



PRIMARIA



EXAMEN DIAGNÓSTICO 3



Soy
INAEBA

VIDA Y COMUNIDAD

1



Soy
INAEBA

Guía de Vida y Comunidad 1

Funcionamiento del cuerpo humano

En el interior del cuerpo humano hay una serie de órganos que se relacionan entre sí y realizan funciones que a veces no notamos, pues suceden de manera automática e involuntaria, como respirar, digerir o crecer. Al conjunto de órganos realizando una función, las ciencias biológicas le llaman **sistema** o **aparato**.

El enfoque sistémico propone una organización de los sistemas en cuatro grupos, esto favorece el estudio de las características, localización y funciones de los órganos, de una manera más integrada:

- Somáticos: óseo, muscular, articular y tegumentario.
- Viscerales: respiratorio, digestivo, sexual y endócrino
- Circulatorio
- Nervioso

Somático se refiere a que es parte material del cuerpo y visceral es la cavidad o espacio del cuerpo que contiene órganos blandos.

El sistema óseo o esquelético del cuerpo humano está compuesto por 206 huesos que protegen a los órganos internos como al cerebro (con el cráneo), la médula espinal (con la columna vertebral) y le dan estructura para que los músculos se sostengan y tenga movimiento. Principales huesos del cuerpo: cráneo, vértebra cervical, mandíbula, clavícula, esternón, vértebra lumbar, costilla, húmero, sacro, coxis, carpo, metacarpo, fémur, pubis y tibia.

El sistema muscular está integrado por más de 650 músculos que tienen por función la ejecución de los movimientos, cambios de posturas y locomoción. Principales músculos son: deltoides, pectoral, trapecio, bíceps, femoral, aductor, recto abdominal y peroneo largo.

El sistema articular está conformado por articulaciones que son las áreas donde se encuentran dos o más huesos y permiten su movimiento. Hay diferentes tipos de articulaciones ubicadas en el cuerpo como puede ser en los hombros, el cuello, las rodillas, los codos, los dedos o las muñecas.

El sistema tegumentario es el que permite el contacto con el mundo exterior, está conformado por la piel y las glándulas sebáceas que protegen y regulan al cuerpo frente a

los estímulos externos como la sensación de calor o frío. Las capas de la piel son epidermis, dermis e hipodermis.

El sistema respiratorio tiene como funciones llevar el oxígeno a los pulmones mediante la respiración al inhalar, aportar oxígeno a la sangre, y eliminar el dióxido de carbono al exhalar. Este proceso se conoce como respiración. Sus principales órganos son: la cavidad nasal, faringe, tráquea, laringe, bronquios, bronquiolos, y el pulmón derecho e izquierdo.

Algunas enfermedades del aparato respiratorio son: resfriado común, asma, gripe, influenza, bronquitis, neumonía, laringitis, rinitis, enfisema pulmonar, cáncer de pulmón, entre otras.

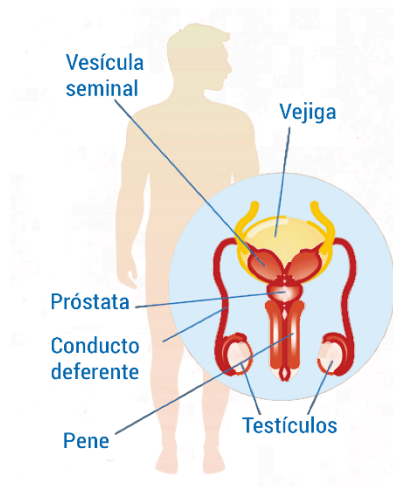
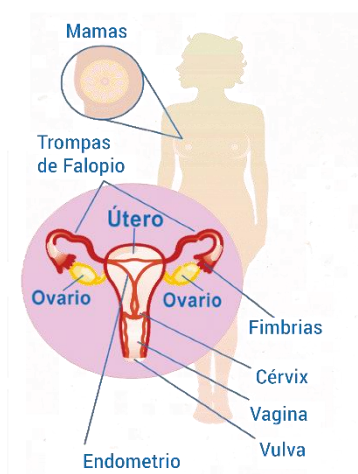
El sistema digestivo tiene como principal función extraer los nutrientes de los alimentos que están presentes en la comida. Además de ayudar a nutrir, se encarga de deshacerse de sustancias o desechos tóxicos para el organismo, mediante la expulsión de las heces fecales. Sus principales órganos son: boca, esófago, estómago, hígado, vesícula, duodeno, páncreas, intestino grueso y delgado, apéndice, ano y recto.

Las enfermedades gastrointestinales como la diarrea, gastritis, colitis, infecciones como salmonelosis y tifoidea, entre otras, son uno de los principales problemas de salud pública en México,

El sistema sexual y reproductivo, contribuye a la construcción de la identidad, del placer y permite la reproducción.

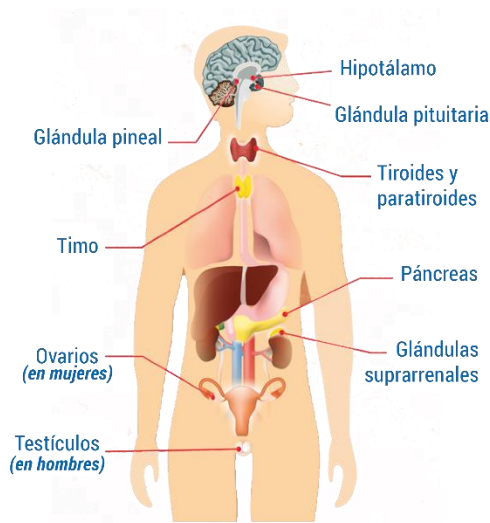
Principales órganos en las mujeres: mamas, trompas de Falopio, útero, ovarios, endometrio, cérvix, vagina, fimbrias y vulva.

Principales órganos en los hombres: vesícula seminal, próstata, conducto deferente, pene y testículos.



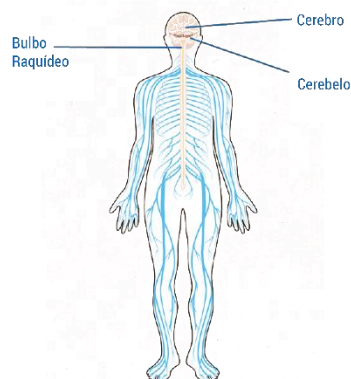
Los padecimientos que comúnmente afectan a este sistema son las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y las infecciones de transmisión sexual (ITS); enfermedades relacionadas con los niveles hormonales que pueden provocar quistes e impedimento de procreación, así como otros riesgos que deriven en algunos tipos de cáncer en ovarios, útero, mamas y próstata.

El sistema endócrino controla y regula las actividades de cada órgano. Se encarga de la producción de hormonas mediante diversas glándulas que nos ayudan para regular el crecimiento y el metabolismo. Sus principales órganos son: hipotálamo, glándula pituitaria, pineal, tiroides, timo, glándulas suprarrenales, ovarios en mujeres y testículos en hombres.



El sistema nervioso ayuda a detectar estímulos y elaborar respuestas, es decir, transmite señales entre el cerebro y el resto del cuerpo y controla todas las funciones del cuerpo.

Sus principales órganos son cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo.



El sistema circulatorio ayuda a transportar por la sangre nutrientes y oxígeno en el organismo. También transporta los desechos producidos por las células hacia el riñón para que sean eliminados a través de la orina. Sus principales elementos son: corazón, venas, arterias y sangre.

Las enfermedades más comunes del aparato circulatorio son hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, arteriosclerosis, entre otras. Estos padecimientos se pueden desarrollar por herencia, por la alimentación o por sedentarismo.

Algunas recomendaciones para prevenir enfermedades son: una alimentación saludable, control de la presión arterial, control de triglicéridos y colesterol, limitar el consumo de alcohol y cigarros.

En todos los sistemas del cuerpo humano puede haber anomalías o padecimientos por herencia, pero un factor central es el conjunto de hábitos, como una alimentación excesiva en sales, azúcares y grasas saturadas, el sedentarismo o inactividad física, la falta de experiencia en el manejo de las emociones; asimismo, el abuso de drogas legales o ilegales, es decir, permitidas o no, pueden desencadenar problemas de salud a nivel personal y a nivel social, ya que llegan a afectar a las personas que nos rodean en la vida diaria.

Algunas consecuencias en la salud personal y comunitaria cuando se abusa en el consumo de tabaco, alcohol, farmacéuticos y otras drogas que alteran el funcionamiento del cuerpo humano.

Cuando se abusa en el consumo de tabaco, alcohol, farmacéuticos y otras drogas que alteran el funcionamiento del cuerpo humano hay consecuencias en la salud personal y en las relaciones personales. El humo del tabaco puede producir varios tipos de cáncer, la metanfetamina puede causar problemas graves a la salud física y mental y los opioides pueden originar una sobredosis y causar la muerte.

Además, algunas drogas, como los inhalantes, pueden dañar o destruir las células nerviosas del cerebro o del sistema nervioso periférico (el sistema nervioso fuera del cerebro y la médula espinal).

El consumo de drogas con frecuencia coexiste con otras enfermedades mentales. En algunos casos, pueden estar presentes antes del consumo y en otros el abuso en el consumo de drogas puede desencadenar o empeorar esos trastornos de salud mental y aumentar el riesgo de adicción.

Otras consecuencias del consumo de drogas es el incremento del riesgo de violencia familiar y comunitaria y mayor riesgo de sufrir accidentes vehiculares.

