco contextual

1.1.1 Descripción del contexto geográfico municipal

El municipio de San Bartolo Aguas Calientes es conocido por su rica herencia cultural y su población predominantemente indígena, que se refleja en sus baños de agua caliente, artesanías y tradiciones. Además, es famoso por tener Aguas Calientes Claras, donde la población local y fuera de ella acuden a visitarlo. Rodeado por una topografía montañosa, se encuentra en medio de un paisaje que combina colinas, valles y cañadas, lo que lo convierte en un lugar de gran belleza escénica. Estas elevaciones no solo aportan un atractivo natural, sino que también son fundamentales en la vida de la comunidad local, proporcionan recursos como madera, agua y suelos fértiles para la agricultura. (COMUDE de San Bartolo Aguas Calientes, 2021, pág. 2).

1.1.1.1 Ubicación

San Bartolo Aguas Calientes pertenece a Totonicapán, está localizado al norte del Departamento y colinda al norte con Malacatancito del departamento de Huehuetenango; al oriente con Momostenango y Santa Lucía La Reforma, al sur con Momostenango y al poniente con San Carlos Sija, departamento de Quetzaltenango se ubica en la latitud 15° 05' 00" y en la longitud 91° 27' 20", la cabecera municipal se encuentra a una altura de 2,125 msnm. (Sagastume, 2021, pág. 54)

1.1.1.2 Extensión territorial

La extensión territorial del municipio es de 16 kilómetros cuadrados, tiene un litigio territorial con Momostenango, debido a que durante el gobierno de Jorge Ubico el 18 de septiembre de 1935, fue anexado al mismo y después el nueve de enero de 1951 logró de nuevo su autonomía y un fragmento de su territorio pasó a formar parte de Momostenango, de esa cuenta la superficie del

Municipio será mayor, una vez se solucione la divergencia territorial. (Sagastume, ,2021, pág. 55)

1.1.1.3 Clima

El clima del municipio está catalogado como templado durante el año, con temperaturas promedio anual mínima de 12 y máxima de 18 grados centígrados, especialmente en las partes bajas, sin embargo, se torna frío en el período de noviembre a febrero. La temperatura media anual es de 13 grados centígrados, observándose mínimas de 4 y máximas de 22 grados. La región es lluviosa, con una precipitación entre 2,000 y 4,000 milímetros al año, la humedad relativa es alta oscila entre 64 a 83%. En el período de octubre a febrero se torna muy frío con temperaturas hasta de menos siete grados centígrados en la madrugada. (Sagastume, 2021, pág. 57)

1.1.2 Descripción general de la sede

La Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente -CDRO- (2021), surge en el año 1984 como una necesidad para recobrar la confianza de los habitantes de las comunidades a través de la unificación de esfuerzos de los líderes y lideresas siendo los principales actores para identificar, formular, negociar y ejecutar sus proyectos integrales de desarrollo. La principal estrategia de la participación total de la comunidad ha sido fundamental que hoy fecha permite evidenciar los logros relevantes en 122 comunidades en 6 departamentos como lo son: Totonicapán, Huehuetenango, Quetzaltenango, San Marcos, Sololá y Quiché de la región occidente del país. Durante los 36 años de trabajo han sido en favor de las comunidades, lo que permite mostrar casos de éxito. Aún falta camino por recorrer para que los territorios y asociaciones fortalezcan los procesos integrales para mejorar las condiciones de vida. (Pág. 37)

1.1.2.1 Visión y misión

1.1.2.1.1 Visión

Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente es el tejido social de organizaciones, instituciones y empresas comunitarias que unen, vinculan y complementan servicios, programas y sistemas de trabajo a favor del desarrollo integral rural del occidente de Guatemala, en convivencia armónica con la naturaleza e incidencia para la construcción de una sociedad justa, incluyente, sostenible y equitativa. (CDRO, 2021, pág. 45)

1.1.2.1.2 Misión

Impulsamos y acompañamos el desarrollo integral de las comunidades rurales del occidente de Guatemala, mediante el establecimiento y/o fortalecimiento de organizaciones, asociaciones y empresas comunitarias incluyentes, auto sostenibles y con apego al cuidado de los recursos naturales del territorio. (CDRO, 2021, pág. 45)

1.1.2.2 Objetivos

1.1.2.2.1 General

Promover el desarrollo integral del área rural del occidente de Totonicapán, Guatemala, con vinculación, coordinación y complementariedad de acciones entre sus elementos, su planteamiento de participación y unidad de la comunidad, la práctica de la auto sostenibilidad, así como el compromiso a través organización y territorio.

1.1.2.2.2 Objetivos específicos

- Mejorar el acceso a servicios educativos integrales, innovadores y permanentes en las comunidades rurales.
- Mejorar las condiciones de salud de las comunidades con la aplicación de la medicina maya y convencional de forma integral.
- Mejorar las condiciones económicas de la vida de las comunidades rurales de Totonicapán de forma equitativa, sostenible y con enfoque del cuidado del medio ambiente.

1.1.2.3 Organigrama Asociación CDRO 2022

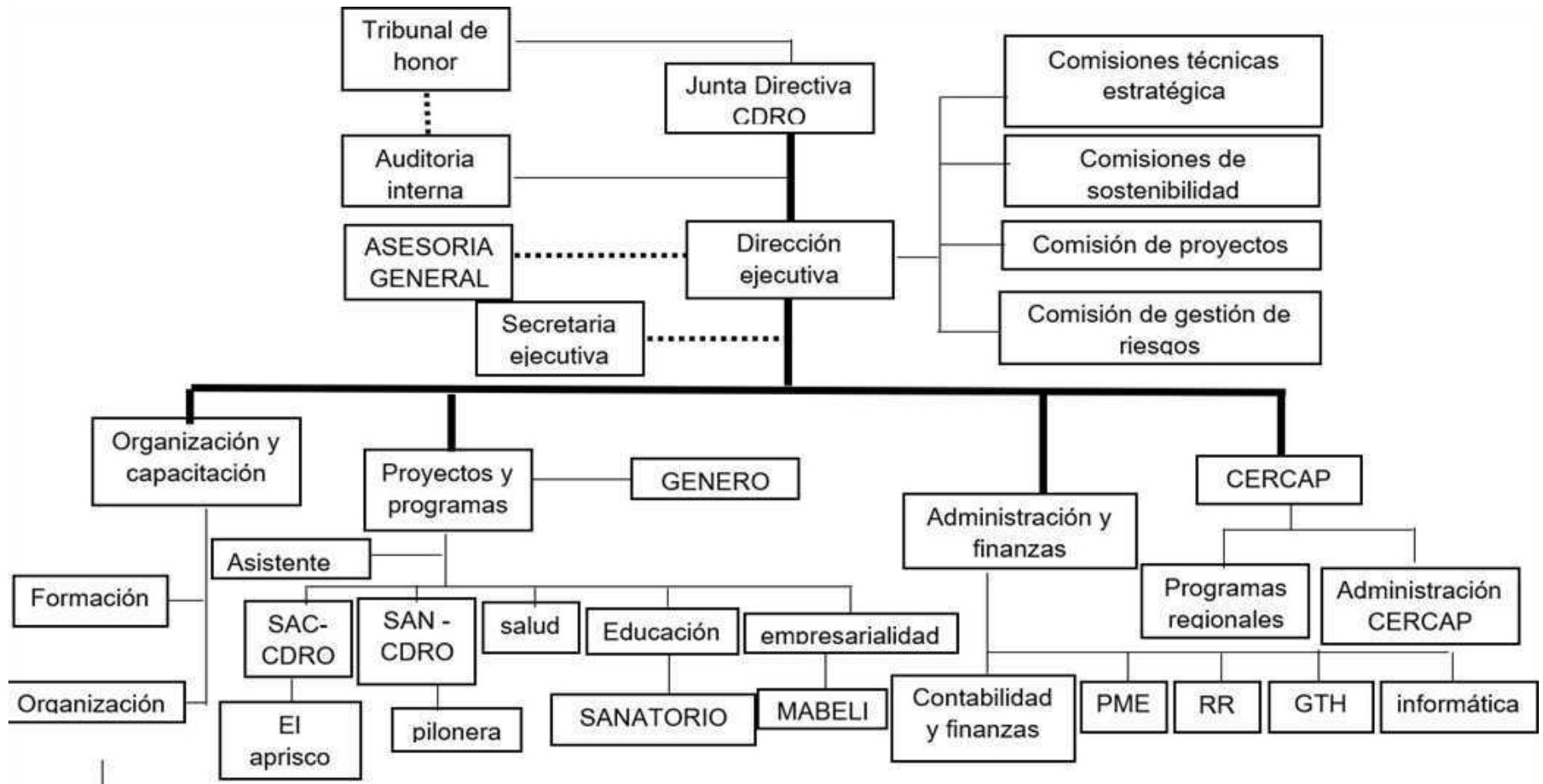


Figura 1. Organigrama de la Asociación CDRO.

Distribución de la jerarquía de Junta Directiva de la Asociación CDRO.

Fuente. Organigrama proporcionado por la Asociación CDRO 2022.

Capítulo II

2.1 Diagnóstico comunitario de Aldea Parraxchaj

2.1.1 Objetivos

2.1.1.1 General

Elaborar un diagnóstico comunitario para determinar las necesidades y problemáticas que se encuentran en la aldea Parraxchaj en el municipio de San Bartolo Aguas Calientes, por medio del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- y la intervención de la Epesista de la Licenciatura en Pedagogía e Intercultural.

2.1.1.2 Específicos

- Analizar la situación actual de la aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, a través del diagnóstico comunitario.
- Aplicar las diferentes herramientas de un diagnóstico comunitario para obtener la información que se requiere.
- Describir las principales características del funcionamiento de la Aldea Parraxchaj, saber cuáles son las necesidades y problemáticas.

2.1.2 Metodología

Para la elaboración del diagnóstico comunitario en la aldea Parraxchaj, se implementaron diversos procedimientos, técnicas e instrumentos que facilitaron la obtención y evaluación de datos de manera eficaz. En cuanto a la metodología, se empleó un enfoque de recolección de información que abarcó sondeos a los pobladores de la localidad, entrevistas con actores clave, así como el examen de documentos y registros. Esta fue procesada utilizando herramientas estadísticas para garantizar la imparcialidad en el estudio. Adicionalmente, se aplicó un análisis específicamente sobre plática informal; que consistió en la conversación que se propuso un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. A través de esta técnica que se empleó, se logró un diálogo coloquial recolectando la información que

se requería con el propósito de abordar las problemáticas identificadas y diseñar estrategias de mejora.

Con respecto a las técnicas empleados, se aplicaron entrevistas semiestructurada, para recopilar información cuantitativa sobre las carencias y recursos de la localidad, complementados por la observación directa que permitieron ahondar en aspectos específicos con personas clave. Además, se llevó a cabo un estudio minucioso de archivos y registros anteriores que aportaron un marco histórico y socioeconómico. La implementación del diagnóstico permitió la tabulación de datos que facilitó la determinación de las principales virtudes y falencias internas, así como las posibilidades y riesgos externos que afronta la población.

En cuanto a los instrumentos utilizados, se elaboraron cuestionarios y guías de entrevista meticulosamente diseñados para asegurar la nitidez y exactitud de la información obtenida. Estos recursos fueron adaptados a las diversas fuentes de consulta, como la observación, los sondeos, los diálogos y la revisión de archivos. Asimismo, se emplearon equipos informáticos y programas especializados para facilitar el procesamiento y examen de los datos recopilados. Se garantizó también la disponibilidad de materiales esenciales; papel y tinta, para la adecuada documentación de los hallazgos. Por último, se estableció un plan de trabajo detallado que permitió administrar eficazmente el tiempo y garantizar el cumplimiento de los plazos fijados.

2.1.3 Resultados del diagnóstico comunitario

2.1.3.1 Sistema administrativo

2.1.3.1.1 Contexto geográfico de la comunidad

- ***Ubicación***

"Se encuentra a 24 kilómetros del paraje Pologuá del municipio de Momostenango siguiendo la ruta interamericana que va hacia el departamento de Huehuetenango que se desvía a la aldea Tierra Blanca". (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 6)

- *Extensión*

La aldea de Parraxchaj mide 3 km y cuenta con 823 casas, todos los domicilios de las familias se encuentran pegados por el espacio de la comunidad que es pequeño. El diseño de las viviendas es de Block, adobe y de tablas. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 4)

- *Límites*

"Norte: municipio de Malacatancito departamento de Huehuetenango Sur: Paraje Pologuá, del Municipio de Momostenango Oriente: San Bartolo Aguas Calientes Este: Aldea Tierra Blanca del Municipio de Momostenango". (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 6)

- *Vías de acceso*

La comunidad tiene dos accesos, la primera entrada puede ingresar por el municipio de San Bartolo Aguas Calientes y la segunda tomando la carretera interamericana que va para el departamento de Huehuetenango, hasta llegar a la Aldea Tierra Blanca del municipio de Momostenango. El camino es de terracería y algunas partes es pavimentada, dicho pueblo consigue trasladarse a los departamentos Huehuetenango, Quetzaltenango y Totonicapán. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 8)

- *Mapa de la Aldea Parraxchaj*



Figura 2. Imagen satelital de la comunidad de Parraxchaj.

Ubicación del municipio de San Bartolo Aguas Calientes.

Fuente. https://satellites.pro/mapa_de_Parraxchaj#G15.116370,-91.485397,17

- *Transporte*

"La aldea Parraxchaj como medio de comunicación a otros departamentos utilizan Camioneta, Tuc Tuc, Buses urbanos, Vehículo Propio, Camiones y ruleteros". (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 9)

2.1.3.1.2 *División política*

- *Política*

El municipio de San Bartolo Aguas Calientes se ubica al norte del departamento de Totonicapán, pertenece a la región VI, situado en el altiplano occidental de Guatemala, La división Política administrativa está integrada por la cabecera municipal y doce aldeas: Paxboch, Chocanuleu, Pitzal, Xeabaj, Pachuchup, Buena Vista, Tzanjón, Tierra Blanca, Choquí, Patulup, Chicorral y Parraxchaj. (DMP, 2010, pág. 48)

- *Vida política*

La vida política de la comunidad está regida por los alcaldes comunitarios que son las principales autoridades que organizan todas las actividades de importancia y al mismo tiempo crean reglamentos para una convivencia sana junto con otras organizaciones que tienen injerencia en la comunidad. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 31)

- *Seguridad comunitaria*

"La seguridad comunitaria está a cargo de los mismos vecinos que han creado un grupo no a la delincuencia, quienes se encargan de proteger sus viviendas de invasores". (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 6)

- *Resolución de conflictos*

Dicha comunidad no resuelve el problema a través de un juicio, porque ellos consideran que no es de relevancia, siempre y cuando sean problemas

familiares. Están organizados en vigilar en las noches, observan si ven un vehículo desconocido, inmediatamente se juntan para averiguar porque está el vehículo estacionado, así ellos evitan cualquier percance que pueda suceder. Es por ello que en las noches está prohibido que cualquier vehículo ingrese a la comunidad. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 15)

Los conflictos tradicionales (problemas intrafamiliares, robo, violencia, agresión, disputa de terreno) lo resuelven la alcaldía comunitaria a través del alcalde y su corporación en algunas situaciones, otros casos son trasladados a los juzgados correspondientes.

- *Toma de decisiones*

Las diferentes tomas de decisiones que ha hecho la comunidad son a través de una asamblea que han hecho un acuerdo donde todos se comprometen en cumplir en su totalidad. Con la finalidad de que todos sean beneficiados de cualquier resolución de conflictos y proyectos que beneficien a la comunidad en general. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 16)

2.1.3.1.3 Historia de la Comunidad

- *Origen*

El paraje de antigua fue la primera aldea del centro de la aldea, pero por la distancia fue cambiado a un lugar más cercano para los habitantes, en la actualidad es el Paraje Chonimabaj que cuenta con una alcaldía de segundo nivel, salón de capacitación, un café Internet, e iglesias de diversas religiones. (Tayún, 2017, pág. 25)

- *Primeros fundadores*

"La comunidad inició con pocos habitantes y se fundó en el año 1976 por los principales fundadores Juan Tayún, Pedro Sanic, Simeón Itzep y Sebastián Ajtún y otros que fallecieron, que se desconoce el nombre y apellidos". (Tayún, 2017, pág. 27)

- *Poblamiento*

La aldea Parraxchaj cuenta con 5,761 habitantes y se divide en las familias entre 8, 9, 10 y hasta de 18 integrantes viviendo en una sola casa, por la misma necesidad que las esposas viven con sus suegras porque los esposos que están en los Estados Unidos de Norte América, así mismo por la condición económica en la que se encuentra la familia que no les permite independizarse y es por ello por lo que tiene que vivir estrechamente en una sola casa. (Tayún, 2017, pág. 28)

- *Descripción de las diferencias paisajística*

Antes del poblamiento y en la actualidad: hace algunos años la población era muy pocos habitantes, pero a través del tiempo fue creciendo y cada joven y señorita fue formando su hogar, los padres les cedieron terrenos donde empezaron a talar los árboles para construir una pequeña casa y así poder vivir solo, es por ello por lo que la comunidad ha perdido algunos de los bosques por el aumento de la población. Cuenta con ríos, pozos y charcos. (Tayún, 2017, pág. 29)

- *Utilización de los elementos naturales al momento del poblamiento*

La comunidad de Parraxchaj el 90% de la población utiliza los recursos naturales que tiene a su alrededor como alimento y medicina natural, porque en su mayoría poseen en la creencia de los antepasados que deben respetar la madre naturaleza que les da de comer y que se lo deben a la madre naturaleza. Los habitantes utilizan la medicina para curar enfermedades que es hecho a

base de plantas curativas; como buganvilia, pino, hoja de durazno y cáscara de naranja, entre otros. Porque ellos cosechan frijol, maíz, naranja, durazno, aguacate y otros alimentos. (Tayún, 2017, pág. 37)

2.1.3.1.4 Recursos y características culturales

- *Lugares turísticos*

No cuenta con lugar turístico.

- *Gastronomía*

Las comidas que preparan en la aldea Parraxchaj es caldo de pollo, Hierba blanca en recado y frijol negro también prepara atol de masa, estos alimentos son preparados en cualquier actividad cultural, así mismo cuando se realiza la calzada de la milpa. (Eusebio Chan Itzep, 2022)

- *Identificación de toponimias*

"La aldea de Parraxchaj se le denominó el nombre porque dicha comunidad tenía muchos árboles de pino, la palabra *Chaj* en español significa Pino de ahí nació el nombre Parraxchaj". (Tayún, 2017, pág. 44).

- *Tipos de recreación*

Campo deportivo es el único medio de recreación que tienen los jóvenes para distraerse, organizan campeonatos de fútbol, durante todo el año, pero que fechas son especiales por las festividades como el cuarto viernes de la Semana Santa, porque es una alegría para ellos. (Tayún, 2017, pág. 40).

- *Creencias religiosas*

El 100% de habitantes creen en Dios, que es él ser supremo, algunos profesan la religión católica y otro grupo son evangélicos y cada grupo asiste a la iglesia para adorar a Dios a su manera siempre respetando la religión de cada persona.

La Iglesia evangélica Príncipe de paz y príncipe de paz 2 y el templo de la iglesia católica. Cada iglesia tiene su propia organización para llevar a cabo la predica. (Tayún, 2017, pág. 46)

2.1.3.2 Sistema biofísico

2.1.3.2.1 Climatología

Debido a la localización y topografía del Municipio, existe solamente un clima y es el frío, es el que ofrece las mejores condiciones para la población y este se puede sentir en: La Cabecera Municipal de San Bartolo Aguas Calientes.

- *Temperatura*

La temperatura cambia de acuerdo al mes del año, siendo enero, febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto y septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

- Temperatura media (°C) entre 12.6° 14.7 ° 16.9°
- Temperatura mínima. (°C) es de 5.7° 7.4 ° 9.3° 11.4 °
- Temperatura máx. (°C) 19.5° 23° (PDM, 2019, pág. 38)

- *Precipitación*

"En la comunidad hay cambio del clima dado que hay dos estaciones, invierno y verano, en verano el clima es moderadamente templado, en invierno es frío". (Tayun, 2017, pág. 36)

- *Viento*

"Dependiendo de cómo sean las condiciones climáticas, hay días con fuertes vientos y otros días que no. No se tiene un dato preciso." (Tayun, 2017, pág. 46)

2.1.3.2.2 Topografía

"La Comunidad de Parraxchaj cuenta con un tipo de topografía montañosa, por contener áreas boscosas todavía, ríos y secciones onduladas". (Tayun, 2017, pág. 51)

2.1.3.2.3 Edafología

- *Tipo*

"Suelos bien drenados desarrollados sobre ceniza volcánica cementada, consistencia franco-arcillosa arenosa fiable". (Herrera, 2014, pág. 16)

- *Uso*

La tierra es utilizada para sembrar maíz, frijol, aguacate, hierbas, papas, zanahorias y tomate. También se cosechan algunas frutas como granada, limas, naranjas, durazno y banano. Además, se utiliza para la crianza y engorde de ganado bovino, porcino y ovino, en pequeña cantidad. (Herrera, 2014, pág. 16)

- *Vocación*

Es de vocación forestal por su clase agrológica, los campesinos utilizan estas tierras para cultivos, especialmente granos básicos y logran una producción baja. De acuerdo con la clasificación elaborada por Simmons, en el municipio se encuentran las series Sinaché y Quiché. (PDM, 2011, pág. 19)

En cuanto a los suelos, tienen una vocación principalmente forestal. Esto se debe a que las zonas son de montaña, con pendientes pronunciadas y terrenos poco profundos. Estos factores dificultan el cultivo agrícola, pero son ideales para el crecimiento de árboles. Sin embargo, las comunidades altas (entre las que se encuentra la aldea Parraxchaj) también los utilizan para una variedad de productos, como maíz ***Zea mays***, frijol ***Phaseolus vulgaris***, haba ***Vicia faba***, papa ***Solanum tuberosum***, y granadillas ***Passiflora ligularis***.

- *Manejo de suelo*

Según el tipo de suelo se define que la mayor parte de suelo es forestal los campesinos utilizan estas tierras para cultivos, especialmente para granos básicos, considerando la falta de conocimiento para el tratamiento de las tierras muestra la problemática de los suelos bajo las limitaciones de las prácticas de manejo para mejorar y producir mejores cosechas. La cual se evalúa la

capacidad de uso del suelo, ver la capacidad del suelo, dado que el terreno es montañoso tiene una técnica de cómo sembrar a través de una ladera. (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 15)

2.1.3.2.4 Recursos naturales

Los recursos naturales que se encuentran en la aldea Parraxchaj son aquellos elementos de la naturaleza que los pobladores utilizan para cubrir ciertas necesidades que básicamente garantizan su bienestar o desarrollo. Dentro de ellos se encuentra: el agua (agua caliente), los árboles de coníferas entre los cuales se encuentra los pinos. Estos recursos son valiosos para la sociedad parraxchojolense porque contribuye a su sustento.

Recurso hídrico

o Fuentes

Relacionado al recurso hídrico, la comunidad cuenta con fuentes y nacimientos de agua, sin embargo, se carece de equipo para explotar dicho recurso. A pesar de ello, en su totalidad la población cuenta con agua potable, aunque con algunas deficiencias.

o Clasificación

Los comunitarios se abastecen de agua por cuatro fuentes: por nacimientos dentro del bosque, por pozos mecánicos y pozos dentro de casas.

o Usos

Entre los usos: las amas de casa utilizan el agua para la preparación de alimentos, para lavar la ropa y para bañarse.

o Calidad

La calidad del agua es la necesaria para el consumo del mismo, siempre que se pueda hervir antes de consumirlo.

o Potencialidad del recurso.

En la actualidad el recurso agua está disminuyendo, por el crecimiento de la población y porque está escaseando. (Santos Hernández, 2022, pág. 25)

- *Recursos forestales*

- *Tipo de bosque*

Tipo de bosque mixto se encuentran árboles de gran tamaño como: pino blanco ***Pinus ayacahuite***, colorado ***Pinus oocarpa***, macho ***Pinus montezumae***, pinabete ***Abies guatemalensis***, palo negro ***Leptocarpha rivularis***, encino ***Quercus sp.***, machiche ***Lonchocarpus castilloi***, roble ***Quercus sapotifolia***, aliso ***Alnus jorullensis*** y madrón ***Arbutus xalapensis***, ciprés ***Cupressus lusitanica***, eucalipto ***Eucalyptus spp.*** y arbustos como arrojan o arrayán ***Baccharis vaccinoides***; también se pueden encontrar árboles frutales, durazno ***Prunus persica***, manzana ***Pyrus malus***, níspero ***Eriobothya japonica***, limón ***Citrus limon*** y aguacate ***Persea americana***. (Herrera, 2014, pág. 12)

- *Uso*

"Las comunidades en general utilizan sus bosques como consumo diario para preparar sus alimentos". (Enrique Tzunux Chan, 2022, pág. 22)

Uso potencial para estos suelos es para protección forestal, debido a sus características edáficas.

- *Importancia*

Los bosques son el pulmón de la tierra porque está manteniendo los mantos acuíferos y sobre todo la comunidad, es de mucha importancia el bosque, porque se encuentran nacimientos de agua que abastecen a la comunidad, también suministran alimento por la producción de hongos comestibles y leña. (Enrique Tzunux Chan, 2022 pág. 25)

- Prácticas culturales del manejo del bosque

Los alguaciles son los encargados de cuidar el bosque comunal y proteger de la tala de árboles y controlan a las personas que no tiran basura en el bosque y río, sancionando a las personas con una multa de Q. 500. 00. (Enrique Tzunux Chan, 2022 pág. 47)

En la comunidad de Parraxchaj el manejo y cuidado del bosque se realiza a través de los guardabosques (que forman parte de las autoridades comunitarias que son nombrados cada año)

- *Flora*

Tabla 1 Flora de aldea Parraxchaj

Arbóreas	
Nombre común	Nombre científico
Pino triste	<i>Pinus pseudostrobus</i>
Pino blanco	<i>Pinus ayacahuite</i>
Pino colorado	<i>Pinus oocarpa</i>
Eucalipto	<i>Eucalyptus sp.</i>
Aliso	<i>Alnus jorullensis</i>
Ciprés	<i>Cupressus lusitánica</i>
Eucalipto	<i>Eucalyptus sp.</i>
Jiote	<i>Bursera simaruba</i>
Ceibillo	<i>Sesbania punicea</i>
Palo lagarto	<i>Calophyllum brasiliense</i>
Gravilea	<i>Grevillea robusta</i>
Chalum	<i>Inga sp.</i>

Flora del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, con su nombre común y científico.

Fuente. MAGA del municipio San Bartolo Aguas Calientes 2021.

- *Importancia*

La importancia de la flora está relacionada con el aire que se respira y los alimentos que se comen a diario. La flora produce importantes medicamentos y el agua absolutamente necesaria para que exista la vida, no lo sería si la flora y la fauna; todas son importantes dentro del ecosistema porque son interdependientes. Parte de las plantas antes mencionadas son muy útiles para las personas de la comunidad, porque se les da diferentes usos, las plantas comestibles son consumidas o en ocasiones para sazonar las comidas. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 48)

- *Fauna*

- Clasificación y su importancia

Cada uno de los animales cumple un papel importante en las familias de las comunidades, ya sea para generar ingresos económicos o alimentos. Los caballos son utilizados para extraer leña dentro de las montañas.

Tabla 2 Fauna, especies silvestres

Nombre común	Nombre científico
Mazacuata	<i>Boa constrictor</i>
Cascabel	<i>Crotalus spp.</i>
Venado	<i>Odocoileus virginianus</i>
Tepezcuintle	<i>Cuniculus paca</i>
Coyote	<i>Procyon sp.</i>
Comadreja	<i>Mustela nivalis</i>
Zorrillo	<i>Mephitidae sp</i>
Tacuazín	<i>Didelphis marsupialis</i>
Colibrí	<i>Trochilidae sp.</i>
Lechuza	<i>Tyto alba</i>
Gavilancillo	<i>Accipiter nisus</i>
Zopilote	<i>Coragyps atratus</i>
Zanate	<i>Quiscalus sp.</i>
Tortolita	<i>Columbina talpacoti</i>

Especies silvestres del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, con su nombre común y científico.
Fuente. MAGA del Municipio San Bartolo Aguas Calientes 2021.

- *Recursos energéticos*

Su principal recurso energético es la leña, “que es extraída del bosque comunal”, que es resguardado por la comunidad local.

- **Leña:** se hace uso de leña de pino, ciprés y aliso.

Gas: se hace uso del gas en un porcentaje mínimo del 3%. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 56)

2.1.3.3 Sistema socioeconómico

2.1.3.3.1 Población

Tabla 3. Comunidades con su respectiva población

Comunidad	Sub-Total				Total	%
	H	%	M	%		
Aldea Parraxchaj	3,729	16.73	3,454	17.62	7183	34.35
Caserío urbano	160	3.97	156	3.87	316	7.83
Caserío rural	122	3.02	120	2.97	242	6.00

No. de población de hombres y mujeres del municipio de San Bartolo Aguas Calientes.

Fuente. Censo poblacional 2018 realizados por Puesto de Salud de SCP, 2018.

- *Grupos étnicos*

La comunidad está compuesta por un 75% de indígenas mayas que aún conserva su idioma natal *K'iche'*, sus costumbres y su forma de vestir, que es similar a la forma de vestir del traje típico de las quetzaltecas, esto en cuanto a las mujeres, aunque también dominan por completo el idioma español. El 25% restante de la población es mestiza, que utiliza traje ladino consistente en pantalón o falda para las mujeres, en cuanto a los hombres no hay traje especial porque todos se visten conforme a la moda actual, esta población mestiza su lengua principal es el español. (Tayún, 2017, pág. 10)

- *Distribución poblacional*

"La aldea Parraxchaj pertenece al grupo étnico maya *k'iche'*, el 100% de sus habitantes es población indígena, su población es de 5,761 entre hombres y mujeres, siendo Mujeres 3,457 Hombres 2,304 y un total 5,761".

- *Población por sexo*

"De los 5,761 habitantes, el 60% de la población son mujeres, esto por la migración de los hombres hacia otros países".

- *Población por edad*

"De la población general, un 20% son adultos mayores, un 45% están comprendidas entre los 18 a 60 años de edad y un 35% de la población total son niños". (Tayún, 2017, pág. 9)

2.1.3.3.2 Población económicamente activa

Hay 45% de la población que cuenta con un trabajo, pero no es un trabajo formal y no ganan el salario base, son trabajos informales que ganan una mínima parte porque algunos son albañiles, y otros que se dedican al comercio y las mujeres se dedican a ser domésticas o amas de casa. (Chan, 2022, pág. 45)

- *Natalidad*

El 60% de mujeres el 35% son mujeres en edad fértil por lo cual hay un aumento significativo en la población, y llegar a tener una tasa de natalidad de 95 niños nacidos vivos por cada 100 embarazos, los otros 5 embarazos que no llegan a feliz término es porque las señoritas se embarazan a temprana edad y no previenen los cuidados necesarios para un embarazo o no tienen suficiente información sobre lo que lleva a un embarazo. (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 42)

- *Fecundidad*

La fecundidad de la población es muy alta llegando a un 99% de fecundidad en mujeres y hombres, pues no se tiene conocimiento o se desconoce de alguna persona en edad fértil que tenga problemas para tener hijos. (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 46)

- *Nupcialidad*

La mayor parte de las parejas están casados por la iglesia y por lo civil, pues por la cultura de la comunidad la mayoría de ellas es de obligación casarse porque si no lo hacen es una falta de respeto hacia los padres y en una menor cantidad las parejas están por unión de hecho esto por los gastos que requiere realizar un matrimonio porque la costumbre de la comunidad se tiene que cumplir con un proceso de pedida de mano lo cual requiere gastos mayores razón por la cual las parejas con posición económica menos favorecida opta por la unión de hecho. (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 49)

2.1.3.3.3 Familia

Generalmente, las familias son numerosas, integradas entre 8 hasta 18 integrantes, esto por la condición económica que hace imposible la independencia de los hijos, por lo que las nueras tienen que vivir con los suegros para compartir los gastos y reducir costos. Esto también se puede presentar porque la mayoría de los hombres entre 20 a 30 años emigran hacia los Estados Unidos dejando las esposas e hijos con los padres, esto lleva a que vivan en un mismo hogar dos familias o más. (Chan, 2022, pág. 51)

- *Dinámica poblacional*

La dinámica principal de la población está en crecimiento a pesar de la migración como se mencionó antes, actualmente la población está integrada mayormente por personas comprendidas entre 18 a 50 años, seguida de una población comprendida de 0 a 18 años de cantidad regular que habita la comunidad luego de un porcentaje menor de adultos mayores, el aumento de

la población es debido a la tasa de natalidad que existe en la aldea. (Chan, 2022, pág. 55)

- *Migración*

La población emigra a otros países, como Estados Unidos de Norte América, España, México es una población del 25%, mientras que el, 75% emigra a su propio país para vender los productos cosechados, a ciudad capital, Quetzaltenango, Huehuetenango, y otros departamentos esto ayuda su economía. (Chan, 2022, pág. 55)

- *Vivienda y servicios básicos*

Las viviendas en su mayoría son multifamiliares en la que conviven abuelos, padres e hijos y su infraestructura es de bloc con piso cerámico o torta de cemento, usualmente con techos de terraza, esto debido a que hay mucha de su población que ha emigrado a Estados Unidos.

La aldea cuenta con al menos 5 tiendas y un servicio de internet que no tiene nombre. No cuenta con bancos, solamente con una caja rural, pero no está ubicada en la aldea Parraxchaj, sino a una aldea aledaña a la comunidad, Tierra Blanca del municipio de Momostenango, la cual la transacción tiene como límite de Q10, 000.00. (Chan, 2022, pág. 84)

- *Mercado del municipio*

Tiene solo un mercado público, de manera informal, por no contar con infraestructura ni servicios básicos. El lugar es muy reducido, posee siete metros cuadrados, se encuentra situado en el área urbana, y sobre todo la aldea Parraxchaj. Los días de plaza son: miércoles y domingo, en el cual solo se comercializan materias primas para tejidos, artículos de primera necesidad, (jabón, café, azúcar, pan, frijoles, artículos plásticos. (Chan, 2022, pág. 85)

2.1.3.3.4 Educación

- *Número de establecimientos educativos*

Se cuenta con un Centro Educativo, Escuela Oficial Rural Mixta Paraje Chonimabaj, Aldea Parraxchaj con Código 08-08-0393- 43 y del Centro Oficial de Preprimaria Bilingüe anexo a EORM Paraje Chonimabaj, aldea Parraxchaj, con código 08-08-0383-41 que fundado desde el año 1,953 por la comunidad con acuerdo Ministerial 0351, de fecha 23 de febrero del año 1,953. (Tayún, 2017, pág. 11)

- *Tipo de establecimiento*

Público /Sector Oficial.

- *Alfabetismo*

La aldea Parraxchaj en su nivel de educación solo el 25% asiste al nivel básico porque en su mayoría de jóvenes y señoritas tienen que ir a trabajar, además de ello el instituto que se encuentra en la aldea de Chocanuleu y es un instituto NUFED. El 75% de la población solo ha cursado el nivel primario, hay diferentes razones por lo que los jóvenes y señoritas ya no siguen estudiando, ya que por su situación económica no les permite y un parte es el machismo que ha afectado para no seguir estudiando en las señoritas y la distancia en la que se ubica el instituto. Se ha llegado a la conclusión que dicha comunidad está con el 65% de analfabetismo. (Tayún, 2017, pág. 11)

- *Grado promedio*

75% asiste al nivel primario y no todos terminan la primaria completa, mientras que solo el 50% logra terminar la primaria completa y el resto solo llega a cursar cuarto primaria o quinto primaria y el resto no llega a la escuela porque no les interesa y la misma pobreza impide en no continuar sus

estudios Mientras tanto, solo el 25% asiste al nivel Básico. (Tayún, 2017, pág. 12)

2.1.3.3.5 Salud

- *Morbilidad*

Las principales causas de la morbilidad es el resfriado común, amigdalitis aguda, infecciones agudas de las vías respiratorias, otras enfermedades intestinales bacterianas, anemia, Neumonía, Insuficiencia Cardíaca. Diarrea, intoxicación, alcoholismo y diabetes. Por su parte, las principales causas de mortalidad son: neumonía, insuficiencia cardíaca, diarrea y gastroenteritis, intoxicación alcohólica y diabetes. (García, 2021, pág. 45)

- *Mortalidad*

En la comunidad muere un promedio de 10-20 personas al año la mayoría es por vejez de forma natural, un pequeño porcentaje es de niños que mueren por descuido o por falta de cuidados hacia los menores, en un caso muy raro mueren personas adultas por enfermedades. (Juárez, 2010, pág. 15)

- *Recursos y servicios de salud*

La comunidad no cuenta con servicios de salud ni pública ni privada, tampoco existe una farmacia por lo cual los habitantes de la comunidad tienen que recurrir a los recursos naturales para elaborar sus propios remedios para combatir las enfermedades comunes que presentan, cuando el remedio casero ya no surte efecto o la enfermedad es más complicada la población recurre a visitar al centro de salud que se encuentra en la cabecera municipal. (Juárez, 2010, pág. 28)

2.1.3.4. Estructura organizacional

- *Tipos de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales*

La comunidad cuenta con el apoyo del Ministerio de Salud que realiza jornadas de control de embarazadas un día al mes, el Ministerio de Educación colabora en el sector educacional proporcionando útiles escolares, alimentación escolar y el Ministerio de Agricultura y ganadería -MAGA- que proporciona fertilizantes a los campesinos para la siembra a través de los alcaldes comunitarios de la comunidad.

Como institución no gubernamental está CDRO, una institución que se encarga de proporcionar educación a los jóvenes mayores de 15 años que no tiene posibilidad de seguir estudiando el nivel básico, esta organización también se encarga del programa de seguridad alimentaria nutricional, empresarial rural, entre otros programas. (Enrique Tzunux Chan, 2022, pág. 87)

- *Tipos de organizaciones comunitarias*
 - COCODES: la comunidad no cuenta con este tipo de organización comunitaria.
 - Comités: están los comités de agua, drenaje, camino, lavaderos, seguridad y vigilancia.
 - Asociaciones: cuentan con la Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente -CDRO-.
 - Grupos comunitarios: la comunidad de Parraxchaj, municipio de San Bartolo Aguas Calientes del departamento de Totonicapán es dirigida por la autoridad comunal y su corporación, conformada por las personas electas en la asamblea general cada año. (Enrique Tzunux Chan, 2022, pág. 89)

- *Alianzas estratégicas entre las organizaciones comunales y las organizaciones del estado*
 - Asociaciones de vecinos: solo grupos de mujeres que están organizadas y que reciben apoyo de algunas dependencias municipales.
 - Mesas técnicas: dependiendo de las situaciones se realizan algunas mesas en coordinación con la municipalidad de Totonicapán o algunas instituciones que tiene incidencia en la comunidad. (Enrique Tzunux Chan, 2022, pág. 90)

2.1.3.5 Sectores económicos

2.1.3.5.1 Primario

- *Mercadeo y comercialización de productos*

La principal comercialización de la comunidad es vender frijol, maíz y otros productos a otras comunidades cercanas, pues como ya se mencionó, la comunidad no cuenta con mercado propio. (Chan, 2022, pág. 88)

- *Asistencia técnica y desarrollo integral*

Hay varias instituciones que intervienen en la comunidad; la Asociación CDRO ofrece programas de asistencia técnica y desarrollo, que incluyen áreas de confección y costura, así como decoración de pasteles y repostería. El Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación -MAGA- proporciona asesoramiento en prácticas agrícolas sostenibles.

- *Acceso a créditos*

Como se mencionó con antelación, la comunidad no cuenta con una agencia bancaria, lo que hace difícil acceder a créditos para los emprendimientos, se cuenta con una caja rural que se encuentra a una aldea aleada, pero esta caja rural no cuenta con autorización para proporcionar créditos. El Banco que les queda es Banrural que está ubicado en el municipio de San Bartolo Aguas Calientes y en el paraje Pologuá del municipio de Momostenango. A una

distancia de cuarenta y cinco minutos, cualquiera de los lugares ya mencionados. (Chan, 2022, pág. 89)

2.1.3.5.2 Sector secundario o transformador

- *Artesanías*

En la comunidad existen todavía algunos comunitarios que se dedican a la elaboración de artesanías en madera como los utensilios de cocina, trompos, capiruchos, juguetes que se venden en el mercado municipal de Momostenango. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 75)

2.1.3.5.3 Sector terciario o de servicios

- *Energía eléctrica*

Este servicio es accesible a toda la población, por lo que se cuenta con energía eléctrica domiciliar y alumbrado público.

- *Agua potable*

Relacionado al recurso hídrico, la comunidad cuenta con fuentes y nacimientos de agua, sin embargo, se carece de equipo para explotar dicho recurso. A pesar de ello, en su totalidad la población cuenta con agua potable, aunque con algunas deficiencias.

- *Teléfonos*

Cuenta con teléfonos públicos y residenciales. (Chan, 2022, pág. 87)

2.1.3.6 Infraestructura básica y productiva

2.1.3.6.1 Vías de comunicación

La comunidad cuenta con 2 vías de comunicación principales, uno en por la cabecera municipal en San Bartolo Aguas Calientes y el otro por la ruta interamericana por la Aldea Tierra Blanca Momostenango, estos caminos son

de terracería en su mayor parte y en menor parte es pavimentado por los mismos vecinos. (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 79)

2.1.3.6.2 Instalaciones agropecuarias

La comunidad no cuenta con una instalación agropecuaria propia como tal, con lo único con cuenta son corales para el ganado que algunos vecinos tienen en sus domicilios y cuando el ganado ya está a su tamaño de venta se vende a los carniceros que existen en las comunidades aledañas para destazarlo y poner la carne a la venta. (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 83)

2.1.3.6.3 Instalaciones industriales

"En este aspecto la comunidad no cuenta con instalaciones industriales, como se mencionó anteriormente un porcentaje se dedica a tejer trajes típicos, esto desde sus hogares, la aldea no está industrializada". (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 84)

2.1.3.6.4 Servicios básicos

La Aldea cuenta con electrificación que viene de la Aldea Tierra Blanca que colinda con el Centro y sus Parajes, la otra parte de la electrificación viene por Chocanuleu. El agua con que cuenta la comunidad es por los nacimientos que tiene la misma comunidad y que ellos mismos se encargan del mantenimiento. (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 85)

2.1.3.6.5 Otros servicios

"Los servicios de recolección de basura, no hay una entidad encargada de la recolección, la basura inorgánica es quemada por cada familia, mientras que la basura orgánica es utilizada por las familias como abono para el cultivo". (Eusebio Chan Itzep, 2022, pág. 86)

2.1.3.7. Amenazas por desastres naturales

2.1.3.7.1 Naturales

Los hundimientos también son una amenaza con presencia en la aldea, con una frecuencia de una vez al año y una intensidad moderada, que afectó la Iglesia Católica, que colapsó debido a un hundimiento. Los vientos fuertes son una amenaza natural presente en la comunidad, que afecta dos o más veces al año con una intensidad moderada, se presenta en los meses de noviembre, diciembre y enero de cada año, afecta los cultivos de la población y en ocasiones daña la infraestructura de las viviendas de los centros poblados de aldea. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 77)

2.1.3.7.2 Socio naturales

La amenaza socio natural que más afecta a la comunidad es la sequía que se presenta en todo el país, esto causado por la contaminación ambiental provocada a nivel mundial. El agotamiento de agua (pozos, nacimientos, ríos, quebradas, otras) está presente en la aldea con una frecuencia cada vez mayor. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 78)

2.1.3.7.3 Antrópicas

La amenaza antrópica que se resalta en la comunidad es el incendio forestal, se presenta de una a dos veces por año, esta amenaza es provocada por los agricultores al quemar los restos de milpa, del año anterior o limpiar nuevo terreno para sembrar y al perder el control del fuego se propaga hacia las montañas provocando los incendios forestales. La deforestación está en un aumento, lo que es preocupante. Los accidentes viales son también una amenaza antrópica que se presenta con mayor frecuencia en la carretera interamericana, que es una de las entradas hacia la comunidad. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 80)

2.1.3.7.4 Contaminación de aire, agua y suelo

La aldea Parraxchaj, afronta diversos inconvenientes que propician la polución del ambiente. Estas dificultades se originan por múltiples factores, entre ellos: la agricultura convencional, donde el empleo de agroquímicos es una de las principales causas de deterioro hídrico y edáfico. Dichos productos pueden contaminar las fuentes potables, ocasionando problemas sanitarios en los pobladores. Adicionalmente, la combustión de biomasa para cocinar y la calefacción es una costumbre arraigada en la región. Esta práctica contribuye al enrarecimiento atmosférico, liberando partículas nocivas y emanaciones tóxicas, especialmente de la basura.

2.1.3.7.5 Uso de plaguicidas

En este aspecto la aldea no presenta mayores problemas, ya que ellos no utilizan plaguicidas en sus cultivos. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 85)

2.1.3.7.6 Desechos y residuos inorgánicos

Aunque la comunidad no produce mayor cantidad de desechos si se produce una cantidad considerable de residuos inorgánicos, esto debido a que la mayoría de los artículos tienen una envoltura plástica. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 86)

2.1.3.7.7 Mecanismos que utiliza la comunidad para el manejo de desechos y residuos sólidos

Con los desechos existe cada día más preocupación, porque no hay un tratamiento específico para dicho desecho, los desechos son depositados en barrancos o baldíos, mientras que los residuos inorgánicos son quemados, tirados a los ríos, barrancos u otros lugares lo que genera una contaminación cada vez mayor. (Alberto Chún Sontay, 2022, pág. 86)

2.1.3.8 Sistematizaciones y análisis de resultados

2.1.3.8.1 Matrices

Tabla 4 Matriz de análisis de resultados

No.	Línea		Problemas	Análisis	Acciones sugeridas
1	Sistema administrativo	Contexto geográfico de la comunidad	Vías de acceso principalmente de terracería, lo que dificulta la conectividad.	La infraestructura vial limitada afecta la movilidad y el acceso a servicios básicos, perjudicando el desarrollo comunitario.	Proponer un proyecto de pavimentación y mantenimiento de caminos para mejorar la conectividad dentro de la comunidad parrachoquelense y con localidades cercanas.
		Organización comunitaria	Falta de liderazgo comunitario activo debido a la emigración de los hombres.	La falta de líderes ha generado una débil estructura organizacional, impidiendo la implementación efectiva de proyectos comunitarios.	Capacitar a las mujeres en liderazgo comunitario y promover su participación en la toma de decisiones.
		Historia de la comunidad	Degradación del medio ambiente debido a la deforestación histórica.	La deforestación ha reducido la cobertura forestal y afectado el ecosistema local, incrementando la vulnerabilidad a desastres naturales.	Implementar programas de reforestación y manejo sostenible de recursos naturales.

		Características culturales	Pérdida de tradiciones debido a la migración y modernización.	La migración ha provocado una disminución en la práctica de costumbres tradicionales, afectando la identidad cultural de la comunidad.	Realizar actividades culturales que fomenten la preservación de tradiciones y costumbres locales, involucrando especialmente a las nuevas generaciones.
2	Sistema biofísico	Topografía	Terreno montañoso con suelos propensos a la erosión.	La topografía accidentada dificulta la agricultura y contribuye a la erosión del suelo, afectando la producción agrícola y la estabilidad del terreno.	Fomentar la construcción de terrazas agrícolas y otras prácticas de conservación de suelos para mitigar la erosión y optimizar la producción agrícola.
		Edafología (suelos)	Suelos de alta fertilidad, pero vulnerables a la erosión.	Aunque los suelos son fértiles, la erosión podría reducir su productividad y afectar la agricultura a largo plazo.	Implementar prácticas de manejo sostenible del suelo, como la rotación de cultivos y el uso de abonos orgánicos para mantener la fertilidad y evitar la erosión.
		Recursos naturales Recursos hídricos Recursos forestales Flora Fauna Recursos energéticos	Recursos hídricos y forestales en riesgo por la deforestación y prácticas agrícolas no sostenibles.	La degradación de recursos naturales afecta la calidad del agua y la biodiversidad, poniendo en peligro el sustento de la comunidad.	Desarrollar un plan de manejo sostenible de los recursos naturales, incluyendo la protección de fuentes de agua y la reforestación de áreas degradadas.

3	Sistema socioeconómico	Población Grupos étnicos Distribución poblacional (cantidad de habitantes, población por sexo, entre otros) Principales problemas	La comunidad de Parraxchaj presenta una distribución desigual de la población, concentrada principalmente en áreas centrales, lo que genera desigualdades en el acceso a servicios y oportunidades.	La concentración poblacional en áreas específicas contribuye a disparidades significativas en la calidad de vida y acceso a servicios esenciales, lo que agrava problemas sociales y económicos en la comunidad.	Desarrollar e implementar planes de urbanización que mejoren las infraestructuras en las áreas menos pobladas y asegurar una distribución equitativa de recursos y servicios en toda la comunidad.
		Población económicamente activa Clasificación laboral de la población (activa: sector formal e informal)	Dependencia del sector informal y remesas debido a la falta de oportunidades locales.	La falta de empleos formales y la emigración reducen las opciones de desarrollo económico, afectando la estabilidad económica y social.	Implementar programas de formación técnica y profesional para diversificar las oportunidades laborales y reducir la dependencia de las remesas.
		Familia Integración (nuclear, disfuncional u otra) Migración Vivienda Servicios básicos	Desintegración familiar y problemas sociales derivados de la emigración.	La emigración ha fragmentado las familias, generando desafíos emocionales y económicos para los que se quedan.	Crear programas de apoyo para las familias afectadas por la emigración, incluyendo asesoría legal, apoyo psicológico y capacitación en habilidades para el empleo local.

