

DESARROLLO HUMANO

GLOSARIO

AUTOESTIMA

Competente: Una competencia es un conjunto de atributos que una persona posee y le permiten desarrollar acción efectiva en determinado ámbito, es la interacción armoniosa de las habilidades, conocimientos, valores, motivaciones, rasgos de personalidad y aptitudes propias de cada persona que determinan y predicen el comportamiento que conduce a la consecución de los resultados u objetivos a alcanzar.

Encauzar: Encaminar, dirigir por un buen camino un asunto.

Imagen corporal: Es la percepción que uno tiene de su cuerpo como resultado de las experiencias y relaciones establecidas entre el individuo y el medio, tanto físico como social.

Perfectible: Capaz de perfeccionarse, mejorarse.

Premisa: Proposición probada anteriormente o dada como cierta, que sirve de base a un argumento.

RELACIONES HUMANAS

Actitud: Conducta o comportamiento que observamos en las personas. En el caso del servicio de transporte, la manera en que el operario trata al usuario(a) evidencia sus actitudes, mismas que deben ser de amabilidad, tolerancia, responsabilidad, puntualidad y limpieza, entre otras.

Aptitud: Capacidad para desempeñar un trabajo. Se relaciona con el “saber hacer”. Por ejemplo: los operarios(as) del sistema de transporte no sólo deben ser aptos para conducir su unidad, sino para mantenerla en buenas condiciones, y dar información a los clientes.

Calidad: Conjunto de características o condiciones de la prestación de un servicio. Si el servicio es de calidad cumplen con las expectativas de satisfacción del cliente o usuario(a).

Conducta: Toda actividad humana que sea observable para otra persona.

Entorno social: El entorno social de una persona incluye sus condiciones de vida y de trabajo, su nivel de ingresos, los estudios que ha realizado y la comunidad a la que pertenece.

Dignidad: Es grandeza, excelencia; es una calidad o bondad superior por la que algo o alguien goza de especial valor o estima.

COMUNICACIÓN HUMANA

Comunicación intrapersonal*: Es el conocimiento de los aspectos internos de sí mismo: acceso al universo emocional interno, a la sucesión personal de sentimientos.

Conciencia: La conciencia es la noción que tenemos de las sensaciones, pensamientos y sentimientos que se experimentan en un momento determinado. Es la comprensión del ambiente que nos rodea y del mundo interno a los demás.

Creencias limitantes: Son aquellas cosas que tú crees sobre ti, sobre otros y sobre la vida que colocan limitaciones en tu potencial y en los resultados que obtengas.

Creencias potenciadoras: Es cuando nosotros mismos nos concedemos el poder de conseguir que estas creencias se hagan realidad, así como el potencial para una vida plena. Ese poder interior que consiste en lo que creemos como algo vital, es la fuerza del cambio, de las realizaciones concretas y de resultados.

*Es el diálogo interno contigo mismo.

Imagen interna: Se compone de tu autoconocimiento, tu autoestima, nivel de autoconfianza y seguridad; los cuales en su conjunto proyectan tu actitud ante la vida. Tal como tu cuerpo comunica a través de síntomas cuando estás enfermo, del mismo modo tu imagen es un reflejo de tu interior, de su sano equilibrio.

Imagen externa: De una persona es una gran fuente de información sobre su personalidad. Los gestos, la forma de andar, de vestirse, de peinarse, de maquillarse, la expresión de la mirada, los adornos, el aseo personal y el aspecto global que nos ofrece, revelan rasgos más o menos relevantes de su forma de ser.

Mapa mental: Es un diagrama que se construye de manera personal o grupal, sistematizada utilizando palabras clave, colores, lógica, ritmo visual, números e imágenes. El mapa mental reúne solo los puntos importantes de un tema e indica de forma sencilla la manera en que estos se relacionan entre sí.

GÉNERO

Empoderamiento: Proceso de cambio en el que las mujeres van aumentando su acceso al poder (de decisión, acceso y control de recursos) y que tiene como consecuencia las transformación de las relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres o entre generaciones para lograr un mayor equilibrio de poderes.

Estereotipos: Ideas rígidas construidas culturalmente que establecen cómo debe ser alguien para ser aceptado o aceptada por la sociedad, por ejemplo cómo deben ser y actuar las mujeres y los hombres. En las ciencias sociales se refiere a una idea deformada de la realidad, aceptada comúnmente como algo que no cambia.

Equidad de género: La distribución justa de oportunidades, recursos y beneficios entre mujeres y hombres conforme a normas jurídicas o valores culturales.

Género: Es “el sexo socialmente construido” en base a características biológicas de las personas desde la que se elaboran diferencias de tipo social y cultural.

Igualdad de género: Término que refleja la voluntad de que las mujeres y hombres dispongan de iguales posibilidades de desarrollo de su potencial, gracias a un acceso equitativo a la educación, la salud, puestos administrativos y directivos, al pago igualitario por trabajo del mismo valor y una repartición equitativa de puestos parlamentarios.

Perspectiva de género: Visión científica, analítica y política sobre las mujeres y los hombres. Propone eliminar las causas de la opresión de género (desigualdad, la injusticia y la jerarquización de las personas basadas en el género).

Promueve la igualdad entre los géneros a través de la equidad, el adelanto y el bienestar de las mujeres; contribuye a construir una sociedad en donde las mujeres y los hombres tengan el mismo valor, la igualdad de derechos y oportunidades para acceder a los recursos económicos y a la representación política y social en los ámbitos de la toma de decisiones.