Los sistemas como el **inmunológico** o el **linfático** ayudan a mantener una vida saludable y a mejorar la calidad de vida personal, familiar y comunitaria. Todos los sistemas del cuerpo humano se interconectan y complementan entre sí, para funcionar como un todo.

Las buenas prácticas para una vida saludable deben considerar actividades como tener buena alimentación, adecuado descanso, actividad física; manejo de estrés incluyendo actividades de entretenimiento como cantar, bailar, jugar, bordar, pasear, tocar un instrumento, y revisión médica.

Historias personales y etapas de desarrollo

Los cambios físicos forman parte natural del crecimiento, desde que se nace hasta el final de la vida, implican crecimiento y desarrollo en la niñez y la juventud hasta llegar a su máximo en la edad adulta; todos los cambios físicos se relacionan con cambios psicológicos y emocionales, ya que entran en juego las hormonas, los sistemas del cuerpo humano; además, intervienen otros factores como la familia de origen; el lugar donde se vive, urbano o rural; tierra adentro o costa; e incluso el clima de la región, por lo que todos estos factores influyen en la construcción de la identidad.

El desarrollo implica cambios que ocurren en el cuerpo, en los pensamientos y comportamientos, y estos se deben a factores biológicos y ambientales.

- Los **factores biológicos** son los relacionados con la gestación, el nacimiento, el crecimiento hasta alcanzar la madurez, el envejecimiento y la muerte.
- Los **factores ambientales** son aquellos que se relacionan con el lugar donde se nace, la época, las tradiciones o creencias con las que se educa, los avances tecnológicos para hacer frente a las enfermedades o problemas de salud y la forma como se asume e interpreta la cultura.

El proceso de desarrollo o ciclo vital ocurre en etapas sucesivas relacionadas con la edad y con características específicas.

Primera etapa de niñez, 0 a 5 años.

- Cambios físicos: Sucede el mayor crecimiento en el cuerpo humano, los huesos, los músculos y los sistemas crecen.
- Cambios psicoemocionales: Dependencia hacia las personas adultas que se encargan de la crianza, se aprende a caminar, se desarrolla el lenguaje para comunicar con palabras aquello que se quiere.

Segunda etapa de niñez, 6 a 11 años.

- Cambios físicos: Aumento más marcado de peso, crecimiento desproporcionado de brazos y piernas en relación con el cuerpo, por lo general el cabello crece, los dientes se caen y salen nuevos. El crecimiento y madurez en esta etapa pueden variar dependiendo de los genes, el ejercicio y la alimentación.
- Cambios psicoemocionales: Apertura al mundo externo y adquisición de habilidades para la interacción, incremento en el desarrollo de la percepción, la memoria y el razonamiento y se extienden las relaciones más allá de la familia.

Primera etapa de juventud, 12 a 15 años.

- Cambios físicos: Crecimiento acelerado del esqueleto, olor corporal, cambios en la piel, acné, crecimiento del vello púbico y en las axilas. En las mujeres inicio de la menstruación, crecimiento de las mamas y ensanchamiento de las caderas. En los hombres hay un desarrollo de la musculatura, crecimiento de los testículos y agrandamiento del escroto; crece vello en la cara y piernas, también se presenta un engrosamiento de la voz.
- Cambios psicoemocionales: Definición de la autoimagen e identidad de género; madura el pensamiento lógico formal y hay necesidad de pertenencia y aceptación.

Segunda etapa de juventud 16 a 18 años.

- Cambios físicos: Cambios hormonales en mujeres y hombres. La mayoría de las mujeres menstrúan, concluyen el desarrollo de sus características sexuales y están cerca de su estatura adulta. La mayoría de los hombres a medida que el pene se agranda, comienzan a experimentar erecciones, en ocasiones con fantasías o durante el sueño, acompañadas en ocasiones de liberación de fluidos y semen.
- Cambios psicoemocionales: Búsqueda de aceptación, valoración y pertenencia a grupos; experimentación de interés romántico hacia otras personas, según su orientación sexual; interés en los genitales y experiencias sexuales, cuestionamientos sobre temas trascendentales, búsqueda de libertad y expresión del desacuerdo.

Tercera etapa de juventud 18 a 29 años

- Cambios físicos: Etapa con mayor fuerza física y de estabilidad en cuanto al crecimiento.
- Cambios psicoemocionales: se adquieren compromisos para formar la propia familia y relaciones de pareja, separación de las expectativas y metas de la familia de origen, incorporación a la vida laboral.

Primera etapa de adultez, 30 a 40 años.

- Cambios físicos: Comienza la aparición de canas, primeras arrugas y pérdida de flexibilidad.

- Cambios psicoemocionales: participación con mayor consciencia en actividades sociales y políticas, desarrollo de habilidades y actitudes para desenvolverse con autonomía, se alcanza la madurez en cuanto desarrollo psicológico y apertura a nuevos modelos de parejas y familias.

Segunda etapa de adultez, 41 a 50 años.

- Cambios físicos: Las mujeres empiezan a vivir la menopausia o climaterio y se presentan los primeros bochornos, aumento de riesgo cardiovascular, disminución de progesterona (hormona sexual), disminución de la masa muscular y cambio en la tonalidad del cabello. Los hombres empiezan a vivir la andropausia que puede acompañarse de una disfunción eréctil, aumento del tamaño de la próstata que puede traer problemas al orinar y disminución de testosterona (hormona sexual).
- Cambios psicoemocionales: apertura para adquirir compromisos y mantener relaciones de pareja, se busca la consolidación en el espacio laboral y se tiene una participación para mejorar las condiciones sociales y económicas de sus familias y comunidades.

Tercera etapa de adultez, 51 a 64 años.

- Cambios físicos: En general el metabolismo es más lento; incremento de canas, arrugas y flacidez muscular, y pérdida del cabello.
- Cambios psicoemocionales: Posibilidad de dejar de trabajar y de jubilarse, mayor tiempo libre, búsqueda de nuevas opciones de vida, búsqueda de equilibrio frente a la soledad y la estancia con los familiares.

Primera etapa de vejez 65 a 75 años.

- Cambios físicos: Envejecimiento de los órganos y los tejidos; disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices, así como disminución de la fuerza muscular y de la movilidad articular.
- Cambios psicoemocionales: Disminución de la actividad intelectual y de la memoria, deterioro de la agudeza perceptual. Atención a las enfermedades y su cuidado.

Segunda etapa de vejez 76 y más años.

- Cambios físicos: Continúa el envejecimiento de los órganos y los tejidos, continúa la disminución paulatina de las posibilidades de movimiento y de las capacidades motrices.
- Cambios psicoemocionales: Cambio de perspectivas materiales por otras más trascendentes, capacidad de respuesta y adaptación a la pérdida, interés por las vivencias del pasado y su revaloración, recuento de satisfacción o insatisfacción de su vida y tiempo para la reconciliación y el perdón.

Ser hombre o ser mujer es el resultado de los distintos contextos históricos que marcan las diferencias en los papeles femenino y masculino, correspondientes a etapas tradicionales y modernas. Esto es lo que se conoce como el sistema sexo – género que, con el paso del tiempo y con el reconocimiento de la igualdad sustantiva queda rebasado desde esta forma binaria, es decir, donde solo se reconocen dos categorías, cuando hay otras identidades que se cruzan.

Sexo. Tiene claras raíces biológicas. El sexo determina biológicamente a hombres y mujeres con una serie de características anatómicas y biológicas, así como la función de la reproducción humana.

Género. Es una construcción social, cultural e histórica que se aprende por los distintos medios de socialización y que van determinando comportamientos que se reconocen como femeninos (adjudicados a las mujeres) o masculinos (adjudicados a los hombres), por lo que las personas estarían en posibilidades de decidir aceptarlos o cambiarlos.

Estereotipos de género. Son moldes o modelos de cómo se deben comportar los hombres y las mujeres. Son etiquetas que se asignan de manera arbitraria que, generalmente, limitan su actuación.

Roles de género. Funciones y papeles sociales que se cumplen cuando se actúa de acuerdo con las ideas de lo que debe ser femenino o masculino.

Igualdad sustantiva. El principio de que todas las personas tienen que ser tratadas dignamente y contar con oportunidades necesarias para ejercer sus derechos humanos y sus libertades fundamentales, es la base ética y política de una sociedad democrática.

Todas y todos los seres humanos son iguales ante la ley y libres de definirse de acuerdo con el sexo, género, orientación y preferencia sexual que deseen, sin que se vean limitadas en su derecho a un trato igual y con acceso a oportunidades.

Las diferencias sexuales, de color de piel, de lengua, de clase, de creencias, y otras más, tienen que revisarse desde los enfoques de género y de interseccionalidad, para visibilizar las diferencias y las desigualdades que producen discriminación.

La igualdad entre las personas implica la eliminación de toda forma de discriminación en cualquiera de los ámbitos de la vida, que se genere por pertenecer a cualquier sexo.

Convivir en el mundo actual implica experimentar cambios físicos, psicológicos y emocionales, que se ven afectados por los contextos económicos, sociales, culturales, geográficos e históricos. Los acontecimientos que ocurren en estos contextos afectan directa o indirectamente a las personas, algunas orillándolas a dar respuestas inmediatas para

sobrevivir, como cuando tienen que migrar, lo cual puede modificar su forma de vivir y relacionarse.