		Educación Número de establecimientos educativos Tipo de establecimientos Nivel educativo Nivel de analfabetismo Grado promedio	Baja continuidad en los estudios y alta tasa de analfabetismo.	La falta de recursos educativos y la migración temprana afectan la calidad de la educación, limitando el desarrollo personal y comunitario.	Mejorar la infraestructura educativa y ofrecer becas o incentivos para que los jóvenes continúen su educación más allá de la primaria.
		Salud Natalidad Fecundidad Morbilidad Mortalidad Recursos y servicios de salud (mecanismos curativos)	Escasez de servicios médicos y alta prevalencia de enfermedades comunes.	La falta de acceso a servicios médicos adecuados contribuye a la alta incidencia de enfermedades prevenibles, afectando el bienestar comunitario.	Mejorar la cobertura de servicios de salud y fortalecer la atención primaria, incluyendo campañas de prevención y promoción de la salud en la comunidad.
4	Estructura organizacional	Tipos de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales presentes en la comunidad	Participación limitada de organizaciones gubernamentales en proyectos comunitarios.	La presencia limitada de organizaciones gubernamentales reduce el apoyo institucional necesario para el desarrollo sostenible de la comunidad.	Establecer mecanismos de colaboración más fuertes con las organizaciones gubernamentales para garantizar la implementación efectiva de proyectos de desarrollo comunitario.

		Tipos de organizaciones comunitarias	Falta de coordinación entre organizaciones comunales y gubernamentales.	La falta de coordinación limita la efectividad de los proyectos comunitarios, impidiendo un desarrollo integral y sostenible.	Fortalecer la coordinación y alianzas estratégicas entre las organizaciones comunales, gubernamentales y no gubernamentales para optimizar recursos y esfuerzos.
		Coordinación entre las organizaciones comunales y las organizaciones Gubernamentales y no Gubernamentales.	Falta de una estructura de coordinación efectiva entre las organizaciones comunales y gubernamentales.	La falta de coordinación limita la efectividad de las acciones y proyectos, desperdiciando recursos y oportunidades de desarrollo.	Crear un comité de coordinación interinstitucional que facilite la comunicación y colaboración entre las organizaciones comunales, gubernamentales y no gubernamentales.
5	Sectores económicos	Primarias Mercado Comercialización de productos Asistencia técnica Acceso a créditos	Limitaciones en la comercialización de productos y acceso a asistencia técnica.	La limitada comercialización y asistencia técnica impiden el crecimiento del sector agrícola, afectando la economía local.	Desarrollar programas de apoyo al comercio local y mejorar el acceso a asistencia técnica para aumentar la productividad y sostenibilidad del sector agrícola.
		Secundario	Dependencia de la agricultura y albañilería, con	La economía depende de pocas actividades, lo que limita las oportunidades de	Promover la diversificación económica a través del fomento de otras

6			escasas oportunidades en otros sectores.	diversificación y crecimiento.	actividades productivas, como la artesanía y el turismo comunitario.
		Terciario	Infraestructura de transporte insuficiente para apoyar el comercio y la movilidad.	La falta de infraestructura adecuada afecta la eficiencia del transporte y limita las oportunidades de mercado y movilidad de la población.	Mejorar la infraestructura de transporte y servicios de apoyo logístico para facilitar el comercio y la conectividad dentro y fuera de la comunidad.
	Infraestructura básica y productiva	Vías de comunicación	Caminos de terracería que limitan el acceso y la movilidad.	La infraestructura deficiente de vías de comunicación afecta la movilidad y acceso a servicios, dificultando el desarrollo económico y social.	Proponer proyectos de mejora y pavimentación de caminos clave para mejorar la accesibilidad y fomentar el desarrollo de la comunidad.
		Instalaciones agropecuarias	Falta de infraestructura adecuada para apoyar la producción agrícola.	La falta de infraestructura limita la productividad agrícola y la capacidad de la comunidad para expandir sus actividades económicas.	Desarrollar infraestructura agrícola, como invernaderos y sistemas de riego, para apoyar la producción y diversificación agrícola.
		Instalaciones industriales	Ausencia de infraestructura industrial en la comunidad.	La falta de instalaciones industriales limita el desarrollo económico y la creación de empleo en la comunidad.	Promover la atracción de inversión para el establecimiento de pequeñas industrias que puedan generar empleo y

					valor agregado a los productos locales.
		Servicios básicos	Infraestructura insuficiente para la distribución de agua potable y telecomunicaciones.	La deficiencia en la distribución de servicios básicos afecta la calidad de vida y limita las oportunidades de desarrollo de la comunidad.	Mejorar la infraestructura para la distribución de agua potable y expandir el acceso a telecomunicaciones, incluyendo internet de alta velocidad en la comunidad.
		Otros servicios	Acceso limitado a servicios de telecomunicaciones y entretenimiento.	La falta de servicios adicionales, como telecomunicaciones y entretenimiento, reduce la calidad de vida y las oportunidades de esparcimiento.	Ampliar la cobertura de servicios de telecomunicaciones y promover iniciativas para el desarrollo de espacios recreativos y culturales en la comunidad.
7	Amenazas por desastres naturales	Naturales	Vulnerabilidad a deslizamientos de tierra, inundaciones y terremotos.	La ubicación geográfica y el historial de desastres naturales aumentan el riesgo de eventos destructivos que pueden afectar gravemente a la comunidad.	Implementar planes de prevención y respuesta a desastres naturales, incluyendo reforestación, construcción de barreras de contención y capacitación en gestión de riesgos.
		Socio naturales	Degradación del entorno natural por deforestación y	La depredación del bosque y el uso insostenible de los recursos naturales	Fomentar la reforestación y el manejo sostenible de los recursos naturales para

			prácticas agrícolas no sostenibles.	incrementan la vulnerabilidad de la comunidad a desastres naturales.	reducir la vulnerabilidad a desastres socio-naturales.
		Antrópicas	Contaminación y deforestación debido a actividades humanas, incluyendo el uso de leña y plaguicidas.	Las actividades humanas, como la deforestación y el uso de leña, están contribuyendo a la degradación ambiental y aumentando los riesgos de desastres.	Implementar programas de educación ambiental y promover prácticas agrícolas y energéticas sostenibles, como el uso de energías renovables y alternativas ecológicas a los plaguicidas.
		Mecanismos que utiliza la comunidad para el manejo de desechos y residuos sólidos	Prácticas inadecuadas de eliminación de residuos.	La quema de residuos sólidos es una práctica común que genera contaminación y riesgos para la salud de los pobladores de Parraxchaj	Desarrollar un sistema de manejo integral de residuos sólidos, incluyendo la recolección y disposición adecuada, además de campañas de sensibilización ambiental especialmente la basura.

Fuente. Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado, 2024.

Tabla 5 Matriz de problemas

Problema	Magnitud	Frecuencia	Gravedad	Factibilidad	Total
Falta de participación de la mujer (madres)	3	3	3	3	12
Falta de capacitaciones	3	3	2	1	9
Altos índices de desnutrición	3	3	3	2	11
Falta de atención a la salud	3	3	2	2	10
Falta de ingresos económicos	2	2	2	2	8
Escasez de agua	2	2	1	2	7
Analfabetismo	2	2	1	1	6

Identificación de problemas detectados en la comunidad Parraxchaj

Fuente. Berta Elizabeth Xiloj Baten, marzo de 2022.

En cada aspecto se obtuvo una ponderación máxima de 3 puntos según el impacto de cada uno de los problemas.

Conclusiones

- El municipio de San Bartolo Aguas Calientes situado en el departamento de Totonicapán, se tiene una jerarquía y excelente organización comunitaria, conformado por alcaldía local, los comités de mantenimiento de carretera, junta directiva de agua potable y población en general, esto ha influido de manera positiva en el desarrollo principalmente de la aldea Parraxchaj y toma de decisiones para darle solución a los conflictos que surgen, se trabaja en conjunto con los residentes a beneficio de los habitantes bartolenses.
- La población de San Bartolo Aguas Calientes posee recursos naturales importantes, cuenta con una extensión de la masa boscosa que alberga la flora: pino triste ***Pinus pseudostrobus***, p. blanco ***P. ayacahuite***, p. colorado ***P. oocarpa***, aliso ***Alnus jorullensis*** y ciprés común ***Cupressus lusitanica***, fauna de diferentes especies, pero la intervención de instituciones ajenas a la comunidad es limitada, por lo tanto, el manejo que se le da al bosque es de forma empírica, se extrae del mismo leña, agua y alimentos que ayudan a las familias de Parraxchaj a subsistir.
- En la aldea de Parraxchaj predomina la etnia k'iche', cuenta con un total de 5,761 habitantes y se divide en las familias entre 8, 9, 10 y hasta de 18 integrantes viviendo en una sola casa, en los últimos años, se ha visto que los comunitarios, en especial los hombres por la falta de trabajo han migrado a Estados Unidos para poder brindarles una mejor vida a su familia. Los servicios básicos son: agua, luz, alumbrado público, drenaje, escuelas de educación primaria y básico, centros de convergencia y cooperativas que ayudan al desarrollo de la comunidad, proporcionando recursos económicos para proyectos que surgen.
- El municipio de San Bartolo Aguas Calientes es vulnerable a inundaciones y derrumbes, ambas se dan en la época de invierno y ponen en riesgo la integridad de los habitantes, obstaculizan las vías de acceso a la misma. De igual forma, estas ocurren en la montaña, causando derrumbe de árboles, lo cual pone en peligro la vida de personas que se encuentran trabajando o realizando faenas a lo interno del bosque. El avance de la frontera agrícola generalmente sigue un patrón

de tala y quema de las zonas forestales, esto perjudica a la conservación de la masa boscosa comunal.

Recomendaciones

- Autoridades comunitarias se les recomienda brindar información que se requiera por parte de la epesista, otros investigadores que trabajan en instituciones gubernamentales, datos que son importantes para conocer y determinar las problemáticas relevantes y encaminar las acciones para que su aporte sea de beneficio para el municipio de San Bartolo Aguas Calientes. Seguir con el servicio comunitario que brindan a través del apoyo de los grupos de mujeres madres de los niños especiales, donde ellas necesitan de lo que podría ser: lo educativo, social y ambiental, porque es a favor para toda la aldea de Parraxchaj.
- Epesistas, se recomienda establecer contacto directo con las autoridades comunitarias para generar información verídica que se requiere en un diagnóstico comunitario. Llevar a cabo servicios que prioricen los problemas identificados, en temas ambientales, educativos, salud, que son de interés primordial para CDRO, con el fin de conservar los recursos naturales.
- Es fundamental elaborar los diagnósticos comunitarios dirigidos a la Municipalidad para conocer la situación actual de las comunidades y de esta forma saber cuáles son las problemáticas que se están dando para luego formular los servicios a desarrollar en beneficio a la población objetivo. Durante el proceso de recolección de información surgieron dificultades que forman parte de la experiencia y que van aportando al crecimiento académico de todo epesista.
- Para maximizar el valor de la información, se recomienda establecer un sistema de gestión de reseñas eficiente que facilite el acceso y la actualización constante del documento. La colaboración interinstitucional y la capacitación en el uso de la base de datos pueden contribuir a una implementación efectiva del análisis situacional para la toma de decisiones fundamentales.

Referencias

A. Tayun, informe final de Práctica de Observación en Aula Intercultural II, (2017)

Alberto Chún Sontay, S. A. (26 de febrero de 2022). Amenazas por desastres naturales. (B. E. Baten, Entrevistador)

Asociación de Cooperación de Desarrollo Rural -CDRO-, A. d. (2021). Memoria de labores.

Chan, E. T. (4 de abril de 2022). Servicios básicos. (B. E. Baten, Entrevistador)

Dean, A. T. (2008). Diagnóstico comunitario. Obtenido de <https://www.cadca.org/sites/default/files/resource/files/assessmentprimeres.pdf>

Enrique Tzunux Chan, R. (10 de marzo de 2022). Estructura organizacional de la comunidad. (B. E. Baten, Entrevistador)

Eusebio Chan Itzep, P. a. (27 de febrero de 2022). Fecundidad. (B. E. Baten, Entrevistador)

García, C. R. (02 de 10 de 2015). ri. uaemex.mx. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/31489/secme19090.pdf?sequence=>

Herrera, L. M. (2014). Obtenido de "Diagnóstico socioeconómico, potencialidades productivas y propuestas, inversión"http://biblioteca.usac.edu.gt/EPS/03/03_0906_v13.pdf

Jimena. (17 de 04 de 2005). www.guao.org. Obtenido de <https://www.guao.org/sites/default/files/portafolio%20docente/Estrategias%20de%20ense%C3%B1anza%20para%20activar%20los%20esquemas%20cognitivos.%20Condemarin.pdf>

Juárez, K. (2010). PDM San Bartolo. Totonicapán.

laedu. Digital. (14 de 09 de 2009). laedu. Digital. Obtenido de <https://laedu.digital/2021/12/07/tecnicas-y-herramientas-para-la-elaboracion-de-un-diagnóstico-comunitario/>

Martínez, R. (07 de 09 de 2016). Academia. Obtenido de <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55890990/Arbolproblemasyobjetivos->

with-cover-page-
v2.pdf?Expires=1653783406&Signature=O~zFclvrn3K~U95u6WKpsi3J3vqGB
Dd-5K5BapCoVsviD0q8BPfJTRHrWOVsOTKzwzqLdKrz-u-
ccDdgJmjUok2hesEMNYOr1Brbs1BLLk9oV2hwqyW3YD4LWvqLWtEtMUW

Morales, M. I. (2,007). "Diagnóstico Socioeconómico, Potencialidades Productivas Y
Propuestas De Inversión" Facultad De Ciencias Económicas, Universidad De
San Carlos De Guatemala. San Bartolo Departamento De Totonicapán.

PDM. (2011). Obtenido del Plan de Desarrollo Municipal San Bartolo Aguas Calientes.

PDM. (2019). Plan de Desarrollo Municipal y Ordenamiento Territorial San Bartolo
Aguas Calientes, Totonicapán.

Santos Hernández, s. a. (05 de marzo de 2022). Recursos Naturales. (B. E. Baten,
Entrevistadora)

SEGEPLAN. (2011). Plan de Desarrollo Municipal. Guatemala.

SEGEPLAN/DPT. (2010). Plan de Desarrollo municipal, Consejo Municipal de
Desarrollo del Municipio de San Bartolo Aguas Calientes Totonicapán y
secretaria de Planificación y Programación de la Presidencia. Totonicapán,
Guatemala.

servdocu. (20 de 12 de 2006). Catarina.udlap. Obtenido de
http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/mce/ransoli_o_i/capitulo3.pdf
f



Apéndice A: Instrumentos utilizados en EPS

Universidad de San Carlos de Guatemala.
 Centro Universitario de Totonicapán.
 Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado, EPS
 Epesista: Berta Elizabeth Xiloj Baten
 Cuadro de cotejo para observar comunidad de Parraxchaj

Sección I. Identificación de la Comunidad						
1. Fecha: Día _____ Mes _____ Año _____		2. Aldea: _____				
3. Municipio: _____			4. Departamento: _____			
Sección II. Características de la Comunidad						
1. ¿Cuáles de los siguientes servicios están presentes en su comunidad? Y ¿Cuál es su calidad?						
Servicio	Si	No	B	R	M	
1. Servicio Eléctrico						
2. Agua						
3. Conexión a Cloaca						
4. Telefonía Pública						
5. Recolección de Basura						
6. Servicio de Gas						
7. Presencia Policial						
8. Transporte Público						
9. Recreación/Cultura						
10. Deporte						
11. Salud						
12. Educación						
13. Vialidad						
14. Alumbrado Público						
15. Otros: _____						
3. ¿Cuáles son las características de las viviendas actualmente para la comunidad? Y las condiciones que se encuentran las vías de acceso a la comunidad.						
Misión	Si	No	B	R	M	
1. Aldea Adentro						
2. Adobe						
3. Block						
4. Madera						
5. Terracería						
6. Pavimentada						
B = Bueno R = Regular M = Malo						
2. ¿Con cuáles y cuántos de las siguientes instalaciones cuenta la comunidad? ¿Cómo funcionan?						
Instalación	Si	No	B	R	M	
1. Mercado						
2. Escuelas						
3. Iglesias						
4. Casas de Alimentación						
5. Canchas deportivas						
6. Guarderías						
7. Maternal (Centro de Educación Inicial)						
8. Preescolares (Centro de Educación Inicial)						
9. Centros de Educación Básica						
10. Centros de Educación Media						
11. Escuela Técnica						
12. Infocentros / cibercafés						
13. Centros de salud						
14. Módulos policiales						
15. Comercios						
16. Centros Religiosos						
17. Centros Culturales						
18. Radios o Tv Comunitarias						
19. Parques/Plazas						
20. Otros: _____						
4. ¿Cuáles de las siguientes instituciones u organizaciones comunitarias se encuentran trabajando para su comunidad?						
Institución	Si	No				
10. Comités de Protección Social e Igualdad Social						
11. Comités de Salud						
12. Comités de alimentación						
14. Canchas deportivas						
15. Grupos Culturales						
16. Grupos Ambientalistas						



Apéndice B: Entrevista utilizado en el proceso de EPS

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Centro Universitario de Tonicapán.

Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado, EPS

Epesista: Berta Elizabeth Xiloj Baten

Entrevista

Dirigido a los alcaldes comunitarios de la Aldea Parraxchaj

Instrucciones. La Universidad de San Carlos de Guatemala, solicita a usted responder las siguientes preguntas con sinceridad que servirá para fines educativos.

1. ¿Usted consume frutas y verduras al menos una vez a la semana?

SI _____ NO _____ ¿cuántas veces?

2. ¿Mencione los alimentos que conoce que tienen vitamina C?

3. ¿Cuántas veces consumí comida chatarra sus hijos tales como: (dulces, golosinas, galletas, gaseosas, jugos, adrenalina, chicharrones)?

Día _____ Semana _____

4. Según usted qué alimentos conoce que proporciona mayor cantidad de agua.

5. ¿Cuántos vasos de agua pura toma durante el día?

6. ¿Sabe usted qué cantidad de agua hay que beber al día?

7. Cuáles son los servicios de salud que existe en su comunidad.

Mencione si los hubiera.

8. Si no lo cuentan con atención médica que hacen para tratar cualquier enfermedad.

9. ¿Qué tipo de medicamentos utiliza cuando algún miembro de su familia se enferma?

10. En donde obtiene sus medicamentos cuando alguien de su familia se enferma.

11. Mencione cuáles son los problemas más comunes de carácter social y económico que afecta a su familia y comunidad.

12. Mantiene un horario regular de los tiempos de comida en su familia.

13. Tiene horarios diferentes para los tres tiempos de alimentos.

SI _____ NO _____ ¿por qué?

Apéndice C: Proceso desarrollado para obtención de información de campo



figura 3 Trabajo de campo. Reconocimiento de Aldea Parraxchaj San Bartolo Aguas Calientes.

Fuente. Lesvia Surama Xiloj Sajquí, San Bartolo Aguas Calientes, 2022.



Figura 4. trabajo de campo Visita a las autoridades de la aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes

Fuente. Lesvia Surama Xiloj Sajquí., San Bartolo Aguas Calientes, 2022.



Figura 5 Trabajo de campo presentación del plan de trabajo ante los alcaldes comunitarios y la asamblea de la aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes
Fuente: Lesvia Surama Xiloj Sajquí San Bartolo Aguas Calientes, 2022.



Figura 6 Trabajo de campo Entrevista con los alcaldes comunitarios.
Fuente: Lesvia Surama Xiloj Sajquí San Bartolo Aguas Calientes, 2022.

Capítulo III

3.1 Servicios

3.1.1 Servicio I

3.1.1.1 Parte Informativa

Título de servicio:	Módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica.
Localización del servicio:	Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes
Beneficiarios:	35 madres de familia de los estudiantes 10 alcaldes comunitarios 35 adolescentes estudiantes (19 mujeres y 16 hombres) 1 tutora
Tiempo de ejecución (meses):	2 meses
Fechas:	Julio a septiembre 2022
Dependencias institucionales con las que se coordinó para el desarrollo del servicio:	Asociación CDRO Centro de Educación Extraescolar (CEEX)

3.1.1.2 Objetivos

3.1.1.2.1 General

Desarrollar y fortalecer las habilidades en el módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica dirigida a madres, alcaldes y estudiantes todo encaminado a utilizar los productos que se encuentran en la comunidad de Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes.

3.1.1.2.2. Específicos

- Gestionar apoyo en distintas instituciones, como municipalidad, Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente-CDRO- para la realización de actividades sobre la preparación de platillos de comida típica.

- Sensibilizar a las madres, alcaldes comunitarios y grupo de adolescentes en la importancia de la preparación de platillos de comida típica para la conservación de una salud e higiene.
- Realizar dos capacitaciones con los estudiantes, madres y alcaldes comunitarios de manera colectiva, así al final de las actividades todos participen en la elaboración de una receta nutritiva.

3.1.1.3. Metas

- Participación del noventa por ciento de apoyo de las instituciones para la realización de diversas actividades sobre la preparación de platillos de comida típica de los productos que se cosechan en la aldea.
- Que el 90% de los participantes aprendan a preparar platillos de comida típica y pongan en práctica el contenido del recetario con énfasis sobre salud e higiene.
- Realización de dos capacitaciones con los estudiantes, madres y alcaldes comunitarios de manera conjunta, al final de las actividades todos participen en la elaboración de una receta nutritiva.

3.1.1.4. Descripción de actividades

- Gestión de apoyo institucional: se realizaron reuniones con la epesista y la Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente (CDRO) para coordinar el apoyo y recursos necesarios para las capacitaciones en preparación de platillos típicos. Se elaboraron listados y se compraron los productos (verduras, cebolla, ajo, entre otros) en el proyecto.
- Sensibilización comunitaria: se organizaron talleres y charlas informativas para madres, alcaldes comunitarios y adolescentes sobre la importancia de la preparación de platillos tradicionales, destacando beneficios para la salud y la higiene. Estos eventos incluyeron presentaciones, materiales educativos y discusiones interactivas.

- Capacitación colectiva: se llevaron a cabo dos sesiones de capacitación con participación conjunta de estudiantes, madres y alcaldes comunitarios. Las sesiones incluyeron demostraciones prácticas, elaboración de recetas y discusiones sobre técnicas culinarias y nutricionales.
- Después de la demostración con los participantes se hizo entrega de un ejemplar a cada representante de los grupos, así consultarlo al momento de preparar una comida nutritiva que viene a contribuir a todos ellos a la buena salud.

3.1.1.5 Recursos

3.1.1.5.1 Talento humano

- ✓ Epesista del CUNTOTO
- ✓ Asesor y supervisor EPS CUNTOTO
- ✓ Técnico supervisor
- ✓ Coordinadora del programa -CDRO-
- ✓ Tutora
- ✓ Alcaldes comunitarios
- ✓ Madres de los estudiantes
- ✓ Estudiantes

3.1.1.5.2 Técnicos

- ✓ Epesista capacitada por nutricionista

3.1.1.5.3 Físicos

- ✓ Hojas de papel bond
- ✓ Lapiceros.
- ✓ Computadora
- ✓ Utensilios de cocina
- ✓ Verduras

✓ Otros ingredientes de cocina.

✓ Fotocopias

3.1.1.5.4 Presupuesto

Tabla 6 Presupuesto de servicio I

Fases	Rubros	Materiales y herramientas	Cantidad	Costo unitario Q.	Días	Total Q.
Fase de gabinete	Talento humano	Epesista	1	90.00	60	5,400.00
		Apoyo técnico	1	300.00	4	1,200.00
		Actores que intervienen	30	25.00	3	750.00
	Elaboración de plan de investigación	Computadoras	1	4200.00	-	4,200.00
		Impresora	1	1400.00	-	1,400.00
		Paquete Office	1	250.00	-	250.00
		Tinta de impresión	4	50.00	-	300.00
		Internet	1	100.00	-	100.00
		Resma de papel Bond	5	50.00	-	250.00
		Transporte	15	50.00	15	750.00
Fase de campo	Mano de obra	Utensilios de cocina	5	30.00	-	150.00
		Verduras	40	10.00	-	400.00
		Ingredientes de Cocina	4	25.00	-	100.00
		Encuadernado del informe final	20	35	-	700.00
		Imprevistos		100.00		300.00
Total						16, 250.00

Presupuesto detallado de los rubros del servicio I.

Fuente. Berta Xiloj Baten, 2022.

3.1.1.5.5 Cronograma de actividades de servicio I

Tabla 7 Cronograma de actividades correspondientes al servicio I

No.	Año 2022	Julio			Agosto					Septiembre
1	Capacitación de la Epesista, investigación sobre nutrición.	X								
2	Preparación e invitación para los tres grupos que participarán.		X							
3	Elaboración del material a utilizar en las capacitaciones y redacción del recetario.			X						
4	Investigar sobre propiedades nutricionales de los productos alimenticios que se utilizaron al elaborar los platillos de comida, para tomarlo en cuenta en la demostración del plato de comida con énfasis sobre salud e higiene.				X					
5	Redacción del módulo de capacitación sobre la elaboración de platillos de comida típica dirigida a madres, alcaldes y estudiantes.					X	X	X		
6	Convocatoria a madres de familia, autoridades y estudiantes para elaborar platillos de comida típica.								X	
7	Entrega del recetario a los estudiantes y alcaldes comunitarios de la aldea Parraxchaj.									X

Cronograma de actividades que se realizaron en el servicio I.

Fuente. Berta Xiloj Baten, 2022

3.1.2.5.6 Criterios de evaluación

Tabla 8 Criterios de evaluación servicio I



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad

Instrucciones. Evalúe el servicio usando la siguiente escala de rango. Marque Con una X donde corresponda su respuesta.

5 = Excelente 4 = Muy Bueno 3 = Bueno 2 = regular 1= Mal

Escala de rango

Aspectos a evaluar		5	4	3	2	1
1	Qué le pareció la capacitación del módulo de capacitación sobre preparación de platillos de comida típica.	X				
2	Siguió los pasos del recetario la Epesista en la demostración del platillo.		X			
3	Le pareció la demostración del platillo que se preparó.	X				
4	Comprendió las indicaciones que dio la epesista para preparar la receta.		X			
5	Cumplió con la hora establecida en la capacitación.		X			
6	Utilizó material didáctico para la presentación del módulo de capacitación.		X			
7	La Epesista conoce el tema sobre la preparación de platillos de comida típica dirigida a madres, alcaldes y estudiantes.		X			
8	Utilizó verduras, legumbres y granos que produce la comunidad.		X			

Criterio de evaluación para el servicio I.

Fuente. Berta Elizabeth Xiloj Baten, 2022.

3.1.1.6 Resultados

- Apoyo institucional asegurado: se obtuvo la colaboración de la epesista y la Asociación CDRO, quienes proporcionaron los recursos y soporte necesario para llevar a cabo las actividades propuestas, garantizando el éxito de las capacitaciones sobre la elaboración de las comidas típicas.
- Conciencia y conocimiento mejorados: las sesiones de sensibilización lograron aumentar el conocimiento de los participantes (madres de familia, alcaldes comunitarios, adolescentes sobre la importancia de una dieta saludable y la preparación de comida típica, reflejado en la mayor participación y compromiso en las actividades.
- Capacitación efectiva: los participantes, incluyendo estudiantes, madres y alcaldes comunitarios, demostraron una mejora en sus habilidades culinarias al elaborar recetas nutritivas y tradicionales. Se evidenció un aprendizaje práctico significativo durante las capacitaciones.

Conclusiones

- Eficiencia en la gestión de recursos: la colaboración con instituciones locales resultó ser un factor clave para el éxito del proyecto, permitiendo un desarrollo eficiente y la adecuada implementación de las capacitaciones sobre el módulo de preparación de comidas típicas en la comunidad de la Aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán.
- Impacto positivo en la comunidad: la sensibilización sobre la importancia de la preparación de comida típica contribuyó a una mejor comprensión de las prácticas de salud e higiene, beneficiando a la comunidad en general de la comunidad parrachoquelense.
- Valor de la capacitación realizado en la práctica: la metodología de capacitaciones colectivas resultó efectiva, demostrando que el aprendizaje práctico y colaborativo mejora las habilidades culinarias y promueve la aplicación de conocimientos adquiridos, lográndose la participación de la juventud de la Aldea Parraxchaj.

Recomendaciones

- A las docentes del centro educativo en coordinación con los estudiantes organizar seguir implementando actividades para la promoción y difusión de los platillos de comida típica en los establecimientos educativos y en los diferentes medios de comunicación para el fortalecimiento y el valor que tiene cada vianda que posee la aldea parrachoquelense.
- Es de suma importancia que la comunidad educativa tenga amplio conocimiento y haga uso de los platillos típicos k'iche' en la Escuela Oficial Rural Mixta de la Aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán para rescatar y resguardar las prácticas ancestrales de la cultura maya.
- Capacitaciones al personal docente para uso adecuado del módulo de platillos típicos para implementar en la comunidad educativa para que haya una mejor educación de tal manera que se pueda disminuir el impacto negativo de las acciones humanas sobre el descuido de la alimentación nutritiva local y se dé énfasis en el tema de la salud e higiene al manipularlos.



Apéndice A: Formato de encuesta para obtener los resultados del servicio I

Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario de Totonicapán

Departamento del Ejercicio Profesional Supervisado

Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad

Servicio I

Instrucciones. Responda las siguientes interrogantes que se le presentan.

1. ¿Qué es la malnutrición?

2. ¿Cuál es el beneficio de alimentarse correctamente?

3. ¿Cuál es el nombre de la receta que se preparó?

4. ¿Qué pasos recuerda de la receta?

5. ¿Qué verduras u otros productos encuentra en su Aldea?

6. ¿Recibió un módulo?

Apéndice B: Capacitación a madres de adolescentes de Parraxchaj



Figura 7 Capacitación a madres de familia del Centro de Educación Extraescolar desarrollando el tema higiene.

Fuente. María Elena Tzunún Barreno San Bartolo Aguas Calientes, 2022.



Figura 8 Capacitación estudiante del Centro de Educación Extraescolar desarrollando el tema de higiene.

Fuente. María Elena Tzunún Barreno San Bartolo Aguas Calientes, 2022.



Figura 9 Capacitación con los estudiantes y madres de familia.

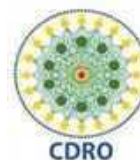
Formación a grupos de mujeres sobre la importancia de alimentos nutritivos

Fuente. María Elena Tzunún Barreno aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes

Apéndice C: Módulo sobre elaboración de platillos de comida típica



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad



Módulo de preparación de platillos de comida típica dirigido a madres de familia, adolescentes y alcaldes comunitarios de la Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán.



Totonicapán, Guatemala, septiembre de 2022

(ver página 113)

3.1.2 Servicio II

3.1.2.1 Parte Informativa

Título de servicio:	Formación dirigida a madres de familia a través de la medicina natural y su dosificación.
Localización del servicio:	Aldea Parraxchaj San Bartolo Aguas Calientes Totonicapán
Beneficiarios:	35 madres de familia
Tiempo de ejecución (meses):	2 meses
Fechas:	agosto a septiembre 2022
Dependencias institucionales con las que se coordinó para el desarrollo del servicio:	Asociación CDRO Centro de Educación Extraescolar -CEEX-

3.1.2.2 Objetivos

3.1.2.2.1 General

Capacitar a las madres y estudiantes en la preparación de la medicina natural, local, para mejorar su salud y evitar la presencia de enfermedades en la aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes.

3.1.2.2.2 Específicos

- Establecer temas de medicina local, para fomentar el trabajo en equipo dentro de la comunidad.

- Integrar a grupo de mujeres y estudiantes en la realización de la preparación de la medicina natural, para mejorar la salud de las personas.
- Elaborar una guía sobre medicina natural dirigida a 35 madres de familia que apoya el Centro de Educación Extraescolar de la Aldea Parraxchaj.

3.1.2.3 Metas

- Capacitación sobre la línea de medicina local en los temas: beneficios para sanar enfermedades respiratorias, diarreicas y reconocimiento de las plantas que tiene a su alrededor dirigido a 35 madres de familia de la comunidad de Parraxchaj.
- Integración de seis grupos de mujeres en la realización de la preparación de la medicina natural, para mejorar la salud de las personas.
- Elaboración de una guía sobre medicina natural dirigida a 35 madres de familia que apoya el Centro de Educación Extraescolar de la Aldea Parraxchaj.

3.1.2.4 Descripción de actividades

- ✓ Elaboración de solicitud para utilizar el salón comunal para los talleres sobre medicina natural dirigida a madres de familia de la Aldea Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán.
- ✓ Elaboración de la guía sobre remedios locales dirigidas a madres de familia para sanar enfermedades respiratorias, diarreicas y reconocimiento de las plantas que tiene a su alrededor.
- ✓ Elaboración de recursos didácticos, para dar a conocer la preparación, material y dosificación de la medicina alternativa, elaboración de las etiquetas que va pegado en el envase del medicamento.
- ✓ Se planificó, organizó y se agendó actividades de las dos capacitaciones sobre los temas los beneficios para sanar enfermedades respiratorias, diarreicas y

reconocimiento de las plantas que tiene a su alrededor dichas actividades fueron dirigidos a 35 madres de familia de la aldea Parraxchaj.

- ✓ Para realizar las capacitaciones, demostraciones y enseñanza de la preparación de los remedios locales se capacitó la epesista en primera instancia por un especialista en medicina natural, luego se impartió las acciones de cómo preparar un remedio consiguiendo los materiales para su preparación por parte de las madres de familia de la comunidad de Parraxchaj.
- ✓ Durante la demostración y enseñanza/aprendizaje para la preparación de medicamentos naturales para enfermedades comunes se dio un taller resaltando la importancia de tener una guía medicinal y las ventajas que proporcionan.
- ✓ Se realizó una guía que contiene un recetario de medicinas con plantas locales y naturales el cual se hizo entrega a todas las personas que asistieron a la preparación de medicamentos naturales.
- ✓ Se estableció lugar que fue en mutuo acuerdo donde se definió prestar una casa de las madres, asistiendo 35 de ellas, para conocer el proceso de preparación de un jarabe que es para la tos. Además, se le dio las instrucciones de higiene antes de la preparación, cómo lavarse las manos o usar guantes, lavar las plantas, esterilizar los envases (hervidos) y limpiar el área de preparación.
- ✓ Se motivó a las madres para que puedan emprender, practicar, utilizar la receta que está inmersa en la guía, siguiendo las indicaciones para una salud sana.

3.1.2.5 Recursos

3.1.2.5.1 Talento humano

- ✓ Epesista del CUNTOTO -USAC-
- ✓ Asesor y Supervisor DEPS CUNTOTO -USAC-
- ✓ Técnico supervisor
- ✓ Coordinadora de CDRO
- ✓ Alcaldes comunitarios

- ✓ Grupo de personas que reciben la demostración de preparación de medicamentos naturales

3.1.2.5.2 Técnicos

Médico naturista

3.1.2.5.3 físicos

- ✓ Hojas de papel bond.
- ✓ Lapiceros
- ✓ Computadora
- ✓ Utensilios para la preparación de los medicamentos naturales
- ✓ Plantas
- ✓ Otros ingredientes que requieran la preparación del medicamento natural.
- ✓ Fotocopias

3.1.2.5.4. Presupuesto

Tabla 9 Resumen cuantitativo de los servicios II

Fases	Rubros	Materiales y herramientas	Cantidad	Costo unitario Q.	Días	Total Q.
Fase de gabinete	Talento humano	Epesista	1	90.00	60	5,400.00
		Apoyo técnico	1	300.00	5	1,500.00
		Actores que intervienen	1	50.00	10	500.00
	Elaboración del plan de investigación.	Computadoras	1	4,200.00		4,200.00
		Impresora	1	1,400.00		1,400.00
		Paquete Office	1	150.00	-----	150.00
		Tinta de impresión	4	30.00		300.00
		Internet	1	100.00		200.00
		Resma de papel bond	4	50.00		200.00
		Transporte	60	50.00		3,000.00

Fase de campo	Materiales	Utensilios para la preparación de medicamentos (ollas, jarros, cucharones, y cuchillo)	5	25.00		125.00
		Plantas medicinales	7	10.00		70.00
		Otros ingredientes Panela y canela	4	10.00		40.00
		Imprevistos		100.00		600.00
	Total					17,685.00

Presupuesto detallado de los rubros del servicio II.

Fuente. Berta Xiloj Baten. 2022

3.1.2.5.5 Cronograma de actividades

Tabla 10 Cronograma de actividades

No.	Actividades	Agosto	Septiembre	Octubre
1	Solicitar autorización a alcaldes comunitarios e informar sobre las actividades a realizar, por ser mujeres con las que se capacitó.	X		
2	Elaboración de recursos didácticos.	X		
3	Planificar, organizar y agendar actividades de las dos capacitaciones sobre los beneficios para sanar enfermedades respiratorias, diarreicas y reconocimiento de las plantas que tiene a su Alrededor	X		
4	Reunión con madres de familia para conocer opiniones sobre cómo tratar enfermedades comunes, respiratorias y diarreicas	X		
5	Elaboración de la guía sobre remedios locales dirigidas a: madre de familia de la comunidad de Parraxchaj.		X	
6	Taller resaltando la importancia de la medicinal y ventajas que proporciona dirigido a madres de familia.		X	
7	Demostración y enseñanza de la preparación de los remedios locales.		X	

No.	Actividades	Agosto	Septiembre	Octubre
8	Entrega de la guía a todas las personas que asistieron a la preparación de medicamentos naturales.			X

Cronograma de actividades que se realizaron en el servicio II.

Fuente. Berta Xiloj Baten. 2022.

3.1.2.6 Resultados

- Conocimiento ampliado sobre medicina natural: la capacitación permitió a 35 madres de familia adquirir un conocimiento claro sobre el uso de la medicina natural local, incluyendo el reconocimiento de plantas y sus beneficios para tratar enfermedades respiratorias y diarreicas. Los participantes demostraron una comprensión con claridad de cómo aplicar estos conocimientos en sus hogares.
- Fortalecimiento del trabajo en equipo: la integración de grupos de mujeres y estudiantes en la preparación de medicina natural fomentó un espíritu de colaboración y cohesión comunitaria. Se observaron mejoras en la cooperación entre los miembros de la comunidad, lo cual contribuyó al éxito de las actividades de capacitación.
- Guía educativa elaborada: se completó una guía sobre medicina natural, específicamente diseñada para 35 madres de familia. Este recurso incluye información detallada sobre plantas medicinales locales y sus aplicaciones, sirviendo como una herramienta educativa útil para la comunidad.
- Se logró fomentar la participación, interés e involucramiento de las 35 madres de familia de la comunidad de Parraxchaj en cada una de las actividades que se realizaron durante el servicio, asimismo, se motivó a las señoras compartir lo que aprendieron con sus familiares, vecinos, cuando alguien se enferme para mantener la aldea sana y con ello mejorar su calidad de vida.

Conclusiones

- Efectividad en la capacitación: la capacitación ha demostrado ser efectiva en aumentar el conocimiento de las madres y estudiantes sobre la medicina natural local. El enfoque práctico y teórico facilitó la comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos.
- Impacto positivo en la salud comunitaria: la integración de la medicina natural en la vida cotidiana de los participantes ha tenido una aceptación propositiva en la salud de la comunidad. La preparación de remedios naturales ha contribuido a una reducción en la dependencia de tratamientos médicos convencionales para afecciones comunes.
- Valor de las guías educativas: la elaboración de una guía sobre medicina natural ha sido fundamental para consolidar el aprendizaje. Este material no solo apoya la capacitación, sino que también ofrece una referencia continua para las madres de familia, fortaleciendo el impacto del proyecto.

Recomendaciones

- Repetir y expandir la capacitación: se recomienda repetir las capacitaciones periódicamente y considerar la inclusión de más temas relacionados con la medicina natural. Ampliar el alcance a más miembros de la comunidad podría mejorar aún más el bienestar general.
- Fortalecer la colaboración comunitaria: continuar promoviendo el trabajo en equipo y la colaboración entre grupos de mujeres y estudiantes. Esto no solo mejora la eficacia en la preparación de medicina natural, sino que también fortalece el tejido social de la comunidad.
- Actualización y distribución de la guía: mantener y actualizar la guía sobre medicina natural con información adicional y nuevas prácticas. Facilitar su distribución a otros miembros de la comunidad y asegurar que se utilice como un recurso activo para la educación y la práctica diaria.

Apéndice A: Información requerida para recabar información sobre la medicina natural local



Figura 10 **Reunión con autoridades** para conocer las enfermedades que son frecuentes en la aldea Parraxchaj.
Fuente. María Elena Tzunun Barreno, de la aldea Parraxchaj 2022



Figura 11 **Diálogo con las personas** para obtener información sobre la medicina natural y cómo lo utilizan en la comunidad.

Fuente. Odilia Yolanda Xiloj Baten, de la aldea Parraxchaj 2022



Figura 12 **Reunión con madres** para dar a conocer la preparación de los jarabes.

Fuente: Berta Elizabeth Xiloj Baten, 2022

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía e interculturalidad



Guía para la elaboración de medicina natural y su dosificación



Por

Berta Elizabeth Xiloj Baten

Carné 201141788

Asesor: MSc. Armando Enrique Batz Batz

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán, octubre 2022

3.1.3 Servicio III

3.1.3.1 Parte informativa

Título de servicio:	Manual de promoción del Programa de Educación Extraescolar
Localización del servicio:	Aldea Parraxchaj San Bartolo Aguas Calientes Totoncapán
Beneficiarios:	75 mujeres 60 hombres
Tiempo de ejecución (meses):	2 meses
Fechas:	Septiembre a octubre 2022
Dependencias institucionales con las que se coordinó para el desarrollo del servicio:	Asociación CDRO Centro de Educación Extraescolar CEEX

3.1.3.2 Objetivos

3.1.3.2.1 General

Elaborar un manual de promoción, para impulsar el Programa de Educación Extraescolar con los estudiantes directora/tutora y epesista de la aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes.

3.1.3.2.2 Específicos

- Diseñar un manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar en el municipio de San Bartolo Aguas Calientes.
- Aplicar el manual de promoción para mejorar la matrícula estudiantil del Centro de Educación Extraescolar de la aldea Parraxchaj, en el municipio de San Bartolo Aguas Calientes.

- Socializar el manual de promoción para contribuir en la educación municipal a través del Programa de Educación Extraescolar en San Bartolo Aguas Calientes.

3.1.3.3 Metas

- ✓ **Diseño del manual de promoción:** elaborar un manual integral de promoción que detalle las estrategias y actividades para aumentar la visibilidad y participación en el Programa de Educación Extraescolar. El manual debe incluir secciones sobre objetivos del programa, beneficios para los estudiantes, métodos de inscripción y testimonios de éxito. El objetivo es crear una herramienta que facilite la difusión efectiva del programa dentro de la comunidad.
- ✓ **Aplicación del manual:** implementar el manual de promoción en la aldea Parraxchaj con el fin de mejorar la matrícula estudiantil del Centro de Educación Extraescolar. Esto incluye llevar a cabo campañas promocionales basadas en las directrices del manual, organizar eventos informativos y realizar seguimientos para evaluar el impacto en la inscripción de nuevos estudiantes.
- ✓ **Socialización del manual:** difundir el manual de promoción a nivel municipal para contribuir al fortalecimiento del Programa de Educación Extraescolar en San Bartolo Aguas Calientes. Esto implica presentar el manual a autoridades educativas y comunitarias, organizar talleres y sesiones informativas, y facilitar el acceso al manual para su uso y adaptación en otras áreas del municipio.

3.2.3.4 Descripción de actividades

- Se planificó y elaboró una agenda para la realización del taller: para la realización de este se acordaron las fechas de ejecución con el encargado de la Oficina de Educación de la entidad de CDRO, posterior a ello se elaboró una agenda con las fechas definidas.
- Luego se elaboró un formulario para la asistencia de participantes: el formulario solicitó información como nombre completo, correo electrónico, número de teléfono, nombre del establecimiento, para tener un conteo de los dos grupos de participantes.

- Se elaboró y entregó solicitudes dirigidas a profesionales de las instituciones para ponentes del taller.
- Se desarrollaron cuatro sesiones del taller de capacitación: se compartió el enlace de Zoom un día antes a los dos grupos.
- Se grabó un spot y entregó solicitud al director de la emisora local para la difusión.
- Se elaboró y socializó un manual de promoción para contribuir en la educación municipal a través del Programa de Educación Extraescolar en San Bartolo Aguas Calientes: se seleccionó el contenido e imágenes a incluirse, seguidamente se realizó el diseño, se entregó de forma digital y física a la encargada de la Oficina de Educación de la entidad CDRO.
- Se elaboró y realizó dos infografías: se seleccionó el contenido e imágenes que se incluyeron, posteriormente se diseñó las mismas y se socializó a través de las redes sociales locales de la aldea de Parraxchaj.
- Se elaboró el informe del servicio: culminado cada una de las actividades anteriormente descritas.

3.1.3.5 Recursos

3.1.3.5.1 Talento humano

- ✓ Epesista del CUNTOTO
- ✓ Asesor y Supervisor DEPS CUNTOTO
- ✓ Técnico Supervisor
- ✓ Coordinadora del Programa de Educación
- ✓ Alcaldes comunitarios
- ✓ Conductor del vehículo
- ✓ Ayudante del Epesista

3.1.3.5.2 Técnicos

- ✓ Editor de afiche

✓ Técnico en computación

3.1.3.5.3. Físicos

✓ Vehículo

✓ Gasolina

✓ Hojas de papel bond.

✓ Computadora

✓ Perifoneo

✓ Teléfono celular

✓ Aparato de amplificación

✓ Micrófono

✓ Fotocopias

✓ Tinta para impresora

✓ Impresora

3.1.3.5.4 Presupuesto

Tabla 11 Presupuesto de servicio III.

Fases	Rubros	Materiales y herramientas	Cantidad	Costo unitario Q.	Días	Total Q.
Trabajo de Gabinete	Talento humano	Epesista	1	90.00	40	3,600.00
		Apoyo técnico	1	300.00	3	900.00
		Actores que intervienen	2	50.00	6	600.00
	Físico	Vehículo	1	1,000.00		1,000.00
		Impresora	1	1,400.00		1,400.00
		Resmas de papel bond.	3	50.00		150.00
		Gasolina	1	250.00		250.00
		Computadora	1	4,200.00		4,200.00
		Perifoneo	1	300.00		300.00
Teléfono celular		1	800		800.00	
Aparato de		1	3,000.00		3,000.00	
Trabajo de campo						

		amplificación				
		Tinta para impresora	4	70.00		280.00
	Materiales	Imprevistos	3	100.00		300.00
	Total					16,780.00

Presupuesto detallado de los rubros del servicio III.

Fuente. Berta Xiloj. año 2022.

3.1.3.5.5 Cronograma de actividades

Tabla 12 Cronograma de actividades del servicio III

No.	Mes	agosto				septiembre				noviembre				diciembre			
	Actividades	Semana				Semana				Semana				Semana			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Planificación y elaboración de una agenda para la realización del taller	X	X	X	X												
2	Elaboración de formulario para asistencia de participantes	X	X	X	X												
3	Elaboración y entrega de solicitudes para el apoyo a instituciones como CUNTOTO, Ministerio de Educación y CDRO.	X	X	X	X												
4	Desarrollo de las cuatro sesiones del taller de capacitación.					X	X	X	X								
5	Elaboración de spot y entrega de solicitud a director de emisora local para la difusión.					X	X	X	X								
6	Elaboración y aprobación de manual de promoción para contribuir en la educación municipal a través del Programa de Educación Extraescolar en San Bartolo Aguas Calientes									X	X	X	X	X	X	X	X
7	Elaboración, aprobación y socialización de las infografías.					X	X	X	X								
8	Elaboración del informe del servicio.													X	X	X	X

Cronograma de actividades que se realizaron en el servicio III

Fuente. Berta Xiloj, año 2022.

3.1.3.5.6 Resultados

- Manual de promoción elaborado: se completó con éxito el diseño del manual de promoción, que incluye información detallada sobre el Programa de Educación Extraescolar, estrategias de comunicación y herramientas para la promoción. El manual ha sido bien recibido por los directores, tutores y epesistas de la aldea, quienes lo consideran una guía valiosa para la difusión del programa.
- Incremento en matrícula estudiantil: la aplicación del manual ha llevado a un aumento significativo en la matrícula del Centro de Educación Extraescolar en Parraxchaj. Las campañas promocionales, eventos informativos y estrategias de inscripción basadas en el manual resultaron en un incremento del número de estudiantes inscritos y una mayor participación en el programa.
- Socialización exitosa: el manual ha sido socializado efectivamente a nivel municipal. Se han llevado a cabo presentaciones y talleres que han permitido a otras áreas del municipio conocer y adoptar las estrategias del manual, contribuyendo así al fortalecimiento y expansión del Programa de Educación Extraescolar en San Bartolo Aguas Calientes.

Conclusiones

- Eficiencia del manual de promoción: la elaboración y aplicación del manual han demostrado ser estrategias efectivas para aumentar la visibilidad y participación en el Programa de Educación Extraescolar. El manual ha servido como una herramienta clave para atraer nuevos estudiantes y mejorar la comunicación del programa.
- Impacto en la comunidad: la mejora en la matrícula estudiantil y la socialización del manual a nivel municipal han tenido un impacto positivo en la comunidad educativa. El programa ha logrado una mayor integración y apoyo dentro de la comunidad, reflejando el éxito de las estrategias de promoción implementadas.
- Consolidación de la estrategia educativa: la implementación y difusión del manual han contribuido al fortalecimiento de la estrategia educativa municipal. El programa de educación extraescolar se ha consolidado como una opción valiosa para la formación y desarrollo de los estudiantes en la región.