Las personas se adaptan y cambian frente a las situaciones que viven y esos cambios le dan sentido o no a su vida, de ahí que sea importante reconocer los acontecimientos que marcan a las personas; en otros tiempos, por ejemplo, la vida de las personas indígenas dio un giro total con la llegada de los españoles desde la conquista al virreinato, que duró casi tres siglos, hasta la lucha por la Independencia. Otros acontecimientos que han impactado la vida de varias personas son el reconocimiento al derecho al voto de las mujeres, las leyes para atender los distintos tipos de violencia, los derechos humanos, el Tratado de Libre Comercio, el impacto de la globalización en México, el uso e influencia de las redes sociales, el calentamiento global y la pandemia COVID-19.

Ubicaciones y cambios



De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) un **mapa** es la representación gráfica de lugares, ya sea en tierra, agua o aire, que sirve de guía y orientación para llegar de un sitio a otro, encontrar el camino y llegar a un destino determinado.

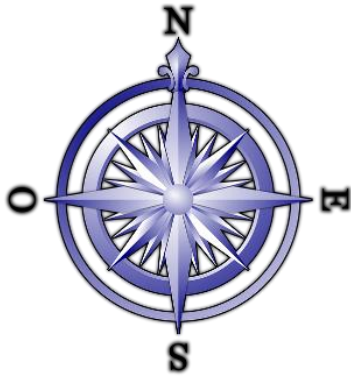
Los mapas también son **cartas geográficas** y para ubicaciones más sencillas se ha hecho popular el uso de los **croquis**.

Actualmente existe el sistema de posicionamiento global, más conocido como **GPS** por sus siglas en inglés *global positioning system*, que es una aplicación que se usa en un dispositivo electrónico, ahora en algunos celulares, para conocer la ubicación propia en tiempo real así como de lugares lejanos y remotos en el planeta, gracias al uso de información satelital.

Desde hace siglos han existido personas que se dedican a estudiar los territorios y a hacer mapas o planos considerando todos los elementos que encuentran en su camino. A estas personas se les llama **cartógrafas**.

Para saber leer un mapa impreso se requiere conocer el símbolo de la **rosa o roseta de los vientos**, la cual es un círculo que tiene adentro marcados los cuatro puntos cardinales: norte, sur, este y oeste.

La **rosa de los vientos** en un mapa siempre apuntará hacia el norte, suele encontrarse en la parte superior del dibujo o plano, lo que facilita identificar si el lugar al que se quiere llegar se encuentra al norte, sur, oeste (poniente) y este (oriente).



Las **coordenadas** se miden por longitud y latitud, cuando se requiere llegar a puntos muy específicos; pero para la vida diaria, es suficiente identificar si el lugar que se quiere ubicar se encuentra al norte, al sur, al este o al oeste de un lugar de referencia.

Los cambios en el planeta y en el universo pueden deberse a fenómenos naturales, pero también existen cambios culturales o intervenciones humanas que han desempeñado un papel central para que, el día de hoy, la Tierra y sus habitantes sean y vivan de una manera determinada.

Existe una guía que plantea, mediante principios y valores para la sustentabilidad, acciones y actitudes que fomentan el comportamiento ético hacia la comunidad de la vida en el planeta, se llama **Carta de la Tierra**, este documento internacional a través de una resolución aprobada en la Conferencia General de la UNESCO en 2003, en París, fue reconocido como un marco ético importante para el desarrollo sostenible y como instrumento educativo para la sustentabilidad.

Así como existen distintos cambios en nuestro planeta y universo que se manifiestan mediante fenómenos naturales, también existen cambios culturales que han desempeñado un papel muy importante para conformar la identidad de una comunidad.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), a la herencia cultural que se transmite de generación en generación, se le conoce como **patrimonio cultural**.

México cuenta con 35 sitios patrimonio de la humanidad, de los cuales 27 son bienes culturales, 6 naturales y 2 mixtos.

Parte de este patrimonio cultural se compone de recursos naturales que son indispensables para la vida de todos los seres vivos que habitan la Tierra: agua, aire, minerales, flora y fauna, los cuales debemos de cuidar.

Es muy importante cuidar a la comunidad de la vida, es decir a todo aquello que tiene vida o propicia vida. El primer eje de la Carta de la Tierra propone las siguientes acciones para el respeto y cuidado de la comunidad de la vida:

1. Respetar la Tierra y la vida en toda su diversidad.
2. Cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor.
3. Construir sociedades democráticas que sean justas, participativas, sostenibles y pacíficas.
4. Asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras.

Iguales en dignidad y derechos

Los derechos humanos, al ser un conjunto de creencias, ideales y valores que promueven la igualdad y la no discriminación, responden a necesidades básicas de las personas, han sido resultado de diversos procesos históricos de diálogo y consensos entre países y personas, por eso se encuentran contenidos en tratados internacionales y nacionales, formando parte de las leyes que rigen a la humanidad, en nuestro caso, forman parte sustantiva de la Constitución mexicana.

Los derechos humanos son indicadores de una vida digna.

La dignidad humana es una cualidad propia de la condición humana de la que emanan los derechos fundamentales, junto al libre desarrollo de la personalidad, por lo tanto, estos derechos son inviolables e inalienables.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) define los derechos humanos como el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de las personas: este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido dentro del orden jurídico nacional, en la Constitución, leyes nacionales y en tratados internacionales.

La Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH) es un documento que marca un hito en la historia de los derechos humanos. Más de 50 países firmaron el documento, donde se establecieron los acuerdos para mantener la paz, garantizar el desarme, así como los derechos de poblaciones en situación de vulnerabilidad mujeres, niñas y niños, indígenas, entre otras poblaciones. Fue proclamada, por la Asamblea General de las Naciones Unidas en París, el 10 de diciembre de 1948.

La Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH) señala que los derechos humanos son inherentes a todos los seres humanos, sin distinción alguna de nacionalidad, lugar de residencia, sexo, origen étnico, color, religión, lengua o cualquier otra condición. Todas las personas tienen los mismos derechos humanos, sin discriminación alguna. Estos son interrelacionados, interdependientes e indivisibles.

El Artículo 1º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece que “todas las personas gozarán de los derechos humanos reconocidos en esta Constitución y en los tratados internacionales de los que el Estado Mexicano sea parte, así como de las garantías para su protección, cuyo ejercicio no podrá restringirse ni suspenderse, salvo en los casos y bajo las condiciones que esta Constitución establece”. (Párrafo reformado DOF 10-06-2011).

Los derechos humanos son un ideal de convivencia y realización humana, cuya práctica hace factible el desarrollo integral de todas las personas, son una exigencia de dignidad humana que implica una vida libre de violencias. Los derechos humanos tienen varias dimensiones: valoral, política, legal e histórica, que no son excluyentes, sino complementarias.

La dimensión histórica de los derechos humanos favorece la comprensión de que la humanidad evoluciona y afronta retos distintos que tienen que seguir regulándose para la protección de las personas y de la comunidad de la vida.

Características de los derechos humanos:

- Inherentes: son innatos a todas las personas sin distinción alguna, pues se asume que nacemos con ellos.
- Absolutos: su respeto se puede reclamar para cualquier persona.
- Universales: se extienden a toda la humanidad en todo tiempo y lugar; por tanto, no pueden invocarse diferencias culturales, sociales o políticas como excusa para su desconocimiento o aplicación parcial.
- Inalienables: son irrenunciables, porque forman parte de la naturaleza humana; no pueden ni deben separarse de la persona.
- Inviolables: ninguna persona o autoridad puede actuar legítimamente en contra de ellos, salvo las justas limitaciones que puedan imponerse por el bienestar común de las sociedades.
- Imprescriptibles: no se pierden con el transcurso del tiempo, independientemente de si se hace uso de ellos o no.
- Indivisibles: no tienen jerarquía entre sí, es decir, no se permite poner unos por encima de otros, ni sacrificar un tipo de derecho en menoscabo de otro.
- Indisolubles: forman un conjunto inseparable de derechos. Todos deben ser ejercidos porque tienen igual grado de importancia.

- Progresivos: dado el carácter evolutivo de los derechos, en la historia de la humanidad, es posible que en el futuro se extienda la categoría de derecho humano a otros derechos, que en el pasado no se reconocían como tales o aparezcan otros que en su momento se vean como necesarios a la dignidad humana.
- Irreversibles: todo derecho formalmente reconocido como inherente a las personas queda integrado a la categoría de derecho humano, categoría que en el futuro no puede perderse.
- Interdependientes: la vigencia de unos derechos es una condición previa para la plena realización de los otros, de forma tal que la violación o desconocimiento de alguno de ellos termina por afectar otros derechos.

Hasta hoy en día se reconocen cinco generaciones de derechos humanos:

- Los derechos de la **primera generación** son los derechos civiles y políticos, por ejemplo derecho al nombre y a la nacionalidad, libertad de tránsito, libertad de asociación, participación política e igualdad ante la ley.
- La **segunda generación** corresponde a los derechos sociales, económicos y culturales, por ejemplo derecho a la propiedad privada, trabajo remunerado, vivienda, salud, educación y recreación.
- La **tercera generación** a los derechos de los pueblos o de solidaridad, por ejemplo libre determinación y derechos de los pueblos, condiciones de paz, desarrollo social y derechos ambientales.
- La **cuarta generación** refiere a la gestación de nuevos actores y movimientos sociales. Por ejemplo derecho a la orientación sexual, reconocimiento de la diferencia, cambio de identidad, derechos de las especies y de la comunidad de la vida.
- La **quinta generación** refiere al impacto de las tecnologías de punta, por ejemplo manipulación y calidad genética de seres vivos, trasplante de órganos, redes sociales virtuales.

Algunos documentos pactados a favor de los derechos humanos son:

- Declaración Universal de Derechos Humanos (1948).
- Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (1979).
- Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006)
- Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas (2007).
- Convención sobre los Derechos del Niño (1989).