Recomendaciones

- Actualizar y revisar el manual: se recomienda realizar actualizaciones periódicas del manual de promoción para incluir nuevas estrategias, resultados de las campañas y feedback de los usuarios. Mantener el manual actualizado garantizará que continúe siendo relevante y útil para la promoción del programa.
- Expandir la aplicación del manual: extender el uso del manual a otras aldeas y áreas del municipio para maximizar el impacto del Programa de Educación Extraescolar. Adaptar las estrategias del manual según las necesidades específicas de cada localidad puede aumentar la efectividad de la promoción.
- Fortalecer la capacitación del personal: ofrecer capacitación continua a directores, tutores y epesistas sobre el uso del manual y las mejores prácticas en promoción. Asegurar, que el personal esté bien informado y capacitado contribuirá a una implementación más eficaz del manual y al éxito del programa en general.

Apéndice A: Actividades para impulsar la educación extraescolar



Figura 13 Pegando afiches en los puntos estratégicos para ampliar la cobertura del Centro de Educación Extraescolar.

Fuente. Lesvia Surama Xiloj Salquí, Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, 2022.



Figura 14 Promoción del Centro de Educación Extraescolar en Parraxchaj.

Fuente: Lesvia Surama Xiloj Salquí, Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, 2022.

Apéndice B: Manual de promoción para impulsar el Programa de Educación Extraescolar





Universidad de San Carlos de Guatemala
 Centro Universitario de Totonicapán
 Departamento de Ejercicios Profesional
 Supervisado
 Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN
EXTRA ESCOLAR, ALDEA
PARRAXCHAJ, SAN BARTOLO
AGUAS CALIENTES,
TOTONICAPÁN.**



Epesista:
 Berta Elizabeth Xiloj Baten
 Carné 201141788
 Asesor:
 M.Cs Armando Enrique Batz Batz

Manual de normas y procedimientos para
 impulsar el Programa de Educación
 Extraescolar

"Educar desde el afecto y con firmeza,
 brindando experiencias diarias que
 desarrollen las habilidades para la
 vida y dejen grandes aprendizajes".

Información: Astrid Toyun
 Teléfono 5031 2062

**Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes,
 Totonicapán, octubre 2022.**

Capítulo IV

4.1 Experiencias del EPS

4.1.1 Sistematización de las experiencias técnicas desarrolladas en el Ejercicio Profesional Supervisado

En el transcurso del proceso del diagnóstico fue posible la recolección de datos a través de encuestas y entrevistas a los actores principales y visitas a la comunidad e instituciones que fueron un apoyo principal para obtener la información necesaria, debido a que la Aldea no contaba con un diagnóstico comunitario, el cual la instancia de CDRO veían necesario la realización de dicha investigación y fue entregado en físico a las autoridades de la oficina de educación.

En el primer servicio se realizó un módulo de capacitación sobre la elaboración de comida típica como estrategia de que ellas cuiden su salud al saborear platos de alimento específicamente a madres de familia, lo cual durante el proceso fueron parte fundamental debido a que se obtuvo el apoyo y el seguimiento a los temas que se trabajaron en cada grupo tomando en cuenta el trabajo de las mamás de estudiantes y siendo una herramienta básica para que se lleve a cabo las prácticas de platillos locales, con el fin de incentivarlas a participar en todas las actividades.

En el segundo servicio se trabajó con formación dirigida a mujeres emprendedoras a través de la medicina natural, el grupo estaba anuente ante las actividades que se realizaron y se organizaban para considerar en qué casa se iba a realizar los procesos y cada una llevaba los materiales que se utilizarían, lo cual contribuyeron para que la actividad fuera un éxito, como también se logró trabajar en equipo durante el proceso de los talleres y capacitaciones.

Y el tercer servicio se realizó la implementación del manual de normas y procedimientos para impulsar del Programa de Educación Extraescolar, lo cual se tuvo el interés por parte del grupo de los jóvenes a través de su formación formal, proporcionando no solo el tiempo sino los espacios que se utilizaron para apoyar académicamente a los estudiantes que se motiven a inscribirse, también se obtuvo el involucramiento de la institución CDRO, asimismo tuvieron intervenciones en cada una de las capacitaciones para darle el seguimiento correspondiente.

Los servicios no planificados fue una de las experiencias de aprendizaje, el cual contribuimos a las necesidades que se fueron presentando no solo en área donde se nos fue asignada, sino que fuimos involucradas a otras actividades a nivel municipal tales como feria integral de la salud, festival gastronómico y sensibilización de casa en casa, con el objetivo de aportar nuestros conocimientos y a la vez fue un gran aporte para los beneficiarios.

4.1.2 Experiencias de aprendizaje en el campo de su profesión

Durante el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado EPS, se adquirieron diversas habilidades y destrezas administrativas con el apoyo del personal de la institución y bajo la coordinación. Las acciones efectuadas en las diferentes etapas se llevaron a cabo con un grado de exigencia, proponiendo siempre la innovación tecnológica, nivel de desempeño avanzado, dedicación de tiempo y esmero en las actividades encomendadas, esto con la finalidad de aprender y ser mejor cada día. Por medio del diagnóstico comunitario se logró aplicar los conocimientos adquiridos en la universidad, para recopilar la información requerida.

Por medio del Ejercicio Profesional Supervisado, se logró ampliar los conocimientos en el tema intercultural gracias al personal que labora en la Oficina de Educación de CDRO, y aplicarlos en el centro educativo con énfasis a la formación extraescolar, además se aportó las mejores técnicas en la elaboración de tinturas naturales, pomadas, ungüentos, cápsulas con principio activo y jarabes, y como resultado se elaboraron guías y manuales con diversos temas que son de importancia para el uso del medicamento tradicional y de esa manera mantener la salud y reducir costos de tratamientos de cualquier ser humano.

El Ejercicio Profesional Supervisado representa un crecimiento más en el ámbito académico y laboral, puesto que se compartió con personas profesionales en todos

los aspectos y expertos en diferentes áreas de trabajo. Teniendo una intervención favorable en la gastronomía con el objetivo de fortalecer el conocimiento y la utilidad de la relación del ser humano con su alimentación con pertinencia cultural, para fomentar los elementos culturales.

Por medio de la ejecución del tercer servicio, se logró obtener experiencias en la gestión y coordinación proyectos con las instituciones que tienen como objetivo resguardar e impulsar el programa de educación extraescolar del municipio siendo el Ministerio de Educación y la Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente CDRO, a la vez es necesario establecer alianzas estratégicas para próximas actividades que se planifiquen en la oficina local de Parraxchaj.

La experiencia obtenida en los servicios no planificados durante el Ejercicio Profesional Supervisado ha sido enriquecedora al trabajar con el equipo encargado de la Oficina educación de CDRO se logró compartir opiniones y conocimientos adquiridos a través de los años de estudio, con el fin de poder brindar soluciones a las problemáticas que surgen en las comunidades, en el cual se desarrollaron las asistencias técnicas como requerimiento de la instancia donde se desarrolló la práctica.

4.1.3 Experiencias personales

Durante el desarrollo de EPS fue una etapa de la que como profesional se adquirieron nuevos conocimientos que ayudaron a mejorar al desenvolvimiento en distintas áreas de la profesión. Además, se logró obtener el respaldo de diferentes instituciones que fueron parte fundamental en el proceso y la buena relación interpersonal que se obtuvo con líderes comunitarios, docentes y habitantes de la comunidad, el cual contribuyeron a poder culminar de forma satisfactoria el transcurso del mismo. Finalmente, fue una experiencia agradable compartiendo con estudiantes adolescentes, madres de familia, y alcaldes locales que fue indispensable y no solo se tuvo el apoyo sino también el cariño y respeto de cada uno de ellos.

4.1.4 Aportes de los Servicios planificados y no planificados (describir a nivel general)

En el desarrollo de los servicios planificados y no planeados se logró el aporte y los conocimientos en cada una de las actividades que se realizaron en la comunidad asignada como también a nivel municipal. Los aportes fueron dados según las necesidades que se presentaron, entre ellos capacitaciones, talleres, guía de medicina natural, manual con pertinencia gastronómico, y sensibilización de casa en casa, se llevaron a cabo acciones productivas y tuvieron un impacto positivo para la Aldea de Parraxchaj del municipio de San Bartolo Aguas Calientes.

4.1.5 Hallazgos relevantes

Las acciones emprendidas se centraron fundamentalmente en el ámbito pedagógico, abarcando desde la instrucción en competencias informáticas hasta el desarrollo de talleres en disciplinas como la gastronomía y las artes manuales. Estas intervenciones subrayan un firme compromiso con el robustecimiento de destrezas y conocimientos esenciales, contribuyendo así al avance educativo de la comunidad en su conjunto. La orientación hacia las áreas específicas demuestra una comprensión profunda de las habilidades requeridas en el mundo actual, tanto para el progreso personal como también para la inserción laboral exitosa.

La integración comunitaria se fomentó a través de la organización de diversas actividades promovidas por la asociación. Entre estas iniciativas se destacan la conformación de estructuras comunitarias y la coordinación de cursos y talleres. Estos eventos no solo promueven la cohesión social, sino que también brindan oportunidades valiosas para el aprendizaje colectivo y autosostenible. La creación de espacios para la interacción y el intercambio de conocimientos fortalece el tejido de la sociedad y sienta las bases para un desarrollo comunitario más sólido y duradero.

Se implementó una serie de actividades enfocadas en el desarrollo integral de los participantes, abarcando desde la adquisición de habilidades prácticas hasta la formación en aspectos emocionales y culturales. Esta aproximación multidimensional fue posible gracias a la diversidad de recursos disponibles al conectarse a internet, lo que permitió ampliar significativamente el alcance y la profundidad de las intervenciones. Este enfoque holístico demuestra una preocupación genuina por el crecimiento completo de los individuos, atendiendo no solo a sus capacidades intelectuales, sino también a su dimensión emocional y social.

Conclusiones

- En el diagnóstico comunitario se realizó el proceso de recolección, ordenamiento, estudio y análisis de datos e información a través de entrevistas, encuestas y visitas a líderes comunitarios, grupo focales, instituciones y habitantes en general que nos permitió conocer mejor la realidad de la comunidad o de una parte de ellas, para dar respuesta a los problemas que se presentaron según los resultados que se obtuvieron durante la investigación.
- En la ejecución de los servicios planificados se lograron alcanzar los objetivos y metas que se plantearon, a través de diferentes actividades que se desarrollaron en la Aldea Parraxchaj, tales como módulo de capacitaciones, formación a mujeres emprendedoras, manual de normas y procedimientos con énfasis en la educación extraescolar, entre otros, que se realizaron con adolescentes, alcaldes comunitarios y grupo de madres de familia de la comunidad.
- En el proceso de servicios no planificados se tuvo a bien tener intervenciones en el desarrollo de capacitación sobre la gastronomía como estrategia de Seguridad Alimentaria y Nutricional a través de la realización de platillos locales, elaboración de medicina natural y su dosificación con pertinencia cultural, festival gastronómico y la implementación del manual de normas y procedimientos para impulsar el Programa de Educación Extraescolar.
- Durante el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado, se lograron experiencias de aprendizaje en el campo de la profesión, personales, aportes y hallazgos relevantes que se obtuvieron a lo largo de EPS, el cual permitió poner en práctica todo lo aprendido en el transcurso de la carrera, por lo que fortaleció el poder adquirir nuevos conocimientos a través de la ejecución de las actividades que se realizaron en el desarrollo de los servicios.

Recomendaciones

- Es indispensable la realización de un diagnóstico comunitario para conocer a fondo las problemáticas que se presentan en las comunidades, con el fin de buscar alternativas y obtener los resultados satisfactorios ante las necesidades que se presente y con ello poder buscarle soluciones a través de la participación de estudiantes adolescentes, alcaldes comunitarios y madres de familia de la comunidad y de esa manera se pueda generar un desarrollo sostenible.
- Es considerable la realización de servicios en las comunidades y que estas vayan enfocadas a la solución de problemas, asimismo, involucrar a instituciones gubernamentales y no gubernativas con el fin de trabajar en conjunto para un bien común, incentivando a que los pobladores a que participen en los talleres, capacitaciones, proyectos en beneficio al desarrollo socioeconómico de cada uno de los habitantes.
- Es necesario participar en los servicios que no fueron planificados, porque a través de ello podemos aportar y adquirir nuevos conocimientos en la ejecución de cada una de las actividades, como también ser partícipes en la realización de talleres, capacitaciones, proyectos, entre otros según las necesidades que se presente, asimismo, el poder involucrar a más personas y en conjunto buscar soluciones a los problemas que se presenten en la comunidad.
- En el proceso de Ejercicio Profesional Supervisado es indispensable poner en práctica todo lo aprendido en el transcurso de la carrera para aportar nuevos conocimientos, con el fin de adquirir experiencias de aprendizaje como también personales. Por lo tanto, es preciso mencionar que es fundamental la realización de EPS porque a través de ello vemos la realidad y las necesidades que cada comunidad presenta.



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad

Módulo de preparación de platillos de comida típica dirigido a madres de familia, adolescentes y alcaldes comunitarios de la Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán.



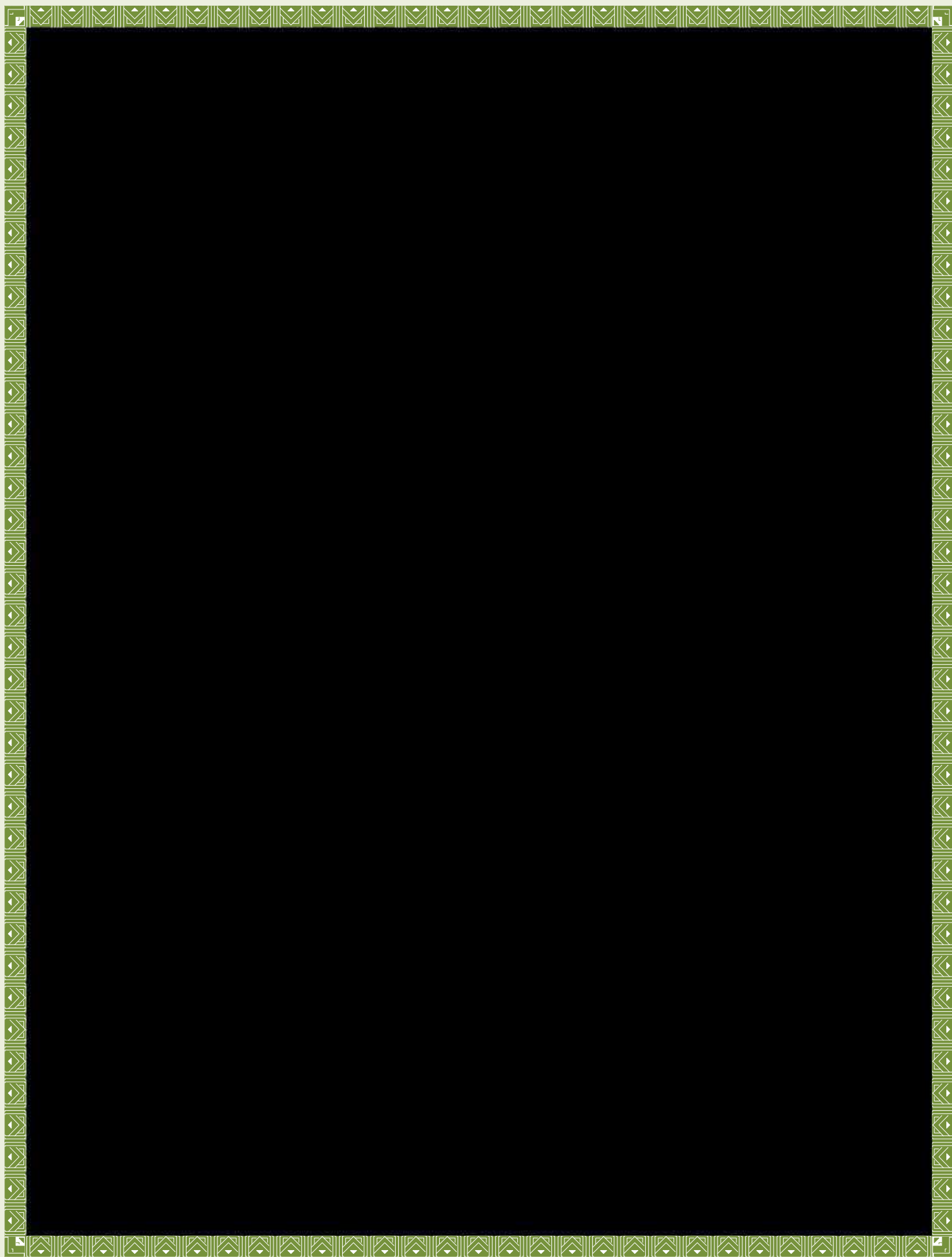
Por:

Berta Elizabeth Xiloj Baten
Registro académico: 201141788

Asesor:

MSc. Armando Enrique Batz Batz

Totonicapán, Guatemala, noviembre de 2024



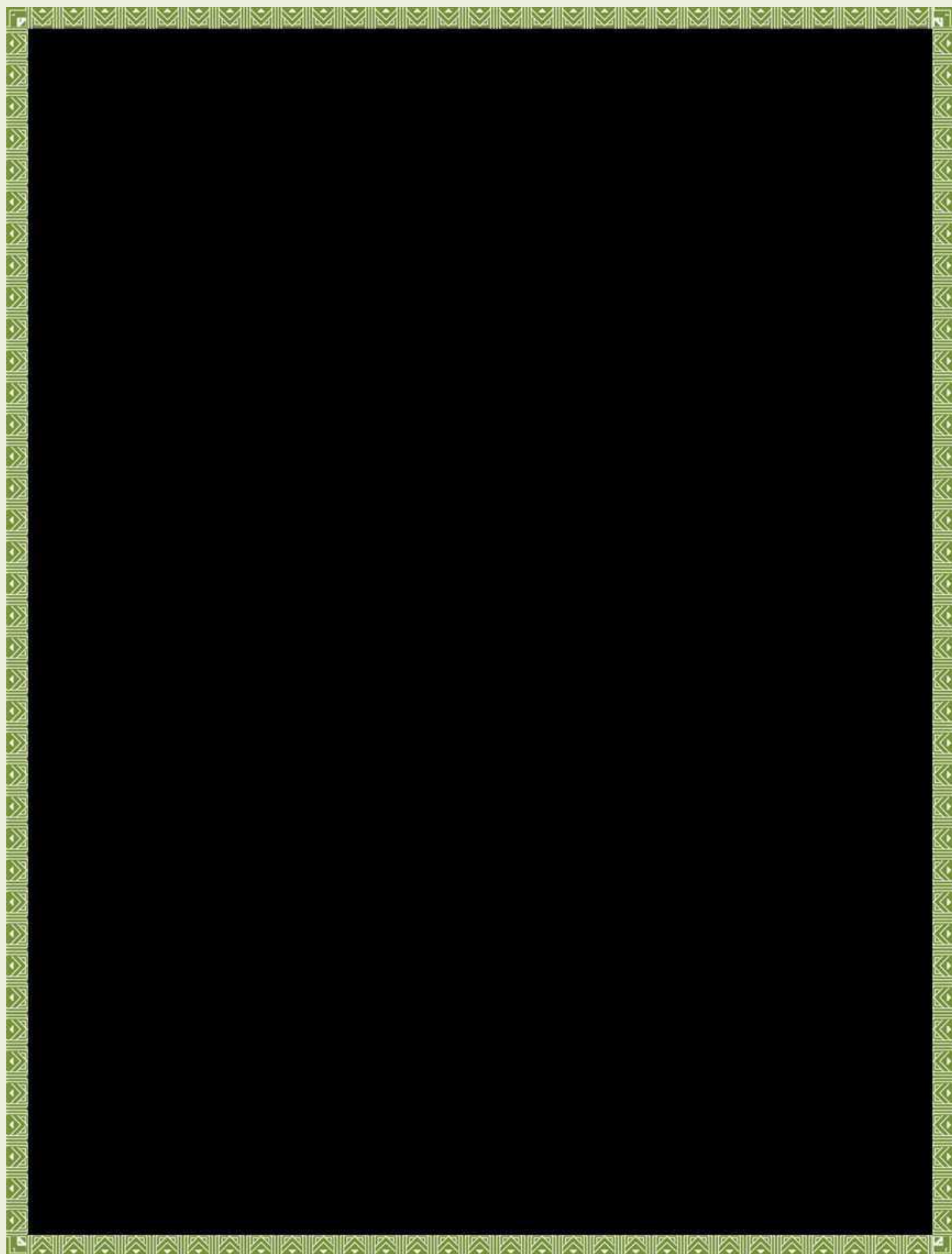
Recados	53
Rellenos	57
Frijoles.....	60
TERCERA UNIDAD.....	66
Comida con carne.....	73
Caldos	77
QUINTA UNIDAD	86
Atoles	88
Conclusiones	94
Recomendaciones.....	95
Referencias	96
Apéndice A: Entrevista a autoridades locales y adolescentes	97
Apéndice B: Entrevista a mujeres de la comunidad.....	98
Apéndice C: Proceso de formación a autoridades locales, madres y adolescentes ...	99

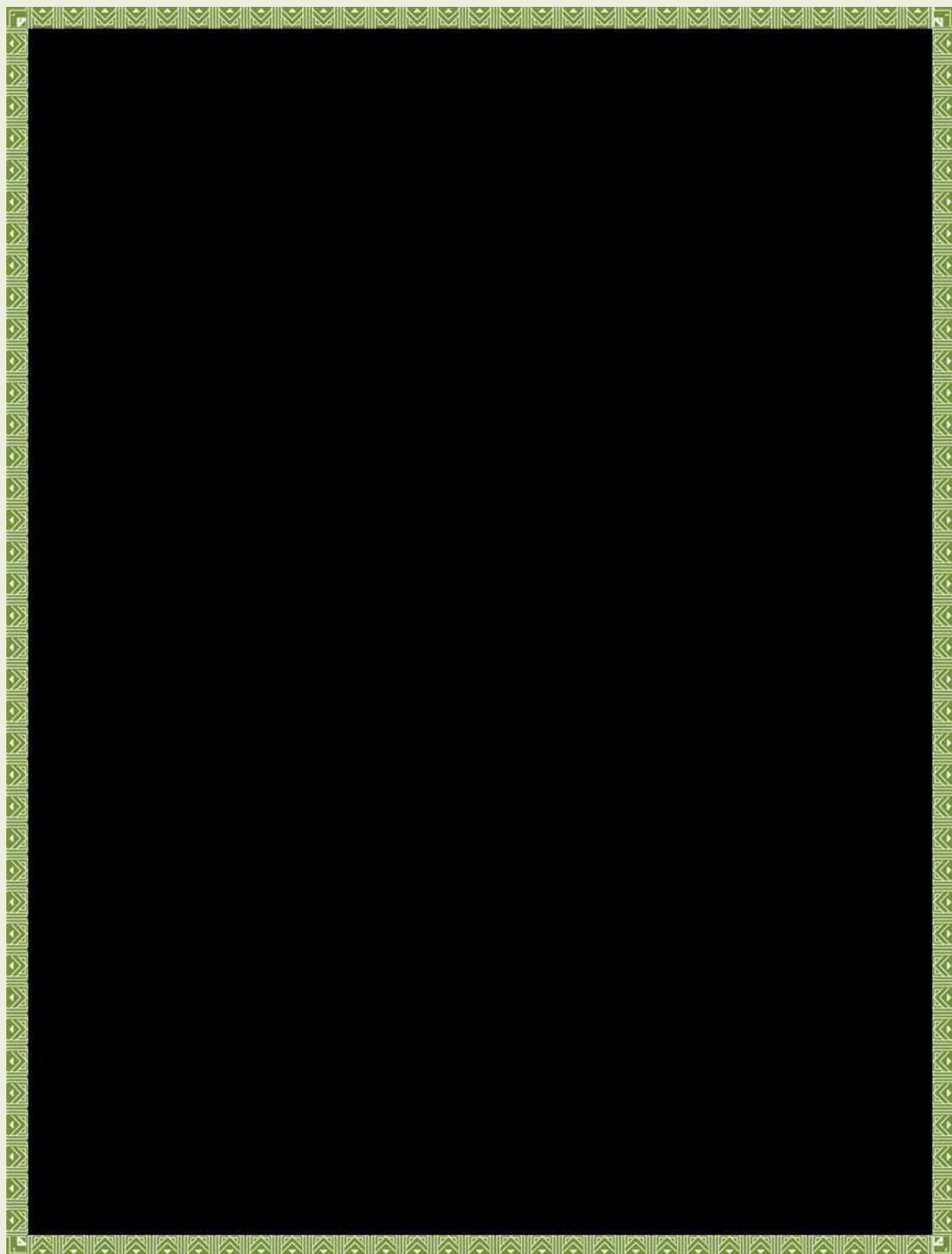
Índice de tablas

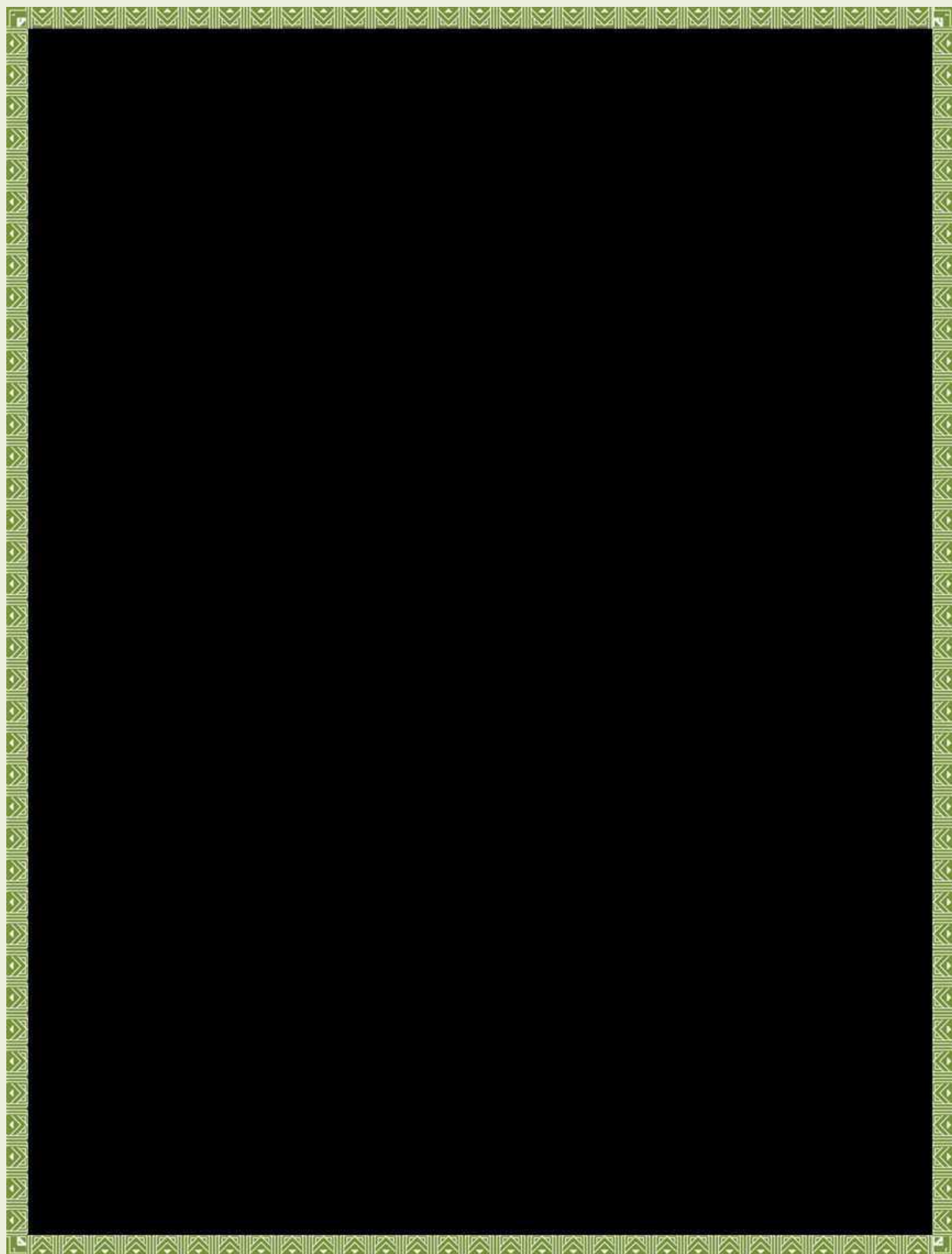
Tabla 1 cronograma de actividades.....	18
Tabla 2 presupuesto	19
Tabla 3 Actividades y resultados de las acciones realizadas	20

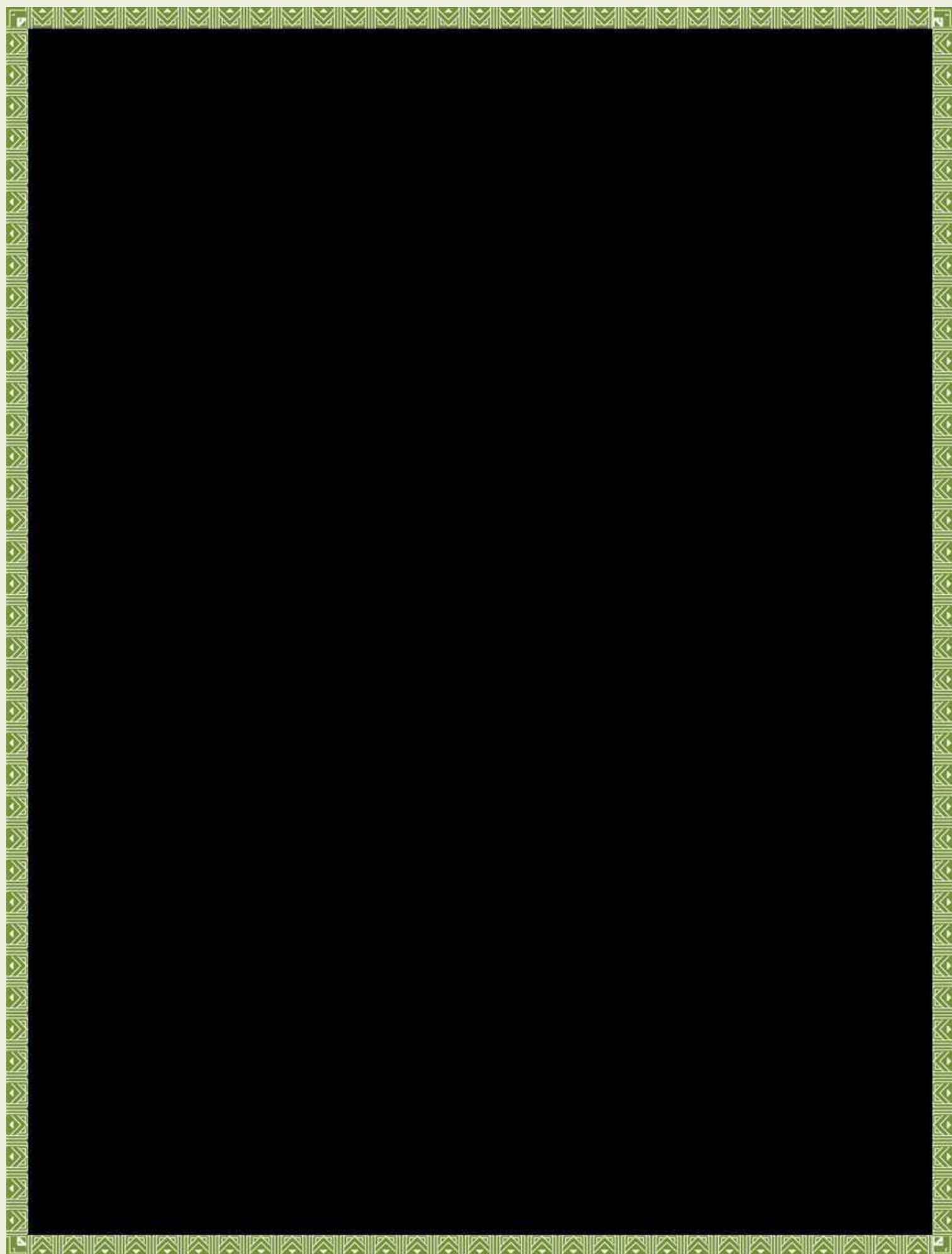
Índice de figuras

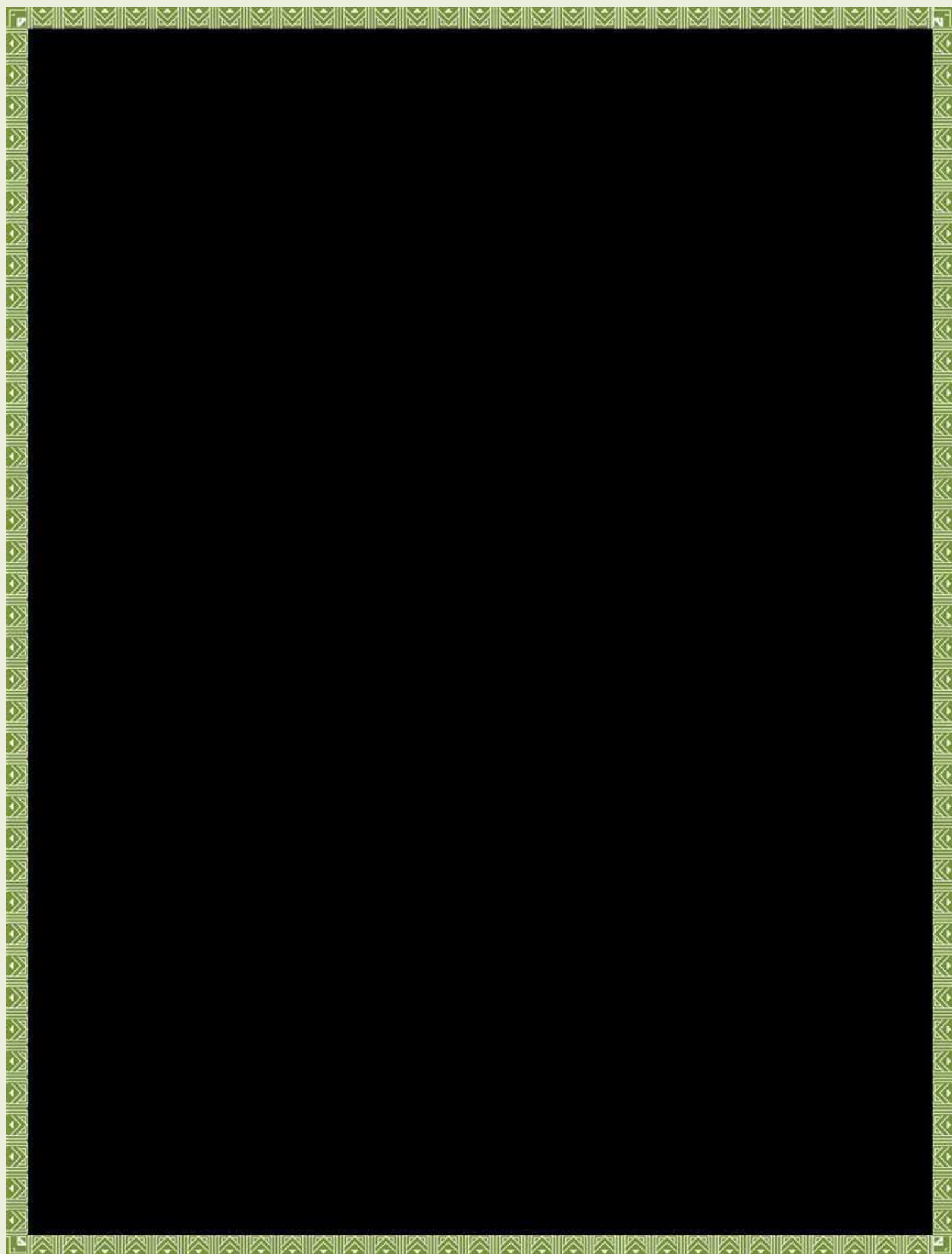
Figura 1. Preparación de alimentos locales nutritivos.	14
Figura 2 Uso del agua en la niñez de Parraxchaj.....	25
Figura 3 Diagrama de lavado de mano.....	27
Figura 4 Manejo en el proceso de elaboración de los alimentos.	27
Figura 5 Higiene para una buena salud	28
Figura 6 Aspectos claves para cuidar la salud.....	28
figura 7 Cocción de alimentos.....	28
Figura 8 Etapas de enfriamiento de los alimentos.....	29
Figura 9 Cocinas completamente los alimentos.....	29
Figura 10 Cocción adecuada de los alimentos.....	30

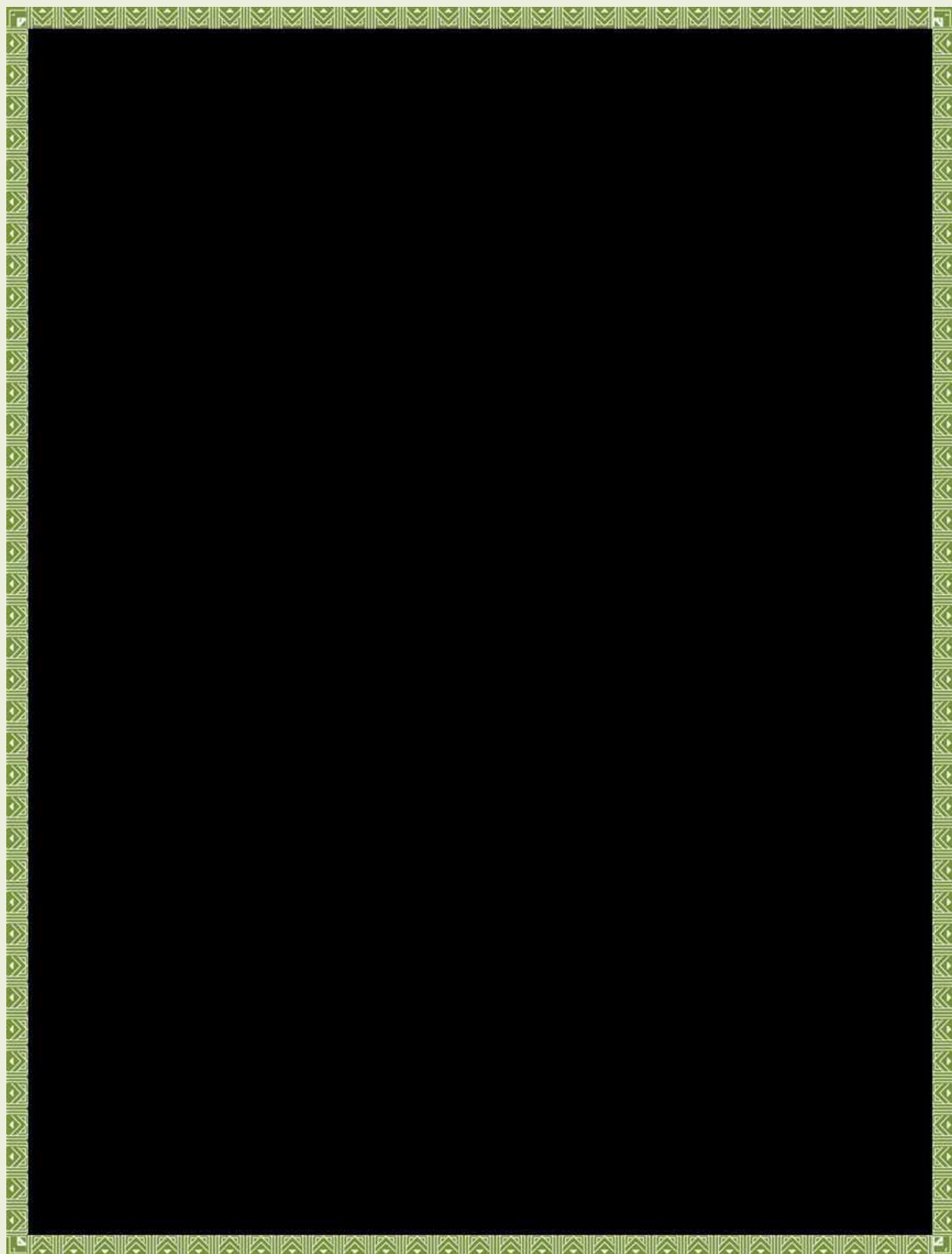


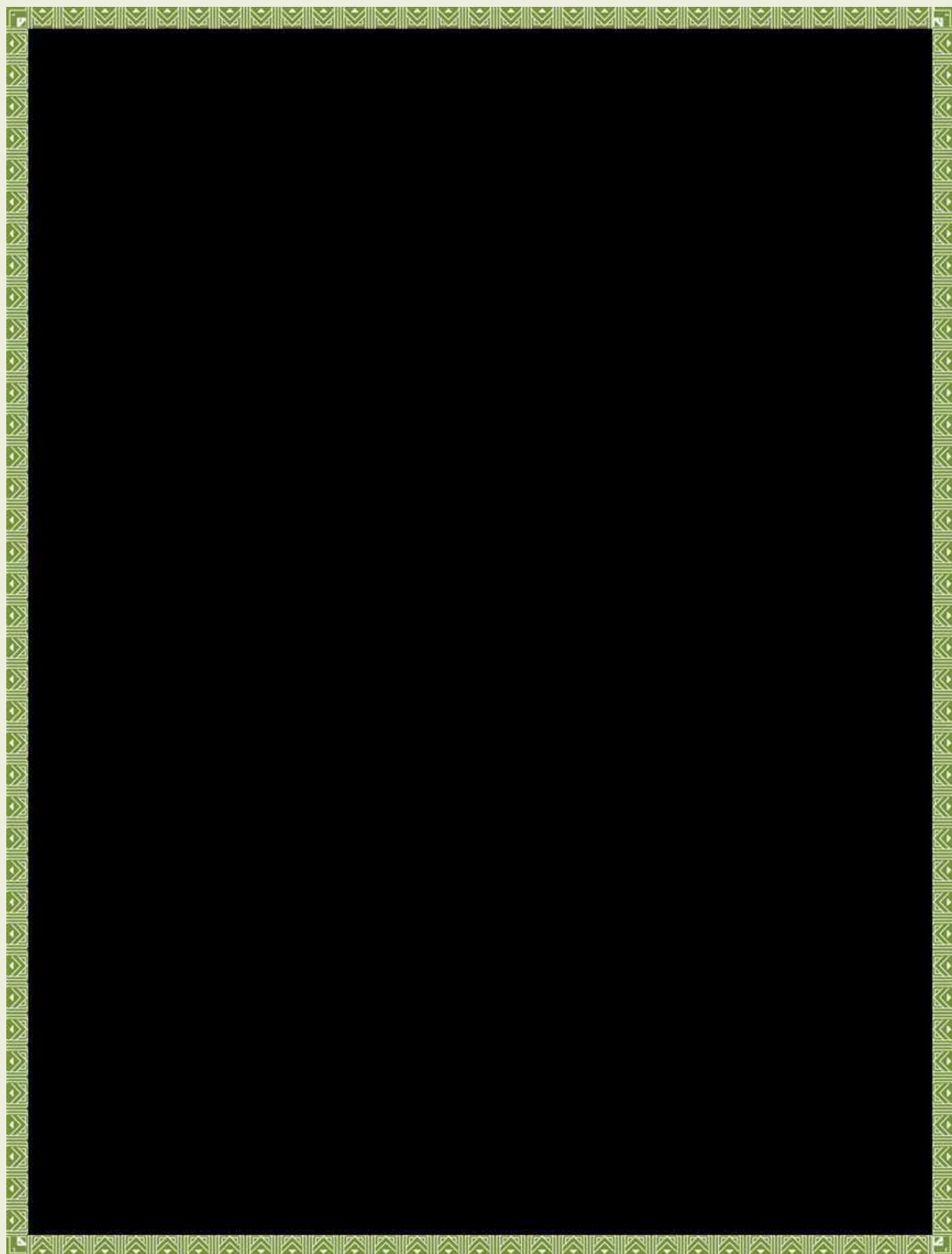


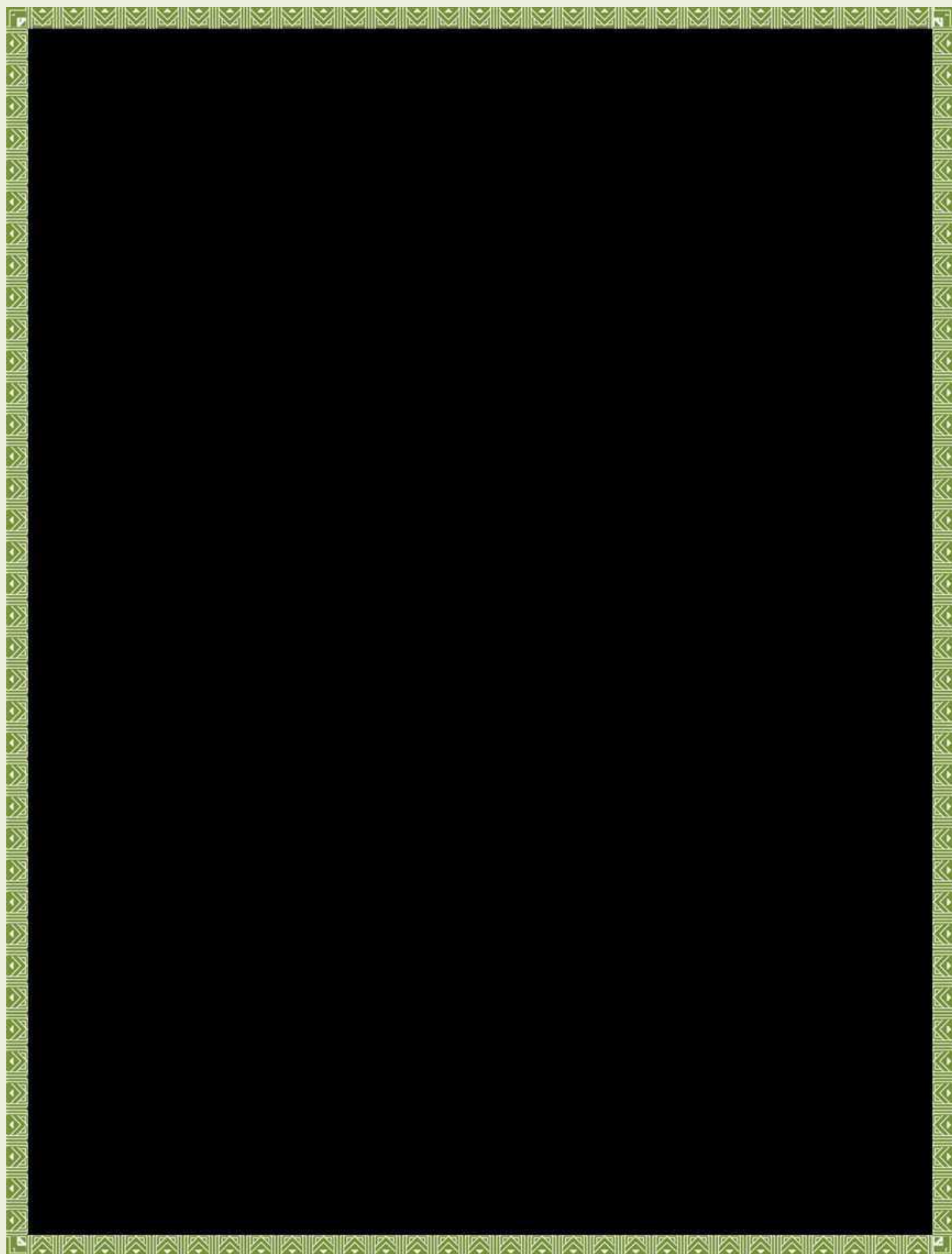


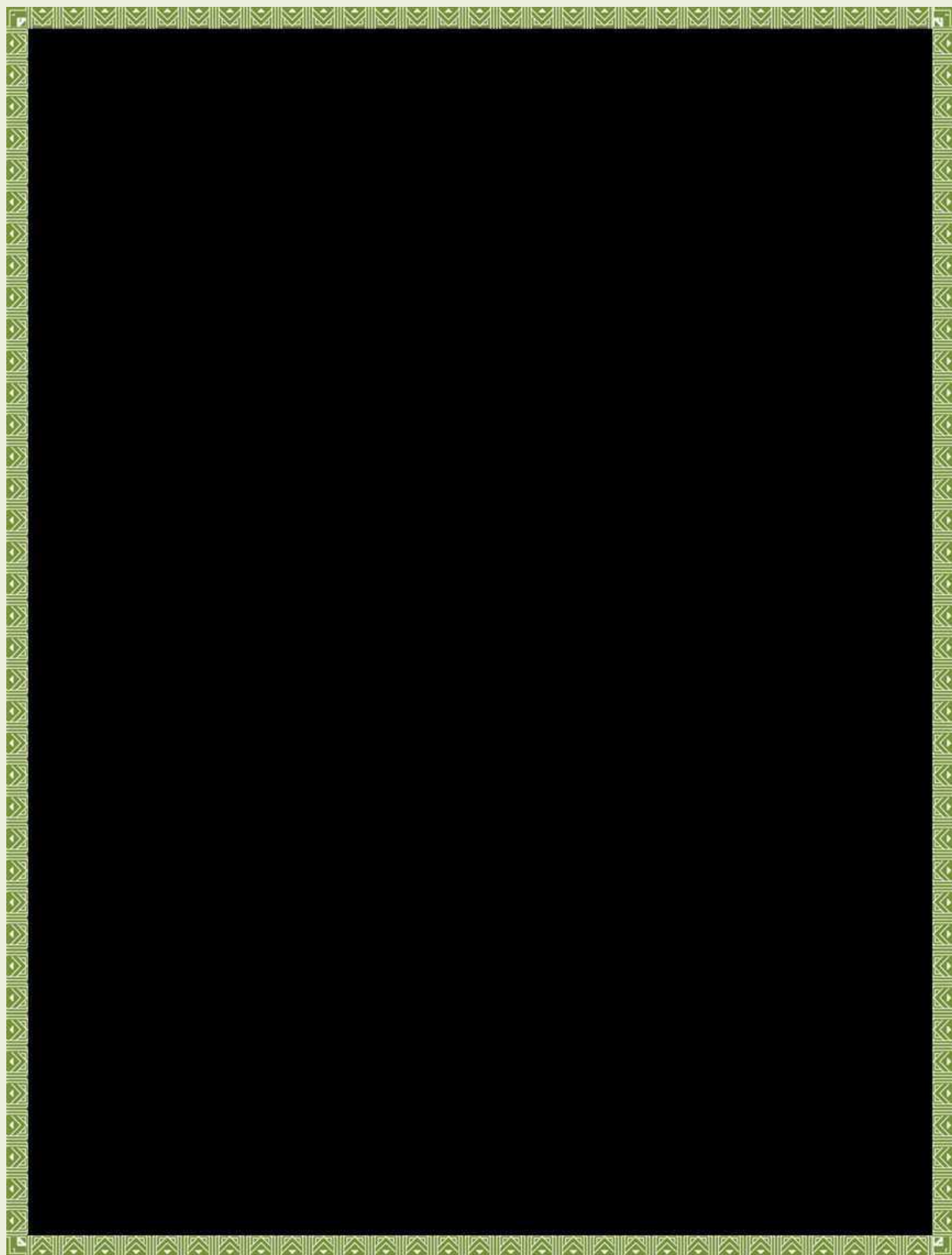


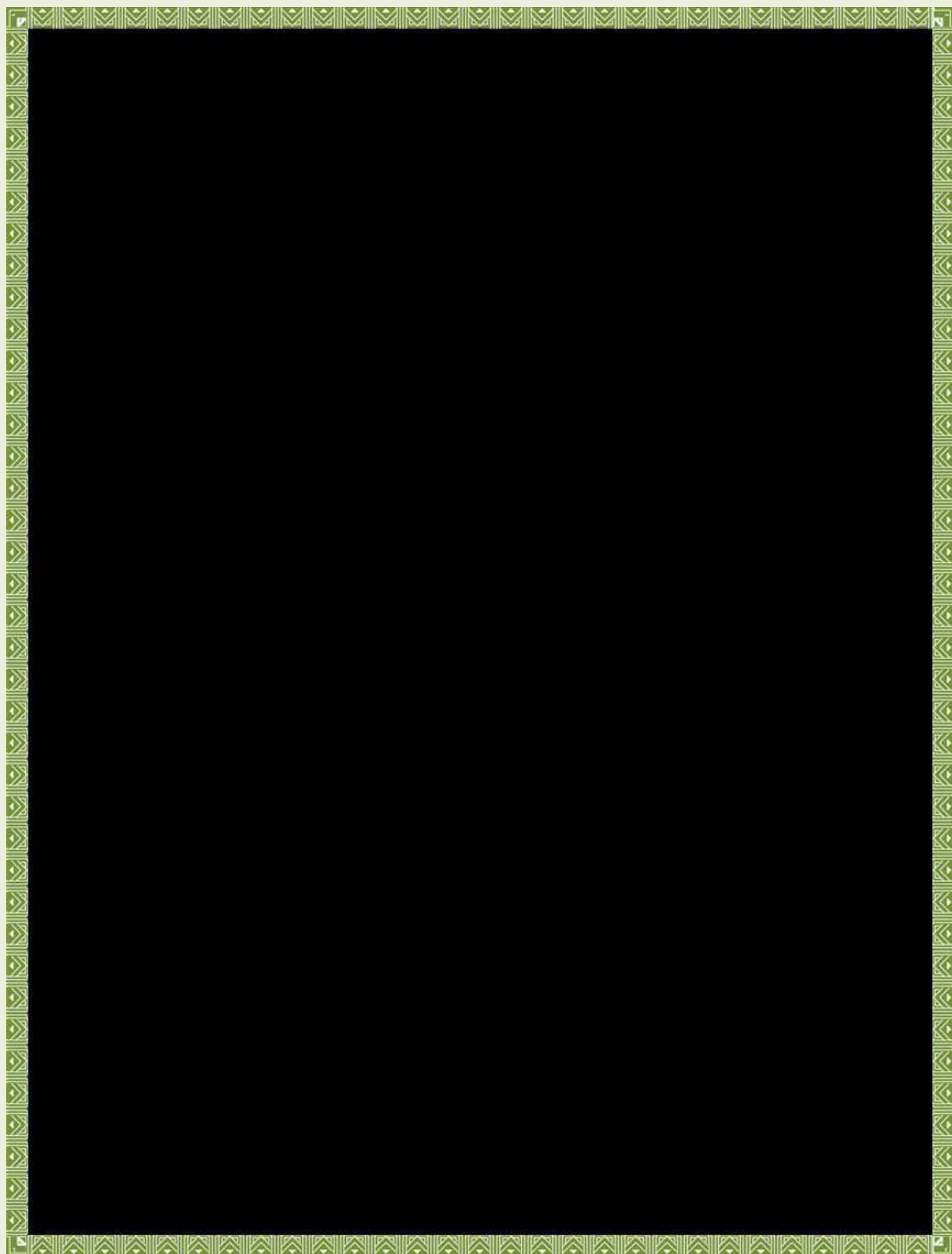


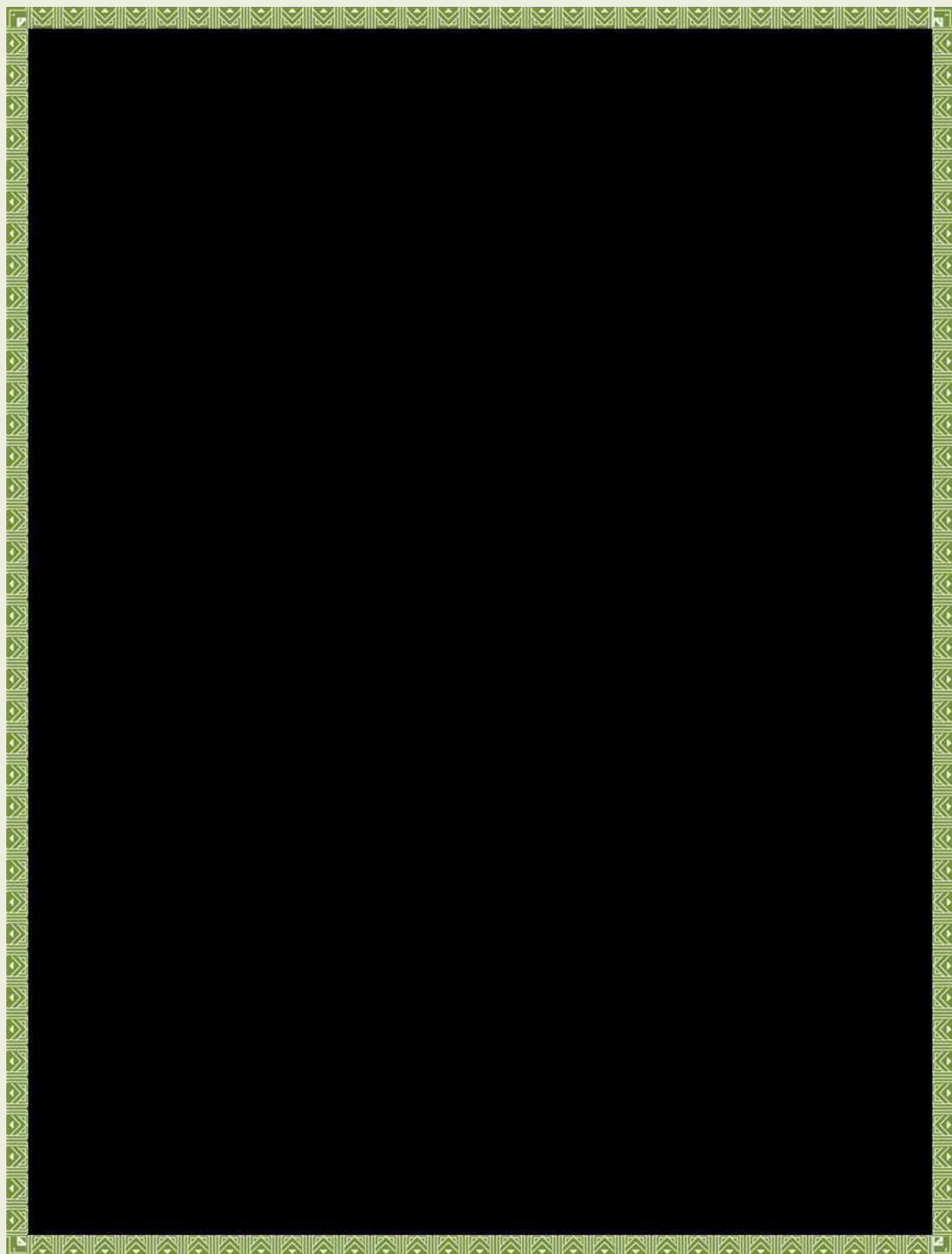


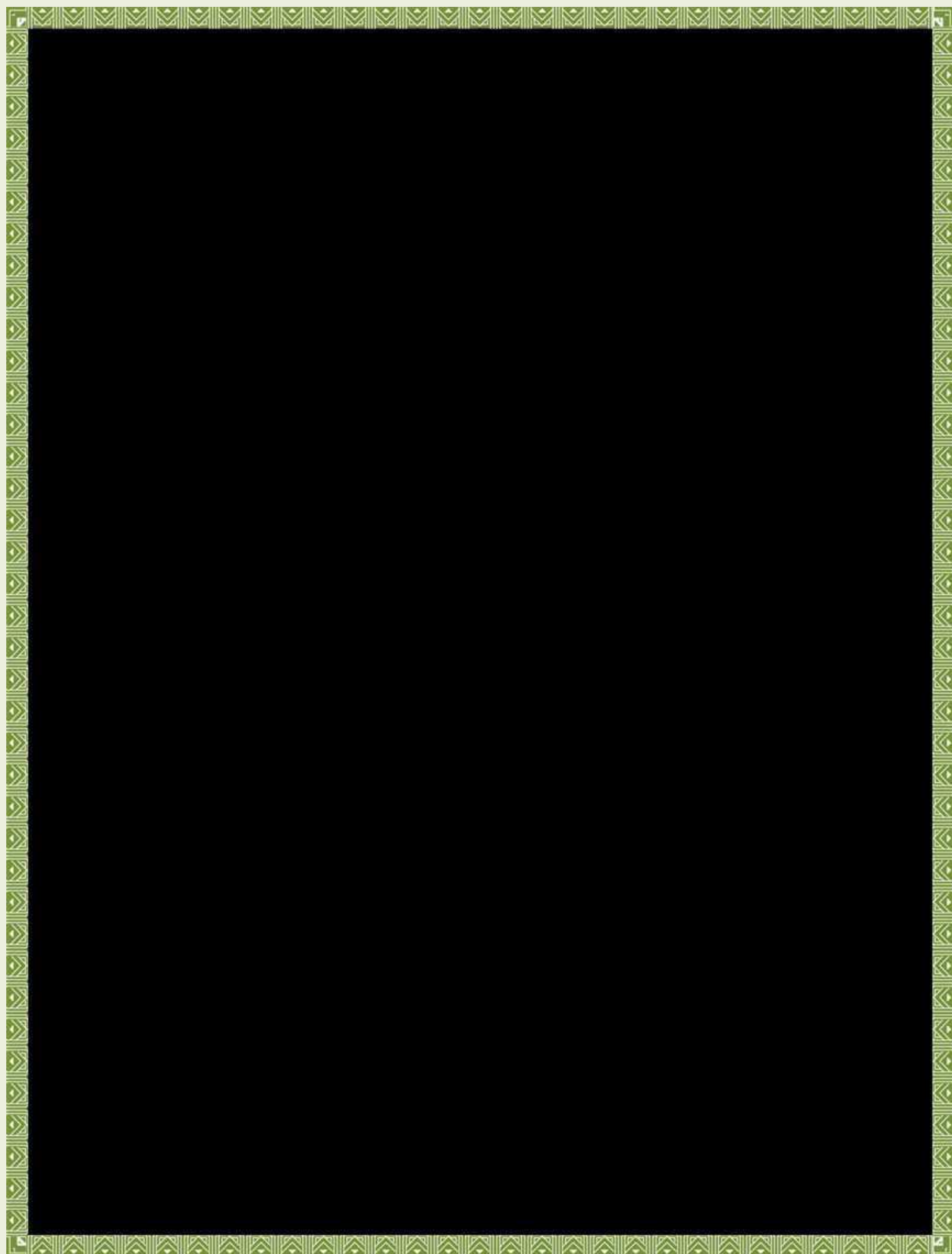


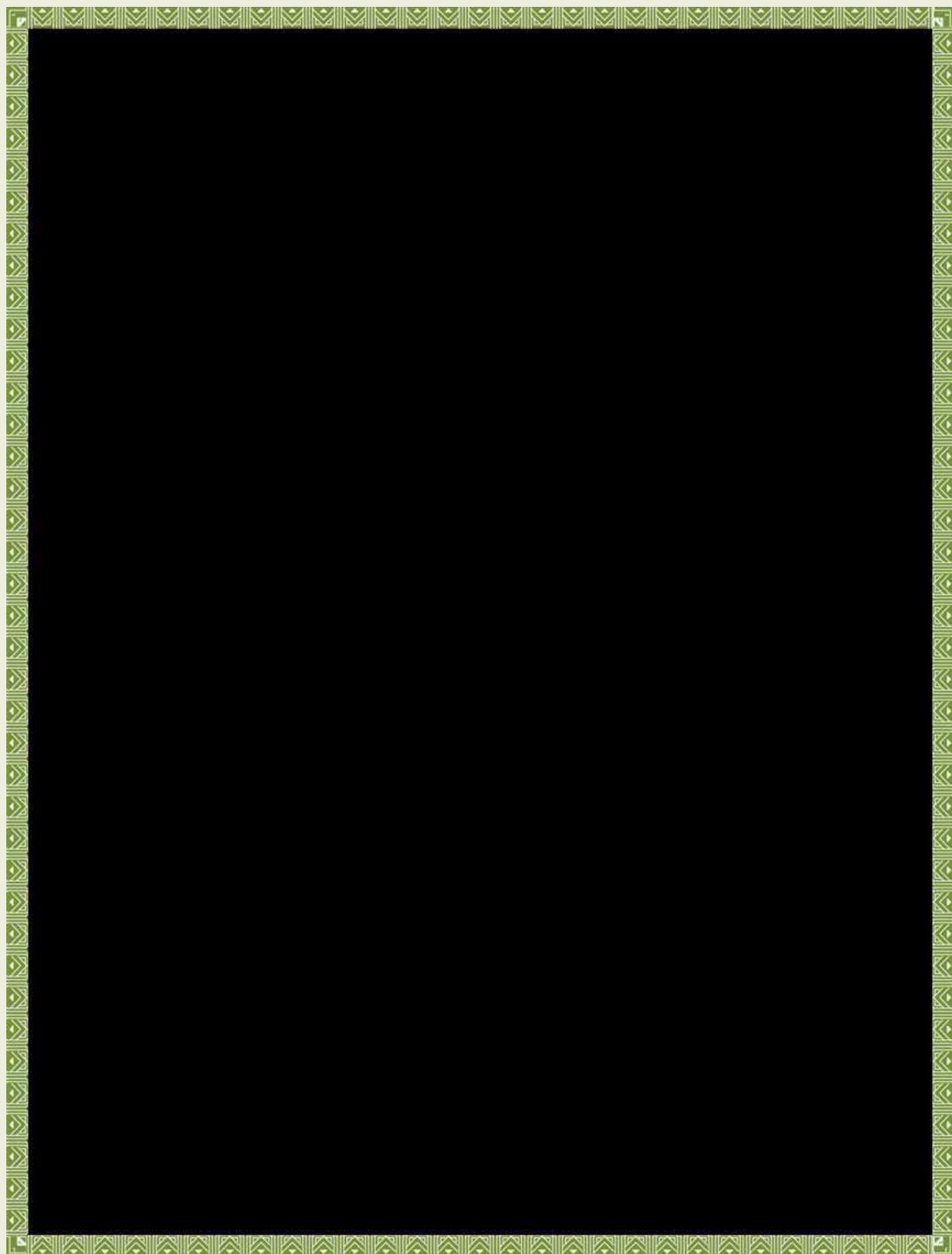












2.12.2.1 Físico: *salón de clase*

2.12.2.2 Financieros:

Capítulo III

3.1 Ejecución, sistematización de la experiencia y evaluación

3.1.1 Actividades y resultados de las acciones realizadas

Tabla 3 Actividades y resultados de las acciones realizadas

Actividades	Resultados
Planificación del servicio	En la presente fecha se planificó el servicio y se logró la estructura.
Investigación de campo	Se aplicó diferentes instrumentos para recabar información necesaria, digitalización de la Encuesta.
Elaboración del diseño del Módulo	Se digitaliza la investigación de campo y se estructuró el diseño del módulo con pertinencia cultural.
Redacción del módulo	Se redactaron los temas, subtemas, se incluyó actividades e ilustración del módulo.
Primera revisión	Se presentó ante el asesor y resaltó los errores ortográficos y ambigüedades.
Corrección del módulo	Se corrigen los errores sugeridos por el asesor.
Seguimiento de la elaboración del módulo	Se ilustró el módulo según el tema.
Segunda revisión de módulo	Se justificaron las fuentes y se compaginan las hojas.
Aprobación	Se obtuvo la aprobación del asesor del servicio con enfoque de una salud sana
Impresión y empastado	Se logró imprimir y empastar 3 ejemplares.
Capacitación a madres de familia, adolescentes y autoridades locales	Se llevó a cabo un programa en la entrega del módulo.
Entrega de ejemplares del Módulo	Se hizo entrega de informe preliminar para la revisión respectiva en el DEPS CUNTOTO.
Constancia de finalización del módulo.	Se obtuvo satisfactoriamente la constancia de finalización del módulo.

Fuente. Berta Xiloj, epesista del año 2022.



3.2 productos, logros y evidencias

Universidad de San Carlos de Guatemala
DEPS, CUNTOTO



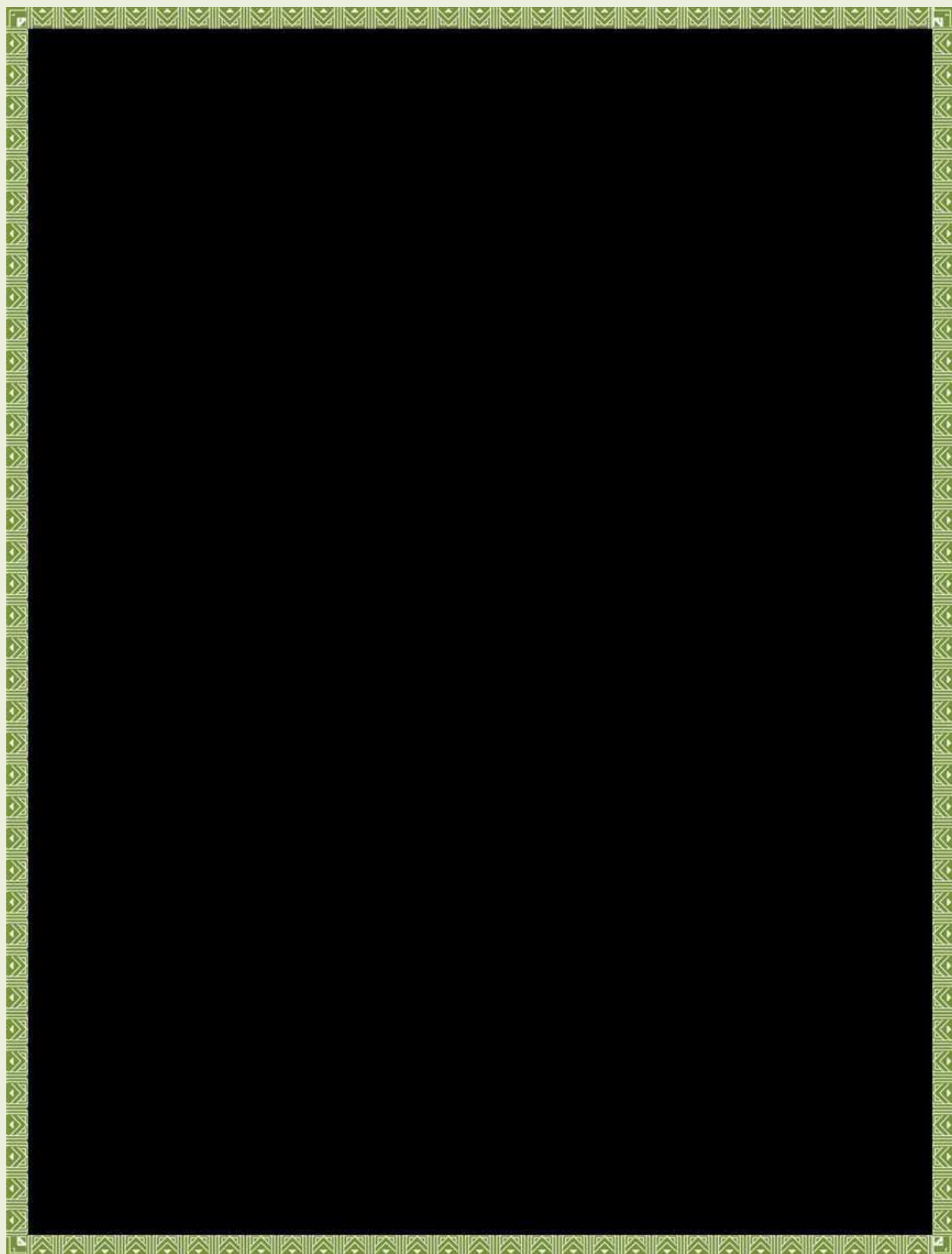
Fuente: Berta Elizabeth Xiloj Baten, de la aldea Parraxchaj, año 2022.

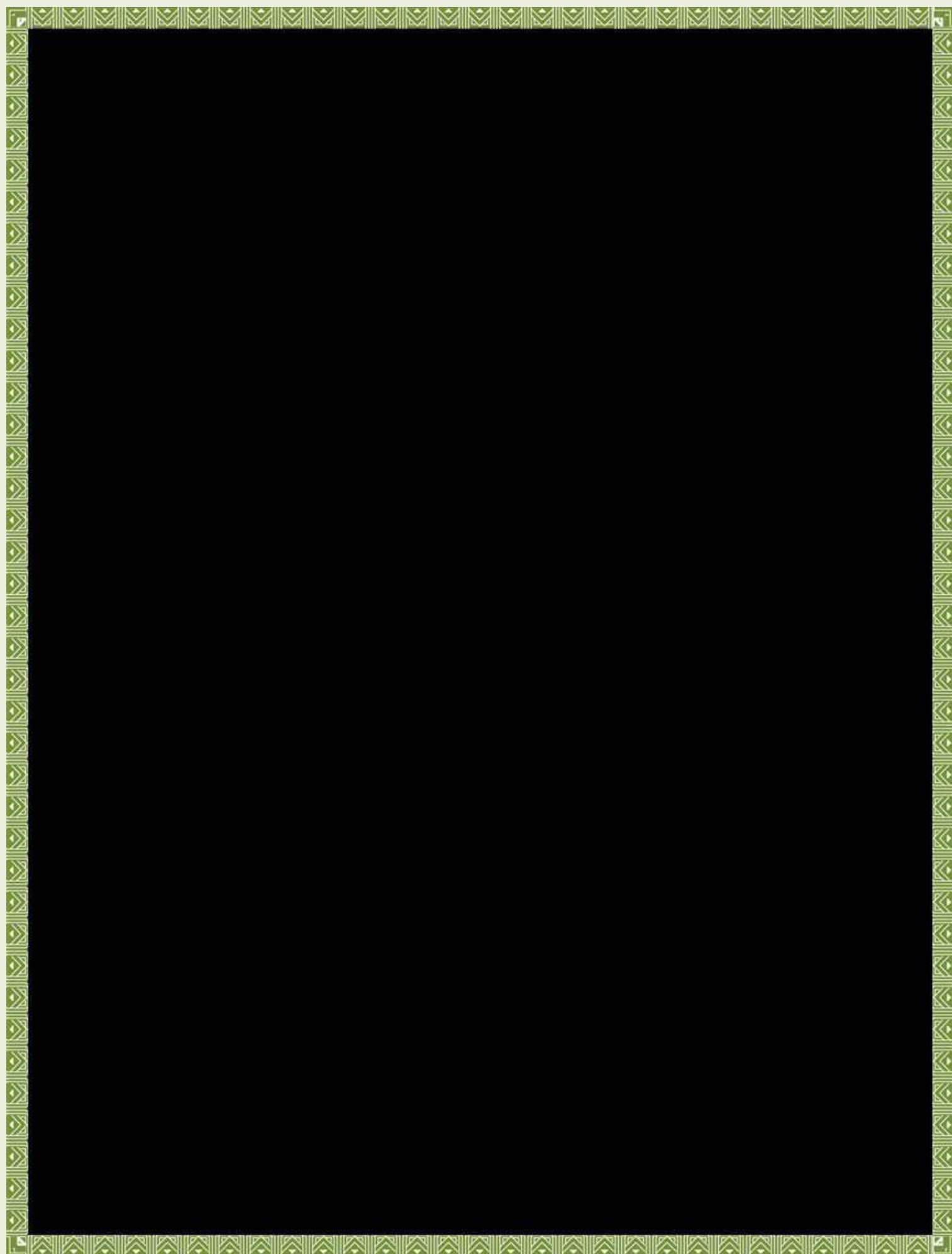
Módulo de preparación de platillos típicos, dirigido a madres, estudiantes y alcaldes comunitarios de la localidad, de la aldea Parraxchaj, del municipio de San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán.

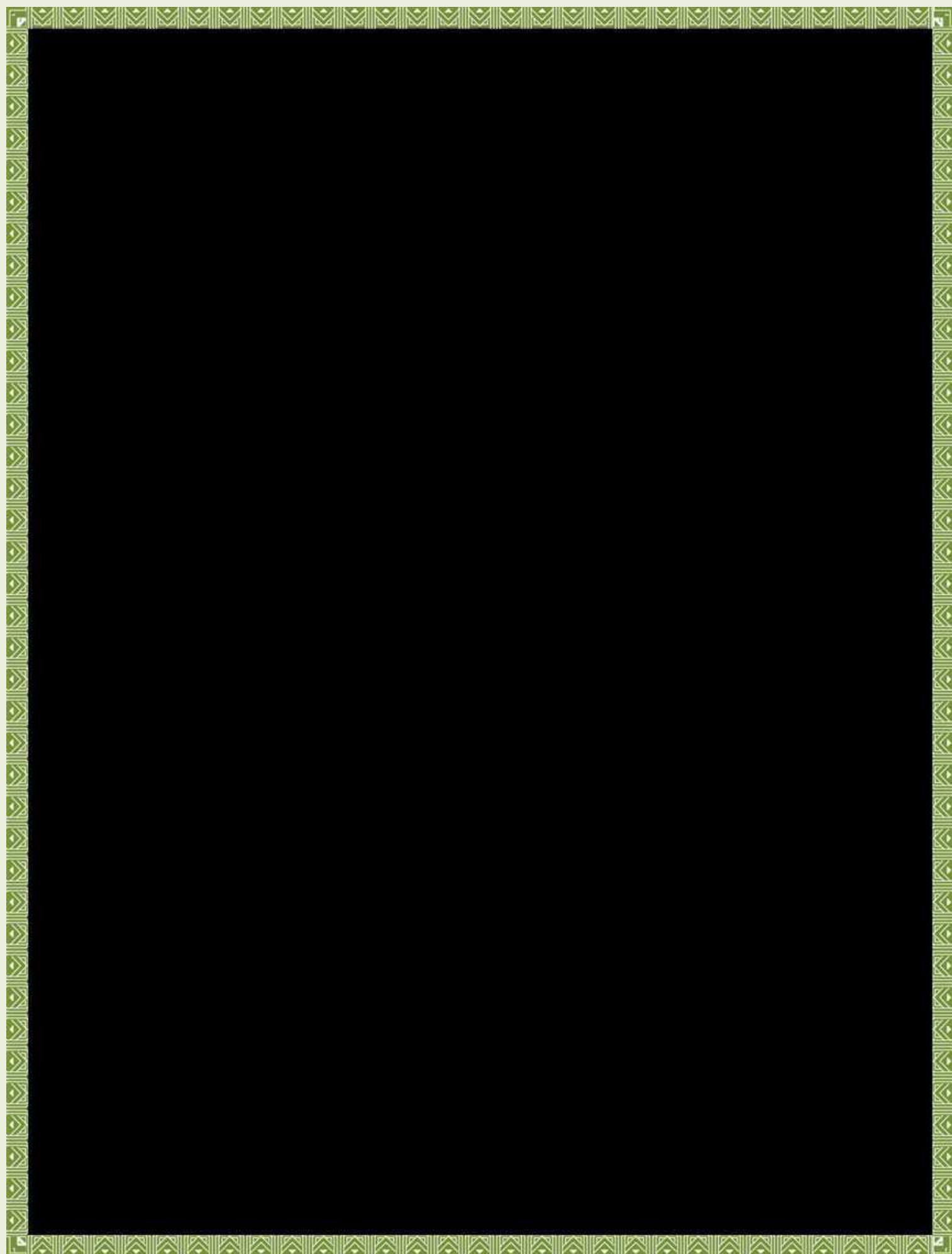


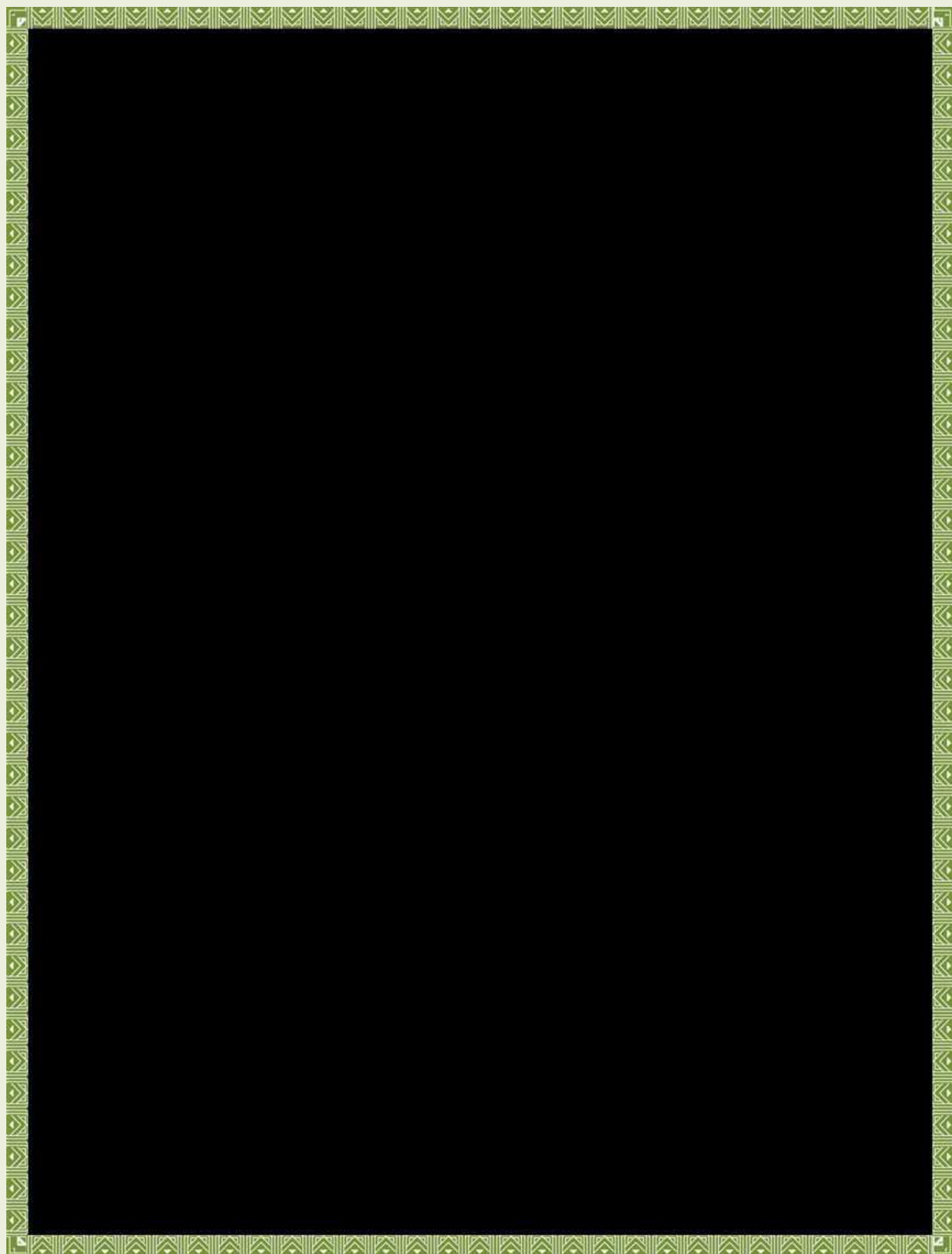
Fuente: Berta Elizabeth Xiloj Baten, de la aldea Parraxchaj, año 2022.

Berta Elizabeth Xiloj Baten
Licenciatura en pedagogía e Interculturalidad
Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán, julio 2022









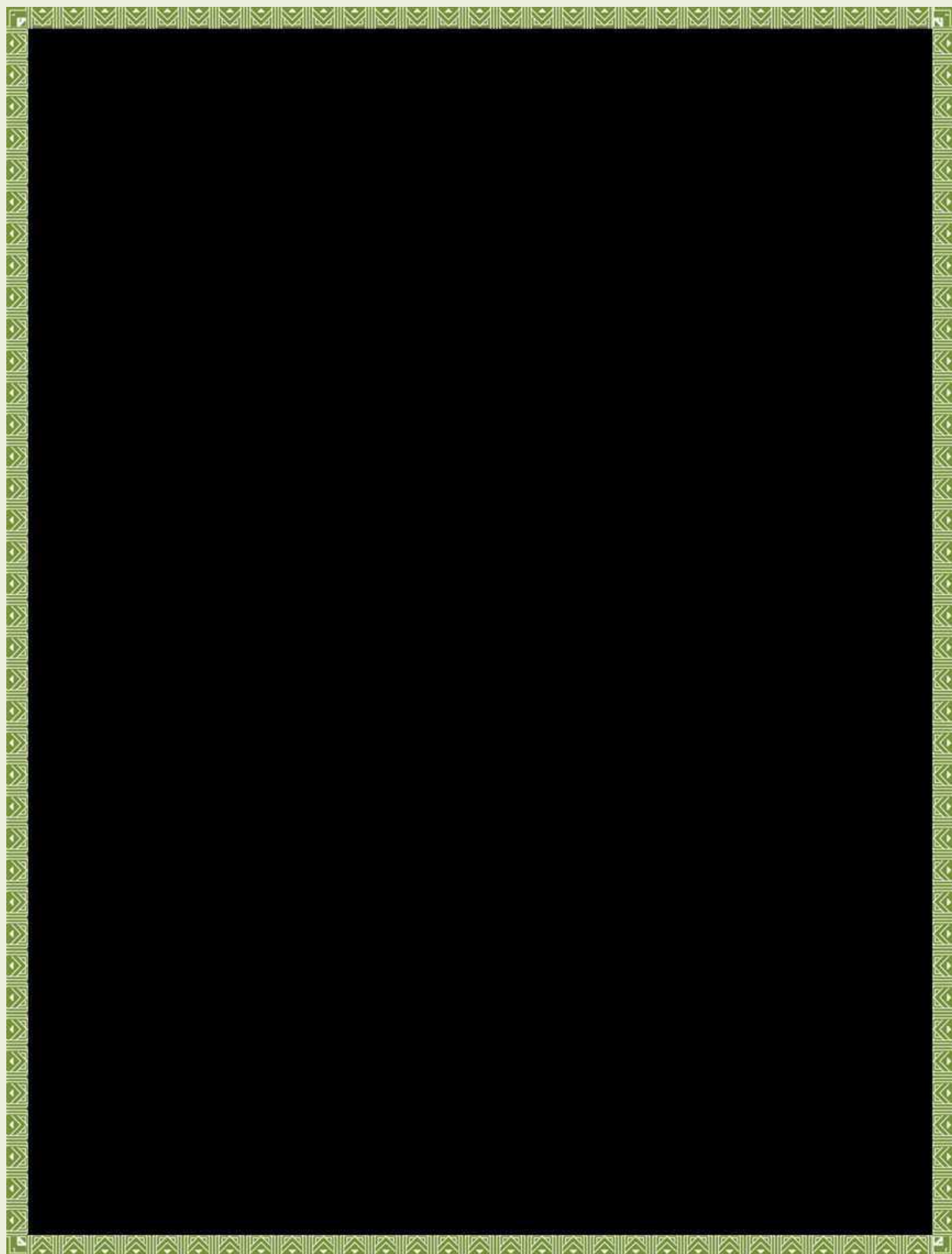


Figura 3 Diagrama de lavado de mano.

Proceso de cómo lavar las manos.

Fuente. <https://www.infobae.com/salud/2023/05/05/cuales-son-los-5-pasos-esenciales-para-el-correcto-lavado-de-manos/>

Figura 4 Manejo en el proceso de elaboración de los alimentos.

Proceso de cómo elaborar alimentos.

Fuente. <https://www.infobae.com/salud/2023/05/05/cuales-son-los-5-pasos-esenciales-para-el-correcto-lavado-de-manos/>

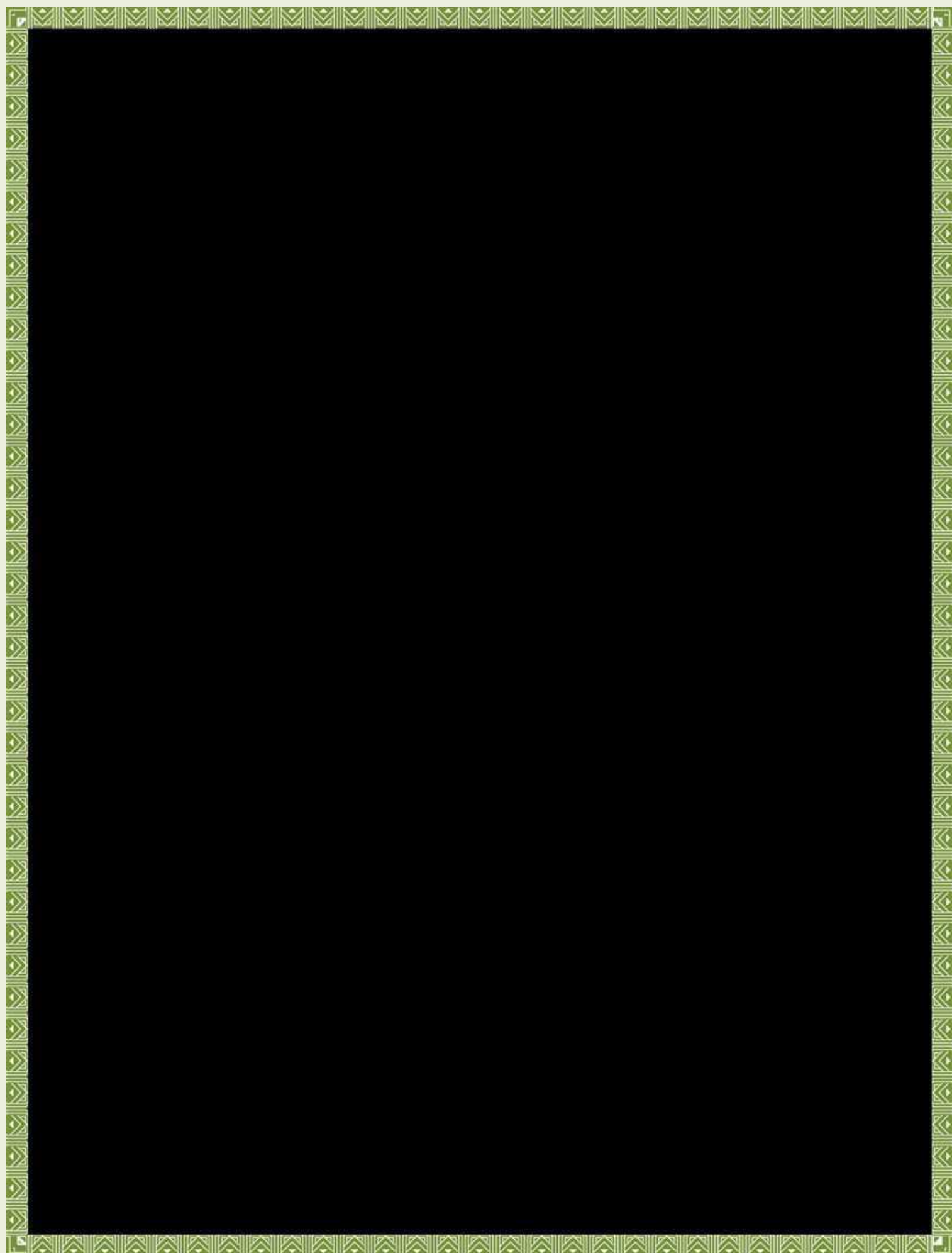




Figura 8 Etapas de enfriamiento de los alimentos.

Las etapas de cómo preparar alimentos nutritivos.

Fuente. <https://www.ina-pidte.ac.cr/mod/book/view.php?id=50020&chapterid=1762>

82° C

77° C

74° C

71° C

63° C

Figura 9 Cocinas completamente los alimentos.

Temperaturas para preparar alimentos.

Fuente. <https://www.ina-pidte.ac.cr/mod/book/view.php?id=50020&chapterid=1766>

70° C

60° C

5°

Cocción adecuada de los alimentos

Preparación de alimentos refrigeradas.

Fuente. Manual de alimentos nutritivos, año 2021.

Ruleta de cómo preparar alimentos

Diversidad de tipos de alimentos locales.

Fuente. Manual de alimentos nutritivos, año 2022.

	Original (450 g) es una fórmula que contiene únicamente 73 kcal y 1 g de grasa por porción (18.75 g). Tiene un bajo contenido de grasas: Libre de grasas saturadas y trans, además de colesterol. Ofrece proteínas de alto valor biológico (4 g por porción)
	Aporta 332 calorías, un 73% de hidratos de carbono, un 3% de grasas y un 8% de proteína.
Miga de pan	

Fuente. Manual de alimentos nutritivos, año 2021.

de tamaño mediano aporta con el 26% del requerimiento diario de cobre; del 17 al 18% potasio, fósforo, hierro; y entre el 5 al 13% zinc, magnesio, y manganeso; y hasta el 50% vitamina C.

Zanahoria

Fuente. Manual de alimentos nutritivos, año 2021.

El frijol crudo contiene 20.44% de proteína. El frijol cocido contiene 7.81% de proteína, 3.97% de fibra dietética, 10.81% de almidón resistente y 63.88 mg/100g de calcio.

En su composición destacan los hidratos de carbono de absorción lenta, proteínas de alto valor biológico y su alto contenido en fibra, que permite combatir el estreñimiento, disminuir el colesterol y controlar la glucosa en la sangre. También contiene vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6), ácido fólico y vitamina E.

Fuente. Manual de alimentos nutritivos, año 2021

Fuente. Manual de alimentos nutritivos, año 2021.

	Los valores nutricionales por 100 gramos de soja texturizada son de 364 kcal, 4 gr de grasas de las cuales 0,6 son saturadas, 30 g de carbohidratos, 4 g de fibra, 50 gr de proteína y 0,04 gr de sal.
	Tiene grandes cantidades de vitaminas A, B6, B12, D y E, además es rico en ácido fólico.
	Es fuente importante de nutrientes como proteínas, lípidos, Vitamina B12 y minerales como calcio, hierro, zinc, sodio, potasio y magnesio, entre otros. De fácil digestión. La mayor parte de la grasa corporal del pollo se encuentra en la piel, por lo que al retirarla se reduce el consumo de grasa.

Fuente. Manual de alimentos nutritivos, año 2021.

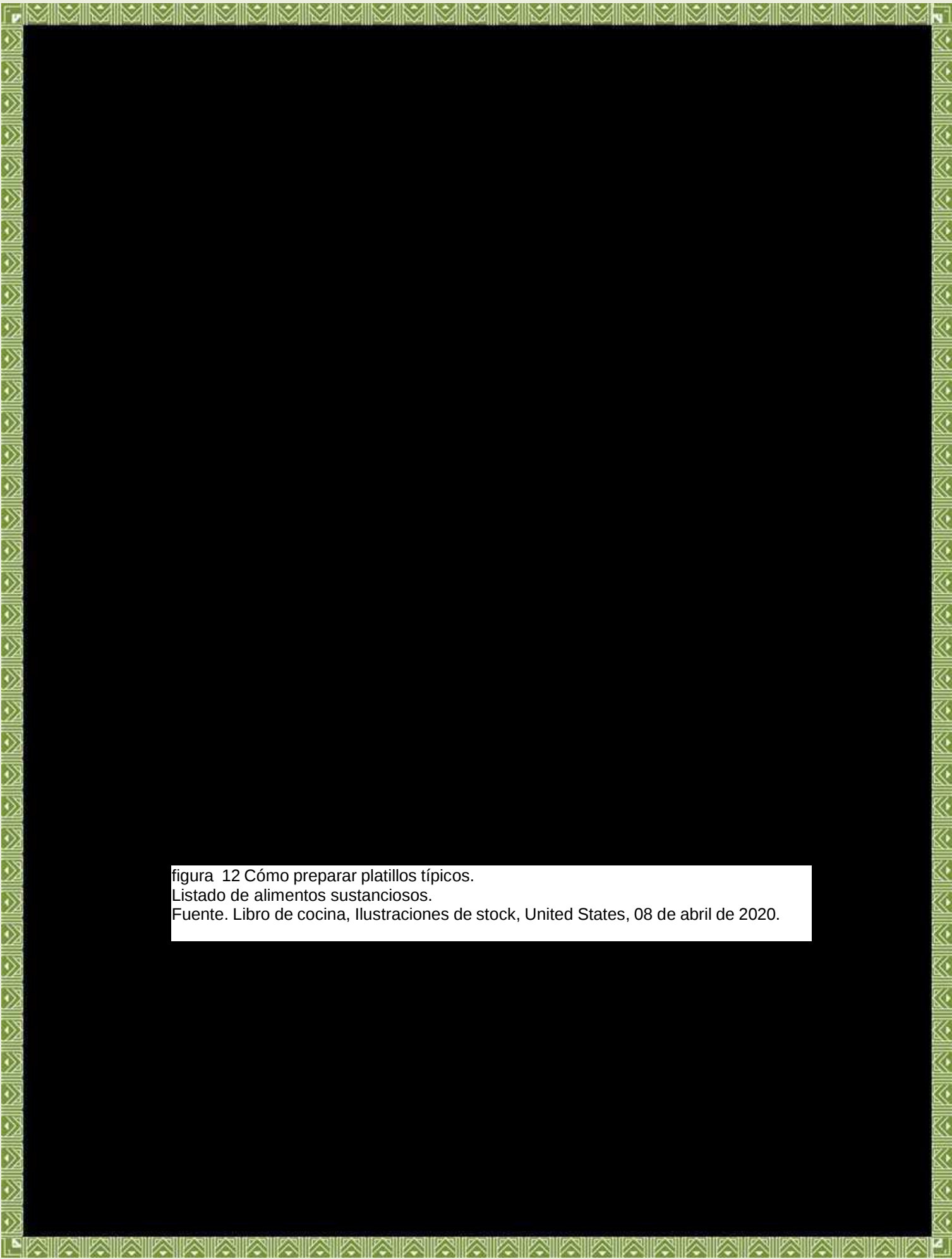
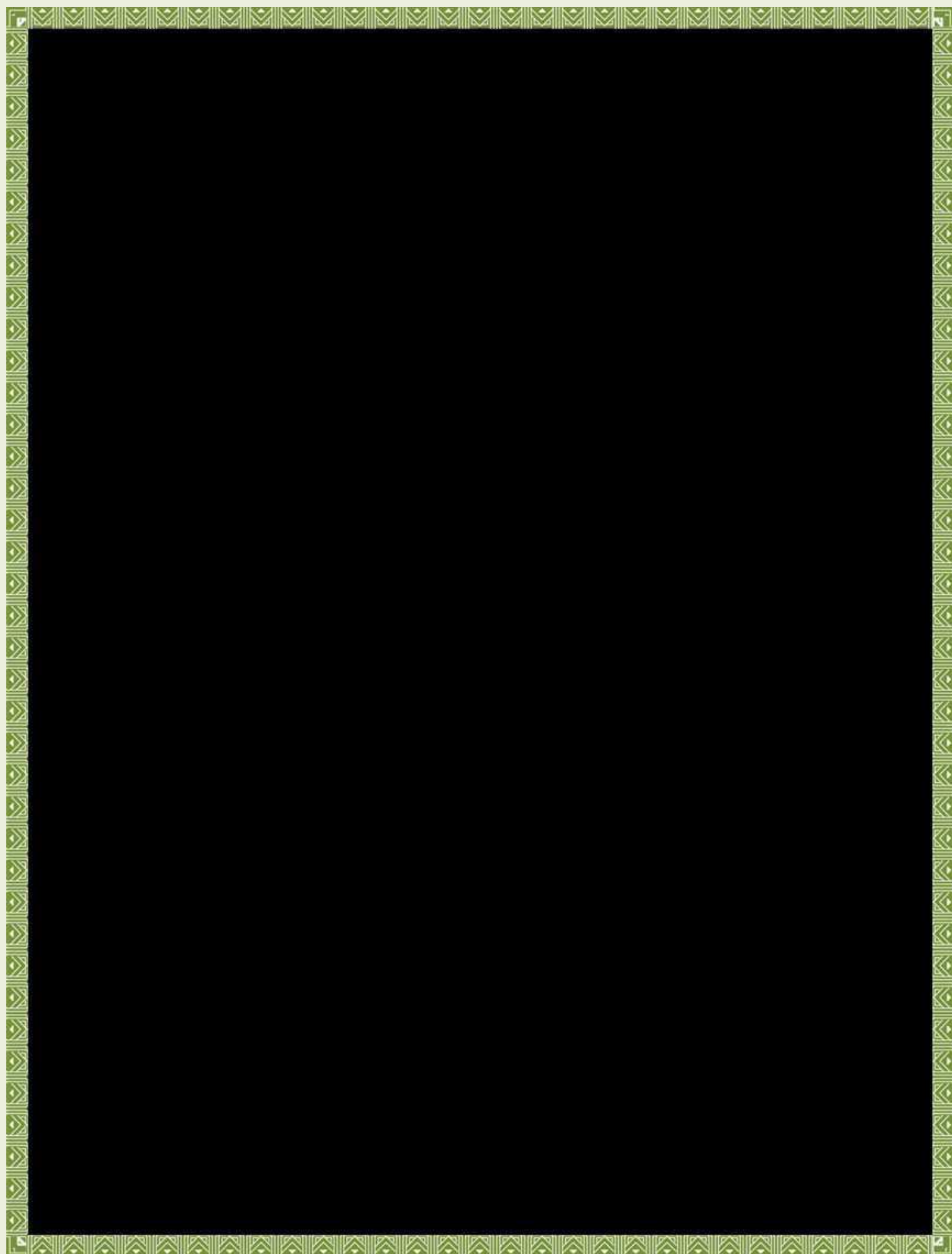


figura 12 Cómo preparar platillos típicos.