La defensa de los derechos humanos cada vez es más valorada y reconocida. En México, desde 1990, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, junto con las comisiones estatales en cada entidad del país, es la institución responsable de la defensa de los derechos humanos de quienes viven y transitan en el país.

En la historia por la lucha de los derechos humanos se ha fortalecido la figura de las **personas defensoras de derechos humanos**, son personas que, individualmente o junto con otras, se esfuerzan en promover o proteger los derechos humanos de todas las personas. Algunos ejemplos son:

Digna Ochoa (1964-2001) es una activista mexicana dedicada a defender los derechos humanos en nuestro país, principalmente los de los pueblos indígenas. **César Chávez** (1927-1993) fue un defensor de los derechos para los trabajadores agrícolas, mediante acciones pacíficas obligó a los patrones a pagar salarios adecuados y a proporcionar otros beneficios. **Nelson Mandela** (1918- 2013) como presidente promulgó la nueva Constitución y creó la Comisión para la Verdad y la Reconciliación para investigar las violaciones a los derechos humanos. **Eleanor Roosevelt** (1884-1962) política y escritora norteamericana encargada de proponer, dar seguimiento, impulsar y presentar en la Asamblea General de las Naciones Unidas la Declaración Universal de Derechos Humanos.

Ecosistemas e impacto ambiental



Un **ecosistema** es un lugar donde conviven factores bióticos como animales, plantas, hongos, microorganismos y humanos, es decir, todo lo que tiene vida; y factores abióticos como el aire, clima, temperatura, agua, luz, suelo, relieve, es decir, todo aquello que no tiene vida.

En el planeta hay diferentes tipos de ecosistemas:

- **Ecosistemas terrestres.** Son aquellos en donde las plantas y animales habitan en el suelo firme o en montañas, depresiones y volcanes, ahí encuentran todo lo que necesitan para nacer, crecer y reproducirse.
- **Ecosistemas acuáticos.** Son aquellos que se desarrollan en un cuerpo de agua como mares, lagos, ríos, pantanos, arroyos, lagunas y costas.

- **Ecosistemas mixtos.** Son regiones de transición o zonas intermedias entre un ecosistema terrestre y uno acuático.
- **Ecosistemas artificiales.** Sus componentes son seleccionados y controlados por las personas con fines específicos como la producción agrícola y ganadera, los invernaderos controlados, los jardines de las casas, etc.

Los **ecosistemas de México** comprenden el conjunto de zonas geográficas con características físicas y biológicas comunes del país. Es importante recordar que los ecosistemas son sistemas abiertos y dinámicos, donde interactúan los seres vivos entre sí y con su entorno. Algunos de estos son:

Bosque Templado. Se encuentra en las zonas montañosas a lo largo de la Sierra Madre Occidental, la Sierra Madre Oriental, la Sierra Madre del Sur y el sur de Chiapas. El clima es templado y húmedo con lluvias durante todo el año. La fauna que podemos encontrar es el venado cola blanca, el conejo serrano, etc. y de flora pinos, encinos y gran variedad de hongos.

Selva seca. Ocupa cerca del 12% de la superficie de México, y se distribuye en la vertiente del Pacífico desde el sur de Sonora y suroeste de Chihuahua, hasta Chiapas. Es lluvioso, pero con meses secos entre diciembre y mayo. Entre su fauna se encuentra el oso hormiguero, tamandúa norteño o brazo fuerte, el mapache, el armadillo nueve bandas y el ocelote; la flora que podemos encontrar es el cactus, el copal santo y la palmera coyul,

Selva mediana. Ocupa aproximadamente el 4% de la superficie de México y se distribuye en la vertiente pacífica y la parte centro y norte de la península de Yucatán. Es lluvioso, pero con una temporada de sequía de 5 a 7 meses de duración. Entre su flora se encuentra nogal maya, pipín o rosadillo, amargoso, palo de tortilla y otros árboles pequeños; su fauna consiste en ratones, musarañas, ardillas terreras, ciervos, jabalíes, zorros, lince, osos hormigueros, salamandras, serpientes, gansos, picos carpinteros, gavilanes y palomas; así como diversos insectos y arácnidos.

Bosque tropical o selva húmeda. Cubre cerca del 5% del territorio. Se distribuye principalmente en la vertiente del Golfo de México. Se localiza al suroeste de Campeche y porciones de Tabasco. Clima muy húmedo debido a las abundantes lluvias. Entre su flora se encuentran árboles como la caoba, la ceiba, el cacao y la guanábana. Entre su fauna hay mono araña o mono aullador, tepescuintle y tlacuache dorado.

Pastizal. Ocupa el 6% del territorio mexicano, predominante en el norte del país. La mayor extensión se encuentra en los estados de Sonora, Chihuahua, Durango, Coahuila, Zacatecas y San Luís Potosí. Se distribuye en zonas semiáridas y de clima templado a frío. En su flora

se halla pasto, zacate de varios tipos y árboles como el mezquite. Su fauna principal es el perrito llanero que es un roedor endémico de México, el tlalcoyote que es un mamífero carnívoro de la familia de las comadrejas y el tecolote llanero.

Bosque espinoso. Ocupa aproximadamente el 5% de la superficie de México. Abarca una gran extensión en la Planicie Costera Noroccidental, desde Sonora hasta Sinaloa. Su clima es más seco, parecido al bosque de clima tropical, pero más húmedo que el del matorral. Su flora es mezquite, huizaches, chaparro prieto, biznaga, palo blanco y otros arbustos y matorrales. Tiene entre su fauna coyote, correcaminos, liebres, ratas de campo, serpiente de cascabel, pájaro carpintero, búho, reptiles y aves rapaces.

Matorral. Cubre el 29.7% del país. en el norte en Tamaulipas, Nuevo León, Coahuila, Chihuahua, Sonora y Baja California, además de Durango, Zacatecas y en parte de los estados de San Luis Potosí y Guanajuato. Climas árido y semiárido. Entre su flora se encuentran leguminosas, cactus, agaves, pastos, arbolillos pequeños con tallos gruesos como la yuca, el palo verde o pata de elefante. Entre su fauna se halla berrendo, borrego cimarrón, coyote, gato montés, liebre cola negra, mapache, puma, tejón, tigrillo, murciélagos, guacamaya y halcón mexicano.

Manglar. Se distribuye a lo largo de las costas del Océano Pacífico, Golfo de México y el Mar Caribe. Clima cálido con una temperatura que suele encontrarse entre 20 y 28°C. su flora consiste en especies de bromelias, orquídeas, helechos y pastos marinos; entre su fauna se encuentran cangrejos, jaibas, camarones, langostinos, bagre, lisa, mojarra, pargos y robalo.

Acuático. El litoral mexicano se extiende por alrededor de 11 mil kilómetros, bañado por las aguas de tres grandes cuencas marinas: el Océano Pacífico, el Golfo de México y el Mar Caribe. Su flora consiste en algas marinas y diversas especies vegetales como los llamados pastos marinos, entre su fauna se hallan peces, anfibios y mamíferos marinos y de agua dulce, aves acuáticas y reptiles.

Gran parte del territorio se encuentra dañado debido a los cambios en el uso del suelo de ecosistemas naturales a actividades agropecuarias, industriales, turísticas, petroleras, mineras o para la creación de asentamientos humanos. El aprovechamiento de recursos naturales en México se realiza sin cuidar la naturaleza, rebasando la tasa de renovabilidad de bosques, agua y recursos pesqueros.

Los cambios en los ecosistemas tienen repercusiones en el sector forestal, agrícola, ganadero y turístico, así como en la salud humana; además resulta en insuficiencia alimentaria, aumento en los niveles de pobreza y marginación, aumento de la migración e inestabilidad económica y social. Los cambios negativos en los ecosistemas provocados por el ser humano contribuyen a la **pobreza** y a la **desigualdad social**.



Los problemas derivados del daño ambiental afectan de forma desigual y diferenciada a los distintos grupos, esferas sociales y regiones del país, obligando a muchas personas a desplazarse del campo a las ciudades o a otras regiones.

Aquello que ha sido modificado culturalmente y tiene bases biológicas es parte de la **bioculturalidad**. Los asentamientos humanos del México antiguo se desarrollaron, principalmente, en lugares donde existía mayor concentración de biodiversidad, es decir, de recursos naturales disponibles. El uso de los recursos naturales estaba basado en prácticas respetuosas e incluso de veneración y agradecimiento a la vida.

México prehispánico, se refiere al período antes de la conquista española y se hace referencia a las civilizaciones más notorias y dominantes, ya sea por su extensión, expresiones artísticas o sus grandes ciudades; las culturas que continuaron practicando el nomadismo, también influyeron en la conformación de nuestra identidad, aunque son poco reconocidas.

Antes de la conquista española en Mesoamérica florecieron civilizaciones que lograron grandes avances en la agricultura, la cual era una de sus principales actividades, conformaron majestuosas ciudades y establecieron una clara estratificación social.

El poblamiento de América comenzó hace 49 000 años a.C., cuando el descenso de los mares, producto de la era glaciaria, permitió el paso de grupos de personas provenientes del norte de Asia.

Suele considerarse al año 2 500 a.C. como el preorigen de la historia mesoamericana. Se generalizó la vida sedentaria, surgió la cerámica y la mayoría de la población comenzó a vivir en aldeas.

Las culturas más destacadas de Mesoamérica son:

- La **cultura olmeca** es la más antigua de la que se tiene registro, con un desarrollo del año 1200 a.C. al 400 a.C.
- La **cultura maya** fue la primera en incluir en su estructura la impartición de justicia y recaudación de impuestos.
- La **cultura teotihuacana** se desarrolló en lo que hoy es el Centro de México entre los años 100 d.C. y 650 d.C.
- La **cultura zapoteca** se caracterizó en arquitectura por sus pirámides y Centros Ceremoniales en Oaxaca.
- Las primeras personas en emplear el cacao como moneda para el comercio fueron de la **cultura tolteca**.
- La última gran cultura fue **la mexicana**, que extendió su territorio a aproximadamente 300,000 km².

La diversidad de la vida tiene dos vertientes: una biológica y otra cultural. Las especies son la unidad básica de la biodiversidad y las lenguas permiten cuantificar la diversidad de las culturas. Las complejas relaciones entre ambas conforman la **biocultura**. La diversidad biocultural de México se encuentra en una encrucijada y el tiempo no está de su lado. Lenguas y especies animales y vegetales en peligro de extinción comparten los mismos espacios y deben combinarse los esfuerzos para protegerlas.

Grandes cambios en el inicio de la Edad Moderna

La Edad Moderna es uno de los períodos en los que se ha dividido el estudio de la historia de la humanidad y ocurrió después de la llamada Edad Media.

En el continente americano, hay dos hechos históricos que definen el inicio y término de este período. La llegada de Cristóbal Colón a lo que ahora se conoce como América, en 1492, y la Revolución francesa en 1789. Ambos hechos se ubican casi al final de sus respectivos siglos, lo que marca la Edad Moderna como el período ocurrido a lo largo de los siglos XVI al XVIII.

Lo que separa a la Edad Media de la Edad Moderna son los acontecimientos que cambiaron la forma en que las personas se veían a sí mismas y cómo veían al mundo. Es incorrecto decir que se descubrió América, ya que América no existía, fue la forma en que la cultura europea decidió nombrar a estas tierras de las cuales ignoraban su existencia.

En esta época, en nuestro territorio, después de las expediciones de Francisco Hernández de Córdoba (1517) y Juan de Grijalva (1518), Hernán Cortés arribó a Cozumel, donde fueron combatidos por los mayas. Los españoles se dirigieron a la costa de Veracruz, establecieron alianzas con los pueblos enemigos de los mexicas y en el camino derrotaron a sus aliados,

como ocurrió en Cholula. Moctezuma fue finalmente apresado tras ocupar Tenochtitlan en 1521. La conquista militar fue acompañada por la cristianización y aculturación de los pueblos indígenas. Nueva España, hoy México, fue gobernada por 63 virreyes durante los casi 300 años de dominación española.

Así fue como, mientras en Europa las personas desarrollaban un pensamiento más crítico y avanzado, las que habitaban en las colonias fueron sometidas, pero esto no impidió su desarrollo ya que, con el tiempo, también se cuestionaron la validez de la ocupación en sus tierras.

La **Revolución francesa** de 1789, es una lucha donde la población cuestionó a sus gobernantes sobre la validez de su mandato y se establecieron las bases para los principios de igualdad y del Estado moderno.

En cuanto a los territorios de América que habían sido dominados por monarquías europeas, también siguieron los ideales manifestados en la Revolución francesa y, desde su realidad y necesidades, dieron continuidad a este período de revoluciones que daría origen a la separación de Europa y la formación de las nuevas naciones americanas.

En 1808 Simón Bolívar encabeza en Venezuela un movimiento que le daría el título del libertador de las Américas; en el caso de la Nueva España inicia el proceso con el movimiento insurgente encabezado por Miguel Hidalgo que dio inicio en 1810 y culminó con la Independencia en 1821.

La Edad Moderna significó un período donde el conocimiento fue parte fundamental y se enfocó, principalmente, en las personas y la naturaleza.

En los territorios novohispanos esa búsqueda la marcó la necesidad de desarrollar avances para la obtención de recursos, por ejemplo, la profesionalización en la minería. Todos estos avances dieron pie a muchos de los cambios que se tendrían más adelante, por ejemplo, la máquina de vapor que es uno de los avances tecnológicos de la Edad Moderna.

Se desarrolló un método científico basado en la percepción de los sentidos para responder a la pregunta de cómo ocurren las cosas, según la experimentación. Las matemáticas se posicionaron para darle ese lenguaje exacto y riguroso a las investigaciones.

La nueva forma de pensamiento que surge en ese momento histórico se

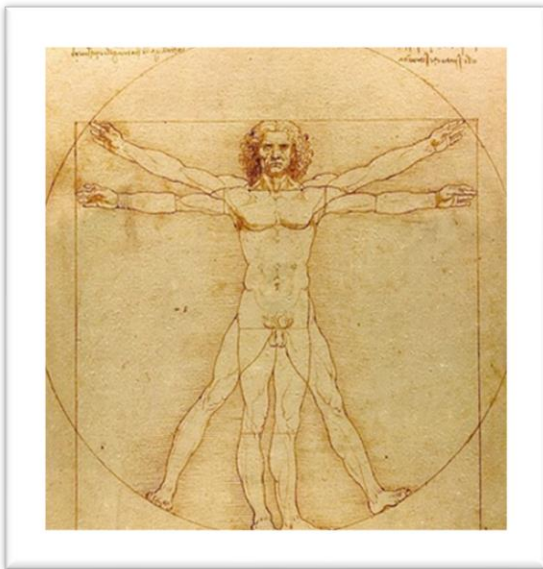
conoce como antropocentrismo, que significa que el hombre ocupó el centro del conocimiento, incluso en visiones donde Dios era la figura central, ahora este ocupaba el lugar principal.

Durante el **Renacimiento**, principalmente en Florencia, Italia, el arte tuvo un auge muy importante. Algunas de las obras más significativas y sus autores son:

Autor: Leonardo Da Vinci



La Gioconda o Mona Lisa

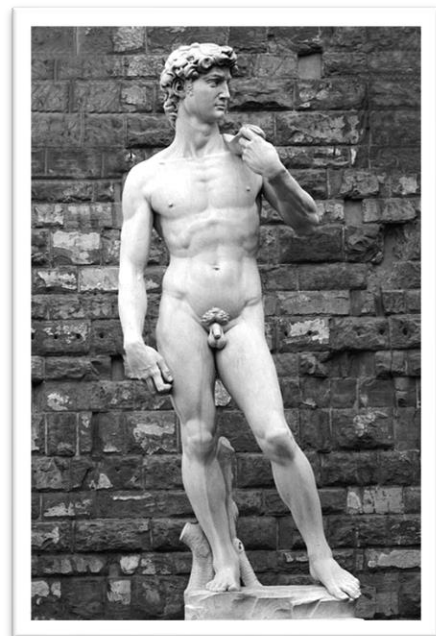


El hombre Vitruvio

Autor: Miguel Ángel



La Piedad



El David

Los cambios de visión y descubrimientos mutuos de las nuevas sociedades trajeron no solo modificaciones en el pensamiento sino también sobre cómo se encontraba organizada la sociedad. En los pueblos originarios se vivieron cambios políticos, sociales, económicos y culturales importantes durante estos tres siglos hasta llegar a ser naciones independientes en el siglo XIX. También comenzaron a gestarse los debates en torno al lugar que las mujeres y los hombres debían ocupar en la nueva sociedad.

Flujos migratorios de la población humana

Al movimiento temporal o permanente de las personas de un país a otro, de una ciudad o poblado a otra, se le conoce como migración. Existen dos tipos de migración:

- **Migración interna**, se da al interior del mismo país.
- **Migración externa**, es el movimiento de personas que se da de un país a otro.

Dependiendo del sentido del movimiento de la migración, existen dos términos relacionados:

- **Inmigración**. Cuando las personas entran a un territorio. A quienes inmigran se les conoce como inmigrantes.
- **Emigración**. Cuando las personas salen de un territorio. A quienes emigran se les da el nombre de emigrantes.



La conexión y dependencia económica, comercial, política, social y tecnológica entre los países del mundo y su constante aumento se conoce como globalización.

La globalización es una causa de la migración, ya que ha dado ya que ha dado a conocer los estilos de vida y los modelos de consumo de países con altos ingresos, que son muy atractivos para los habitantes de países con bajos ingresos.

Otras causas de la migración son:

- Económicas. Búsqueda de empleo o de beneficios económicos de otro país.
- Sociales. Encontrarse con la familia, mejorar la calidad o estilo de vida, mejorar la salud o salir de contextos violentos.
- Políticas. Huida de conflictos armados y guerras o escape de regímenes políticos extremos.

- Culturales. Estudiar y mejorar la calidad de la educación, afinidad religiosa y mayor tolerancia.
- Medioambientales. Escapar de desastres naturales, buscar un clima más agradable, huir de la contaminación.

La **migración tiene consecuencias** que afectan positiva y negativamente a las personas en los lugares de origen y en los de llegada, por ejemplo:

- Sobre población.
- Disminución de la población en los lugares de origen.
- Cambios en la distribución y estructura de la población.
- Problemas familiares.
- Cambios culturales.
- Diversidad étnica.
- Envío de remesas (el dinero que envían los migrantes desde otro país a su país de origen).
- Conflictos internacionales.
- Disminución de la fuerza laboral.
- Aumento en la demanda de trabajos.
- Pobreza y exclusión social.

Para saber más sobre los datos que nos permitan identificar las causas, consecuencias y tipos de migración que suceden en México, el internet ofrece la posibilidad de indagar en diferentes fuentes de información.