Listado de alimentos sustanciosos.

Fuente. Libro de cocina, Ilustraciones de stock, United States, 08 de abril de 2020.



Sopa de verduras



figura 14 Cómo preparar sopa de verduras.

Cocción de sopas de nutritivas.

Fuente. <https://www.abc.es/recetasderechupete/sopa-de-verduras-en-juliana-receta-de-sopa-de-la-abuela/2927/>

Ingredientes

- Dos litros de agua.
- Media libra de tomate cortado en cuatro
- Una cebolla grande partida en cuatro
- Dos dientes de ajo enteros
- Dos hojas de apio
- Dos guisquiles partidos en secciones
- Cuatro zanahorias partidas en trozos
- Dos papas grandes peladas y cortadas en trozos
- Una rama de hierbabuena
- Sal al gusto

Preparación

Primero, poner a hervir el agua con una pizca de sal, luego, agregar los tomates, la cebolla, las hojas de apio y el ajo, Cocinar por aproximadamente 15 minutos, picar los vegetales, regresar el caldo al fuego y agregar nuevamente la verdura, también añadir los guisquiles, zanahorias y papas, entonces, cocinar hasta que la comida esté suave, posteriormente, añadir hierbabuena, sazonar con otra pizca de sal, cocinar por aproximadamente 5 minutos más, finalmente, servir caliente en un plato hondo y a disfrutar.

Sopa cremosa

Ingredientes

- ♦ Mitad de una zanahoria
- ♦ Una libra de papas
- ♦ Mitad de una cebolla
- ♦ Un brócoli
- ♦ Un litro de leche
- ♦ Cuatro cucharadas de harina de trigo
- ♦ Mitad de la barra de mantequilla
- ♦ Mitad del contenido del sobre de consomé de pollo
- ♦ Dos cucharadas de aceite
- ♦ Sal, pimienta al gusto



Figura 15 Cómo preparar sopa cremosa.
Cocción de sopas nutritivas.
Fuente: <https://upea.reyqui.com/2021/01/la-temperatura-perfecta-para-tomar-la.html>

Preparación

Corte las verduras en cuadrados; freír la cebolla, zanahoria y papas 5 a 10 minutos eche 2 tazas de agua y el consomé; cueza bien, luego eche el brócoli y leche, cueza a fuego lento por 10 minutos; mezcle la harina y mantequilla con un poco de agua; eche sal y pimienta en la olla mezcle bien y cocine por 10 minutos a fuego lento.

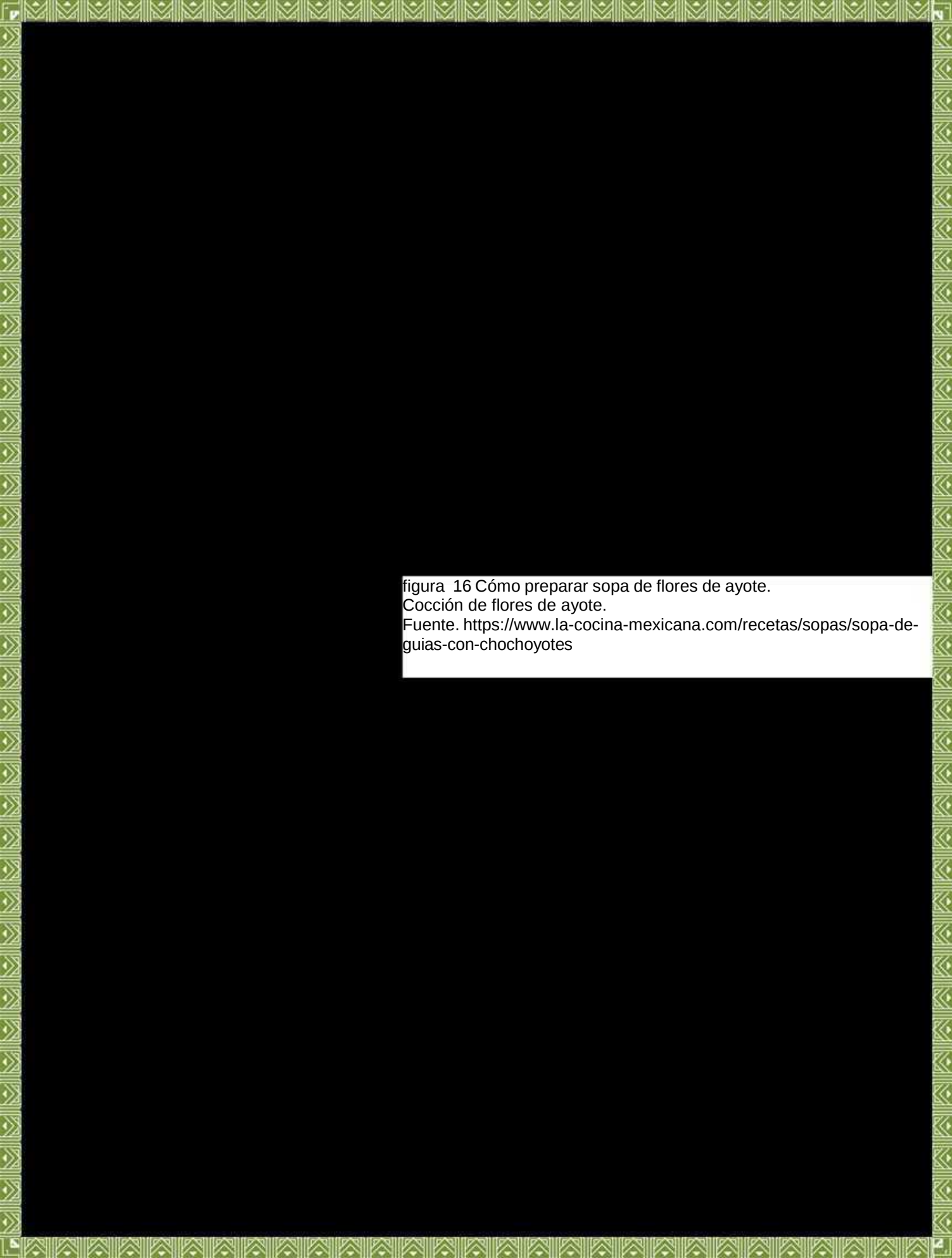


figura 16 Cómo preparar sopa de flores de ayote.

Cocción de flores de ayote.

Fuente. <https://www.la-cocina-mexicana.com/recetas/sopas/sopa-de-guias-con-chochoyotes>

Crema o Sopa de camote

Ingredientes

- ⇒ Un Chile pimienta
- ⇒ Una libra de camote
- ⇒ Dos tomates
- ⇒ Una cebolla
- ⇒ Mitad de un jengibre
- ⇒ Apio al gusto
- ⇒ Manteca y sal al gusto
- ⇒ Diez hojas de cilantro
- ⇒ Dos hojas de orégano (opcional)



figura 17 Cómo preparar sopa de camote.

Cocción de sopas crremosas.

Fuente. <https://www.kiwilimon.com/receta/sopas/crema-de-camote>

Preparación

Picar el camote en cuadros y ponerlo a cocer, cuando esté medio cocido, agrega, tomates, cebolla, chiles, jengibre, cilantro y orégano, todo picado en cuadros. Dejar que los condimentos solo medianamente se cuezan y bajen el calor, licuar o moler en una piedra o molino con la misma agua donde se ha cocido, disolver lo molido. Poner un poquito de manteca y (mejor usar apio si tiene), ponerlo al fuego, cuando empiece a hervir está listo.

figura 18 Cómo preparar comidas con masa.

Listado de alimentos locales.

Fuente. Libro de cocina, Ilustraciones de stock, United States, 08 de abril de 2020.

figura 19 Cómo preparar tayuyos.

Elaboración de ricos tayuyos.

Fuente. <https://aprende.guatemala.com/culturaguatemalteca/cocina/receta-para-hacer-tamalitos-siete-camisas-guatemala/>

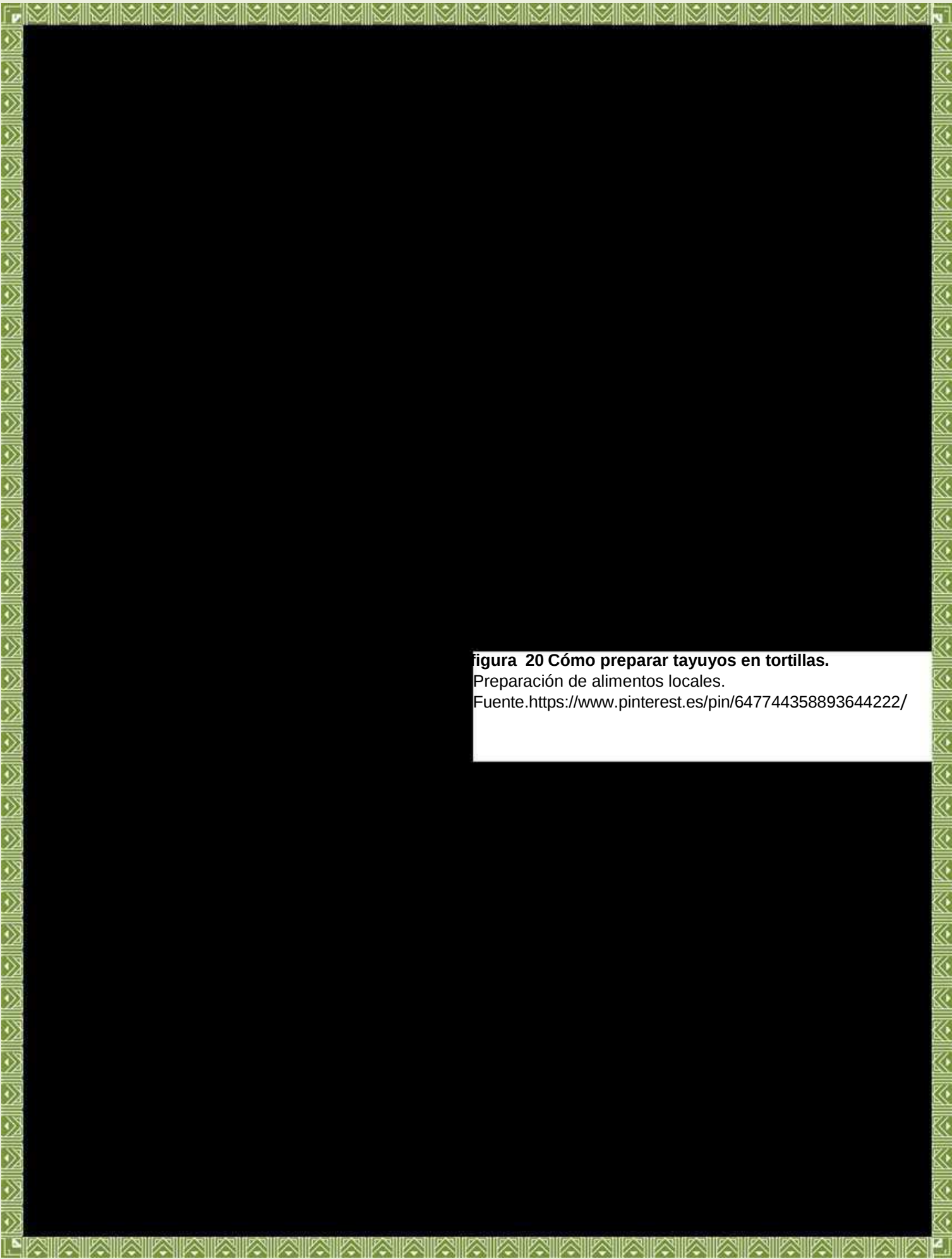


figura 20 Cómo preparar tayuyos en tortillas.

Preparación de alimentos locales.

Fuente. <https://www.pinterest.es/pin/647744358893644222/>

21 Cómo preparar tamalitos de chipilín.

Primero, lavar las hojas de chipilín y secarlas, mezclar la masa con agua hasta que se torne suave y pegajosa. Luego, agregar el resto de los ingredientes a la mezcla. Integrar todo bien. Remojar en agua caliente las hojas de doblador por unos minutos hasta que estén suaves, luego, sacarlas del agua. Colocar la masa en las hojas y amarrarlas, el tamaño es aproximadamente de 4 onzas. Cocinar al vapor alrededor de 40 minutos. Servir calientes.

figura 22 Cómo preparar tortillas de trigo.

Elaboración de alimentos locales.

Fuente. <https://cookidoo.mx/recipes/recipe/es-MX/r712856>

figura 23 Cómo preparar paches de masa.

Preparación de ricos alimentos locales.

Fuente. [Tamales+de+masa+momostenango&sca_esv=571963393&tbn](#)

figura 24 Cómo preparar comidas con tortas.

Listado de alimentos locales.

Fuente. Libro de cocina, ilustraciones de stock, United States, 08 de abril de 2020.

figura 25 Cómo preparar comidas con hierba mora.

Preparación de ricos alimentos locales.

Fuente. <https://aprende.guatemala.com/culturaguatemalteca/cocina/receta-para-cocinar-tortitas-de-quilete/>

figura 26 Cómo preparar tortas de espinaca.

Preparación de alimentos locales.

Fuente. <https://cookpad.com/mx/recetas/6139303-tortitas-de-espinaca-con-queso>

Primero se parte las espinacas en tiras medianas, lavando y desinfectando. En una olla se pone a hervir el agua con la pizca de sal. En lo que se calienta el agua, se corta en cubos pequeños el tomate. Ya que hirvió el agua, se agrega la espinaca, se tapa, se espera a que suelte el hervor a fuego lento. Se deja cocer por 5 o 10 minutos. Ya cocido, se escurre. Se pone en un sartén a calentar el aceite a fuego bajo. En un tazón se batan los huevos, agregando las espinacas, el queso y se revuelve. Seguidamente se toma un poco de la mezcla y se pone en la sartén caliente. Se deja que se doren por ambos lados, retirando y se pone sobre papel absorbente. Finalmente, se continúa hasta acabar con la mezcla.

figura 27 . Cómo preparar tortas de arroz.

Preparación de ricos alimentos locales.

Fuente. <https://www.cocinadelirante.com/receta/tips/receta-de-tortitas-de-arroz>

Tortas de zanahoria

Ingredientes



figura 28 Tortas de zanahoria

Preparación de alimentos

Fuente: <https://okdiario.com/recetas/receta-tortitas-zanahoria-queso5068887>

- Una docena de zanahorias
- Tres huevos
- Medio manojo de cilantro
- Medio manojo de hierbabuena
- Un diente de ajo
- Una cebolla
- Un chile pimienta
- Media libra de Incaparina
- Sal al gusto
- Aceite

Preparación

Lavar las zanahorias y rallarlas con cáscara; picar finamente la cebolla, ajo, hierbabuena, cilantro y chile pimienta en un sartén con poco aceite, freír los ingredientes picados junto con la zanahoria; dejar enfriar y agregar el huevo; Incaparina y sal al gusto; mezclar bien y formar las tortitas con la mezcla; en un sartén con aceite suficiente para freír, colocar las tortitas y dorarlas de ambos lados.

figura 29 Cómo preparar tortas de protemas.

Preparación de ricos alimentos locales.

Fuente. https://imperiochapin.com/recetas/tortitas-de-carne-guatemaltecas/#google_vignette



figura 31 Cómo preparar recados.

Listado de alimentos locales.

Fuente. Libro de cocina, Ilustraciones de stock, United States, 08 de abril de 2020.

Recado de costilla de res

Ingredientes



figura 32 Cómo preparar recado de costilla de res.
Preparación de ricos alimentos locales.
Fuente. com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-recado-costilla-y-quixtan-guatemala/

- Dos manojos colinabo (hierba blanca)
- Dos libras de costilla de res
- Siete tomates
- Una cebolla grande
- Un diente de ajo
- Una bola de masa para espesar
- Cinco ramitas de albahaca
- Un güisquil
- Una libra de papa
- Sal al gusto

Preparación

Poner a cocinar la carne con poca agua hasta que esté cocida, agregar las hierbas y las ramitas de albahaca, después agregar el recado hecho con los tomates previamente cocidos, la cebolla el ajo y la bola de masa todo molido en piedra de moler, molino de mano, o bien licuarlo, después agregar las papas y el güisquil en trozos y sazonar con sal al gusto.



figura 33 Cómo preparar recado de chipilín.
Preparación de alimentos locales.
Fuente. [com/culturaguatemalteca/cocina/receta-arroz-con-chipilin-guatemala/](https://www.culturaguatemalteca.com/cocina/receta-arroz-con-chipilin-guatemala/)

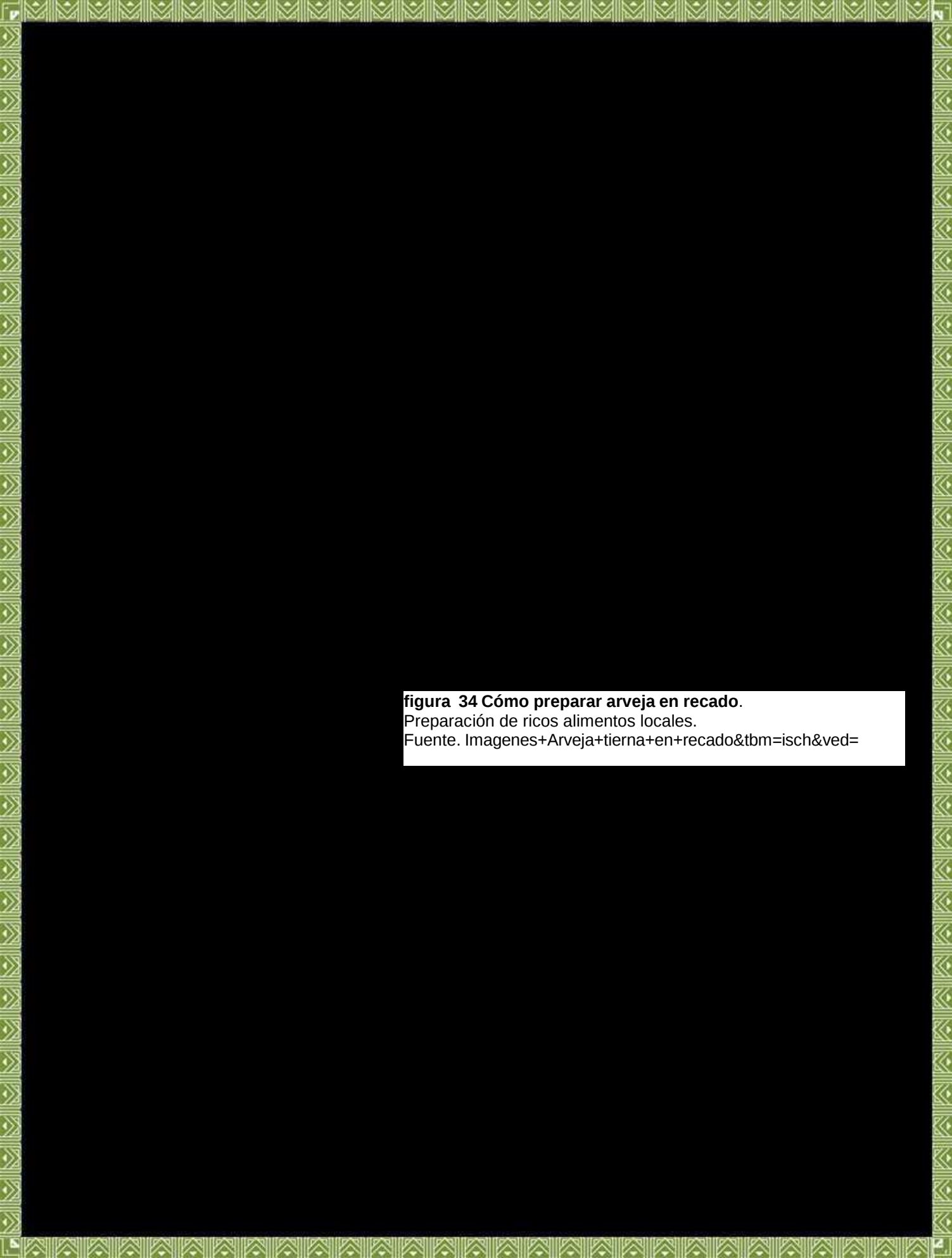


figura 34 Cómo preparar arveja en recado.

Preparación de ricos alimentos locales.

Fuente. [Imágenes+Arveja+tierna+en+recado&tbn=isch&ved=](#)

Rellenos

Preparación de ricos alimentos locales.
<https://cookpad.com/gt/recetas/16515128guicoyitos-rellenos>

figura 37 Cómo preparar chiles rellanos.

Preparación de alimentos locales.

Fuente. <https://www.rebanando.com/receta-66195-chiles-rellenos-tradicionales>

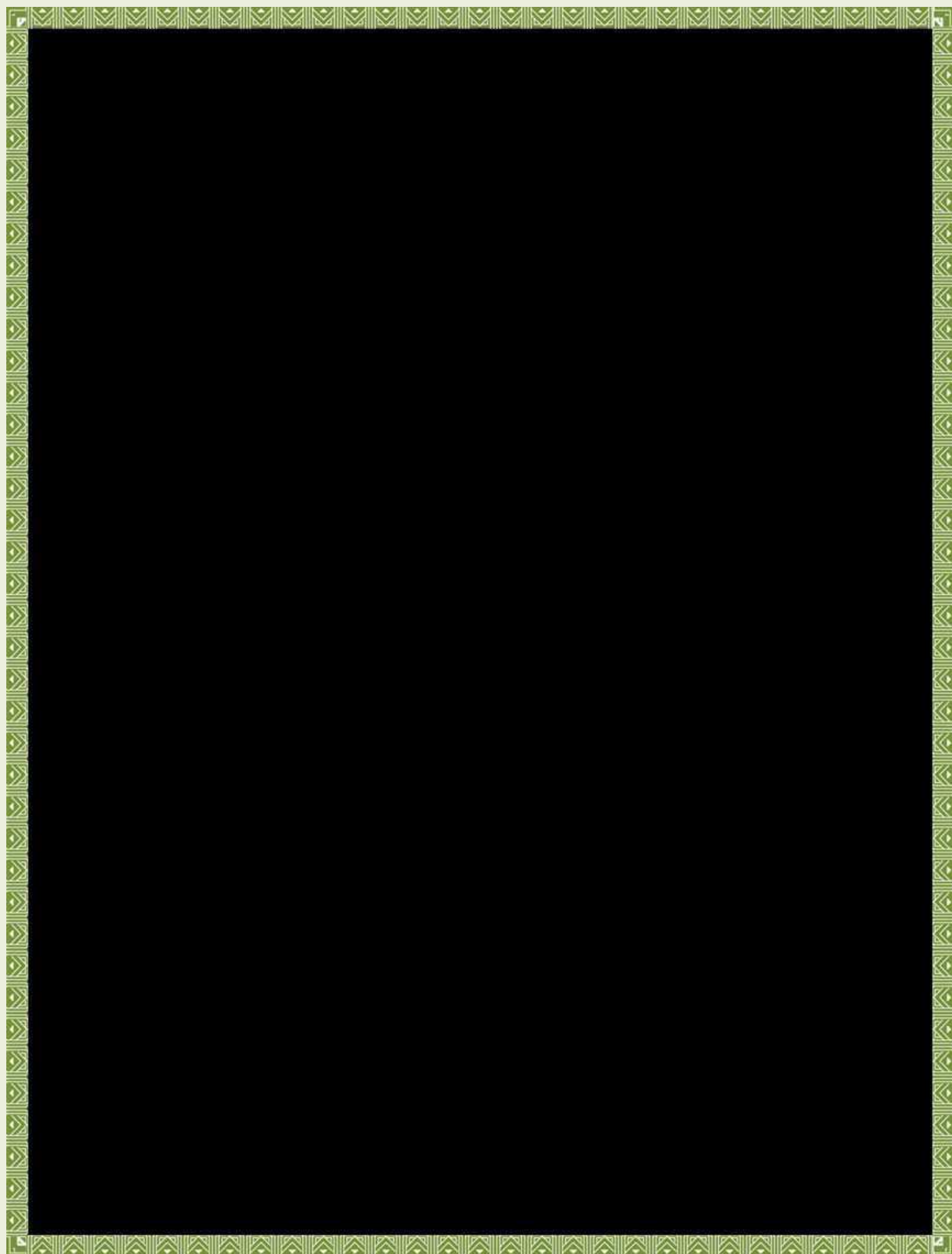


figura 39 Frijol con ejote verdes

Preparación de ejotes

Fuente. <https://comidamexicana.online/ejotes-con-huevo/>

figura 40 Cómo preparar frijoles blancos.

Preparación de ricos alimentos locales.

Fuente. <https://www.comedera.com/wp-content/uploads/2023/01>

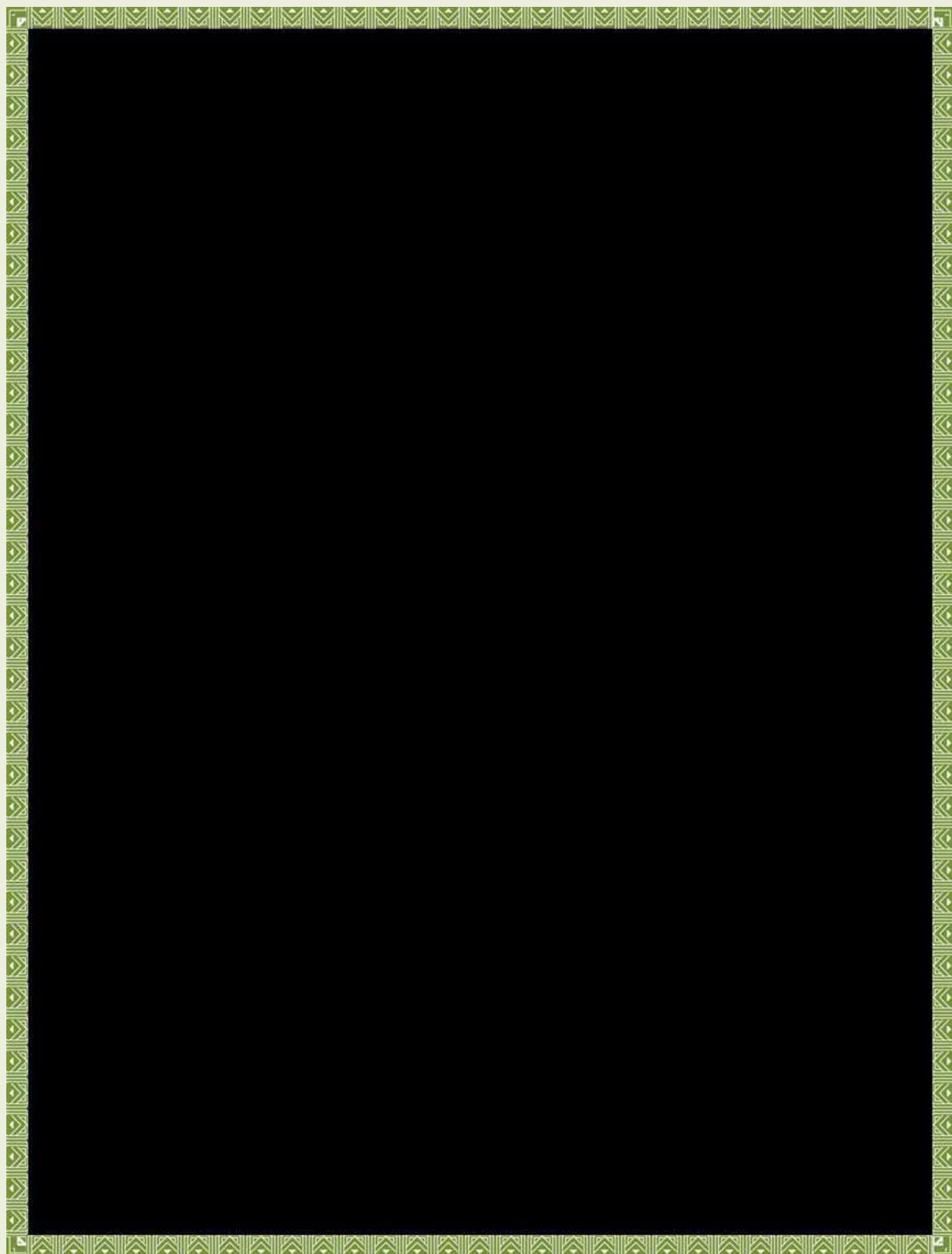




figura 42 Cómo preparar frijoles blancos.

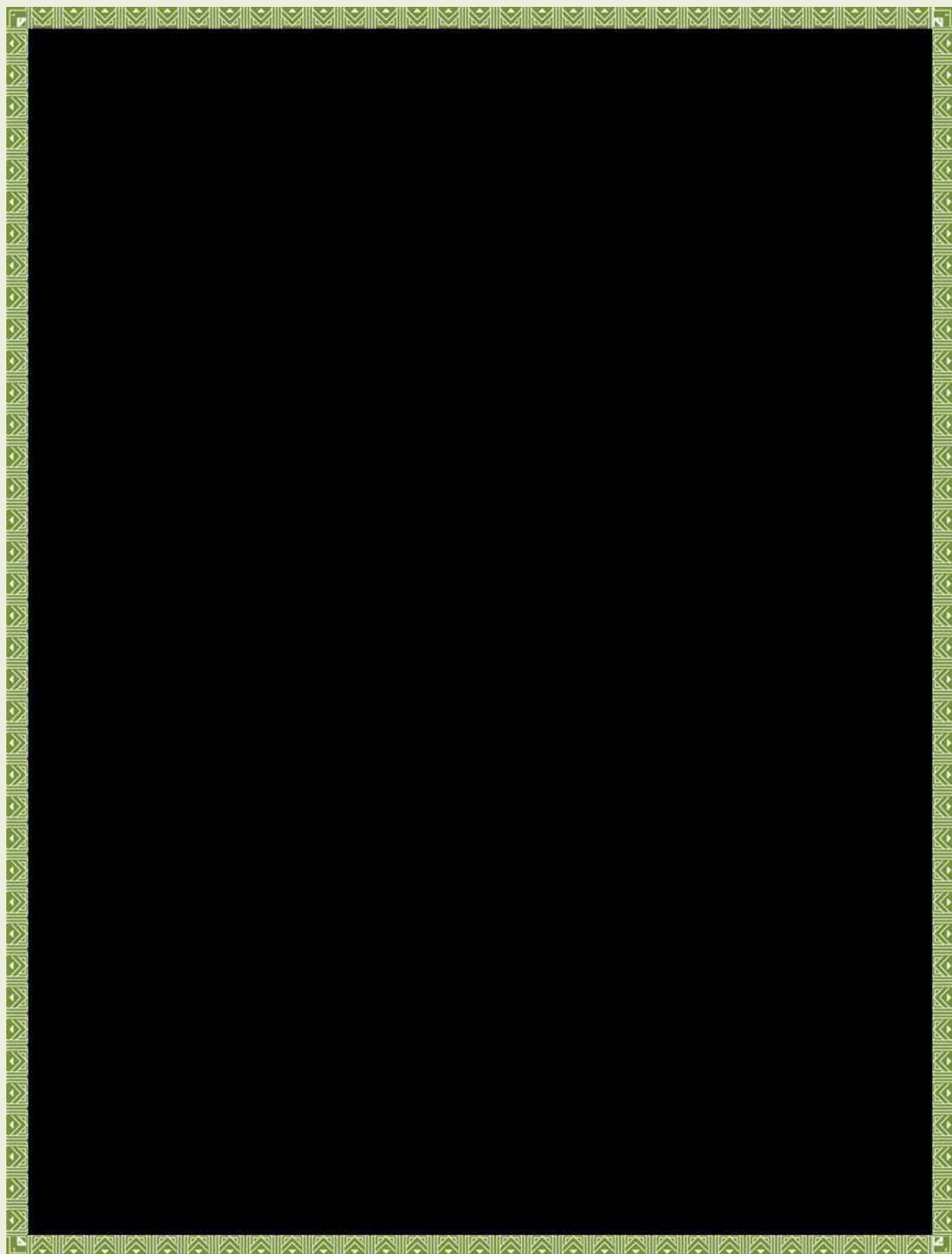
Preparación de ricos alimentos locales.

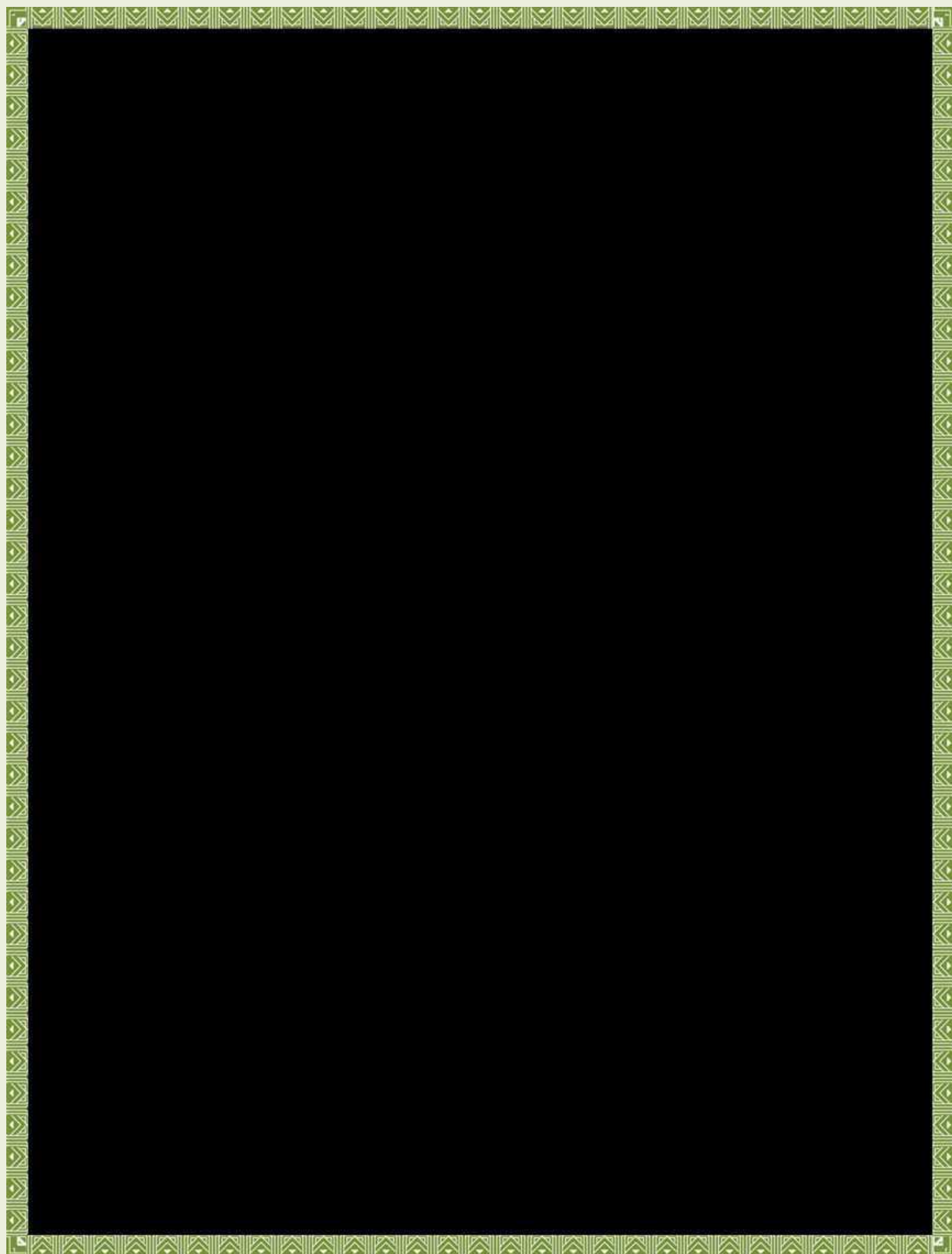
Fuente. <https://storage.googleapis.com>

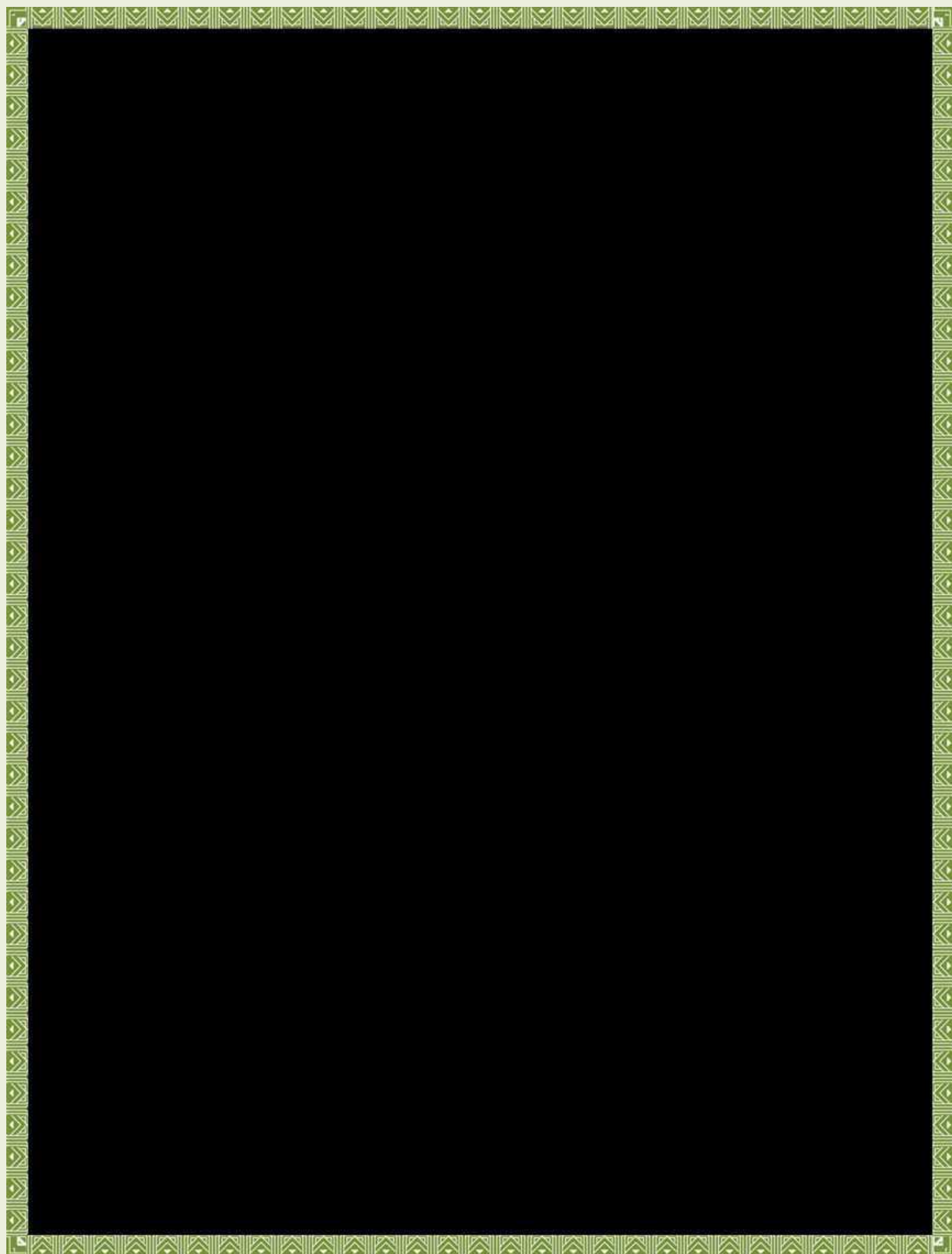
figura 43 Cómo preparar frijol escabechado.

Preparación de ricos alimentos locales.

Fuente. <https://s3.amazonaws.com/menuperu.pe/media/receta/Frejoles+escabechados-679.jpeg>







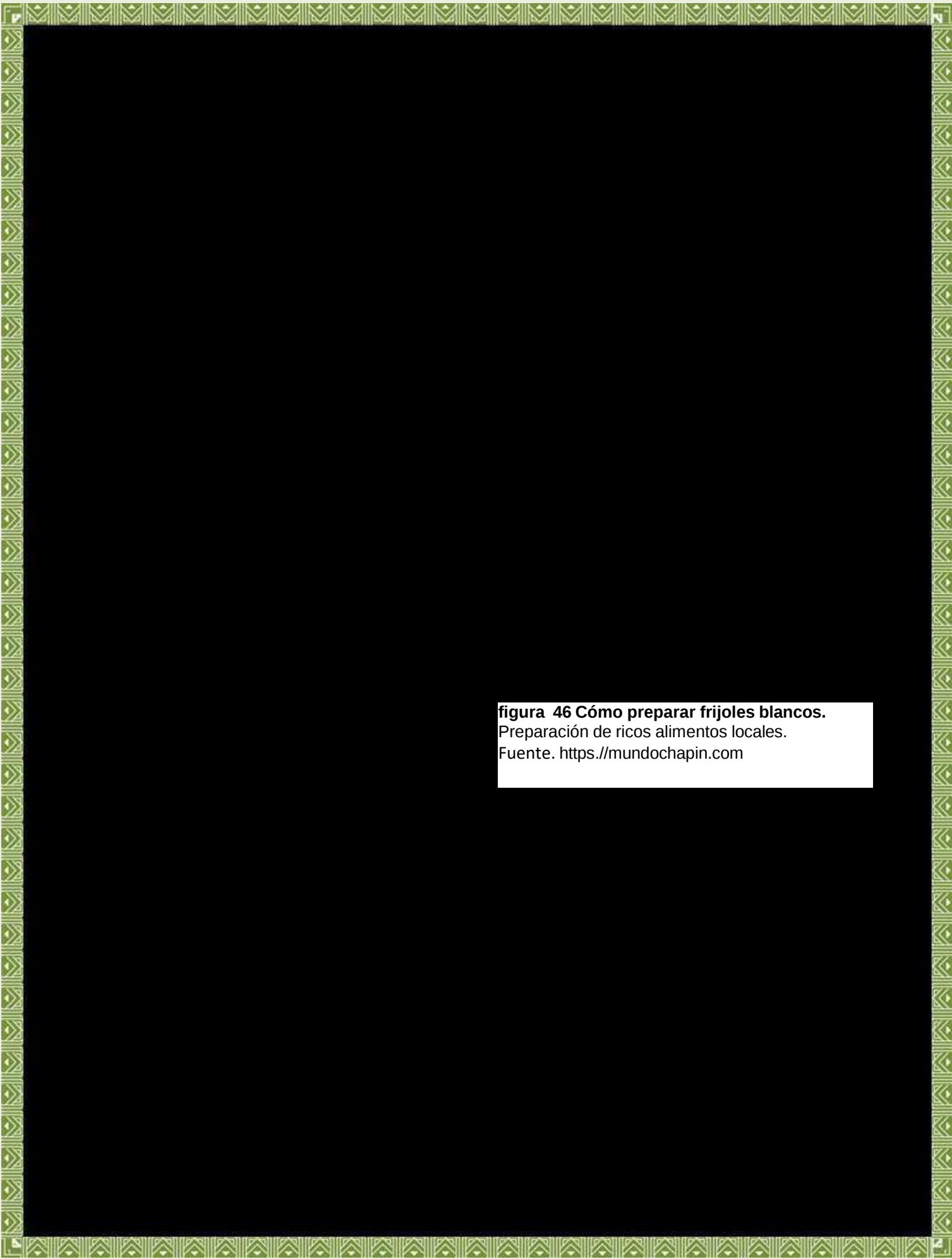


figura 46 Cómo preparar frijoles blancos.
Preparación de ricos alimentos locales.
Fuente. <https://mundochapin.com>

figura 47 Cómo preparar revocado de ejotes.

Preparación de alimentos locales.