Elementos para reconocer una fuente confiable en Internet:

- Autoría. Revisar que la información consultada sea acreditada por un autor, autora, institución u organismo público con experiencia en el fenómeno de la migración.
- Referencias a otras fuentes de consulta. Buscar las fuentes, generalmente se incluyen al final del artículo o nota, pueden ser libros, revistas, videos, entrevistas o páginas web.
- Actualización de la información o el sitio web. Revisar que la información tenga fechas recientes de actualización.
- Bases de datos o motores de búsqueda especializados. Existen bibliotecas digitales o bases de datos que contienen materiales que han sido revisados y que cubren ciertos estándares para considerarse fuentes confiables.

Derechos humanos de las personas migrantes.

El artículo 1º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos reconoce los derechos humanos de todas las personas. Esto implica que las autoridades y las personas

que nacen, habitan o transitan en el país deben promover, respetar y proteger todos los derechos humanos para todas las personas, entre estas, la población migrante, algunos son:

- Derecho a la libertad de tránsito
- Derecho a la nacionalidad
- Derecho a la seguridad jurídica y al debido proceso
- Derecho a la no discriminación
- Derecho a la asistencia consular
- Derecho a solicitar asilo
- Derecho a solicitar el reconocimiento de la condición de refugiado
- Derecho a la protección de la unidad familiar
- Derecho a la dignidad humana
- Derecho a no ser criminalizado
- Derecho a un alojamiento digno
- Derecho a no ser incomunicado
- Derecho a que no se les detenga en las inmediaciones o dentro de albergues
- Derecho a un intérprete o traducción
- Interés superior de la niñez

Bienestar personal y colectivo

El respeto es un valor y una capacidad para tener y mantener relaciones humanas dignas donde las personas puedan expresarse, reconocerse, validarse y, a su vez, validar a otras personas, desde un enfoque de cultura de paz. Importa la construcción de relaciones que promuevan el bienestar personal y colectivo, el respeto y cuidado que cada persona se da a sí misma y a las demás.

Desde la cultura de paz, las personas aprenden a desarrollar relaciones interpersonales con respeto mutuo y cuidado, donde las diferencias no son un motivo de exclusión, rechazo o menosprecio. El aprecio a la diversidad implica inclusión, lo que genera entornos con un mayor bienestar personal y comunitario.

El bienestar es un derecho que implica vivir en un ambiente saludable con condiciones que favorezcan el desarrollo físico, emocional y social, para que las personas, sin distinción alguna, se desenvuelvan.

El bienestar personal se logra mediante la satisfacción de las necesidades fundamentales, como el sentido de pertenencia, el acceso a la educación, la salud, la alimentación, la igualdad de oportunidades, la libertad de expresión, así como crear espacios de convivencia

pacífica donde todas las personas se sientan reconocidas y apreciadas por medio del respeto y la empatía.

El bienestar colectivo o comunitario implica que todas las personas cuenten con dichas condiciones, es decir, con la satisfacción de sus necesidades básicas e indispensables mediante la cooperación y la interdependencia, con dignidad y calidad de vida, como parte de los componentes del buen vivir.

Todas las personas tienen necesidades humanas que son indispensables para permitir y potenciar su desarrollo y son de diversa índole: físicas, psicosociales, espirituales, económicas y ambientales.

Las necesidades humanas también pueden ser individuales y colectivas. Ejemplo de las **necesidades individuales** son la alimentación, la salud, el aprecio, el reconocimiento, el respeto y la autorrealización. Las **necesidades colectivas** son resultado de la vida en comunidad y con su atención se busca satisfacer el bienestar de grupos de personas, por ejemplo, mediante los servicios médicos, de transporte público, de agua para las viviendas y de educación media.

El **diálogo y la comunicación** se vinculan con la construcción de espacios democráticos, por lo que es necesario desarrollar habilidades que permitan la expresión de ideas, sentimientos y opiniones al interior de las comunidades, para establecer relaciones simétricas. Posibilitan encontrar coincidencias, afinidades y proyectos comunes con otras personas. El diálogo es la base de los acuerdos y estos del consenso.

La **comunicación efectiva** se sostiene cuando las personas pueden expresarse y ser quienes son, practican la escucha activa, evitan los señalamientos y los prejuicios, respetan las opiniones, las posturas y desarrollan la empatía.

La **empatía** posibilita entender a las otras personas desde sus necesidades propias adoptando, por un momento, su punto de vista, tomando en cuenta su forma de ver la situación.

Los problemas de la comunicación son la base de muchos de los conflictos.

El **consenso** no significa que todas las personas piensen igual o estén de acuerdo por unanimidad, sino que, mediante el diálogo respetuoso y la búsqueda de un objetivo común, se avance hacia un acuerdo. En el diálogo también se considera el disenso, es decir, la posibilidad de que algunas personas no estén de acuerdo.

México y su biodiversidad

La **biodiversidad** es el resultado de millones de años de evolución por lo que su valor es incalculable e irremplazable. Cada especie juega un papel en cada ecosistema del que forma parte y es fundamental para la vida del planeta. Los seres vivos estamos interconectados y dependemos entre sí para nuestra sobrevivencia.

- En México, se localiza el 10% de las especies de plantas del planeta, y más del 40% de ellas son endémicas, que quiere decir que solo se encuentran en un área geográfica.
- Existe una interdependencia entre seres vivos llamada integridad ecológica. Las personas dependen del resto de animales, plantas, hongos y microorganismos que habitan la Tierra para sobrevivir.
- Respecto a los animales, México ocupa el segundo lugar del mundo en especies de reptiles con 717 especies; en cuanto a mamíferos el quinto lugar mundial con 450 especies. México es uno de los 17 países megadiversos del mundo.
- La biodiversidad provee servicios ambientales y ecológicos: toda la gama de alimentos disponibles alrededor del mundo, agua, oxígeno, temperaturas reguladas, polinización de cultivos, materias primas que favorecen al desarrollo económico, la energía que se usa como combustible, etc.
- Si no hay biodiversidad, la vida en el planeta no es posible.

La principal amenaza para el medio ambiente son las personas, ya sea por falta de conciencia ecológica, desconocimiento, falta de valoración o menosprecio y por el afán desmedido de querer poseer y atesorar las riquezas naturales.

Las cinco principales amenazas a la biodiversidad son:

1. Cambio climático.
2. Carga de nutrientes y contaminación. La contaminación del agua por exceso de nutrientes como nitrógeno y fósforo por desechos humanos que se arrojan a los lagos, presas, río o mares es un problema ambiental complejo.
3. Modificación del hábitat. A lo largo de la historia, la humanidad ha modificado los hábitats o ecosistemas, en algunos casos destruyéndolos completamente; algunas de las formas en que se modifican los hábitats por acción humana son: incendios, deforestación, construcción de casas e infraestructura en zonas naturales de rica biodiversidad, contaminación, sobreexplotación de recursos naturales, caza furtiva, agricultura comercial a gran escala, así como ganadería y pesca no sostenibles.
4. Especies exóticas invasoras.
5. Sobreexplotación de recursos naturales.

El daño al medio ambiente provocado por el hombre también es causa de la pobreza y la desigualdad social.

A nivel mundial, se han iniciado diversas estrategias que preservan la biodiversidad del planeta, algunas de las más relevantes que el gobierno de México ha firmado para alcanzar la sustentabilidad ambiental son: Convenio sobre biodiversidad biológica, Publicación de la carta Tierra, Estrategia Nacional sobre la biodiversidad en México y Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Problemáticas ambientales comunes en México y acciones para afrontarlas.

Problemáticas ambientales	Acciones para afrontarlas
Escasez de agua	Usar de manera inteligente el agua. Cada gota cuenta. Revisar que no haya fugas.
Tala inmoderada	Participar u organizar jornadas de reforestación que incluyan la plantación y cuidado.
Mal manejo de residuos sólidos	La disminución de basura debe ser una tarea de toda la población. Reducir o eliminar el uso de empaques desechables. Evitar el consumo de productos que dañan la salud.
Separación de residuos	Separar los residuos orgánicos e inorgánicos de la casa durante la semana. Hacer una composta con los residuos orgánicos.
Incumplimiento de leyes ambientales	Leer sobre las leyes ambientales estatales, nacionales e internacionales.
Contaminación del aire por incendios	Apagar el fuego cuando se prendan fogatas. Acudir al municipio o alcaldía para saber qué acciones realiza Protección Civil para prevenir incendios.
Contaminación de cuerpos de agua	Depositar la basura en contenedores evita que la basura se vaya por los drenajes y llegue a cuerpos de agua (ríos, lagos, presas y mares).

Luchas sociales de México para hacer valer los derechos humanos

En el territorio de lo que hoy conforma México existieron muchas **culturas** que habitaron miles de años antes de la llegada del Imperio español, algunas de las principales fueron la olmeca, maya, teotihuacana, zapoteca, tolteca y mexica, quienes se encontraban dominando la mayor parte del territorio al momento de la llegada del imperio español.

Estos pueblos fueron modificando su estructura al paso de los años con el cambio de su organización, no todas las culturas existieron en la misma época, pero, por los vestigios que se han encontrado, existen indicios de que la guerra y el comercio les dio poder y se practicó la **esclavitud** con el sometimiento de otros grupos. Cuando estas culturas peleaban entre ellas, la que tenía mayor poder militar tenía también el control del comercio de la zona y dominaba el territorio de la cultura vencida.

La división social era bastante marcada en estas culturas, la mayoría tenían una estructura social en forma de pirámide donde la repartición del poder y de los derechos eran, al igual que en muchas otras civilizaciones y en la actualidad, desiguales.