Fuente.com/culturaguatemalteca/cocina/receapara-hacer-un-iguashte

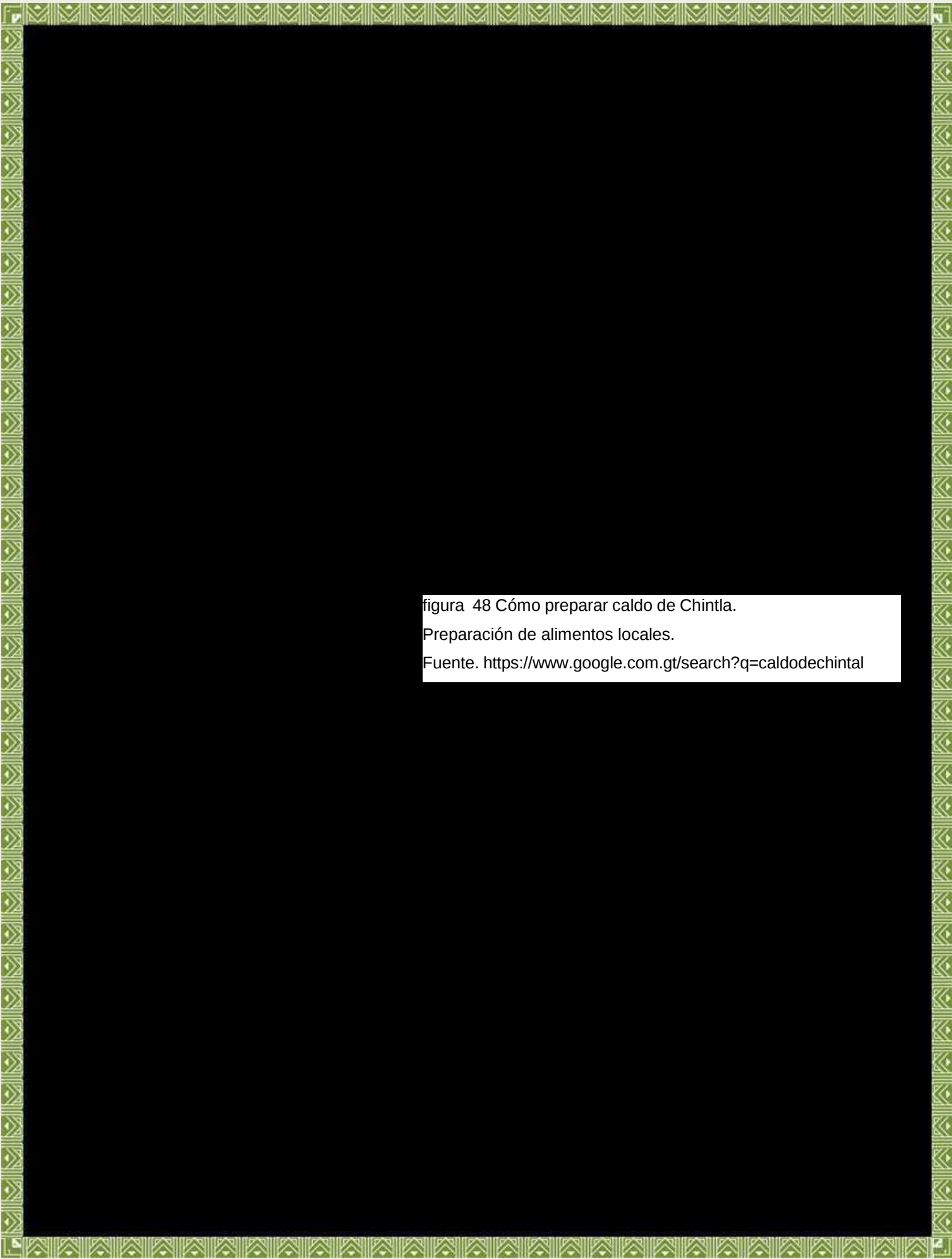
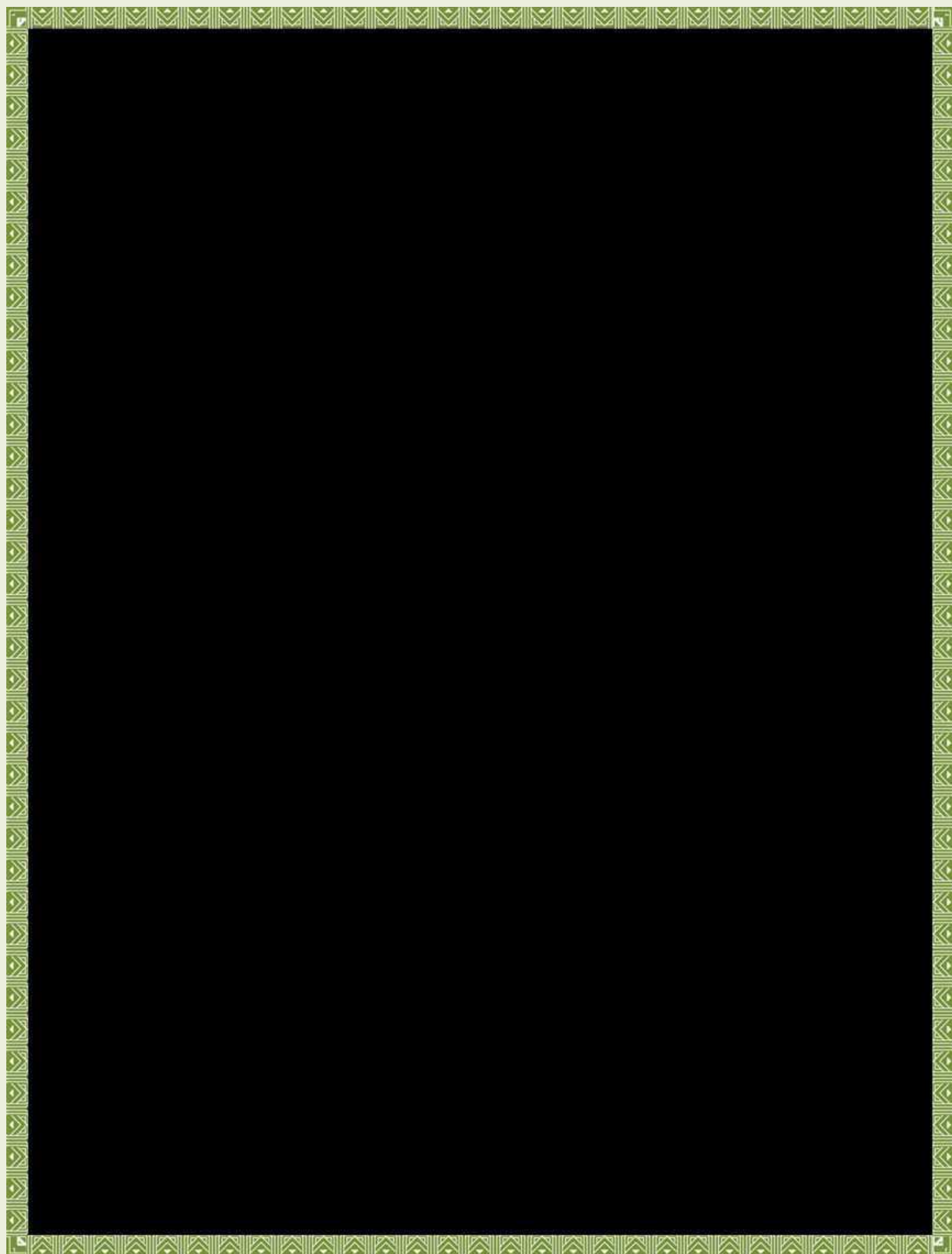
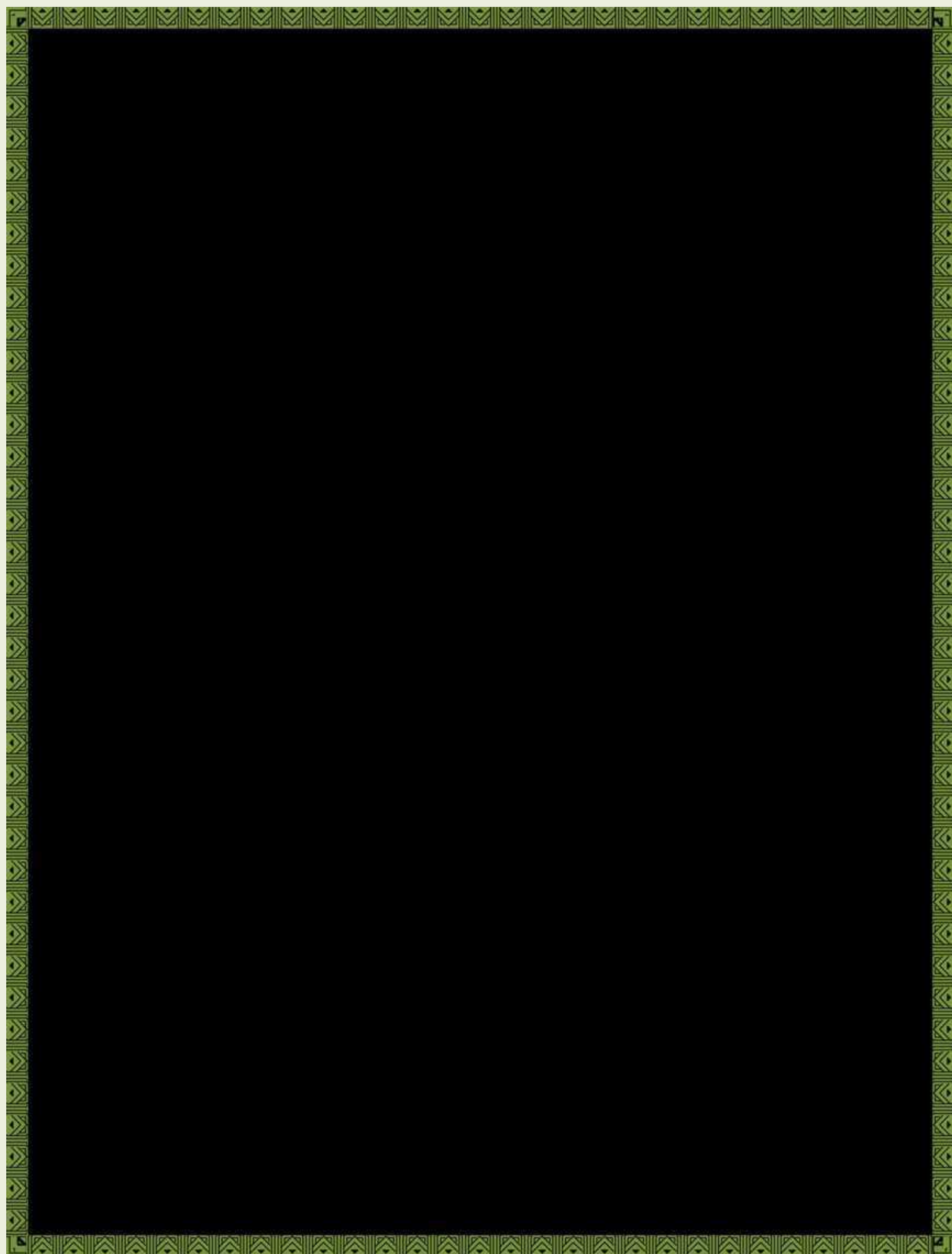


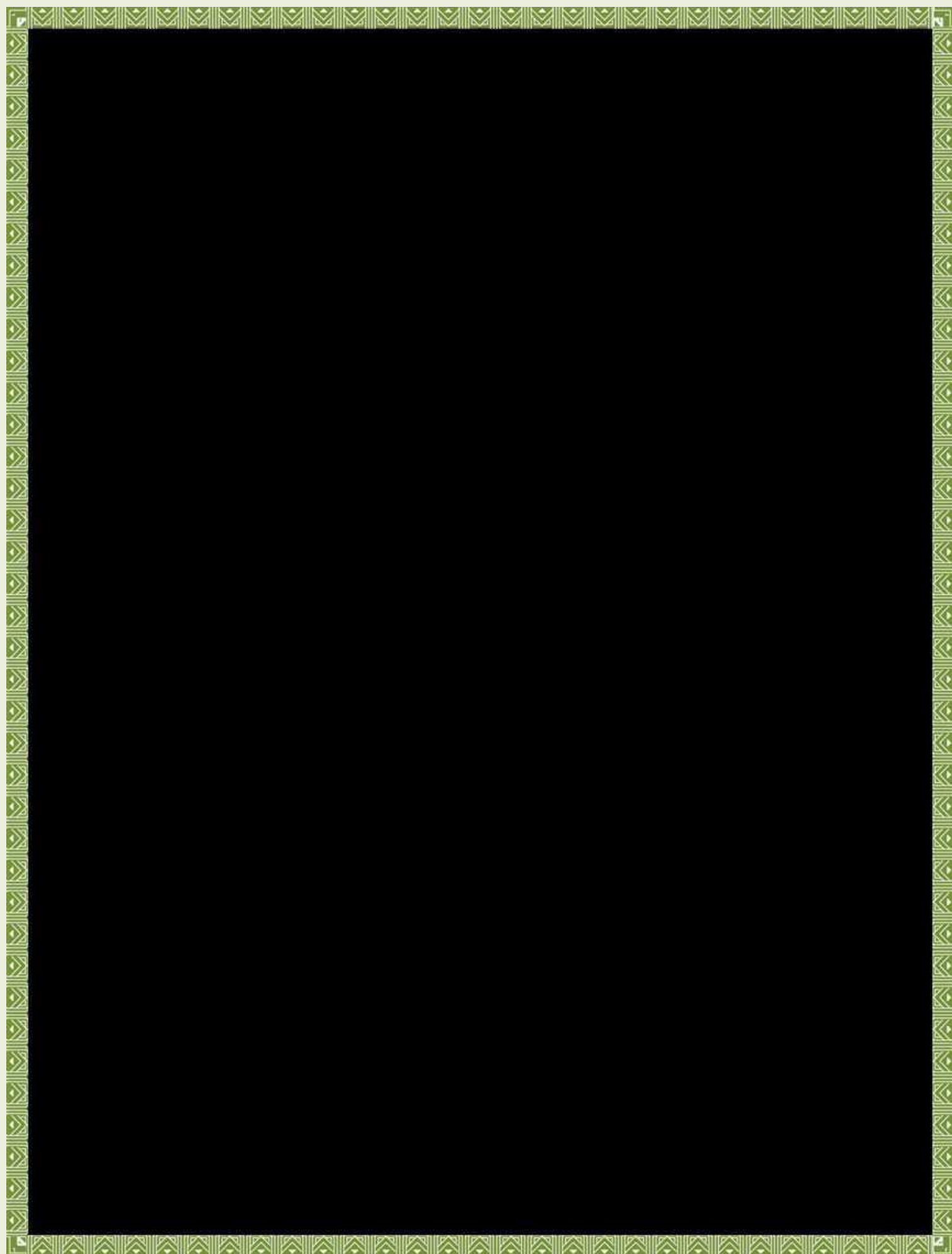
figura 48 Cómo preparar caldo de Chintla.

Preparación de alimentos locales.

Fuente. <https://www.google.com.gt/search?q=caldodechintal>







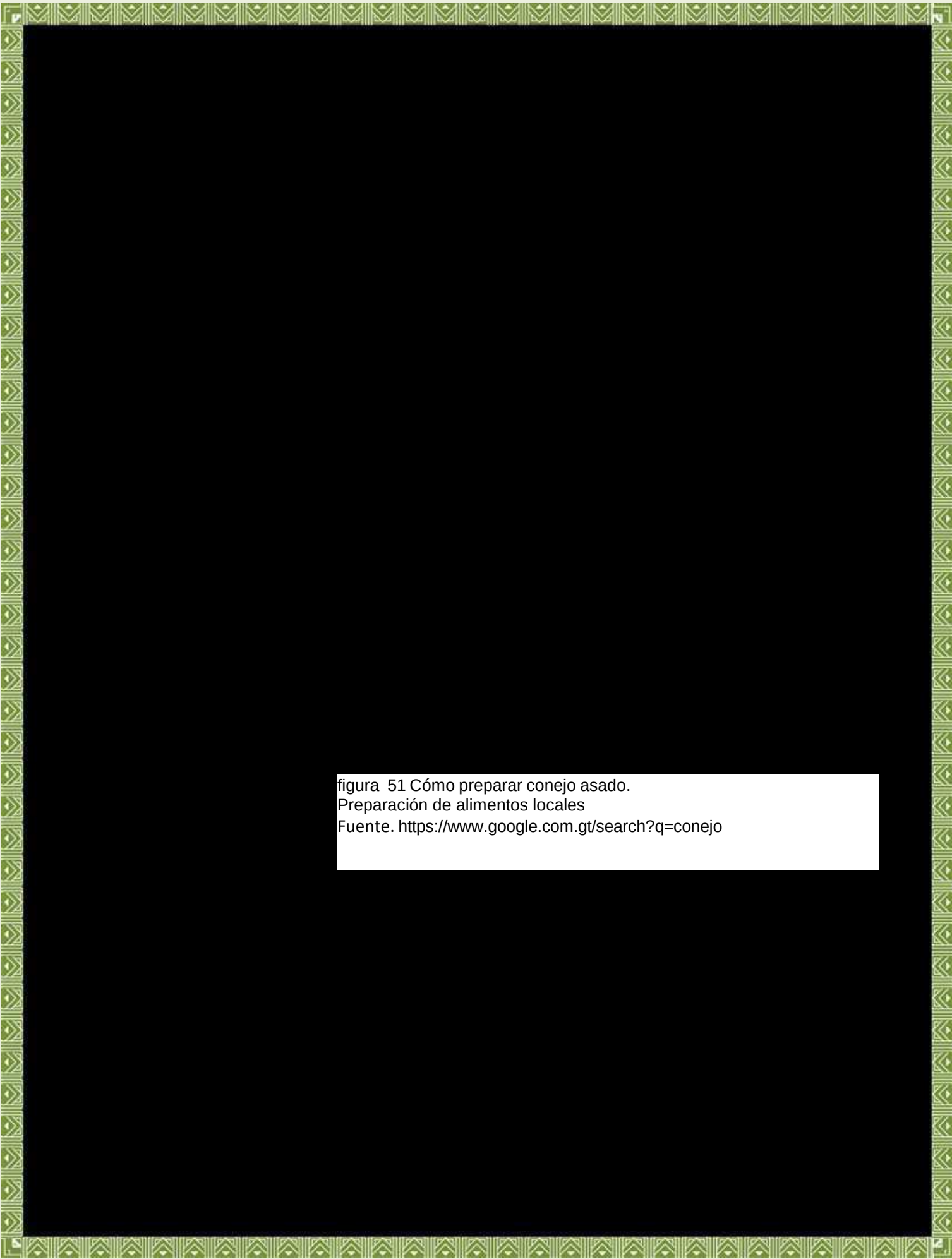
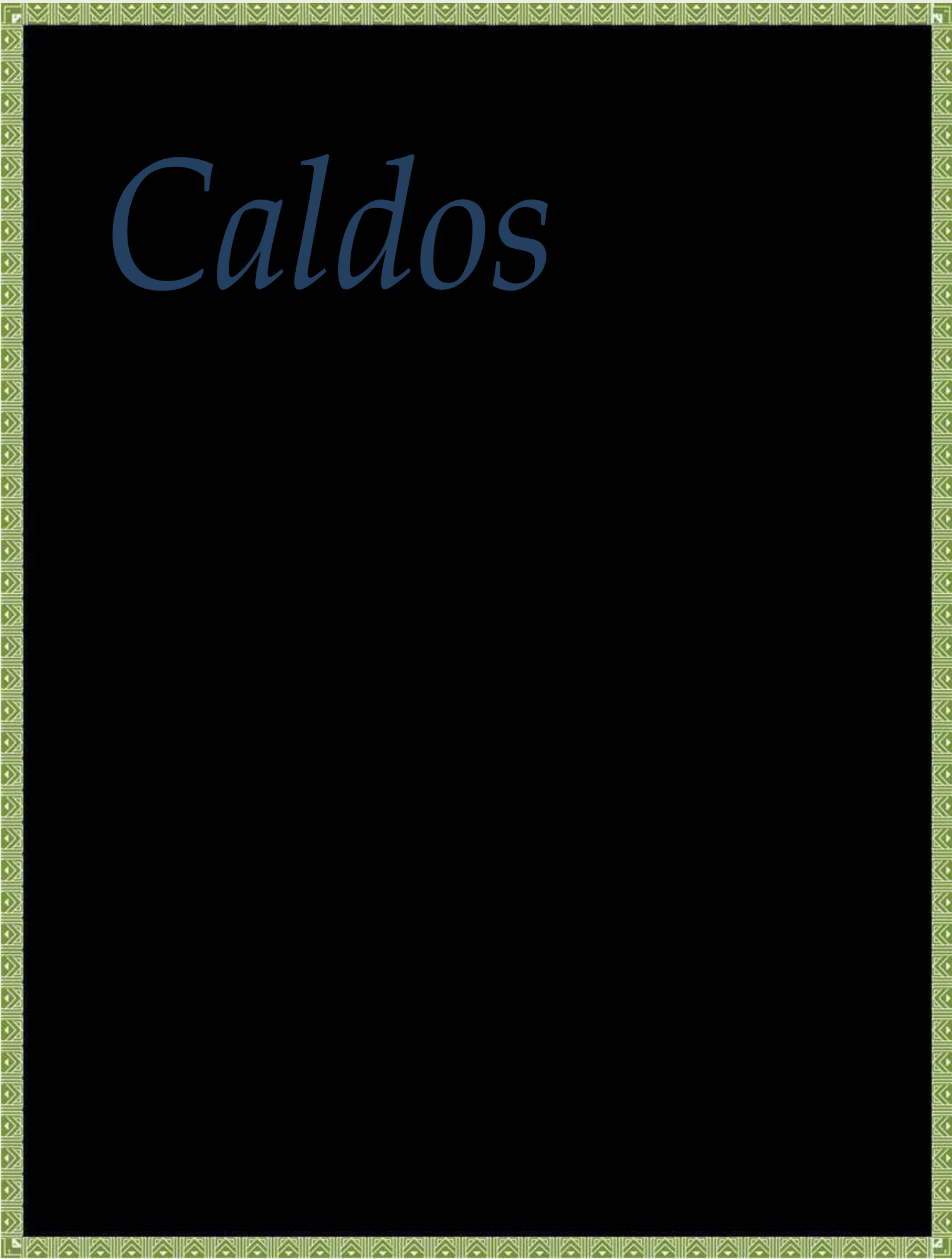


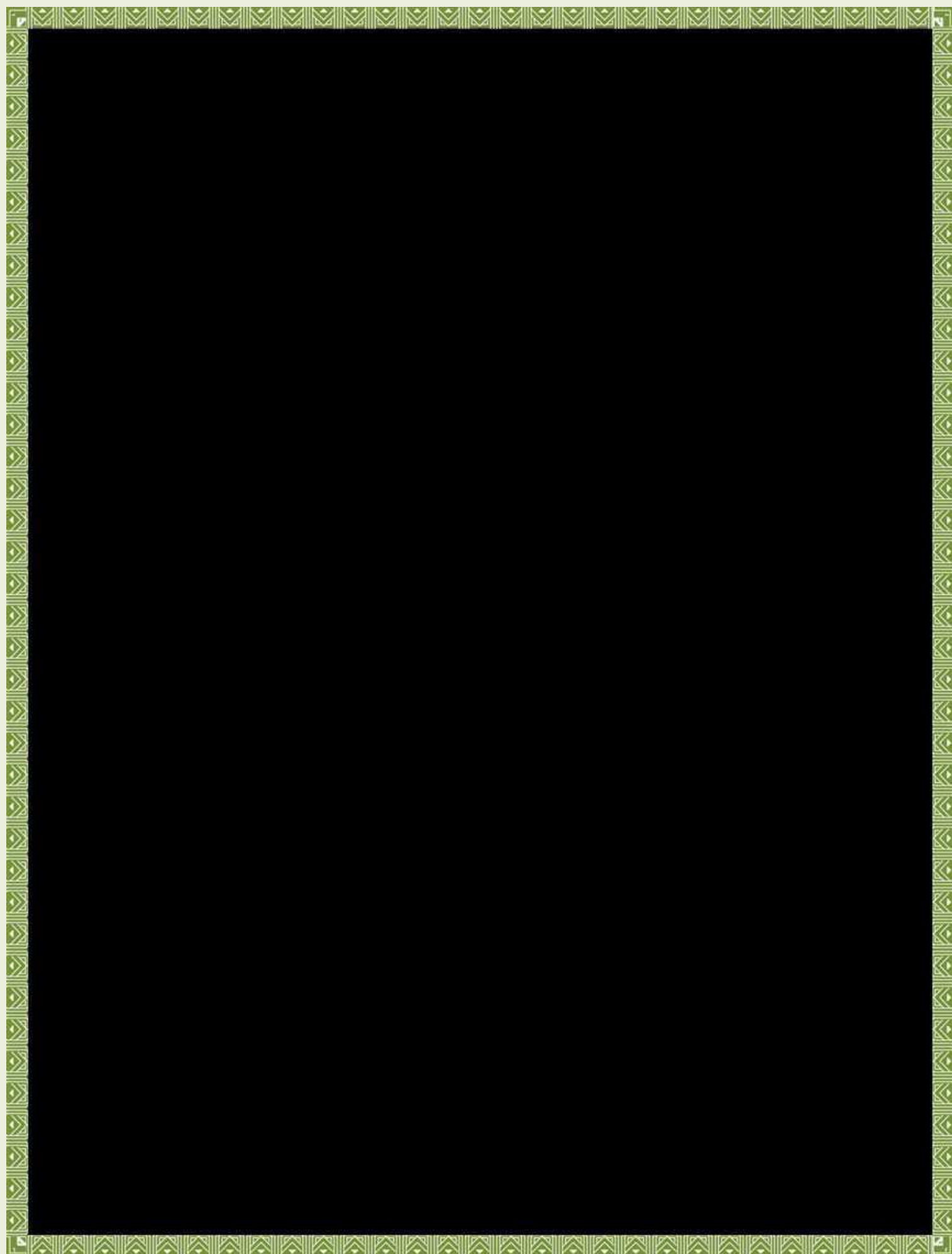
figura 51 Cómo preparar conejo asado.
Preparación de alimentos locales
Fuente. <https://www.google.com.gt/search?q=conejo>

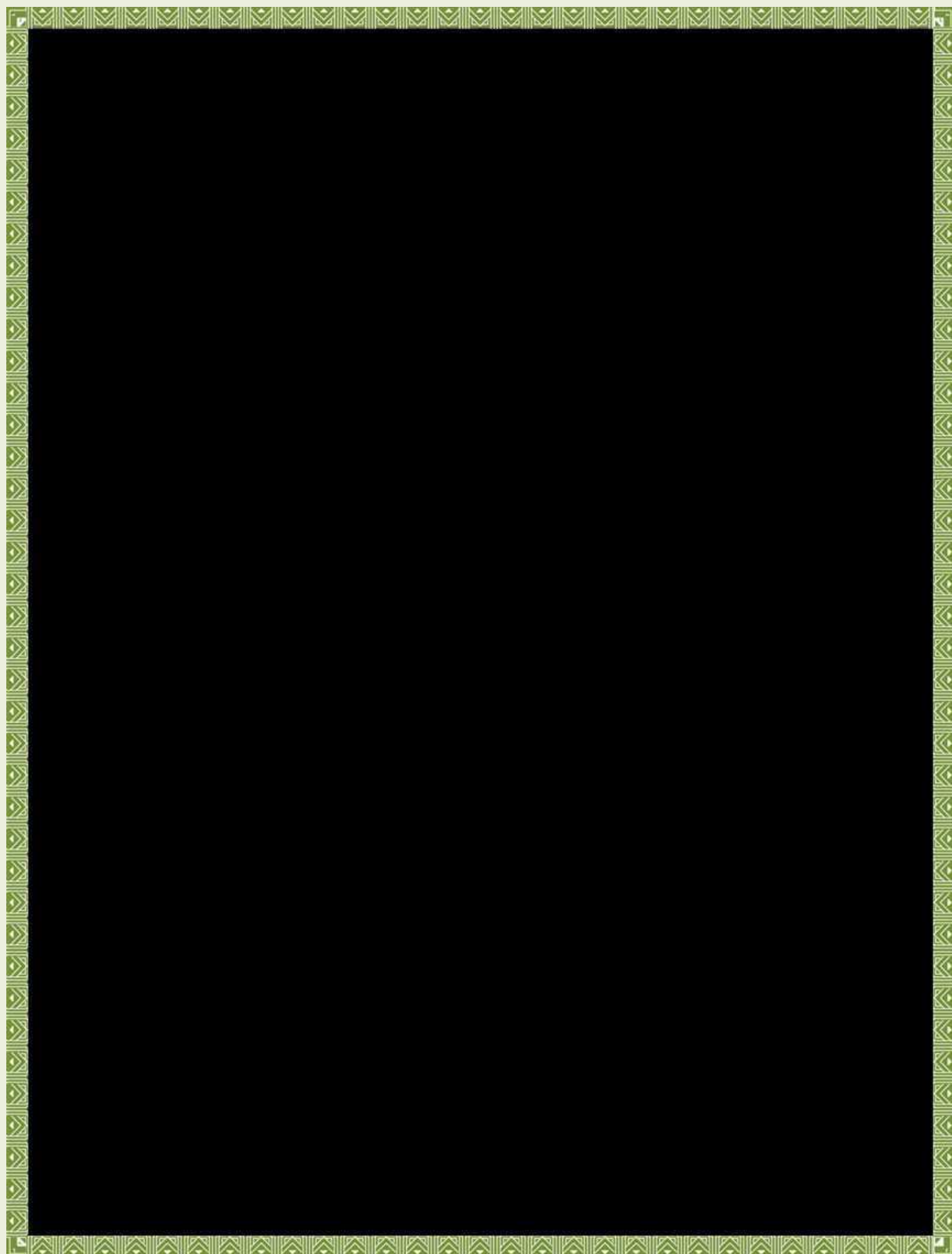


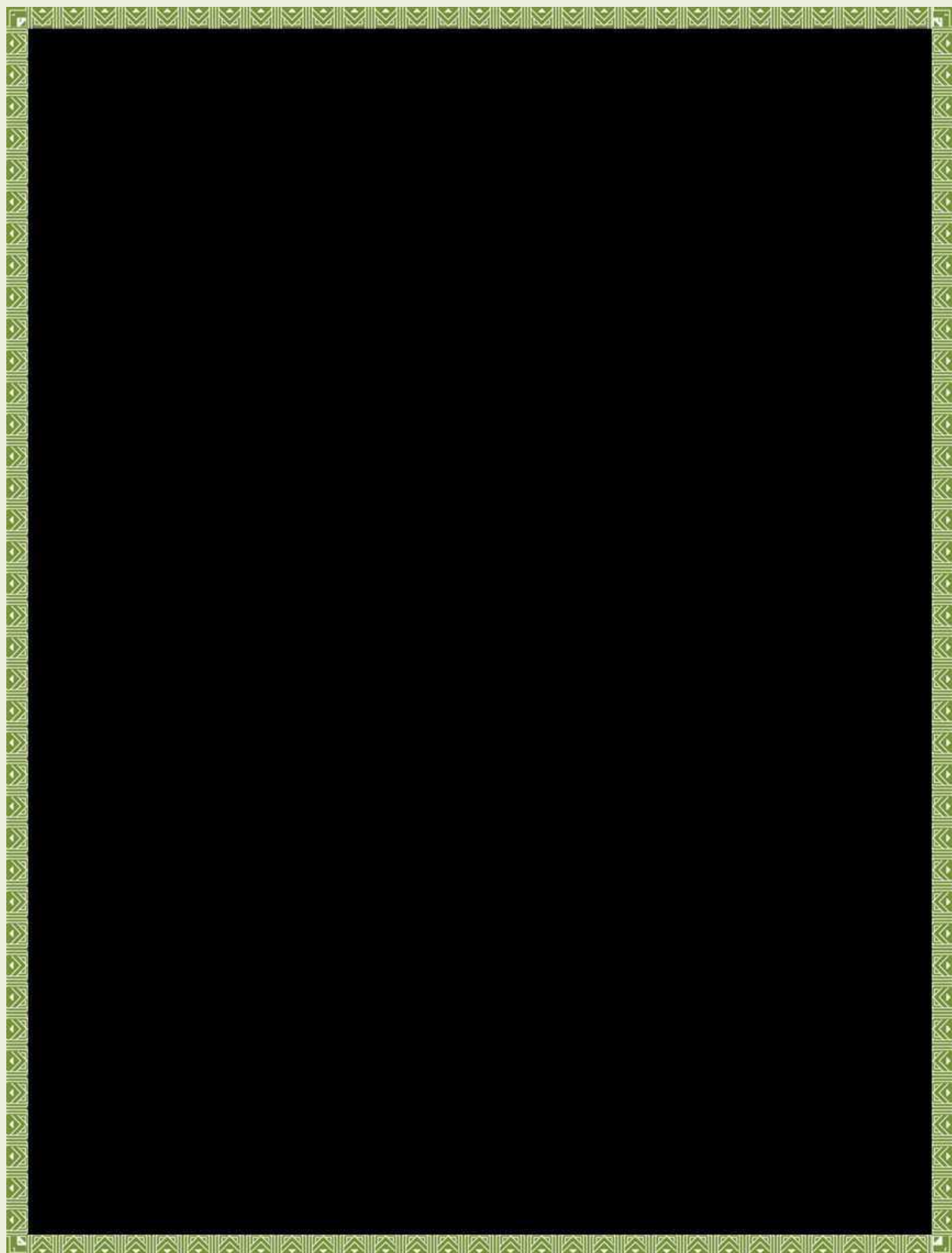
figura 52 Cómo preparar zompopos de mayo.
Preparación de alimentos locales.
Fuente. <https://www.google.com/search?q=zompopos+de+mayo>

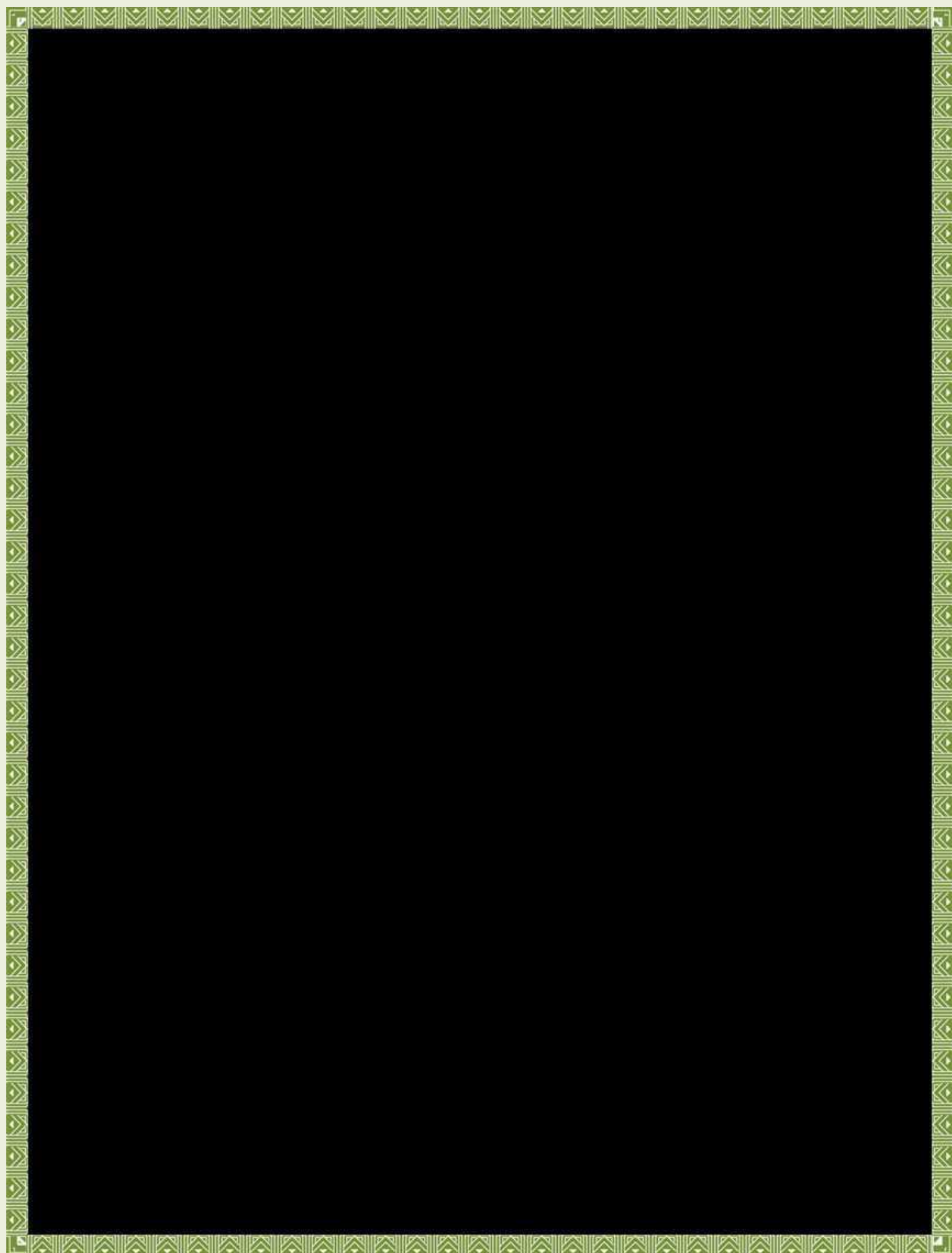


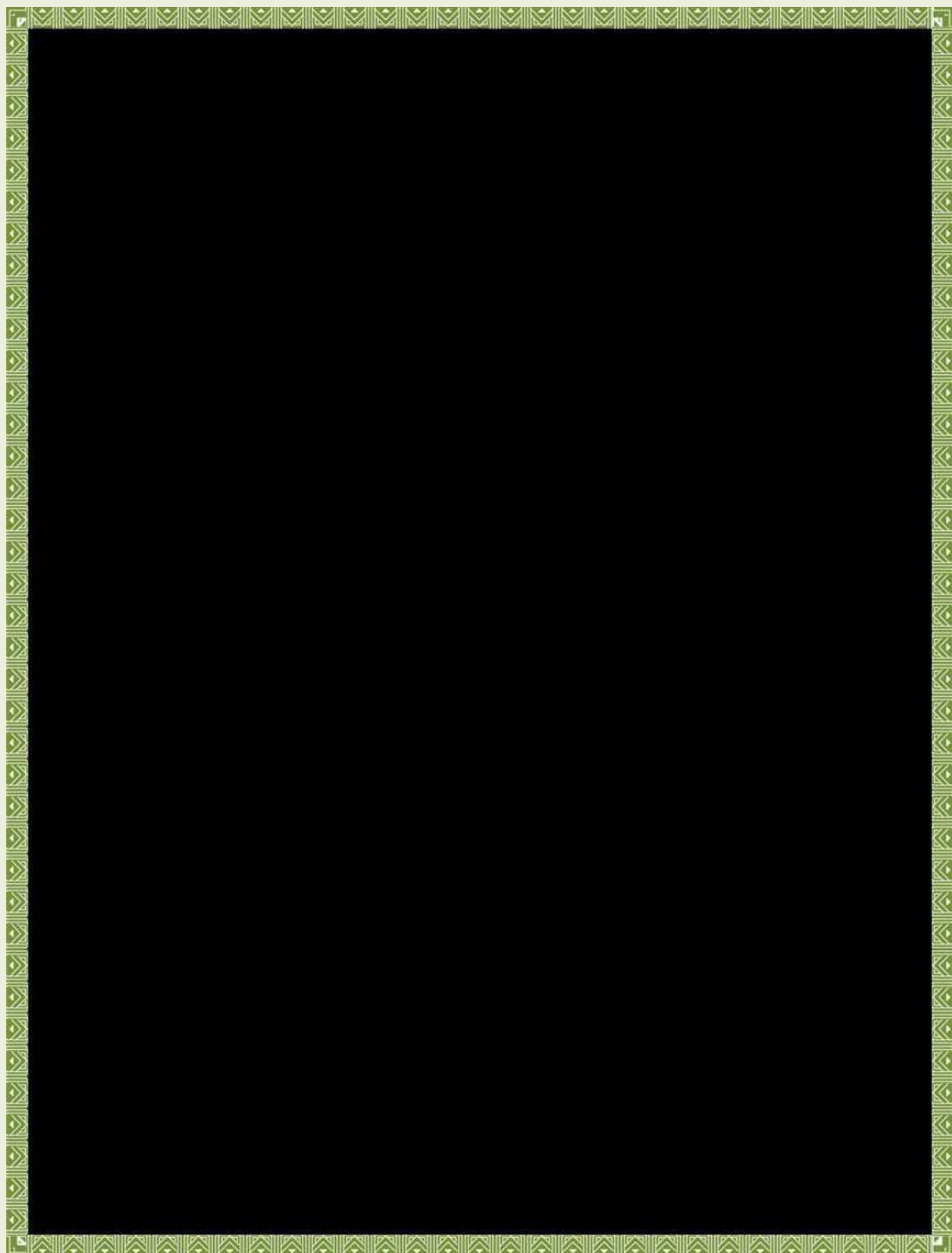
Caldos











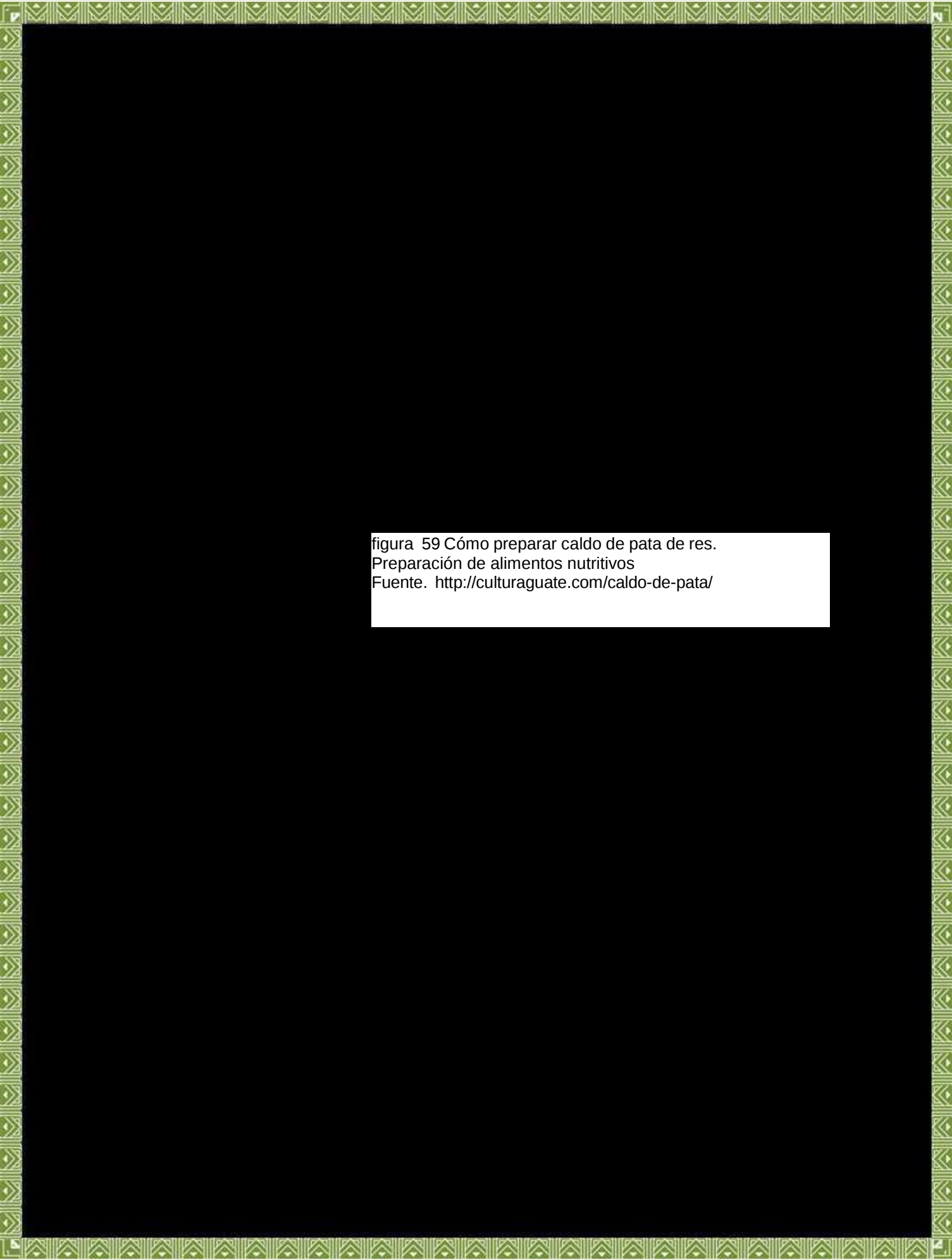


figura 59 Cómo preparar caldo de pata de res.
Preparación de alimentos nutritivos
Fuente. <http://culturaguatemala.com/caldo-de-pata/>

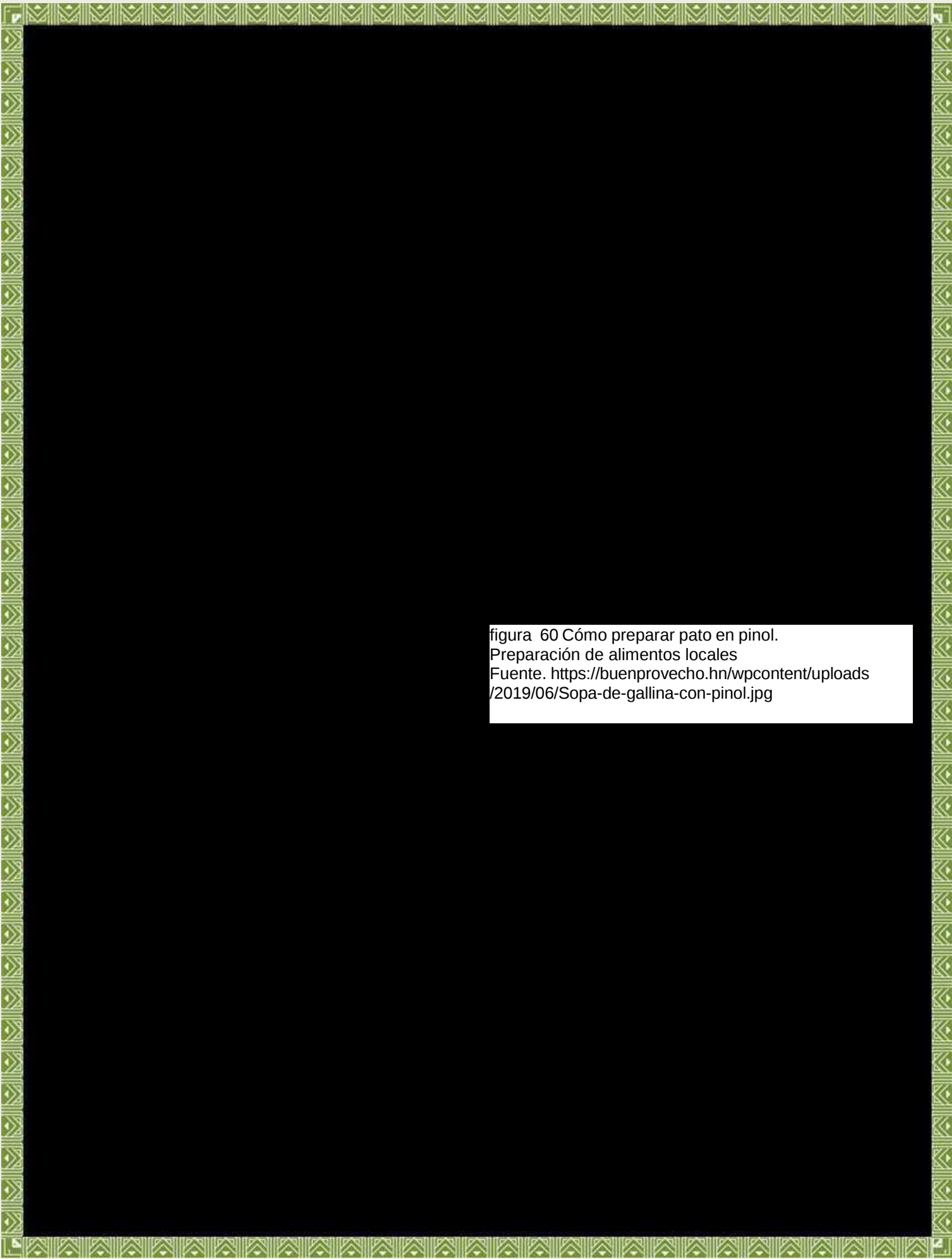


figura 60 Cómo preparar pato en pinol.
Preparación de alimentos locales
Fuente. <https://buenprovecho.hn/wpcontent/uploads/2019/06/Sopa-de-gallina-con-pinol.jpg>