En los primeros viajes realizados por **Cristóbal Colón** se creyó que habían encontrado una nueva ruta a la India. Fue en 1519 que llegó la expedición dirigida por **Hernán Cortés**, quien, actuando de manera ilegal y violenta, despojó de sus territorios y riquezas a las culturas, lo que se justificaba por la llamada expansión imperial; cuando Cortés llegó a Tenochtitlán tomó prisionero a **Moctezuma** y después la milicia española llevó a cabo una matanza en el Templo Mayor, provocando una rebelión por parte de los grupos mexicas, durante la cual Moctezuma fue asesinado.

La milicia española huyó del ataque mexica, pero le costó muchas pérdidas y a ese momento se le conocería, años más tarde, como la **Noche Triste**, evento que para los mexicas fue una victoria.

Después de la derrota, Cortés reforzó al ejército español con más militares y alianzas con otras etnias enemigas de los mexicas, sin embargo, el factor que ayudó a la milicia española a someter la ciudad fue la **viruela** que provocó la enfermedad y muerte de la mayoría de la población mexica, incluido Cuitláhuac, sucesor de Moctezuma.

Cuauhtémoc asumió el poder, pero con la población enferma, la estrategia española consistió en aislar la ciudad y el 13 de agosto de 1521 consiguieron el sometimiento de Tenochtitlán. Después de la conquista se integró a todo el territorio como colonia de España y se conformó un **virreinato** en el que se estableció una nueva estructura social.

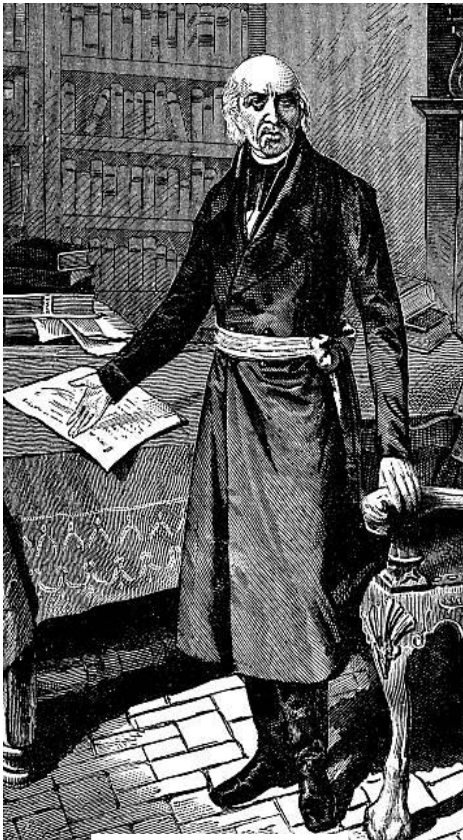
- Peninsulares. Las y los peninsulares habían nacido en España y tenían mayores privilegios y control del poder.

- Personas criollas. Eran hijas e hijos de personas españolas pero nacidas en la Nueva España, tenían menos oportunidades por considerarse bajo la influencia de la cultura originaria.
- Personas originarias puras. Eran tomados en cuenta aparte y se les daban privilegios e incluso protección pues se consideraba de mayor valor a quienes no tuvieran mezcla de sangre.
- Personas esclavas negras. Tenían sangre pura, pero no se les daba el mismo valor y se les consideraba un objeto de propiedad.

Las mezclas o las **personas mestizas** no eran bien vistas ya que se consideraba una impureza de la sangre.

Las personas criollas, fueron quienes iniciaron las conspiraciones y posteriormente tuvieron apoyos de grupos mestizos. La finalidad inicial no era independizarse sino obtener mayor poder político frente a la península, aunque esto se fue modificando.

Los siguientes años para México fueron de incertidumbre y desorganización, el descontento social continuaba y la población no alcanzaba a notar el beneficio de ser un país independiente, situación que dotaría de importantes retos en lo inmediato.



Miguel Hidalgo

En México la **Guerra de independencia** dio inicio en la madrugada del 16 de septiembre de 1810 cuando el cura **Miguel Hidalgo** convocó a toda la población a unirse en la iglesia del Pueblo Nuevo de los Dolores, hoy conocido como Dolores Hidalgo. Acompañado por **Ignacio Allende y Juan Aldama**, encabezó la lucha llevando el estandarte de la virgen de Guadalupe y emprendió un recorrido hacia la capital del país, donde se sumaban a su paso más personas dispuestas a arriesgar su vida.

Después de once años de guerra México logró expulsar a la corona española del territorio y comenzó su periodo como **país independiente en 1821**, luego de que el llamado Ejército Trigarante entrara a la ciudad de México encabezado por **Agustín de Iturbide y Vicente Guerrero**, teniendo como gran reto la organización y consolidación de un país.

El siglo XIX fue un período de cambios y contradicciones, el país buscaba consolidarse, pero tenía que sortear diferentes dificultades: defenderse de intervenciones extranjeras, lograr acuerdos ante distintas y encontradas ideas sobre el tipo de gobierno que el país debería adoptar, cambios constantes en el gobierno, aumento de la deuda de México con otros países y el descontento de la población en general.



En el período de **Benito Juárez (1858 - 1872)** se establecen las bases sobre las que se funda un estado laico y la república, se promulgan las Leyes de Reforma que buscaban hacer efectiva la reforma agraria, la libertad de prensa, la separación entre la iglesia y el Estado y la sumisión del ejército a la autoridad civil.

Con el **porfiriato** se extendió el sistema ferroviario, se impulsó el desarrollo de la ciencia en el país, la introducción de transportes como el automóvil y el tranvía eléctrico en la ciudad; también se realizó la extensión de las líneas del telégrafo y se dio amplio impulso a las artes y la cultura.

Sin embargo, todas estas acciones eran insuficientes y había descontento en la población por la precariedad económica. La desigualdad social y económica se extendía en la población del país.

La **Revolución mexicana (1910 – 1917)** inicia como una lucha para derrocar al gobierno de Porfirio Díaz y una vez sucedido esto, continuó la lucha por los derechos de grupos marginados, aunque también utilizados, en cierta medida, por los grupos militares y políticos que tenían muchos intereses para obtener el poder.

Estas luchas posteriores dejaron la semilla para la búsqueda constante del mejoramiento social y marcaron las pautas de movimientos sociales alrededor del mundo. Los derechos de las mujeres, la eliminación de la discriminación racial, las luchas obreras por la obtención de jornadas y pagos justos además de un lugar seguro para trabajar, movimientos estudiantiles y de los pueblos originarios para su autodeterminación.

Acontecimientos derivados de la desigualdad.

La **desigualdad social** ha sido una de las principales motivaciones de importantes luchas en la historia, la lucha de la Independencia de México se originó por la desigualdad de derechos de la sociedad novohispana; siguiendo con la Revolución que acabó con el porfiriato y tenía entre sus principales motores eliminar las brechas entre quienes controlaban los bienes y el pueblo que los producía.

La diferencia racial ha sido motivo de discriminación, desigualdad y diferencias entre los derechos. Las religiones han sido un tema utilizado constantemente como mecanismo no

solo de dominación sino también de segregación, al obligar a seguir lineamientos religiosos o a agredir a otros grupos por sus manifestaciones religiosas. Uno de los casos más representativos de los últimos años de México sucedió en el siglo XX con la llamada **guerra cristera**, que inició en 1926, con la lucha entre un sector católico del pueblo y el gobierno.

La desigualdad de género persiste prácticamente en todo el mundo, las mujeres son discriminadas por el simple hecho de ser mujeres, durante muchos años se les prohibió acceder a la vida política y tuvieron que organizarse y movilizarse para obtener el **derecho al voto**, en México esto sucedió hasta 1953.

En el mundo laboral de las mujeres se han llevado a cabo luchas y protestas para exigir sus derechos, una de las más significativas fue la huelga que derivó a la muerte de 129 mujeres dentro de una fábrica de Nueva York, el 8 de marzo de 1908 que se recuerda hasta el día de hoy como el **Día Internacional de la Mujer**.

El **levantamiento zapatista** en 1994 en Chiapas, a cargo del Ejército Zapatista de Liberación Nacional (EZLN) exigía la reivindicación de la propiedad sobre las tierras arrebatadas a los pueblos originarios, un mejor reparto de la riqueza y la participación de las diferentes etnias en la organización del país.

El interés por garantizar la protección a los derechos humanos no es algo exclusivo de la época moderna, ya desde el **Código de Hammurabi** elaborado aproximadamente en el año 1760 a.C., se defendía el derecho a la propiedad y a la vida.

En el siglo XVIII la **Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano** en 1789 fue resultado de tres grandes revoluciones, la británica que colocó un contrapeso a la monarquía (1688-1689), la independencia de las Trece Colonias (ahora Estados Unidos, en 1776) y la Revolución francesa (1789). Durante las guerras de independencia en América Latina y el Caribe tuvieron una fuerte presencia la exigencia de la libertad y la abolición de la esclavitud.

Fueron necesarios varios movimientos en diferentes países, como la Primera **Convención Feminista por los derechos de la Mujer en Nueva York** en 1848, donde se exigieron derechos civiles, sociales, políticos y religiosos para las mujeres.

Durante el siglo XIX, como resultado de la Revolución Industrial, fue necesaria la conquista y protección de los **derechos laborales**.