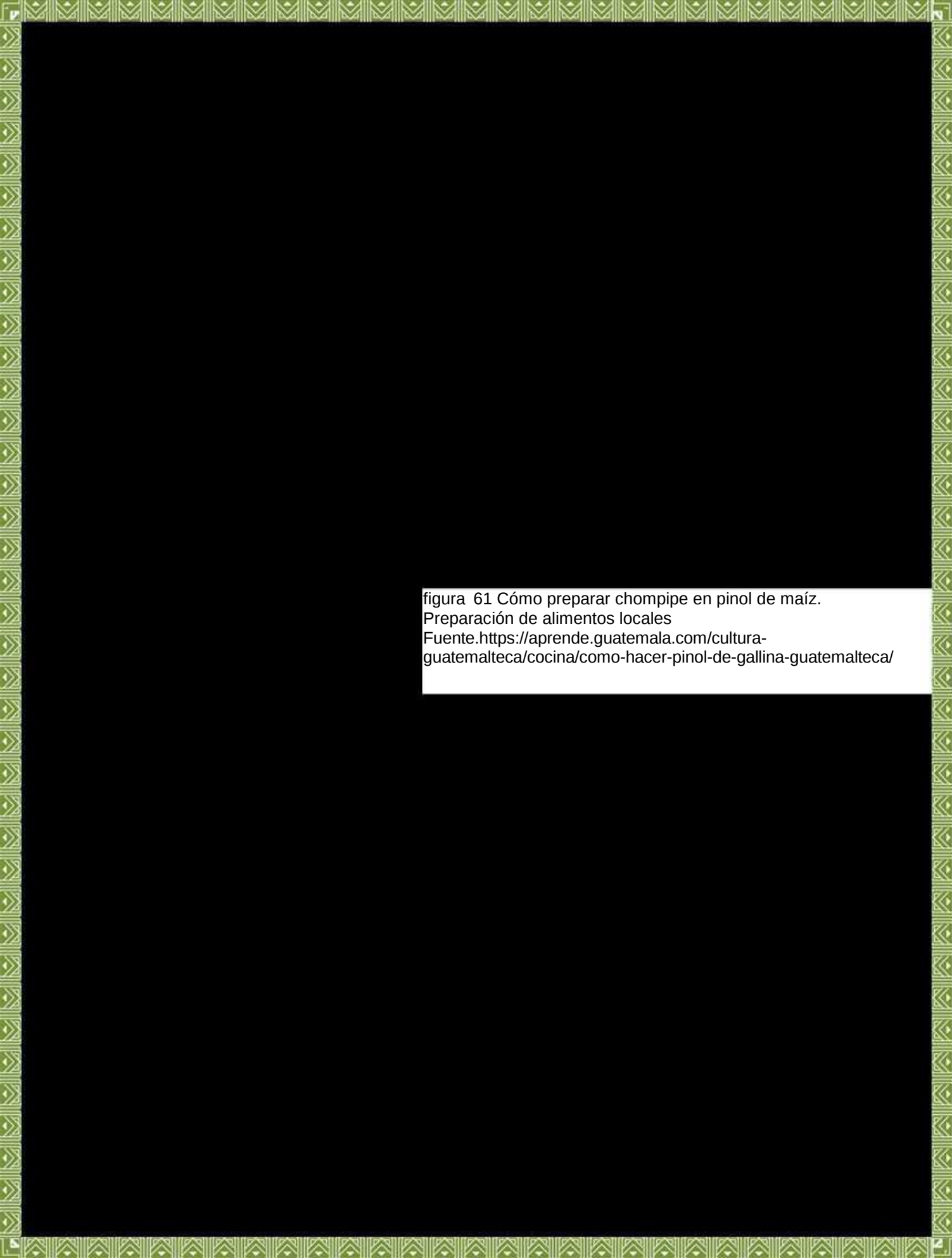
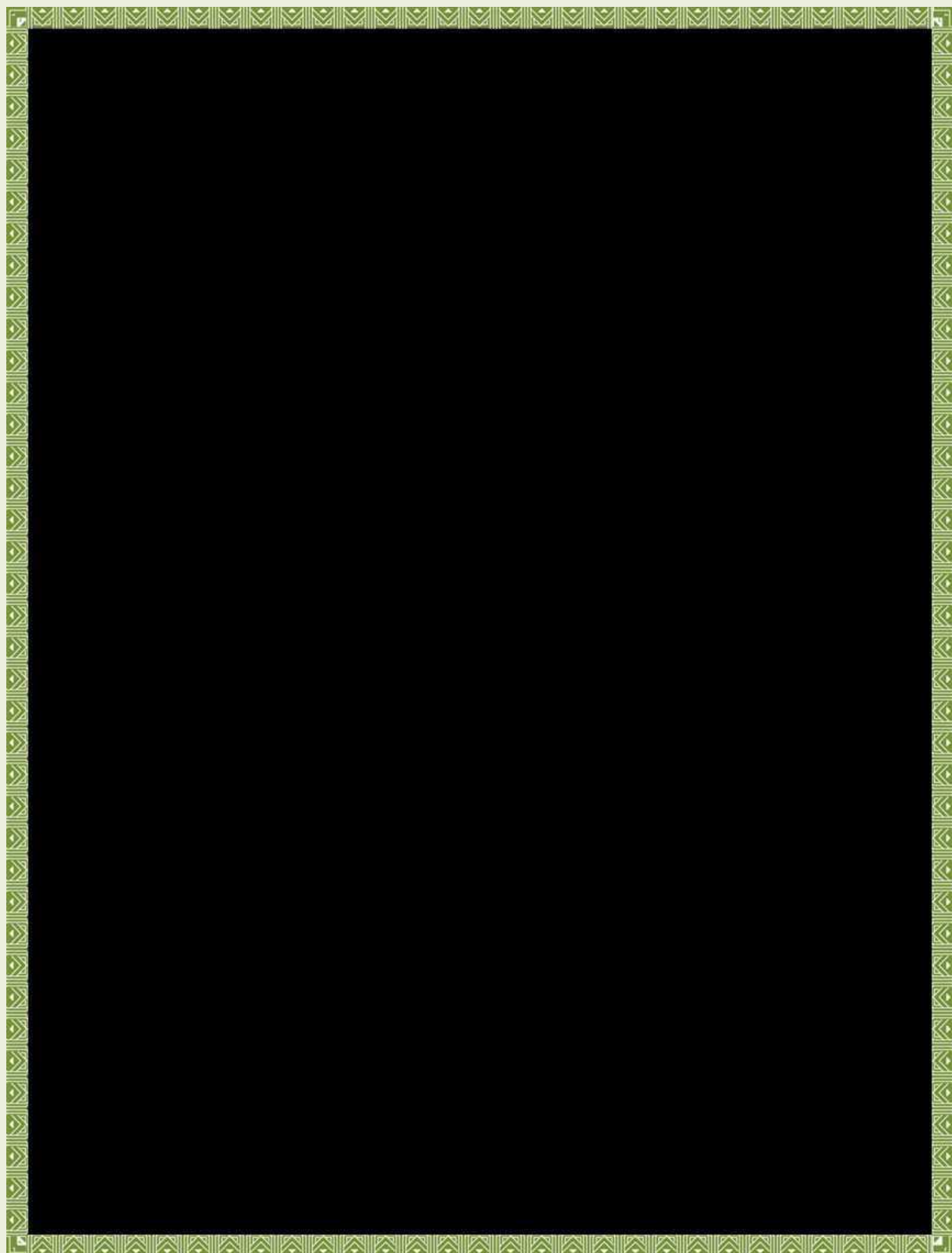
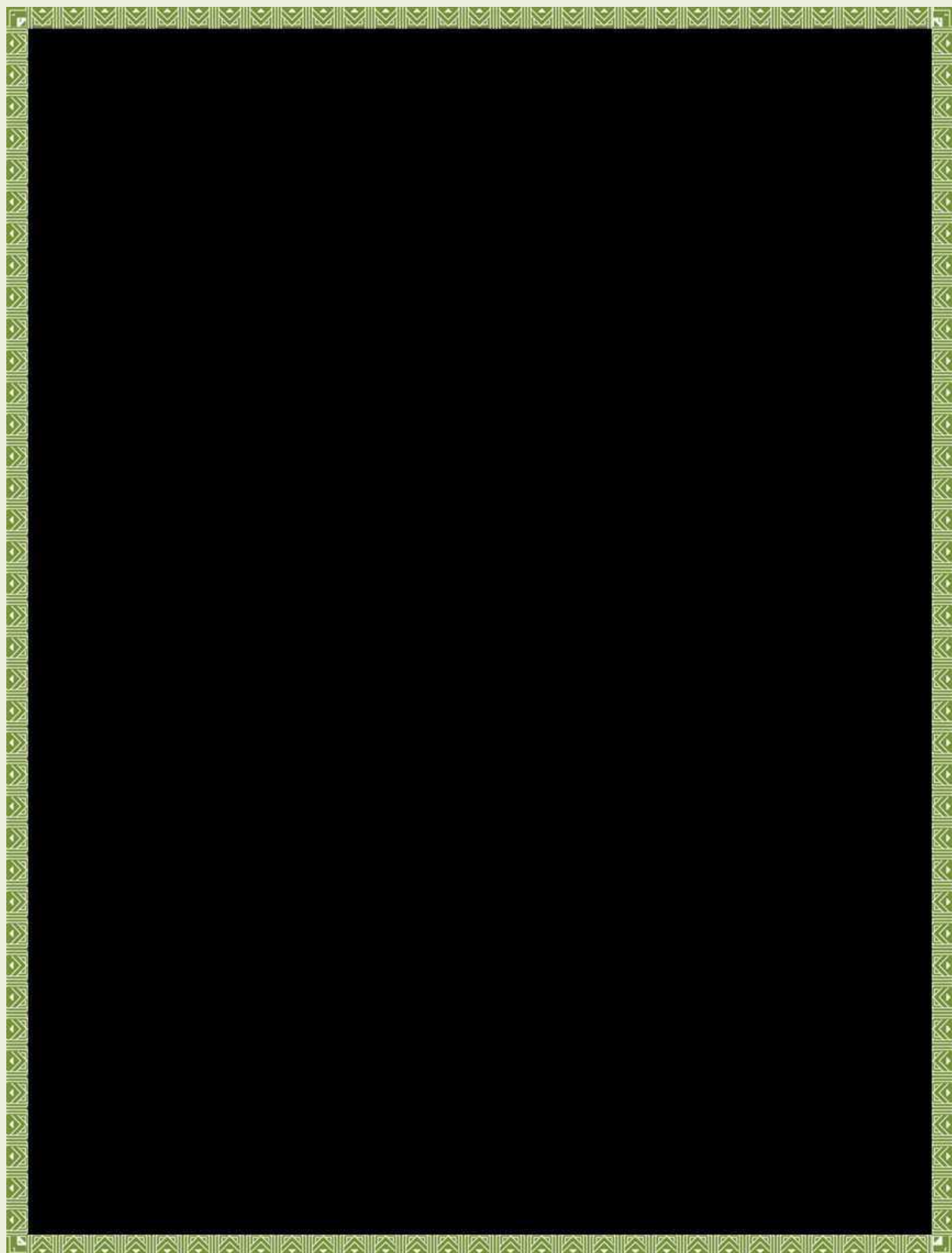
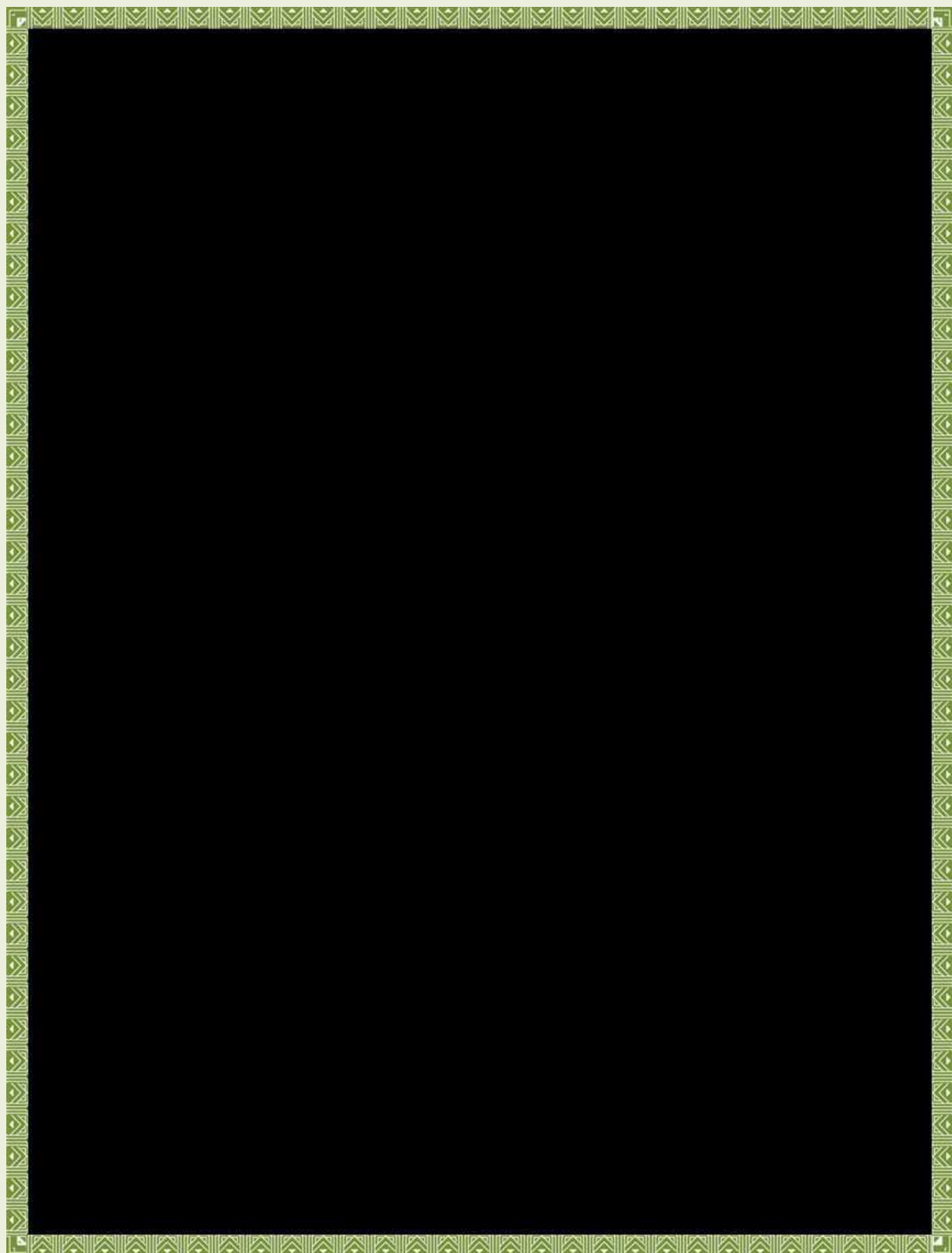
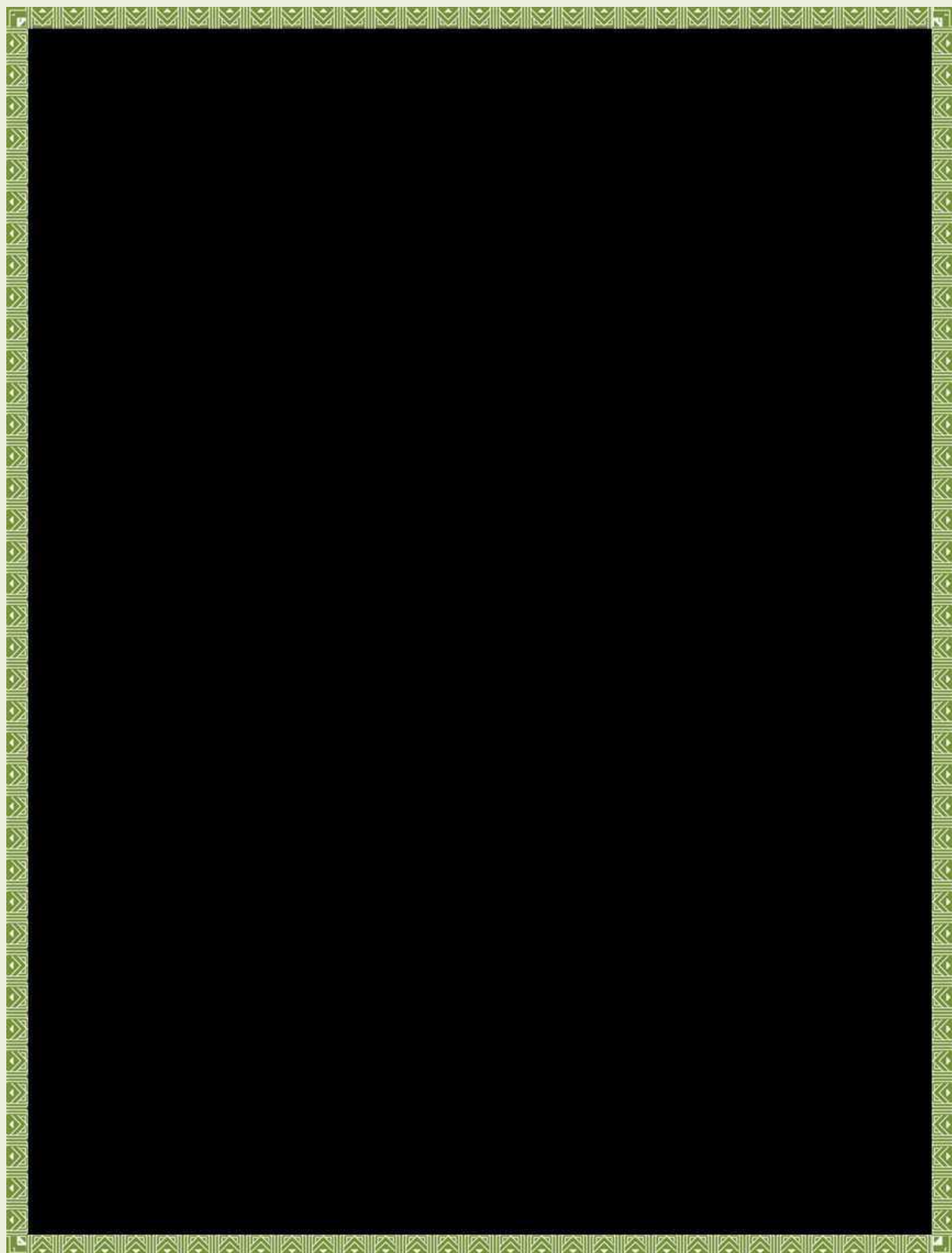


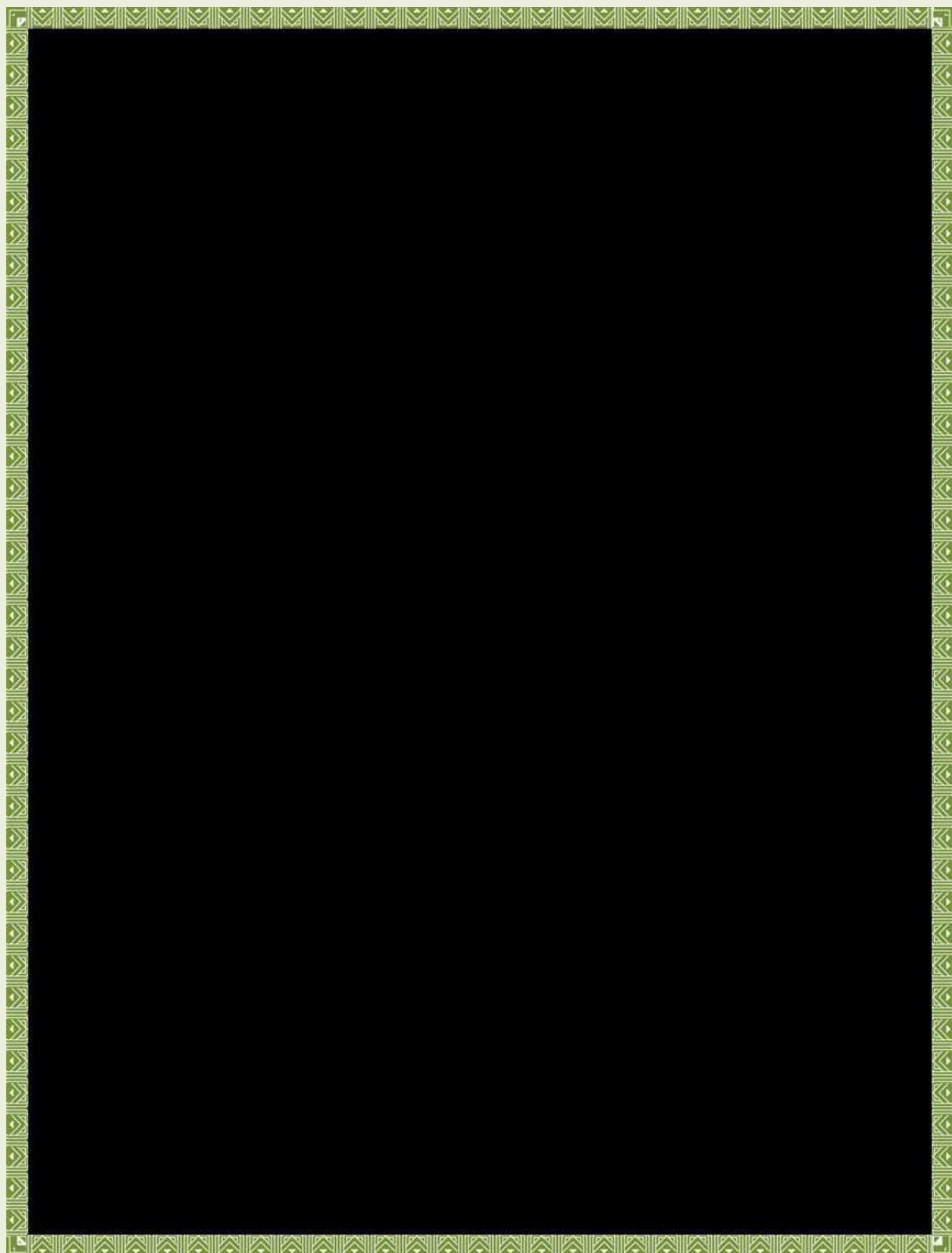
figura 61 Cómo preparar chompipe en pinol de maíz.
Preparación de alimentos locales
Fuente. <https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/como-hacer-pinol-de-gallina-guatemalteca/>











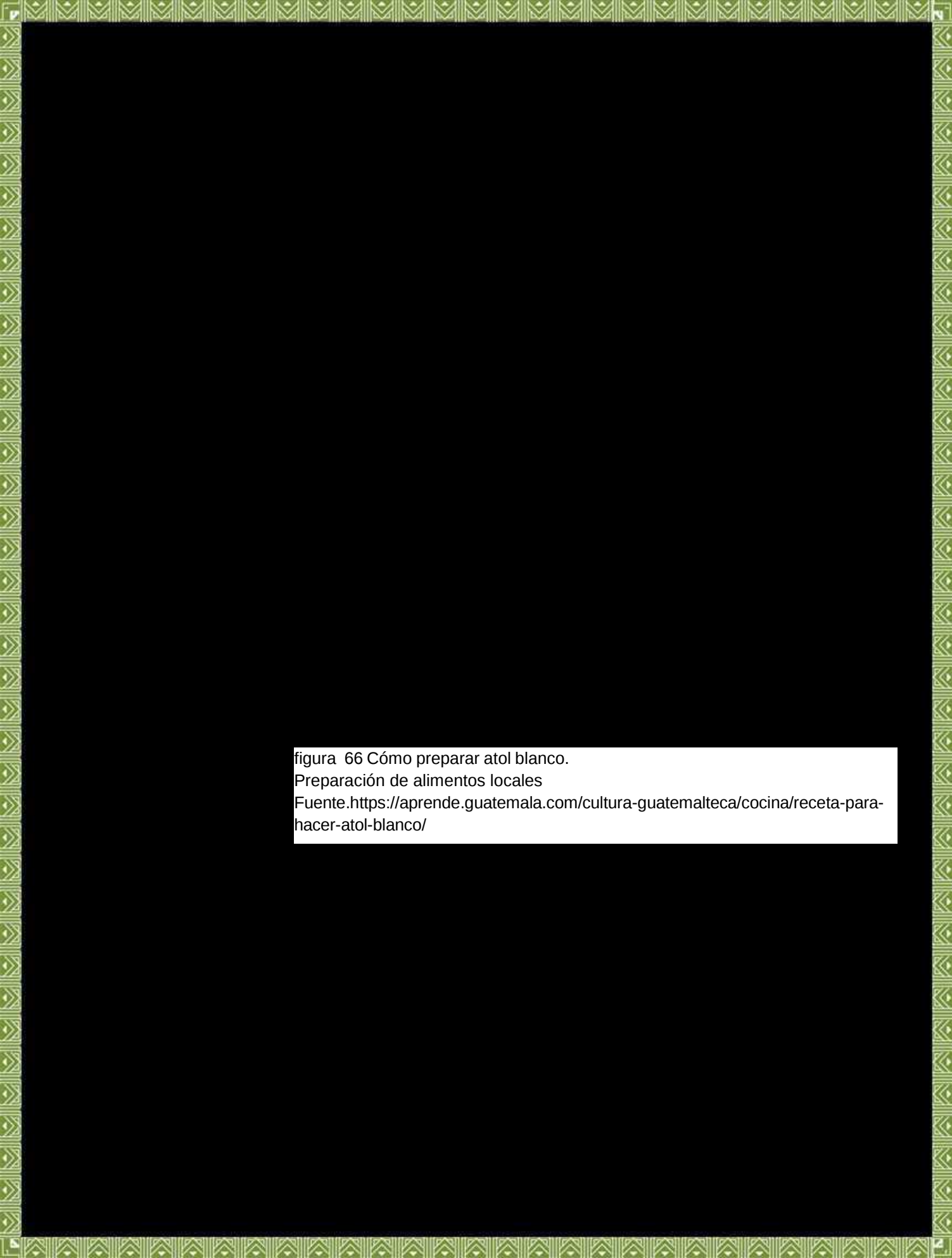


figura 66 Cómo preparar atol blanco.

Preparación de alimentos locales

Fuente. <https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-para-hacer-atol-blanco/>

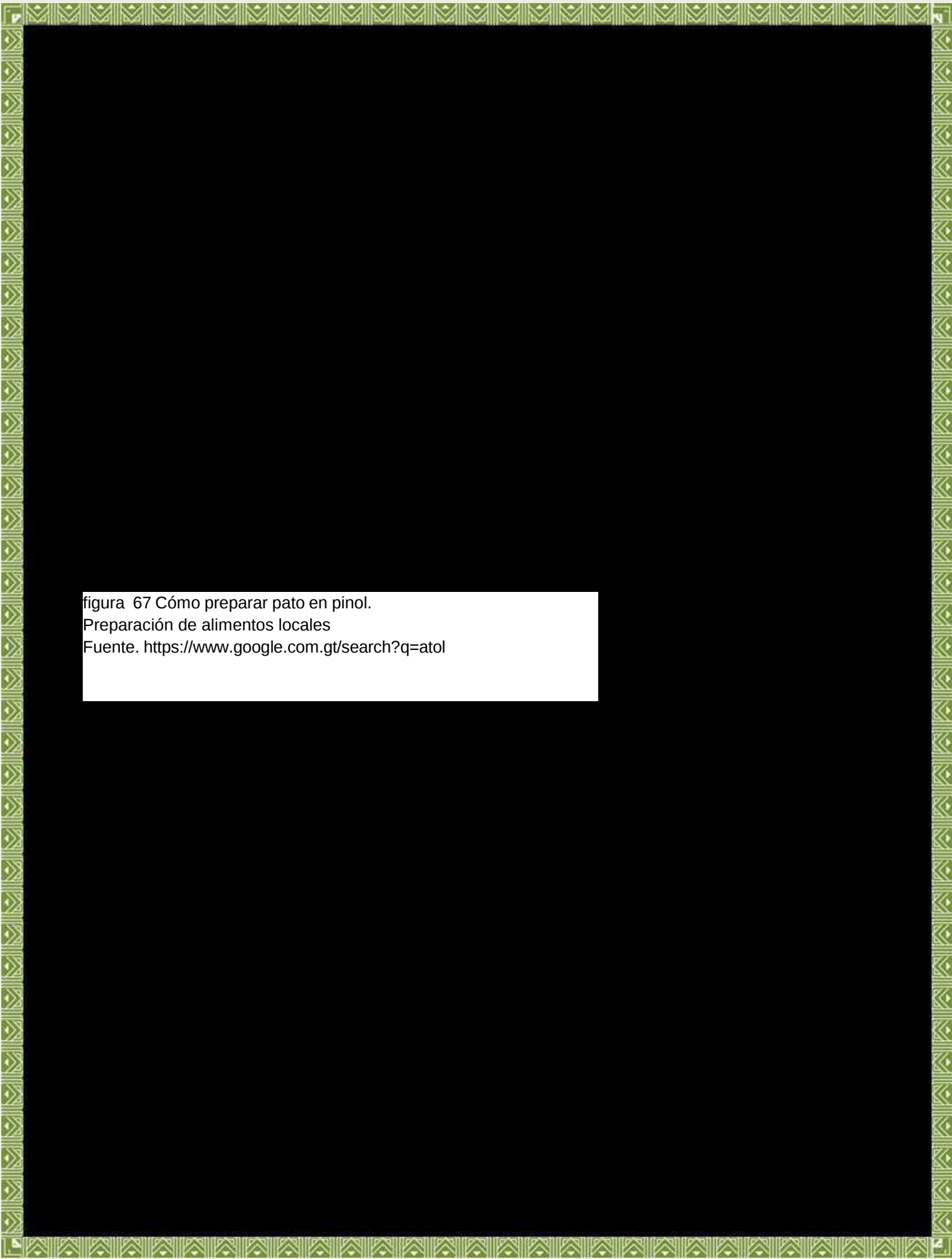


figura 67 Cómo preparar pato en pinol.
Preparación de alimentos locales
Fuente. <https://www.google.com.gt/search?q=atol>

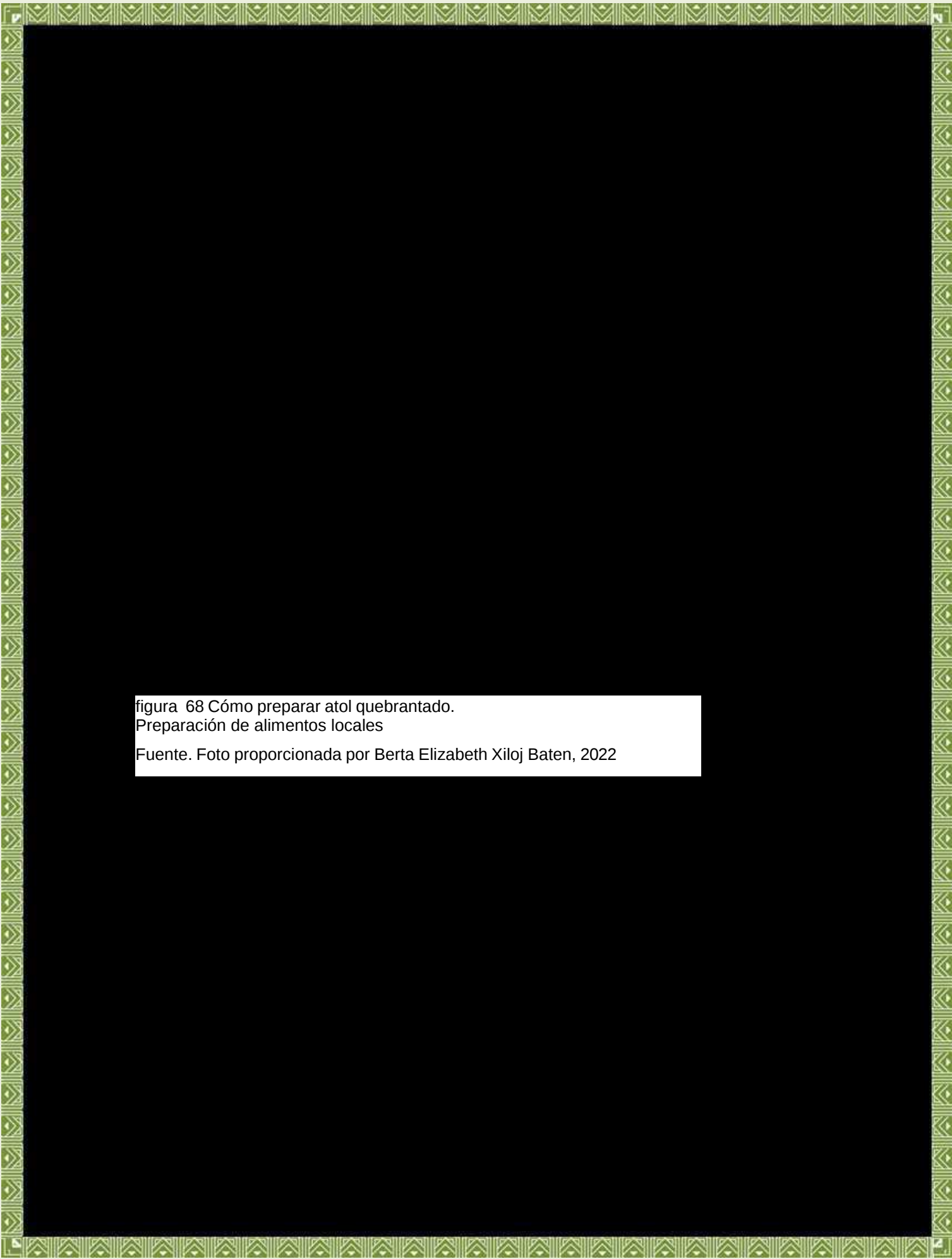
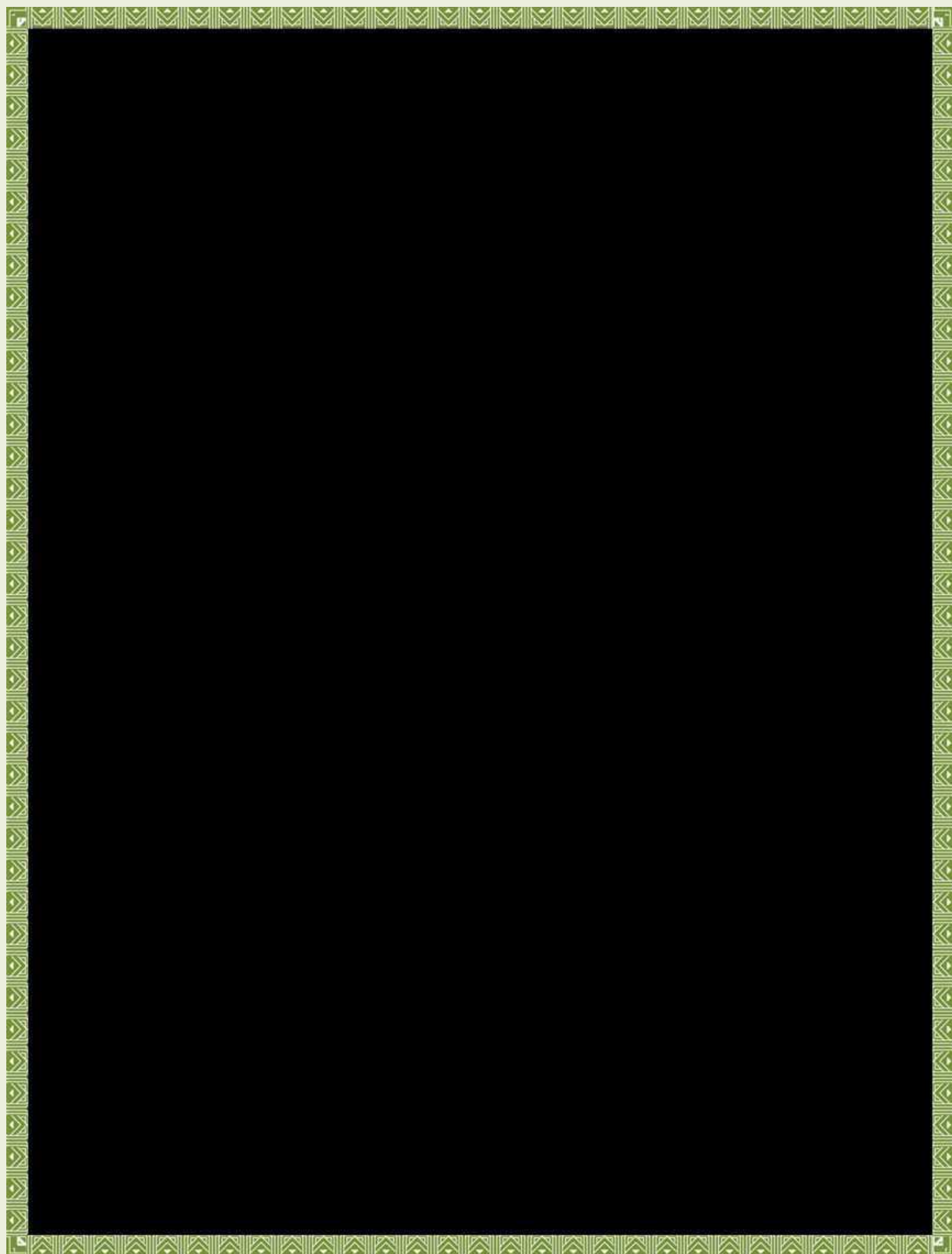
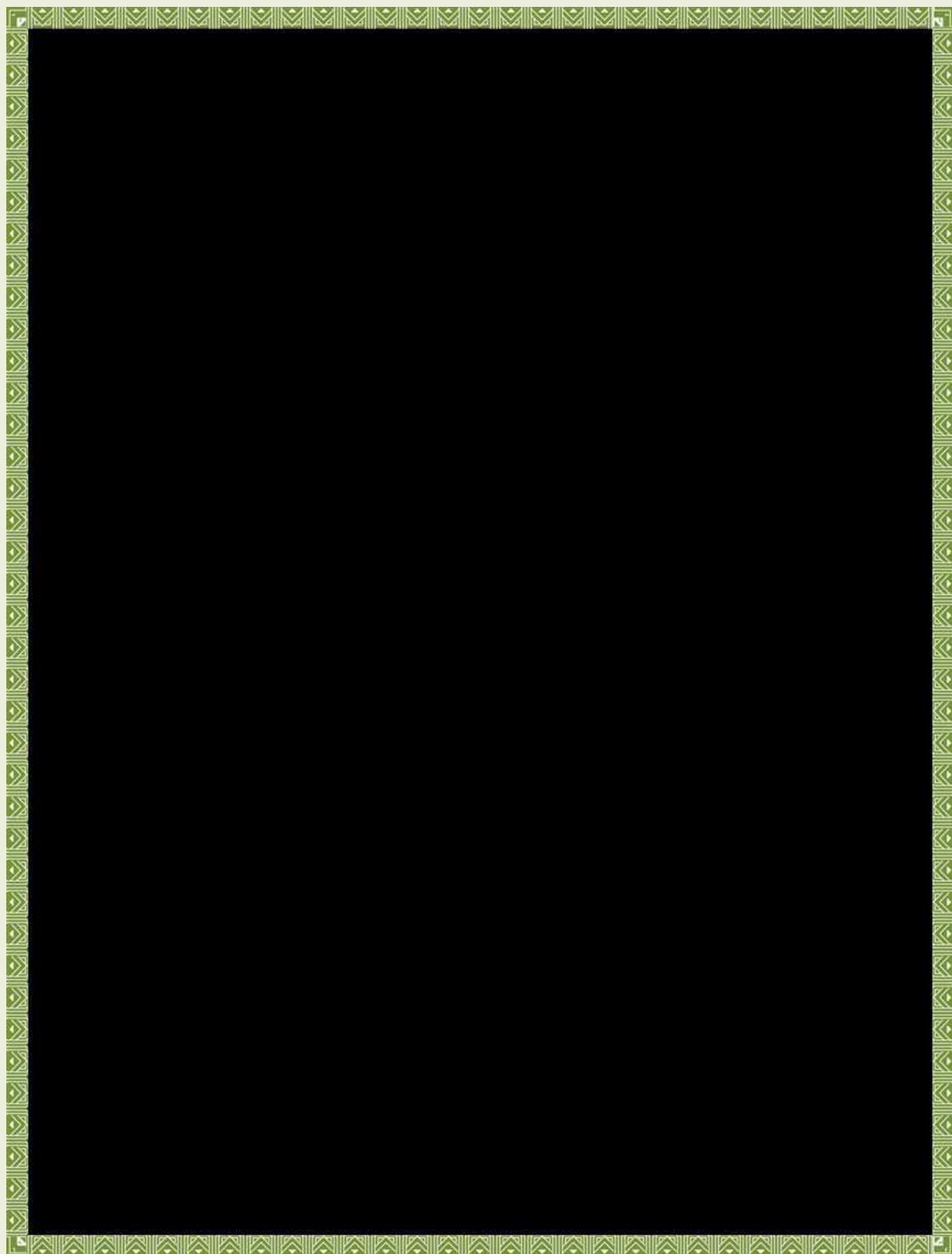
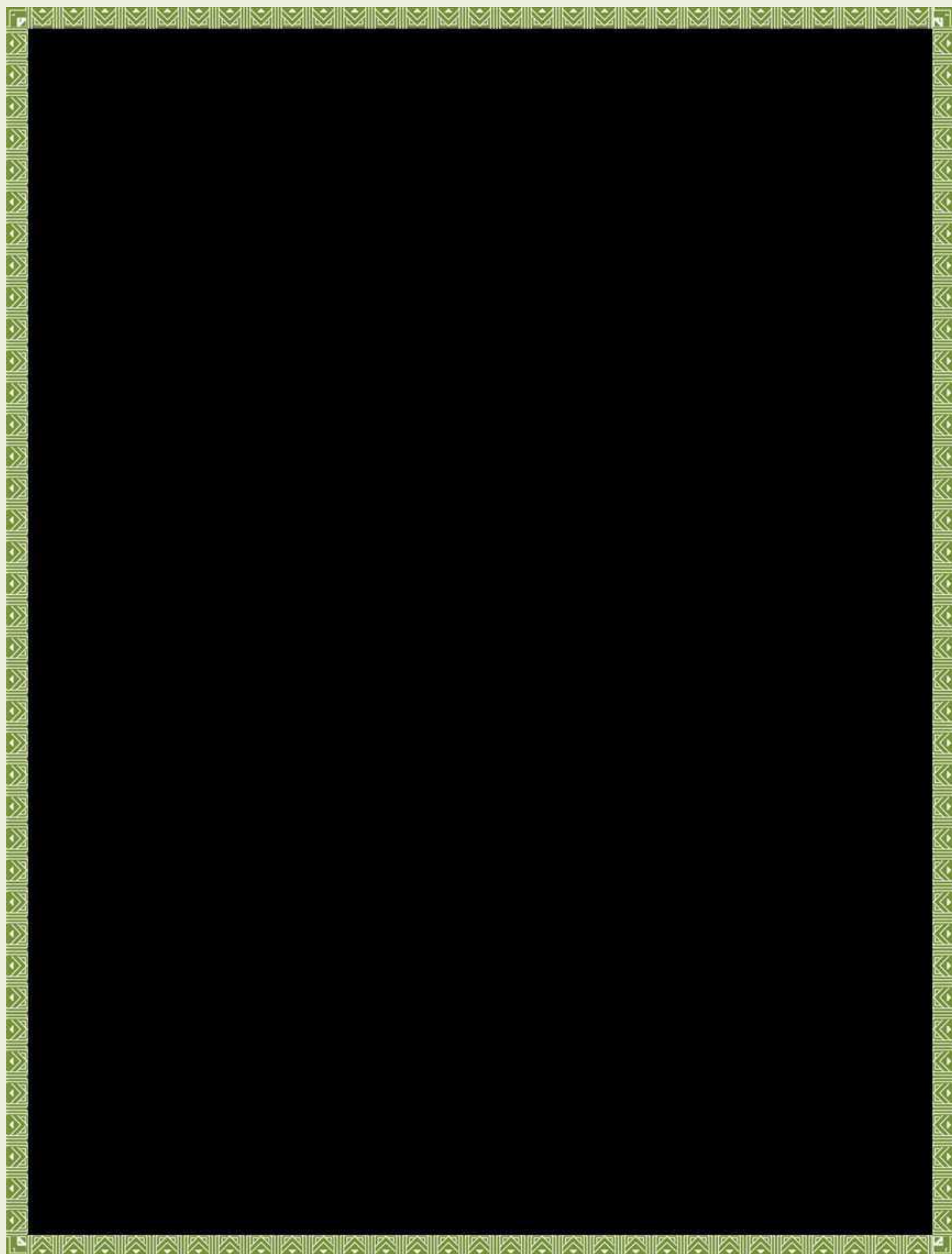


figura 68 Cómo preparar atol quebrantado.
Preparación de alimentos locales

Fuente. Foto proporcionada por Berta Elizabeth Xiloj Baten, 2022









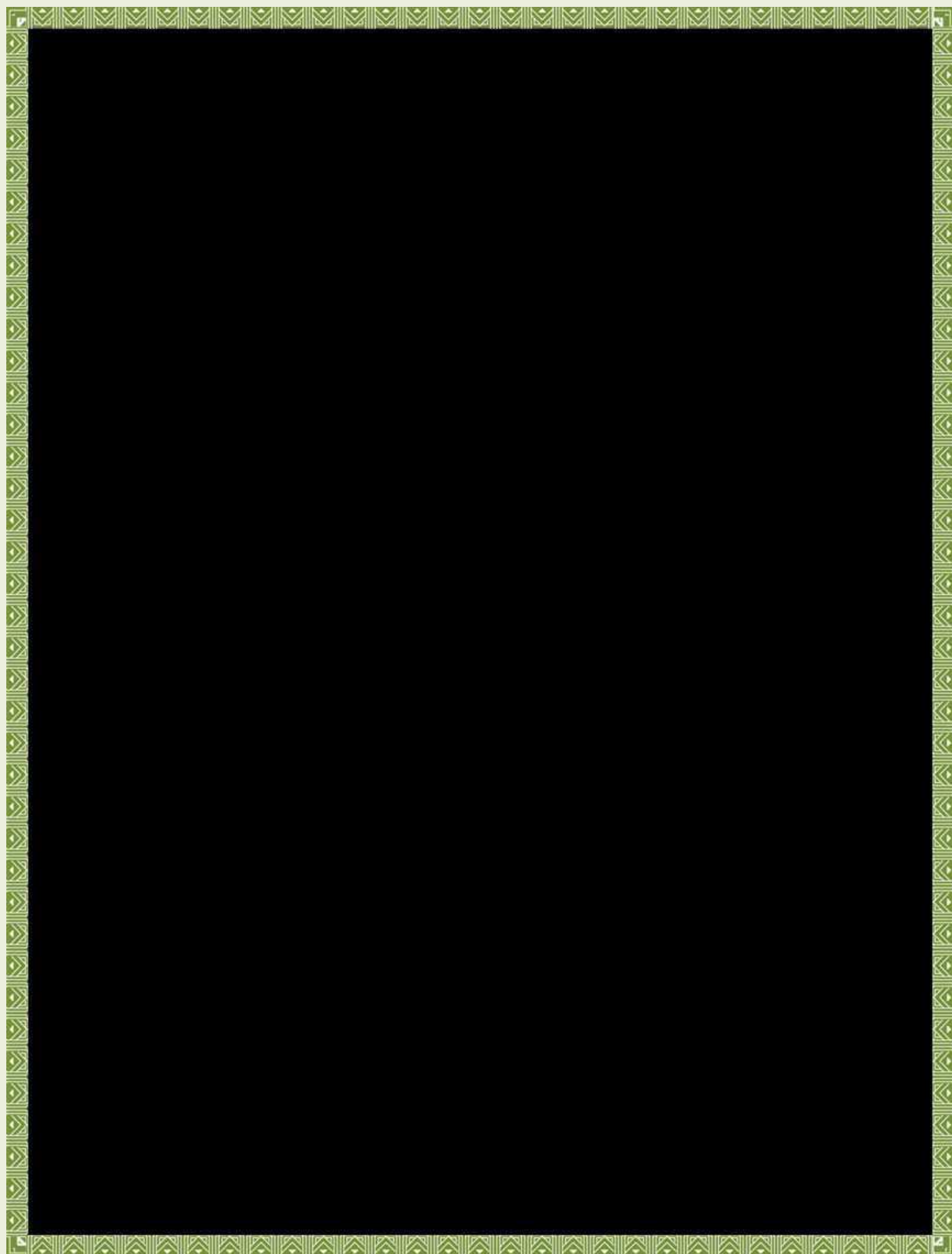
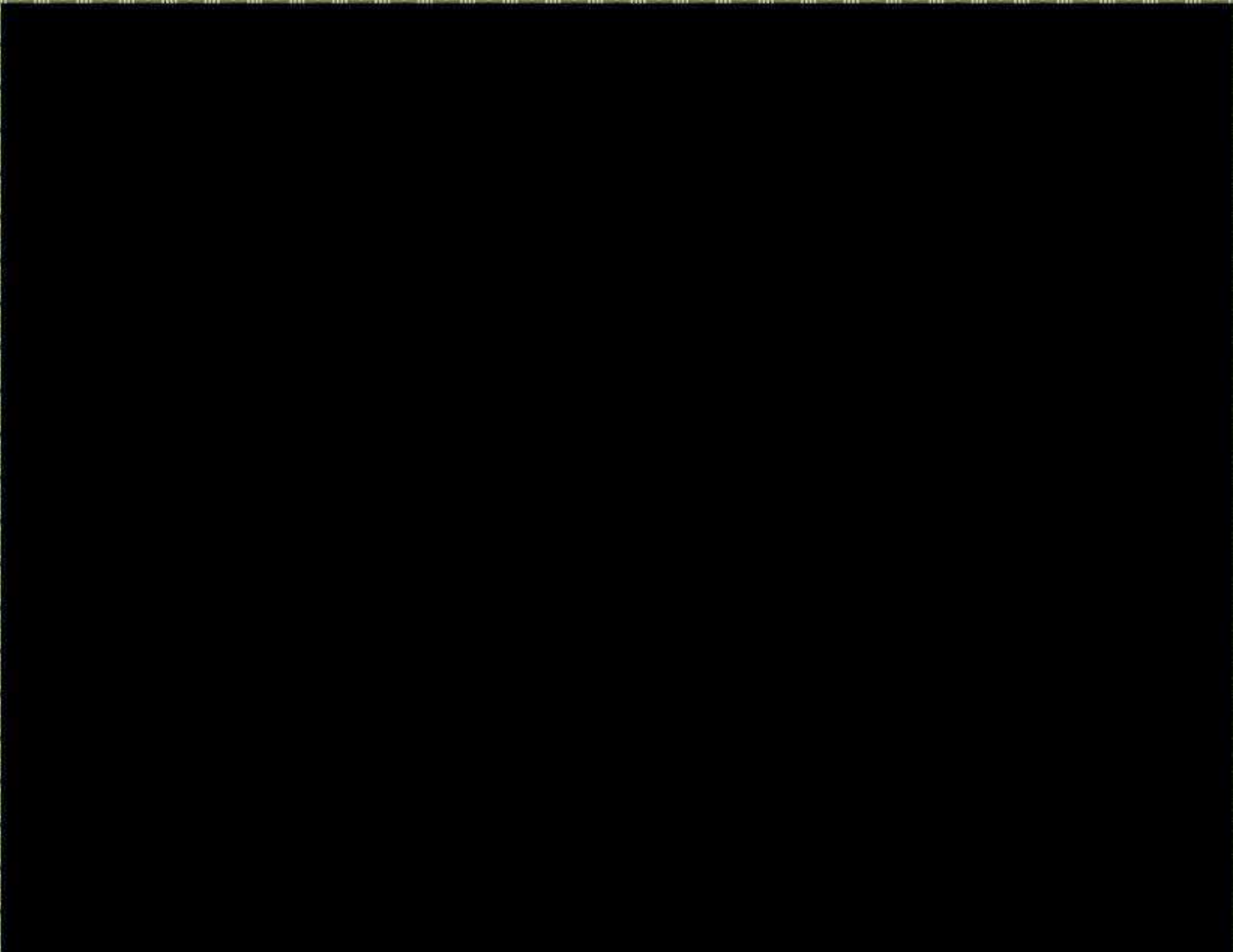


figura 70 Capacitación madres de familia.

Capacitación de los alimentos saludables y no saludables.

Fuente. María Elena Tzunun Barreno, de la aldea Parraxchaj 2022.



**figura 71 Capacitación a estudiantes del centro de educación
extraescolar.**

Capacitación de las normas de higiene

Fuente. Berta Elizabeth Xiloj Baten, de la aldea Parraxchaj, año 2022.

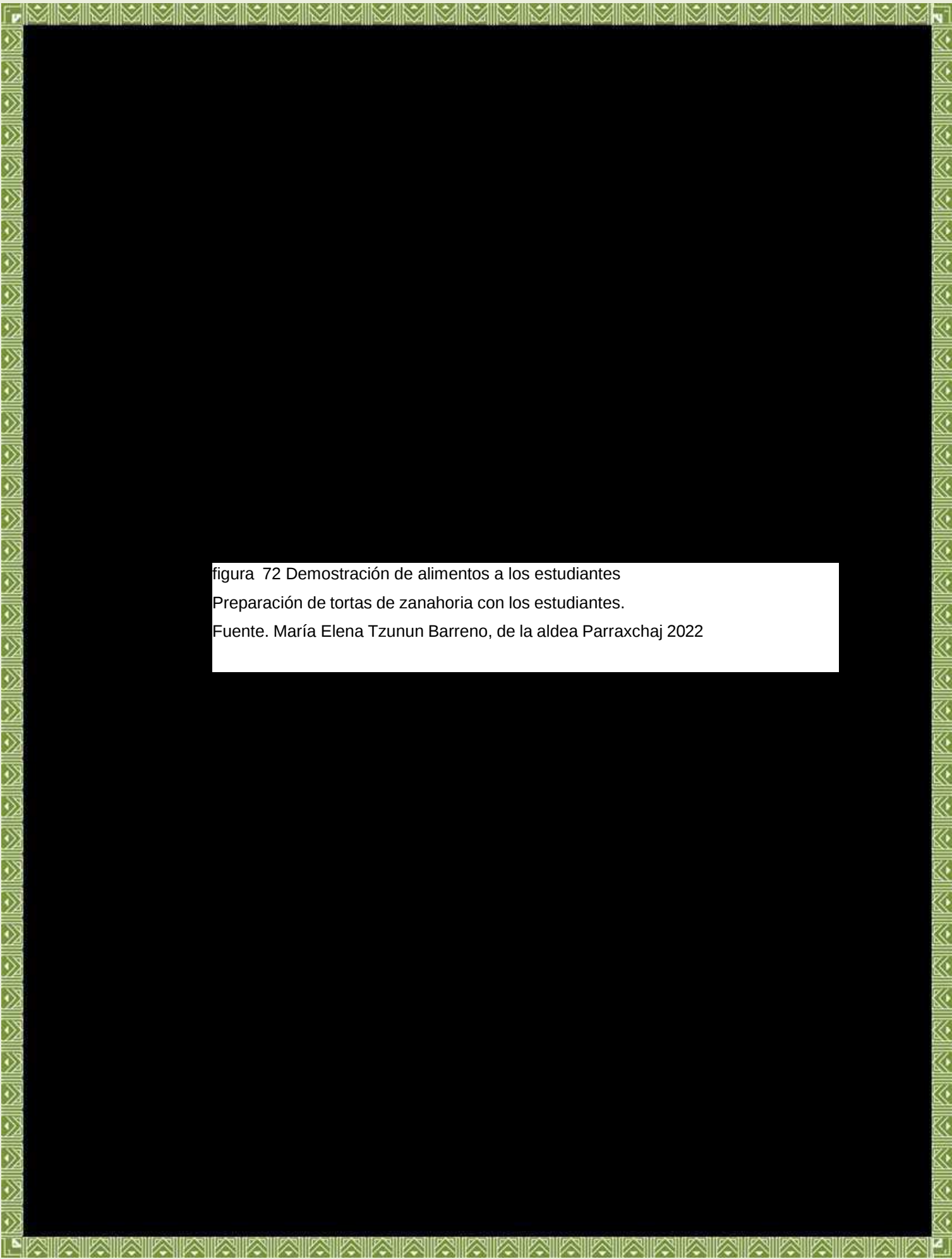


figura 72 Demostración de alimentos a los estudiantes

Preparación de tortas de zanahoria con los estudiantes.

Fuente. María Elena Tzunun Barreno, de la aldea Parraxchaj 2022

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Totonicapán
Departamento de Ejercicio Profesional Supervisado
Licenciatura en Pedagogía e interculturalidad



Guía para la elaboración de medicina natural y su dosificación



Figura 1 plantas medicinales

Fuente: <http://www.arteyjardineria.com/2013/05/disenar-un-jardin-de-hierbas-aromaticas.html>

Por

Berta Elizabeth Xiloj Baten

Carné 201141788

Asesor: MSc. Armando Enrique Batz Batz

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán, octubre 2022

Índice general

Contenido	Págs.
Contenido	pág.
Introducción	5
Resumen	6
Tinturas Medicinales Naturales	7
1. Tintura de planta antiviral.....	8
2. Tintura para tos seca/ fiebre	9
3. Tintura contra vómito y náuseas.....	10
4. Tintura Digestiva.....	11
5. Tintura para Profilaxis de cualquier Tipo Cáncer	12
6. Tintura Calmante	13
7. Tintura de Cola de Caballo	14
8. Tintura de Té Limón.....	15
Pomadas /Ungüentos hecho con Plantas Medicinales	16
1. Pomada Antimicótica	17
2. Pomada Antiinflamatoria.....	18
3. Pomada de Azufre	19
4. Pomada de Apazote	20
5. Pomada Relajante	21
6. Pomada de Eucalipto.....	22
Cápsulas con principio activo a base de planta medicinal.....	23
1. Cápsulas de Santo Domingo para el control de la diabetes tipo II.....	24
2. Cápsulas para Úlcera Gástrica	25
3. Cápsulas té limón	26
Jarabes naturales	27
1. Jarabe para la Tos.....	28
2. Jarabe para el SARS-CoV-2	29
Recomendaciones:	30
Conclusiones	31

Referencias	32
-------------------	----

Índice de figuras

Contenido	pág.
Figura 1 plantas medicinales	1
Figura 2 Presentación común de una tintura.	7
Figura 3 cola de caballo.....	8
Figura 4 hojas de sauce	9
Figura 5 Planta de romero.	10
Figura 6 Planta de manzanilla.	11
Figura 7 Planta de hierba mora.	12
Figura 8 raíz de valeriana	13
Figura 9 aguardiente guatemalteco	14
Figura 10 Planta de té de limón	15
Figura 11 forma de preparación de ungüento.....	16
figura 12 flor de caléndula.....	17
Figura 13 árbol de floripondio	18
Figura 14 Flor cosmos de azufre.	19
Figura 15 Planta de apazote.....	20
Figura 16 hojas de pimpinela.....	21
figura 17 hojas de eucalipto	22
Figura 18 presentación básica de cápsulas,.....	23
Figura 19 Flor Santo Domingo.....	24
Figura 20 Baccharis salicifolia (chilca),	25
Figura 21 manojos de té limón,.....	26
Figura 22 jarabe para la tos casero.	27
Figura 23 buganvilia color violeta	28
Figura 24 Planta de jengibre.....	29

Guía Para la elaboración de medicina natural y su dosificación con pertinencia cultural

Colaboradora:

Antonieta Baten Xiloj

Tinturas Medicinales Naturales
Pomadas/ungüentos

Pomadas / Ungüentos hecho Con Plantas Medicinales

Cápsulas con Principio Activo a Base de Medicina Natural

Jarabes naturales

Palabras clave:

Medicina natural, pomadas, ungüentos, cápsulas, jarabes

Objetivos

- Indicar las principales propiedades medicinales de las plantas.
- Reconocer que las plantas medicinales son una forma alternativa en salud.
- Proporcionar información de la utilidad de las plantas medicinales.

Introducción

El aporte tiene como propósito, facilitar un aprendizaje por medio de la implementación y desarrollo de la medicina natural para mejorar el conocimiento de las propiedades medicinales de las plantas.

La medicina natural o alternativa en Guatemala ha sido una práctica que se ha dado de generación en generación de nuestros ancestros, el cual es uno de los recursos disponibles para afrontar las diversas patologías (síntomas de una enfermedad) que se presenta en las regiones donde no se encuentra servicio médico. Este medicamento tradicional o maya es el sistema de salud de primera línea que usan los pueblos indígenas del país.

La Medicina Tradicional Maya -MTM- se basa en una cultura, cosmovisión y espiritualidad propia. Estos conocimientos de conocer las propiedades de las plantas se han adquirido a través del tiempo y, por lo tanto, pueden variar en una región a otra, pero el objetivo es el mismo y es el de mantener la salud y reducir costos en tratamientos de cualquier ser humano.

Resumen

La medicina natural o tradicional, cada día es investigado debido a los resultados que están basados en la mejoría que reportan las personas que han hecho uso de las distintas terapias con principios activos a base de plantas medicinales, estos reportes se han dado desde tiempos muy antiguos lo que les ha otorgado credibilidad todo remedio natural, y por ello se transmiten de generación en generación, pero que no ha perdido cierto valor.

La medicina tradicional ha tomado auge nuevamente, utilizando los remedios como; el “**jengibre** (Xinxipre) ***Zingiber officinale***, **hoja de guayaba** (Kieq´) ***Psidium guayaba*** L., (Olmstead, 2020, pág. 45), es una forma que los indígenas afrontan la actual lo que demuestra que los medicamentos naturales tienen un uso vigente, lo que motiva a realizar una guía que contenga la representación de procesar y producir a base de plantas nativas y de esta manera regular la dosificación (tomas) así como la elaboración de las mismas.

La medicina nativa y tradicional fue creada por los habitantes de las distintas comunidades para enfrentar los problemas de salud, su importancia radica en que es un medio que está a disposición de la mayoría de la población, pero que no se aprovecha. Es por eso, que esta guía indaga sobre la concepción y práctica de los medicamentos autóctonos y cotidianos en el área rural y urbano, al igual que su incidencia social en el municipio de Totonicapán.

Tinturas Medicinales Naturales

Las tinturas medicinales son extractos líquidos de los principios activos de partes de las plantas medicinales u otras sustancias como el propóleo o el yodo. Se utilizan como fármacos. La extracción se basa en el proceso de maceración. Por lo general, como vehículos excipientes del extracto se utiliza alcohol o agua, o una combinación de ambos, llamándose en este caso extracto hidroalcohólico.

En ocasiones también son usados licores con un grado alto de alcohol como excipientes, tales como: vino, vodka, aguardiente, pisco o ginebra de buena calidad.

En el ámbito de la medicina, se denomina tintura o una solución de sustancias medicinales disueltas en agua.

Para la preparación de tintura es necesario contar utensilios tales como:

- Frascos de plástico del tamaño de su preferencia para una mejor fermentación de las plantas naturales.
- Cuchillo
- Tabla para picar
- Olla de peltre almacenar por 10 a 15 días.
- Etiquetar identificando el nombre del jarabe y dosificación.



Figura 2 **Presentación común de una tintura.**

Fuente. Berta Elizabeth Xiloj Baten, 2024

1. Tintura de planta antiviral

Indicaciones: fiebre, amigdalitis viral, tos.

Dosificación: adultos 1 cucharada disuelta en agua cada 8 horas por 7 o 10 días dependiendo el caso. Y Niños menores de 10 años 1 cucharadita disuelta en agua o (10 Gotas) 3 veces al día por 7 a 10 días.

Contraindicaciones: no administrar en embarazadas

Ingredientes:

- ↪ 3 ramas llantén (Tsikuichu) *Plantago major* L.
- ↪ 5 ramas Cola de caballo (Uje'kiej) *Equisetum arvense*
- ↪ 3 ramitas Punta de pino (Chaj) *Pinus* sp.
- ↪ 3 ramitas Chilca (K'échop) *Baccharis latifolia*
- ↪ Una onza de Ruda (Nigte) *Ruta graveolens*
- ↪ 5 hojas Eucalipto (Eukali'pt) *Eucalyptus* sp.
- ↪ 2 octavos Alcohol o Un litro de agua

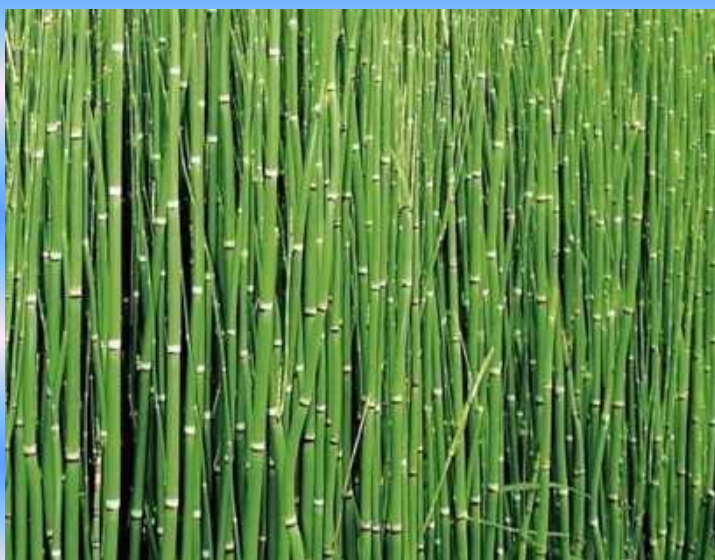


Figura 3 cola de caballo.
Fuente. tomada de google.com

Procedimiento de elaboración

Echar todos los ingredientes en un frasco de vidrio esperar que se fermente por 20 días, posteriormente echarlo en frasco gotero para su administración.

2. Tintura para tos seca/ fiebre

Indicaciones: tos seca y fiebre

Dosificación: adultos Tomar un vaso por las noches antes de dormir y niños menores de 10 años medio vaso antes de dormir por 5 días.

Ingredientes:

- ↪ 3 Limón (Limonax) *Citrus sp.*
- ↪ Panela/ miel
- ↪ Sauce (Tz'oloché') *Sambucus sp.*
- ↪ 3 vasos de agua



Figura 4 hojas de sauce.
Fuente: Berta Xiloj, 2022

Proceso de elaboración

Lavar el limón cortarlo en 8 trozos, colocarlo dentro de una olla con los 3 vasos de agua, agregarle el sauce y la panela o miel según sea conveniente, hervirlos por unos 10 minutos.

3. Tintura contra vómito y náuseas

Indicaciones: náuseas y vómitos (se puede administrar en embarazadas)

Dosificación: Tomar una cucharada (5 ml) cada 24 horas por 3 o 4 días

Ingredientes:

- Romero (Rome'ra') ***Rosmarinus officinalis***
- Hierbabuena (Q'eb'un, Areweno) ***Mentha spicata***
- 1 octavo de aguardiente o 1 vaso de vinagre



figura 5 Planta de romero.
Fuente: Berta Xiloj, 2022

Proceso de elaboración

Lavar el romero, cortarlo, introducirlo en un frasco de vidrio preferiblemente, agregarle un octavo de aguardiente o 1 vaso de vinagre según lo que se tenga a la mano, dejarlo fermentar por 20 días, escurrirlo.

4. Tintura Digestiva

Indicaciones: dolor de estómago, cólicos menstruales y otros dolores espasmódicos. Mejora la digestión, evita la flatulencia, y tiene una ligera acción calmante

Dosificación: tomar en dosis de 40 a 60 gotas en un vaso con agua tibia tres veces al día, después de las comidas durante 8 días.

Ingredientes: para elaborar 1 litro de tintura

- ↪ 1 litro de aguardiente de 60%
- ↪ 20 gramos de hojas y flores de Manzanilla (Manzanilla´) *Matricaria chamomilla*
- ↪ 28 gramos de hojas y flores de Altamisa (Altamí´x) *Tenacetum parthenium*
- ↪ 40 gramos de hojas y flores de Pericón (Iya) *Tagetes lucida*
- ↪ 16 gramos de hojas y flores de Anís (Anisa´)

Pimpinella anisum



figura 6 Planta de manzanilla.
Fuente: Berta Xiloj, 2022

Proceso de elaboración

Lavar con agua las plantas medicinales y picarlas bien, las plantas se colocan bien picadas en el envase de vidrio o cristal de color ámbar, se agrega 20 ml de aguardiente de 37 grados, sobre las plantas agitar por 10 minutos. Dejar durante 15 días colocar la fecha de su elaboración y tipo de tintura y agitar diariamente por inmersión, transcurrido los días de maceración, se procede a filtrar la tintura, para ello utilizamos un colador fino o papel filtro, un embudo y un matraz. Después de filtrar la tintura colocar en frascos de 125 ml de color ámbar etiquetarlas guardarlas en un lugar seguro ventilado y fuera del alcance de los niños y listo para ser utilizada.

5. Tintura para Profilaxis de cualquier Tipo Cáncer

Indicaciones: profilaxis de cualquier tipo de cáncer

Contraindicaciones: enfermedad hepática, problemas cardíacos y diabetes

Dosificación: una cucharada (5 ml) una vez al día por 15 días

Ingredientes:

- ↪ 1 onza de Hierba mora con hoja y tallo
- ↪ 1 octavo de licor o un vaso (250 ml) de vinagre



Figura 7 Planta de hierba mora.
Fuente: Berta Xiloj, 2022

Proceso de elaboración:

Lavar la hierba mora, cortarlo e introducirlos en un frasco preferiblemente de vidrio y con tapadera agregar el aguardiente o el vinagre según sea conveniente, fermentar por 20 días, colarlo, guardarlo en otro recipiente que esté limpio y seco para estar listo para su uso.

6. Tintura Calmante

Indicaciones: desórdenes nerviosos y tensionales, insomnio, ansiedad, estrés emocional.

Contraindicaciones: no prescribir a niños, mujeres embarazadas y lactantes por el alcohol que contiene la tintura.

Dosificación: tomar de 40 a 60 gotas en una taza con agua tibia tres veces al día después de las comidas por 15 días o hasta que ya no haya malestar.

Ingredientes: para elaborar 1 litro de tintura

- ↪ 1 litro de alcohol etílico bebible de 37%
- ↪ 40 gramos de raíz de Valeriana o hinojo *Foeniculum vulgare*
- ↪ 35 gramos de hojas de Pasiflora *Passiflora sp.*
- ↪ 25 gramos de hojas frescas de Naranja agria (Alanxax) *Citrus sinensis*

Proceso de elaboración

Lavar con agua las plantas medicinales y picarlas bien, colocar las plantas medicinales bien picadas en el envase de vidrio o cristal de color ámbar y agregar el aguardiente de 37% sobre las plantas agitar por 10 minutos. Dejar de macerar durante 30 días colocar la fecha de su elaboración y tipo de tintura; agitar diariamente por inmersión, transcurrido los días de maceración, se filtra la tintura, para ello utilizamos un colador fino o papel filtro, un embudo y un matraz. Después de filtrar la tintura colocar en frascos de 125 ml de color ámbar etiquetarlas guardarlas en un lugar seguro ventilado y fuera del alcance de los niños y listo para ser utilizada.



Figura 8 raíz de valeriana
Fuente: tomada de google.com

7. Tintura de Cola de Caballo

Indicaciones: enfermedades urinarias e infecciones.

Dosificación: agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento durante 15 días o hasta cuando el malestar se quite por completo.

Ingredientes: para elaborar 1 litro de tintura

- 50 ml de alcohol de 37%
- 250 gramos de cola de caballo *Equisetum arvense*



Figura 9 aguardiente guatemalteco
Fuente: Berta Xiloj, 2022

Proceso de elaboración

Lavar bien la planta de cola de caballo y picarla bien, agregar la planta picada al frasco de color ámbar y el aguardiente; taparlo y agitar bien por un tiempo de 3 minutos. Macerar por 30 días y agitar 2 veces al día; una vez finalizado los 30 días se cuela y envasar. Listo para usar como medicina alternativa.

8. Tintura de Té Limón

Indicaciones: estimula la transpiración, fiebre, resfriados, tos, dolores estomacales, dolor de cabeza, calma los nervios, desintoxicante, antioxidante, relajantes y diuréticas.

Dosificación: agregar una cucharada de tintura en un vaso de agua, tomar 3 veces diario antes de cada alimento

Ingredientes: para elaborar 1 litro de tintura

- ↪ 1 litro de aguardiente de 37%
- ↪ 250 gramo de planta de té limón verde *Cymbopogon citratus*.



Figura 10 Planta de té de limón
Fuente. tomada de google.com

Proceso de elaboración

Lavar bien la planta de té de limón, se debe de picar bien y agregar la planta picada al frasco de color ámbar, el aguardiente se tapa y se debe agitar bien por un tiempo de 3 minutos. Macerar por 30 días agitar 2 veces al día Una vez finalizado los 30 días se procede a colar y envasar y listo para usar como medicina alternativa.

Pomadas/ Ungüentos hecho con Plantas Medicinales

Sustancia que se usa sobre la piel para calmar o curar heridas, quemaduras, erupciones cutáneas o sarpullidos, raspados u otros problemas de la piel. También se llama ungüento. La palabra *ungüento*, en latín *unguentum*, deriva del verbo *augere*, que significa «untar». Los ungüentos son preparaciones con un uso medicinal o cosmético. Se caracterizan por estar constituidos de una mezcla hecha con una base de grasas o aceites, que dará la textura, con una planta con propiedades medicinales. Las dos sustancias permiten que el remedio alcance la suficiente solidez como para que pueda ser aplicado en uso tópico, es decir, externa y localmente en la piel. No se diluyen con las secreciones de la piel, sino que forman una capa protectora sobre esta.



Figura 11 forma de preparación de ungüento.
Fuente. tomada de google.com

1. Pomada Antimicótica

Indicaciones: hongos en la piel, escaldaduras, barros y espinillas, úlcera, grietas en las manos, pies, labios, pechos, quemaduras y como cicatrizante en pequeñas heridas.

Dosificación: aplicar la pomada sobre el área afectada 2 veces al día hasta lograr eliminar el problema.

Ingredientes para producir 20 pomadas

- ↪ 2000 gramos de vaselina sólida neutra
- ↪ 25 gramos de corteza de Nance *Byrsonima crassifolia*
- ↪ 25 gramos de corteza de Madrecacao *Gliricidia sepium*
- ↪ 25 gramos de raíz de Zarzaparrilla *Smilax aspera*
- ↪ 58 gramos de hojas de Hierba mora *Rivina humilis*
- ↪ 25 gramos de flores de Caléndula *Calendula sp.*



figura 12 flor de caléndula.
Fuente. tomada de google.com

Proceso de elaboración

Derretir la vaselina blanca en una olla a fuego lento, colocar las plantas medicinales y realizar la mezcla con una paleta de madera; se deja hervir la vaselina conjuntamente con las plantas medicinales durante 10 a 12 minutos. Retirar la olla del fuego, colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos. Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se coloca la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas.

2. Pomada Antiinflamatoria

Indicaciones: artritis, gota, reumatismo, abscesos, golpes, contusiones, fracturas, dislocaciones, esguinces, psoriasis y como cicatrizante en pequeñas heridas.

Dosificación: aplicar tres veces al día en forma de masajes suaves sobre el área afectada durante 8 días o cuando se logra eliminar el malestar.

Ingredientes: para elaborar 20 pomadas

- ↪ 2000 gramos de vaselina sólida neutra
- ↪ 25 gramos de semilla de Fenogreco o Diente de león *Taraxaxum officinale*
- ↪ 45 gramos de hojas de Llantén (Tsikuiche) *Plantago major*
- ↪ 45 gramos de hojas de Apazote (Sik'aj) *Chenopodium ambrosioides*
- ↪ 50 gramos de rizoma de Calaguala o golondrina *Euphorbia hirta*
- ↪ 45 gramos de hojas y flores de Floripondio o Ajenjo (Iya) *Tagetes lucida*
- ↪ 45 gramos de hojas y flores de Árnica *Malva parviflora*



Figura 13 árbol de floripondio
Fuente: Berta Xiloj, 2022

Proceso de elaboración:

Derretir la vaselina blanca en una olla a fuego lento, colocar las plantas medicinales y realizar la mezcla con una paleta de madera. Dejar hervir la vaselina conjuntamente con las plantas medicinales durante 10 a 12 minutos, retirar la olla del fuego y colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos. Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se coloca la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas.

3. Pomada de Azufre

Indicaciones: enfermedades dermatológicas, hongos, pie de atleta.

Dosificación:

- ↪ En casos de acné se aplica con la piel limpia en las noches y nunca alrededor de los ojos o párpados.
- ↪ En casos de manchas aplicar también en las noches y a la mañana; Lavar bien la cara y aplicar un protector solar de buena calidad.
- ↪ Para los hongos en la cara y en otras áreas del cuerpo, puedes aplicarla una o dos veces al día hasta que vayan desapareciendo los hongos.

Ingredientes: para elaborar 20 frascos

- ↪ 2 libras de vaselina blanca
- ↪ 8 onzas de flor de azufre *Eriogonum umbellatum*

Proceso de elaboración

Se pone a derretir la vaselina blanca en una olla sobre el fuego lento, una vez que esté derretida se agregó 8 onzas de flor de azufre, ir mezclando con una paleta hasta lograr deshacer el azufre. Retirar del fuego. Se debe colar con un trapo limpio o colador y se procede a llenar los frascos dejar enfriar durante un tiempo de 2 a 3 horas luego tapar las pomadas etiquetarlas y listo para usar.



Figura 14 Flor cosmos de azufre.
Fuente. tomada de google.com

4. Pomada de Apazote

Indicaciones: cicatrizante para hongos, para heridas y post cirugía.

Dosificación: limpiar el área afectada, aplicar la pomada sobre el área en forma de masaje 2 veces al día preferiblemente en la mañana y por las noches durante 7 días.

Ingredientes:

- ↪ 1 kilo de vaselina
- ↪ Un manojo de apazote *Dysphania ambrosioides*



Figura 15 Planta de apazote.
Fuente: Berta Xiloj, 2022

Proceso de elaboración

Se pone a derretir la vaselina blanca en una olla sobre el fuego lento, una vez que esté derretida agregó el apazote bien lavado y cortado, ir mezclando con una paleta hasta lograr deshacer el apazote, cocerlo por 5 minutos. Retirar del fuego. Se debe colar con un trapo limpio o colador y se llena los frascos dejar enfriar durante un tiempo de 2 a 3 horas envasarlos, luego tapar las pomadas etiquetarlas y listo para usar.

5. Pomada Relajante

Indicaciones: calambres musculares, descongestionante pulmonar.

Dosificación: aplicar en el área afectada en caso de calambre muscular cada vez que haya molestia, para descongestionar el pulmón aplicar en tórax anterior y posterior en los espacios ocupados por los pulmones.

Ingredientes:

- ↪ Una rama de ciprés *Cupressus lusitanica*
- ↪ 1 manojito Hoja de pericón *Tagetes lucida*
- ↪ 10 hojas de naranja *Citrus sinensis*
- ↪ 1 manojito Hoja de pimpinela *Sanguisorba minor*
- ↪ Planta de Balsamito *Myroxylon balsamum*
- ↪ 1 kilo de vaselina



Figura 16 hojas de pimpinela.

Fuente. tomada de google.com

Proceso de elaboración

Derretir la vaselina blanca a fuego lento, colocar las plantas medicinales ya lavadas y cortadas, realizar la mezcla con una paleta de madera; se deja hervir la vaselina juntamente con las plantas medicinales durante 5 minutos. Retirar la olla del fuego, colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos. Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se procede a colocar la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas.

6. Pomada de Eucalipto

Indicaciones: congestión nasal, resfriado común

Dosificación: inhala todas las noches por 7 días

Ingredientes:

- 1 kilo de vaselina
- Un manojo de eucalipto verde *Eucalyptus sp.*

Proceso de elaboración

Derretir la vaselina blanca en una olla a fuego lento, se lava el eucalipto cortarlo, agregarlo a la vaselina derretida, realizar la mezcla con una paleta de madera; se dejar hervir la vaselina juntamente con la planta medicinal durante 5 minutos. Retirar la olla del fuego, colar el contenido inmediatamente realizar el llenado de frascos. Esperar un tiempo de 2 a 3 horas para que termine de enfriar y luego se procede a colocar la tapadera de las pomadas, posteriormente colocar etiquetas.



figura 17 hojas de eucalipto.
Fuente. tomada de google.com

Cápsulas con principio activo a base de planta medicinal



Figura 18 presentación básica de cápsulas,
Fuente: Berta Xiloj, 2022.

Son preparaciones sólidas, con una cubierta que puede ser dura o blanda y tener forma o capacidad variables, y que generalmente contienen una única dosis de un principio activo que en este caso son de plantas medicinales. Están destinadas a la administración oral.

Las cubiertas de las cápsulas son de gelatina u otras sustancias, cuya consistencia puede adaptarse por adición de sustancias como glicerol o sorbitol. También pueden añadirse otros excipientes, tales como tensioactivos, o pacificantes, conservantes antimicrobianos, edulcorantes, colorantes autorizados y aromatizantes.

El contenido de las cápsulas puede ser de consistencia sólida, líquida o pastosa. Está constituido por uno o más principios activos, con o sin excipientes tales como disolventes, diluyentes, lubricantes y disgregantes. El contenido no causa deterioro de la cubierta. Ésta, sin embargo, es atacada por los jugos digestivos, liberando el contenido.

1. Cápsulas de Santo Domingo para el control de la diabetes tipo II

Indicaciones: control de diabetes mellitus II

Dosificación: una cápsula 3 veces al día por tiempo indefinido

Ingredientes:

- 1 manojo de santo domingo *Hedeoma piperita*



Figura 19 Flor Santo Domingo.
Fuente. tomada de google.com

Proceso De Elaboración

Lavar la flor de Santo Domingo, asolearlo por 10 días para su proceso de secado, cubrirlo con una bolsa negra, molerlo en piedra de modo que quede como polvo, introducirlo en la cápsula listo para su administración.

2. Cápsulas para Úlcera Gástrica

Indicaciones: úlcera gástrica

Dosificación: tomar una cápsula cada 8 horas por 10 días

Ingredientes:

- ↪ Un manojito Cola de caballo *Equisetum arvense*
- ↪ 3 ramas chilca *Baccharis latifolia*
- ↪ 3 ramas apazote *Chenopodium ambrosioides*



Figura 20 Baccharis salicifolia (chilca),
Fuente. tomada de google.com

Proceso de elaboración

Lavar todas las plantas, asolearlo para su secado, moler en piedra cada planta hasta que se vuelva polvo, tomar 150 gramos de cada planta ya molido y mezclar las 3 plantas de modo que quede la misma cantidad de cada polvo, ya bien mezclado introducirlo en las cápsulas.

3. Cápsulas té limón

Indicaciones: hipertensión arterial

Dosificación: 2 cápsulas al día por tiempo indefinido

Ingredientes:

- 1 manojo de planta de té limón *Cymbopogon citratus*



Figura 21 manojos de té limón,
Fuente. tomada de google.com

Procedimiento de elaboración

Lavar la planta de té de limón, asolearlo por 10 días, molerlo en piedra hasta que se vuelva polvo, con una cuchara agregarlo a las cápsulas.

Jarabes naturales

Se llama jarabe al **producto** que se obtiene **espesando agua con azúcar** y agregándole **sustancias medicinales o jugos (zumos) de frutas**.

Un jarabe, por lo tanto, es un líquido viscoso. En el terreno de la medicina, estas bebidas contribuyen a disimular el sabor de los fármacos, que suele ser desagradable, y además les otorgan una mayor durabilidad.

Se denomina jarabe simple a la solución de agua y azúcar que resulta homogénea y brillante. Cuando se añade un principio activo o una sustancia medicinal, se elabora el jarabe medicado. En cambio, si al jarabe simple se le suman saborizantes, se produce el jarabe aromatizado.



Figura 22 jarabe para la tos casero.
Fuente: Berta Xiloj, 2022

1. Jarabe para la Tos

Indicaciones: tos con más de 60 días (tos crónica)

Dosificación: adultos una cucharada disolverlo en agua u otra bebida cada 8 horas por 7 días. Niños una cucharadita disolverlo en agua u otra bebida cada 8 horas por 7 días o hasta que ya no haya malestar.

Ingredientes:

- ↪ 4 vasos de agua 6 frascos de 60 ml.
- ↪ 10 Flor de buganvilia *Bougainvillea sp.*
- ↪ 10 hojas Eucalipto *Eucalyptus sp.*
- ↪ 1 cabeza de Ajo *Allium sativum*
- ↪ 1 raja Ocote
- ↪ 3 ramas de Ciprés *Cupressus lusitanica*
- ↪ ½ de Panela *Saccharum officinarum*
- ↪ 1 manojito Tomillo *Thymus vulgaris*
- ↪ 3 hojas de Higo *Ficus carica*
- ↪ Puño de Rosa de Jamaica *Hibiscus sabdariffa*
- ↪ 3 ramas Té de pericón *Tagetes lucida*
- ↪ 1 octavo Licor



Figura 23 buganvilia color violeta.
fuente: Berta Xiloj,2022

Proceso de elaboración

Lavar todos los ingredientes, agregar todas las plantas medicinales en una olla, agregarle el ajo en trocitos pequeños, la panela y el octavo de licor, hervirlo por 10 minutos o hasta que se derrita la panela por completo, colarlo, envasarlo, listo para administración.

2. Jarabe para el SARS-CoV-2 2

Indicaciones: tos, fiebre, Covid 19

Dosificación: 2 cucharadas cada 8 horas por 7 días o hasta que desaparezca la tos.

Ingredientes:

- ↪ Jengibre *Zingiber officinale*
- ↪ Limón *Citrus sp.*
- ↪ Manzanilla *Matricaria chamomilla*
- ↪ 5 dientes de clavo *Syzygium aromaticum*
- ↪ 3 limones *Citrus sp.*
- ↪ Miel de abeja



Figura 24 Planta de jengibre.

Fuente. tomada de google.com

Proceso de elaboración:

- ↪ Lavar bien las plantas medicinales, cocer el jengibre, limón, la manzanilla, agregar clavos de olor, cortar los limones en 4 trozos incluyendo cáscara, agregar la miel de abeja, hervirlo por 10 minutos, esperar que se enfríe para su administración.

Recomendaciones:

1. Utilizar utensilios que sean de peltre para la cocción de plantas naturales.
2. No utilizar en exceso de las plantas, solo la dosificación recomendada.
1. Tomar en cuenta si alguna planta le causa alergia, suspender el uso ante cualquier reacción.
2. Tomar el jarabe y las cápsulas indicadas por la persona que conoce sobre el tema.
5. La coacción de las plantas naturales no debe ser más de 10 minutos.
6. El licor o aguardiente debe ser con la medida indicada en el recetario.
7. Tener ya listo los recipientes para guardar los jarabes de preferencia que sean de vidrio.
8. Esterilizar los frascos donde se guardan los jarabes, pomadas etc.
9. Dejar fuera del alcance de los niños.
10. Buscar un lugar seguro para su almacenamiento.

Conclusiones

- La medicina indígena y tradicional es el primer medio que poseen los pobladores de escasos recursos que habitan en Guatemala, para tratar cualquier enfermedad que contraen las personas, debido a que es accesible y de fácil preparación. El empleo de las plantas con fines de usos medicinales, es una práctica que se ha utilizado ancestralmente, durante mucho tiempo, los remedios naturales fueron recursos indispensables para el tratamiento de distintas patologías (enfermedades), lo cual hizo que se llevará la presente guía práctica de distintas plantas con el fin de estudiar sus propiedades medicinales, Guatemala es un país que cuenta con mucha flora diversa, por lo tanto, la medicina natural o maya es muy común en zonas rurales.
- Los habitantes a nivel nacional utilizan distintas plantas para la creación de ungüentos, jarabes, tinturas para su utilización en la medicina con el fin de aliviar algún malestar, se puede mencionar como ejemplo: la pomada realizada a base de apazote ***Chenopodium ambrosioides***, que sus componentes principales son la vaselina y el apazote, este ungüento es utilizada para la cicatrización de heridas, la medicina alternativa o maya es utilizado por la mayoría de personas indígenas como sistema de salud.

Referencias

Tinturas medicinales naturales (Internet) (Consultado el 8 de octubre de 2,022). Disponible en: https://www.asocuch.com/wp-content/uploads/2020/06/Guia_Elaboracion_Recetas_Plantas_Medicinales_USC_2020.pdf.

Pomadas/Ungüentos hechos con plantas medicinales, (Internet) (Consultado el 8 de octubre de 2,022). Disponible en: <https://www.cocinadelirante.com/tips/pomada-con-eucalipto>

Cápsulas con principio activo a base de planta medicinal, (Internet) (Consultado el 8 de octubre de 2,022). Disponible en: <http://indesol.gob.mx/cedoc/pdf/III.%20Desarrollo%20Social/HUERTOS%20DE%20TRASPATIO/Nuestro%20huerto,%20una%20puerta%20hacia%20la%20salud.%20El%20procesamiento%20de%20plantas%20medicinales.pdf>.



Universidad de San Carlos de Guatemala

Centro Universitario de Totonicapán

Departamento de Ejercicios Profesionales

Supervisado

Licenciatura en Pedagogía e Interculturalidad



Epesista:

Berta Elizabeth Xiloj Baten

Carné 201141788

Asesor:

M.Cs Armando Enrique Batz Batz



PROGRAMA DE EDUCACIÓN EXTRA ESCOLAR, ALDEA PARRAXCHAJ, SAN BARTOLO AGUAS CALIENTES, TOTONICAPÁN.

Manual de normas y procedimientos para
impulsar el Programa de Educación
Extraescolar

"Educar desde el afecto y con firmeza,
brindando experiencias diarias que
desarrollen las habilidades para la
vida y dejen grandes aprendizajes"

Información: Astrid Toyun
Teléfono 5031 2082

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes,

Totonicapán, octubre 2022.

Índice general

Contenido	pág.
Introducción	4
Misión	4
Visión	5
Objetivos	6
General	6
Específicos	6
Resultados	6
Justificación	7
Bases legales	8
Constitución Política de La República de Guatemala	9
Los Acuerdos de Paz y La Reforma Educativa	9
Información del establecimiento educativo	9
Componentes	10
¿Qué es el Centro de Educación Extraescolar "CEEX"?	10
¿Cómo inscribirse?	10
Ventajas y beneficios	11
Documentos de publicidad utilizados	12
Etapas que cursan	14

Áreas que se trabajan en las dos etapas.....	14
Recomendaciones	16
Referencias.....	17
Apéndices	18

Índice de figuras

Figura 1 Socialización de contenidos.....	5
figura 2 Repasando contenido programático previo a tener una evaluación.....	11
figura 3 Documento de publicidad a través de un trifoliar informativo.....	12
Figura 4 Documento de publicidad a través de un trifoliar del Centro de Educación Extraescolar	13
Figura 5 Alternativas que ofrece el Centro de Educación Extraescolar	13
figura 6 Etapas que ofrece el Centro de Educación Extraescolar	14
Figura 7 Presentación del área Ciencias Sociales, estudiantes de 3ero. Básico.....	18
Figura 8 Propiedades de los alimentos que se consumen a diario.....	18
Figura 9 Preparación de Alimentos.....	19
Figura 10 Discusión de problemas matemáticos con estudiantes de 1er y 2do básico	19
Figura 11 Obra narrativa.....	19
Figura 12 Instalaciones del Centro Educación Extraescolar -CEEX.....	19

Introducción

El presente manual se realizó con el fin de conocer la proyección que necesita todo Centro Educativo de Educación extraescolar, con el fin que varios comunitarios de la Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán, se enteren que existe un establecimiento escolar que puede ayudarlos a superar académicamente sin fines de lucro.

En el dicho manual se plasma la Visión y Misión, que tiene que ver mucho con el trabajo que realiza la Dirección Extraescolar que va encaminada a la formación integral de los jóvenes a través de la educación formal, por consiguiente, se describen los objetivos que indican lo que se quiere alcanzar, una justificación y, asimismo, se presentan las bases legales que sustentan la formación bajo el enfoque informal.

Dentro del contenido del manual se presentan los programas, las áreas y actividades que se realizan en el Centro Educativo con el fin de apoyar académicamente a los estudiantes que se motiven a inscribirse.

Por último, se perfila un afiche y trifoliar que también son documentos que han ayudado a promocionar en la Aldea de la importancia que juega el Centro Escolar, se dan a conocer recomendaciones, datos bibliográficos que se utilizaron para el contenido del presente documento. Asimismo, contienen imágenes en el anexo para informar qué actividades realiza el docente con los grupos de estudiantes.

Misión

Formar integralmente a niños en sobre edad, niños trabajadores y adultos que no han tenido acceso a la educación escolar y a las que habiéndola tenido desean ampliarlas, mediante modalidades y servicios educativos diversificados, flexibles y abiertos con la participación de la Sociedad.
(mineduc.gob.gt, 2022)

Visión

La DIGEEX es la instancia eficiente, pertinente y oportuna, que impulsa la educación permanente de la persona y que funciona como el engranaje de los esfuerzos emprendidos por el Ministerio de Educación ONG y otras OG en la prestación de servicios de educación a jóvenes y adultos. (mineduc.gob.gt, 2022)

Socialización

Reuniones con estudiantes en clases, socializando contenido de Comunicación y Lenguaje.



Figura 1 Socialización de contenidos.

Fuente: Berta Xiloj, 2022.

Objetivos

- **General**

- ❖ Promocionar el Centro Educativo y los servicios de educación extraescolar, para incrementar la matrícula estudiantil, así mismo formar personas profesionales a nivel local.

- **Específicos**

- ❖ Fomentar la educación para personas con necesidades escolares (grupos de estudiantes), a través de la educación extraescolar.
- ❖ Implementar estrategias que permitan la socialización del Centro Educativo para facilitar el aprendizaje de los estudiantes.

Resultados

- Incrementar matrícula estudiantil.
- Que todos los comunitarios se concienticen que hay otra forma de educación para las personas con problemas de tiempo laboral.
- Presentar alternativas educativas, que se acople a las necesidades de los estudiantes.

Justificación

A nivel comunitario es sabido que muchas personas de trece años en adelante tienen el anhelo e interés de estudiar y formarse académicamente, pero por obstáculos como: el tiempo, factor económico y trabajo se les impide y al final deciden abandonar los estudios; para estas necesidades surge el programa Extraescolar, con el propósito de brindar ayuda a estos individuos necesitados de educarse profesionalmente, se elaboró un manual que contribuyó para que se divulgue el proyecto educativo en la Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán.

El escaso conocimiento de las personas que existe un programa educativo adecuado para las necesidades antes mencionadas hace que se realice una publicidad de diferentes formas y una de ellas un manual que propicie el incremento de la matrícula estudiantil.

Se entiende por educación extraescolar al conjunto de procesos educativo-recreativos realizados en el tiempo libre de niños, jóvenes y adultos, que se origina por la práctica orientada y organizada de actividades deportivas, científicas, cívico-sociales y, en general, de todas aquellas que, en función de los fines y objetivos de la formación formal (Escolar, 2013, pág., 45)

Es así que la Educación Extraescolar cumple un papel muy importante, en el proceso de desarrollo y formación integral de niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad, puesto que les da la oportunidad de cumplir con esa etapa educativa que es de suma importancia en su vida.]

Educación Extraescolar, correspondiente de la **Ley de Educación Nacional**

Capítulo IX

“Subsistema de Educación Extraescolar o Paralela” (Biblioteca del MINEDUC, 1991)

La ley de Educación nacional en el capítulo IX y sus siguientes artículos da a conocer a la educación extraescolar de la siguiente manera:

Artículo 30°. El subsistema de Educación Extraescolar o Paralela es una forma de realización del proceso educativo, que el Estado y las instituciones proporcionan a la población que ha estado excluida o no ha tenido acceso a la educación escolar y a las que habiéndose tenido desean ampliarlas.

Artículo 31°. Características. La Educación Extraescolar o Paralela, tiene las características siguientes:

1. Es una modalidad de entrega educacional enmarcada en principios didáctico-pedagógicos.
2. No está sujeta a un orden rígido de grados, edades ni a un sistema inflexible de conocimientos.
3. Capacita al educando en el desarrollo de habilidades sociales, culturales y académicas.

Artículo 32°. Modalidades Desescolarizadas. El Ministerio de Educación promoverá la organización y funcionamiento de servicios que ofrezcan modalidades de alternancia, de enseñanza libre y educación a distancia. Su funcionamiento se normará en el reglamento de esta ley.

Constitución Política de la República de Guatemala

Artículo 72. "Fines de la educación". (Guatemala, 1956.)

La educación tiene como fin primordial el desarrollo integral de la persona humana, el conocimiento de la realidad y cultura nacional y universal. Se declara de interés nacional la educación, la instrucción, formación social y la enseñanza sistemática de la Constitución de la República y de los derechos humanos.

Artículo 74. Educación obligatoria. Los habitantes tienen el derecho y la obligación de recibir la educación inicial, preprimaria, primaria y básica, dentro de los límites de edad que fije la ley. La educación impartida por el Estado es gratuita. El Estado proveerá y promoverá becas y créditos educativos. La educación científica, la tecnológica y la humanística | constituyen objetivos que el Estado deberá orientar y ampliar permanentemente. El Estado promoverá la educación especial, la diversificada y la extraescolar.

Los Acuerdos de Paz y La Reforma Educativa

"Las Disposiciones de Reforma Educativa en los acuerdos de paz, se diseñan con frecuencia para ampliar el acceso igualitario a la educación. Se observan con frecuencia, grandes aumentos en la matrícula de escuelas en los primeros 36 meses de la firma del acuerdo. "Proporcionará educación gratuita y obligatoria para los primeros nueve años de escolaridad"

Información del establecimiento educativo

- Ubicación Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes, Totonicapán.
- Oportunidad para que en dos años termine el ciclo básico en horarios flexibles.
- Le brinda:
 - Una formación académica.
 - Proyectos de emprendimiento.

- Talleres juveniles.
- Ayuda emocional.
- Se promueve el talento y la creatividad de cada uno de los estudiantes.
- Modalidad de Educación Flexible con enfoque psicosocial.

Componentes

- Educación básica
- Vida saludable
- Liderazgo juvenil y Cohesión comunitaria
- Salud mental

¿Qué es el Centro de Educación Extraescolar "CEEX"?

- Es el lugar en donde jóvenes y señoritas se reúnen para aprender, compartir y poder superarse como personas.
- Se diferencia de otras formas de estudiar, ya que la asistencia es semipresencial, es decir los estudiantes llegan una vez a la semana a recibir clases, y esto no afecta si trabajan, ya que por lo general las clases se pueden dar cualquier día de la semana.
- Pueden participar jóvenes y señoritas de 15 años en adelante. Se promueven actividades académicas, deportivas, artísticas y culturales

¿Cómo inscribirse?

- Para las personas mayores de 18 años presentar copia de DPI. Menor de edad, presentar certificado de nacimiento. Llenar y firmar ficha de preinscripción.
- Certificado de sexto o diploma para ingresar a la primera etapa de básico, segunda etapa de básico, certificado de primero o segundo básico, carta de compromiso por el estudiante para participar en el programa.
- Sistema de educación en modalidad flexible

¿Qué es la modalidad flexible? Es una forma de estudiar el nivel básico según horarios y días disponibles, que no afecte su jornada de trabajo, para señoritas y jóvenes a partir de 15 años.

Ventajas y beneficios

- Pueden trabajar y terminar con sus estudios.
- Se adapta a las necesidades de horario de los estudiantes.
- Es gratuito, no se paga inscripción y cuota de colegiatura.
- El nivel básico se concluye en dos años. Avalado por el Ministerio de Educación.
- Al finalizar sus estudios se le extiende un certificado de haber culminado el básico, lo que le permite continuar estudiando una carrera.

Estudiando

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes Totonicapán, adolescente repasando contenido programático previo a tener una evaluación.



figura 2 Repasando contenido programático previo a tener una evaluación.
Fuente: Berta Xiloj, 2022.

Documentos de publicidad utilizados



figura 3 Documento de publicidad a través de un trifoliar informativo.
Fuente: Berta Xiloj, 2022.

Etapas que cursan

I Etapa

- 1ero. y 2do. básico

II Etapa

- 3ero. Básico



figura 6 Etapas que ofrece el Centro de Educación Extraescolar
Fuente: <https://www.aciprensa.com/noticias/97974/la-iglesia-colabora-en-proyecto-de-ley-de-educacion-afectiva-sexual-integral-en-chile>

Áreas que se trabajan en las dos etapas

- ❖ Matemáticas
- ❖ Cultura e idiomas mayas (Garífuna o Xinca)
- ❖ Comunicación y Lenguaje, Idioma Español
- ❖ Comunicación y Lenguaje Idioma Extranjero
- ❖ Ciencias Naturales
- ❖ Ciencias Sociales / Formación ciudadana e interculturalidad
- ❖ Educación Artística / Educación Musical, Artes, Música y Danza

- ❖ Emprendimiento para la productividad
- ❖ Tecnología del aprendizaje y la comunicación
- ❖ Educación Física

Recomendaciones

- Apoyo al tipo de programas Extraescolar para que llegue a lugares de más necesidad de educarse.
- Solicitar a otras instituciones gubernamentales y no gubernamentales que patrocinen la publicidad del Centro Educativo, con el fin de que varias personas se enteren y se inscriban de forma gratuita.
- Buscar patrocinadores para que se otorguen becas al estudiante para sufragar los gastos de útiles escolares y a su vez motivar a las mismas para que sigan en el proceso educativo.
- Solicitar a ONG's que patrocinen un laboratorio de computación, para adecuar las competencias a las necesidades estudiantiles para un nuevo estilo de aprendizaje en función de la tecnología de punta.
- Solicitar apoyo a los centros comerciales para que sufrague los gastos, de una unidad móvil para que realice la propaganda del Centro Escolar.

Referencias

- Biblioteca del MINEDUC, R. d. (1991, enero 12). Retrieved octubre 23, 2022, from https://www.mineduc.gob.gt/estadistica/2012/data/Conozcanos/Ley_Educacion_Nacional.pdf
- Diez Francisco, Quinn Jason. (2015). Retrieved octubre 23, 2022, from <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/co/undp-co-Reformaseducativasenlosacuerdosdepaz-2017.pdf>
- Escolar, E. (2013, junio 16). Retrieved octubre 23, 2022, from <https://www.buenastareas.com/ensayos/Importancia-De-La-Educación-Extraescolar/30528176.html>
- Guatemala, C. d. (n.d.). Retrieved octubre 23, 2022, from http://infopublica.mineduc.gob.gt/mineduc/images/f/f9/DIGEBI_DIGEBI_INCISO28C_2018.pdf
- Mineduc.gob.gt, D. (2022). <http://digeex.mineduc.gob.gt/portal/index.php/en/quienes-somos/mision-y-vision>

Apéndices

Socialización

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes Totonicapán, Maestra presentado la información sobre el área Ciencias Sociales, estudiantes de 3ero. Básico.



Figura 7 Presentación del área Ciencias Sociales, estudiantes de 3ero. Básico.

Fuente: Berta Elizabeth Xiloi Baten. 2022

Propiedades de los alimentos

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes Totonicapán, Epesista presentado la información sobre las propiedades de los alimentos que se consumen...a diario y las vitaminas que contiene en el área Emprendimiento para la productividad estudiante de 1° y 2do. básico.



Figura 8 Propiedades de los alimentos que se consumen a diario.
a: Berta Elizabeth Xiloi Baten, 2022.

Preparación alimenticia

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes Totonicapán, estudiantes preparando los alimentos en el área de Emprendimiento para la productividad 3ero básico.



Figura 10 Discusión de problemas matemáticos con estudiantes de 1er y 2do básico.
Fuente. Berta Xiloj 2022



Figura 9 Preparación de Alimentos
Fuente. Berta Elizabeth Xiloj Baten, 2022

Problemas matemáticos

Aldea Parraxchaj, San Bartolo Aguas Calientes Totonicapán, discutiendo un tema de problema matemático estudiantes de 1ero y 2do básico.

Obra narrativa

Estudiantes leyendo parte de una obra narrativa en el área de L1 Comunicación y Lenguaje 3ero básico.



Figura 12 Obra narrativa

Fuente: Berta Elizabeth Xiloj Baten, 2022

Instalaciones del Centro Educativo en el Área recreativa para los estudiantes y para los que reciben la clase de Educación Física.



Figura 11 Instalaciones del Centro Educación Extraescolar -CEEX-

Fuente: Berta Elizabeth Xiloj Baten, 2022