Muchos derechos ya obtenidos fueron ignorados en años posteriores, durante las Guerras Mundiales se ignoró el derecho a la libertad y a la libertad de expresión. Al concluir la Segunda Guerra Mundial, después del genocidio judío, se conformó la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que buscaría darle prioridad a la lucha por la defensa de los

derechos humanos y en 1948, proclamó **la Declaración Universal de Derechos del Hombre**, **que para 1993**, con la segunda conferencia de derechos humanos organizada, cambiaría su nombre a Declaración Universal de Derechos Humanos.

El movimiento encabezado por **Martin Luther King** es un símbolo de la lucha por los derechos civiles en Estados Unidos y en el mundo.

La desigualdad, las violencias y la no realización de los derechos humanos siguen siendo un problema que muchas personas y grupos poblacionales viven en diversas regiones y territorios, por lo que es necesario que se siga luchando para afrontar estas injusticias. Algunas acciones organizadas que se realizan en estas luchas son:



- Marchas, como las que realiza la comunidad LGTBTTIQ+.
- Huelgas con las que se busca salvaguardar los derechos de las personas trabajadoras.
- Manifestaciones y protestas, como las que mujeres y grupos feministas realizan para hacer visibles las violencias que niñas y mujeres viven.

México, país diverso e intercultural

La **cultura** se refiere al conjunto de ideas, conocimientos, formas de expresión y formas particulares de vida. La **interculturalidad** aspira al respeto a todas las formas de ser, de vivir y de convivir, es decir, el respeto a la dignidad humana, los derechos humanos de todas las personas, de todos los pueblos y expresiones de México y del mundo entero.

La interculturalidad implica:

- El reconocimiento y valoración de las diversas culturas.
- La inclusión y relaciones o intercambios simétricos entre distintas culturas.
- Satisfacción de las necesidades individuales y colectivas.
- La convivencia pacífica.
- El compromiso para respetar las diferentes culturas y cosmovisiones.
- La colaboración y promoción de la identidad cultural específica de personas y grupos.

En el caso de los pueblos indígenas sus derechos están reconocidos en la **Declaración de las Naciones Unidas de los Derechos de los Pueblos Indígenas**. En el artículo 31 de esta declaración, se expresa que los pueblos indígenas tienen derecho a mantener, controlar, proteger y desarrollar su patrimonio cultural, sus conocimientos tradicionales, sus

expresiones culturales tradicionales y las manifestaciones de sus ciencias, tecnologías y culturas.



La **convivencia intercultural** amplía las alternativas, alimenta diversas capacidades, valores humanos y cosmovisiones y permite que los conocimientos y experiencias previas de una persona o grupos sirvan para vivir el presente y proyectar el futuro con base en la convivencia pacífica.

La interculturalidad se practica cuando personas de diferentes grupos experimentan y valoran otras culturas, abren sus mentes a nuevas costumbres e interactúan socialmente. Esto fomenta reflexiones sobre sus propias vidas y las de los demás, contribuyendo a la construcción de sociedades donde diversas cosmovisiones coexisten y generan bienestar común.

La Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas señaló que hay 68 lenguas o idiomas en México. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (INALI), siete lenguas son habladas por menos de cien personas.

Se entiende por **diversidad cultural** al conjunto de las diferencias culturales, intelectuales, corporales, simbólicas e ideológicas representadas por las poblaciones. El **respeto a la diversidad** es un valor y un principio que contiene y refleja la aceptación y reconocimiento de lo propio y de lo ajeno. La diversidad tiene que ser valorada y rescatada, para que todas las personas y todas las culturas queden visibles, para que sean afirmadas y respetadas.

La interculturalidad requiere reconocer la diversidad y fomentar prácticas respetuosas y pacíficas. Implica inclusión y cooperación para que todas las expresiones culturales compartan el planeta. Para lograr una convivencia intercultural, es esencial que las personas aprendan y practiquen las siguientes actitudes:

- El respeto a la diversidad.
- Inclusión.
- Respeto y empatía
- Cooperación e interculturalidad
- Resolución pacífica de conflictos.

Relaciones de poder

El poder más conocido es el dominio que tiene como propósito intervenir en la vida de otras personas, castigar, arrebatarse los derechos o bienes, de hecho, se piensa en el poder como algo negativo porque, generalmente, se le relaciona con el dominio o abuso de este, para someter a otras personas o grupos.

La convivencia pacífica implica que todas las personas en un colectivo puedan satisfacer sus necesidades, esto requiere la colaboración de todas las personas.

El **poder de las personas** se traduce como las capacidades y potencialidades, ya que, desde una perspectiva pacífica, se usan o aprovechan para aprender a convivir con las demás sin ejercer la violencia.

Las relaciones de poder entre las personas, si no iguales, tienen que ser equiparables, es decir, que pueden compararse y equilibrarse, porque todas las personas tienen derechos, independientemente de las jerarquías.

El proceso de negociación frente a un conflicto o desacuerdo de intereses requiere que las personas se sientan igual de importantes, si no hay equilibrio, se necesitará de mayor tiempo para identificar las necesidades de cada parte involucrada. Apoderar y desapoderar es un proceso que implica tomar y soltar poder para alcanzar el equilibrio entre las personas o las partes que van a tomar una decisión, sin que nadie imponga sus necesidades e intereses, sino que busquen soluciones para satisfacerlas en ambas partes.

En el caso del poder entre gobernantes y gobernados, para promover y favorecer el equilibrio de los poderes, es necesario que el Estado cuente con leyes y mecanismos suficientes para garantizar la igualdad de todas las personas.

División de poderes. En México, como en muchos otros países, se ha establecido como régimen del poder político o gobierno, la república, con su división de poderes: Legislativo, Ejecutivo y Judicial, la cual es representativa y democrática, de acuerdo con la Constitución mexicana, es decir, el pueblo mexicano puede participar en las decisiones políticas y legislativas.

Aplicación de la justicia. Dentro de una sociedad democrática no deben existir niveles que coloquen a determinados grupos de personas sobre otros, aunque sean servidores públicos, al contrario, tienen mayores obligaciones frente a los derechos de la ciudadanía.

Protección de la igualdad ante la ley. Hay sociedades en las que la etnia, el género, la familia o el lugar de nacimiento determinan las posibilidades de quienes integran la comunidad. En sociedades democráticas, las leyes señalan que todas las personas se deben encontrar en igualdad de oportunidades.

Igualdad de condiciones. La igualdad sustantiva de todas las personas es necesaria para mantener relaciones equilibradas de poder entre la ciudadanía, y entre esta y el gobierno.

Participación ciudadana. Implica fortalece el poder de las personas de una comunidad, sobre todo en las actividades para el bienestar colectivo, para exigir sus derechos, la rendición de cuentas y la toma de decisiones.

México está constituido como un **Estado democrático** que procura la participación ciudadana en los asuntos relacionados con el interés colectivo. Se construyó una república representativa que delega el poder del pueblo a diferentes órganos de gobierno para que lo utilicen dentro de un marco legal, conocido como Estado de derecho, con el propósito de tomar decisiones y llevar a cabo acciones públicas que prioricen el bienestar comunitario.

La importancia de las leyes para lograr **el Estado de derecho** radica en su respeto por las personas integrantes de la comunidad y las autoridades.

La **democracia** es una forma de gobierno y es un estilo de vida, donde la organización social se basa en los derechos humanos y la igualdad sustantiva, sobre todo, para tomar decisiones en comunidad.

Existen diferentes tipos de democracia, en México aplica la democracia directa que es aquella en la que toda la ciudadanía, sin excepciones, tiene el derecho y, entonces, la responsabilidad de participar, aunque también es una democracia limitada, muchas veces, se reduce a las jornadas electorales.

Robert Dahl menciona tres dimensiones fundamentales para el sistema político democrático.

- **Competencia política.** La existencia de partidos y de otras organizaciones políticas requieren de libertad de expresión, la divergencia de opinión y el respeto a los derechos humanos fundamentales.
- **Legalidad.** La soberanía popular, base fundamental de la democracia, no significa la soberanía de las mayorías; de ahí que las democracias contemporáneas deban sustentarse en el orden constitucional, basado en documentos y prácticas que contravienen al sentido estricto del gobierno de mayorías.
- **Participación.** Las democracias requieren de la participación de la ciudadanía en una amplia gama de responsabilidades cívicas, más allá de la participación electoral, incidiendo en la toma de decisiones y en la rendición de cuentas; con base en que el ejercicio de los derechos humanos da sentido y forma a los asuntos públicos o de interés común.

El Estado de derecho es un principio de gobernanza donde ciudadanía y gobierno están sometidos a las leyes. En México, el Estado de derecho se rige por principios democráticos y, por lo tanto, la participación de la ciudadanía es necesaria para equilibrar el poder entre esta y quienes gobiernan.

La democracia propone formas de convivencia, en todos los espacios, basadas en la pluralidad, el diálogo, la convivencia pacífica, la igualdad, el respeto a la dignidad humana y el ejercicio de los derechos.

El acceso a la participación es un derecho de toda la ciudadanía, a cualquier edad, aunque solo se vote hasta los 18 años, niños, niñas, jóvenes, adultas y de todas las condiciones sociales, tienen derecho a la participación en sus casas, en las escuelas, en las calles, en las comunidades, en sus trabajos y en cualquier otro espacio de su interés.

La participación también implica monitorear al Estado para revisar su administración, corroborar si está trabajando por el bienestar del pueblo y, ahora más que nunca, por el efecto de la globalización, se requiere de la cooperación internacional de países comprometidos e integrados en un sistema de naciones unidas y de una ciudadanía mundial, para la erradicación de todo tipo de violencias que impidan la vigencia de los derechos humanos, la vida digna y el desarrollo sostenible.