Violencia: Ejercicio de poder y de fuerza en una relación de subordinación real de la víctima frente al agresor en lo laboral, familiar, escolar y los servicios, se expresa en conductas verbales, físicas o ambas.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar Kubli, Eduardo. Asertividad. Cómo ser tu mismo sin culpas. México: Editorial Pax México, 1987.

Branden, Nathaniel, “Los seis pilares de la Autoestima”, México, Paidós. 1995.

Bucay, Jorge. De la autoestima al egoísmo. México, Grupo océano, 2006.

Branden, Nathaniel. Como mejorar su autoestima. México: Paidós, 1988

Covey, Stephen. Los 7 hábitos de la Gente Altamente Efectiva. México: Paidós, 2002.

Chopra, Deepak. Energía sin Límites. Argentina: Javier Vergara Editor, 1997.

Frankl, Víctor. El hombre en busca de sentido. Editorial Herder. España.

Goleman, Daniel. La inteligencia emocional. Vergara, México 2000.

Guía para lograr el éxito personal, Como desarrollar tu autoestima, Dosier, Connie D. Palladino, Ph. D.

Hay, Louise L. Tu puedes sanar tu vida. México: Diana, 2001.

Lagarde, Marcela. Claves Feministas para la Autoestima de las Mujeres. Madrid: Horas y Horas, 2001.

Lagarde y de los Ríos, Marcela, "Para mis socias de la vida, claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres, los liderazgos entrañables y las negociaciones en el amor", horas y HORAS la editorial, Madrid, España, 2005.

Lamas, Martha, Cuerpo: Diferencia Sexo- Género, Ed. Taúrus, México, D.F., 2004

"Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (Versión resumida), Unión Nacional de Trabajadores/as (FAT), Frente Auténtico del Trabajo (FAT), con auspicio de NOVIB-OXFAM, México. D.F., diciembre 2006.

Matthews, Andrew. Por favor sea feliz. México, Selector, 2004

Papadimitrou Greta, Romo Sinu, Sistema sexo-género, guía metodológica, Comisión de Derechos Humanos del D.F., 2004.

Ribeiro, Lair. La Prosperidad. Barcelona: Urano, 2000.

Robins, Anthony. Despertando al gigante interior. 1ª ed. México: Debolsillo, 2006.

Rogers, Carl y Freiberg, Jerome. Libertad y creatividad en la educación. 3ª ed. Col. Paidós Educador No. 36. Barcelona: Paidós, 1996.

Rogers, Carl R. El proceso de convertirse en persona. México: Paidós, 2002; 357 p.p.

Satir, Virginia. Nuevas Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. 2ª edición. México: Pax. 2002.

Satir, Virginia. Ejercicios para la comunicación humana. México: Pax 2000.

Satir, Virginia. Vivir para crecer. 2ª ed. México, Pax 2005.

Satir, Virginia. El contacto íntimo. 2ª ed. México, Pax 2002.

PÁGINAS DE CONSULTA

<http://articuloseber.blogspot.com/2006/10/la-autoestima-bienestar-emocional-y.html> La autoestima bienestar emocional y social: Centro de Atención Psicológica Eber 10/08/09

<http://www.laautoestima.com/autoconcepto-autoestima.htm> Autoconcepto y Autoestima 10/08/09

<http://www.laautoestima.com/autoestima-saludable.htm> Autoestima saludable 10/08/09

<http://www.laautoestima.com/autoestima.htm> Que es la autoestima? 10/08/09

http://www.crecimiento-personal.com/articulos_autoestima_definiciones.htm Crecimiento Personal y autoestima 110/08/09

EDUCACIÓN VIAL

GLOSARIO

Accidente: Suceso eventual o acción de la que involuntariamente resulta daño para las personas o las cosas.

Accidente de tránsito: Se considera accidente de tránsito todo hecho que produzca lesiones en personas o daños en bienes como consecuencia de la circulación de vehículos.

Adelantar: Maniobra mediante la cual un vehículo pasa a otro que circula en el mismo sentido.

Calzada: Parte de la vía destinada a la circulación de vehículos.

Acera o banqueta: Parte de la vía por donde circulan los peatones

Carril: Parte de la calzada, destinada al tránsito de una fila de vehículos.

Conducta: Forma de conducirse ante una situación. Tiene propósitos específicos conscientes o no. Forma de actuar adquirida o aprendida.

Conductor: Toda persona habilitada para conducir un vehículo por una vía.

Costo-beneficio: Medida del costo con relación a un beneficio logrado (se expresa en dinero ahorrado).

Detenerse: Paralización breve de un vehículo para alzar o bajar pasajeros, o cosas, pero sólo mientras dure la maniobra.

Educación vial: Proceso de enseñanza-aprendizaje para generar una cultura de la seguridad vial, sustentada en el valor de la vida y la integridad humana en la vía pública.

Estacionar: Paralizar un vehículo en la vía pública, con o sin el conductor, por un período mayor que el necesario para dejar o recibir pasajeros o cosas.

Evaluación: Valoración de los conocimientos obtenidos a través del programa.

Factores: Elementos que inciden en la salud de la comunidad.

Hábitos: Repetición de una práctica determinada.

Impacto: Resultado de prácticas y acciones para mejorar situaciones.

Intersección: Área común de calzadas que se cruzan o convergen.

Licencia de conducir: Documento que la autoridad competente otorga a una persona para conducir un vehículo.

Peatón: Persona que circula caminando en la vía pública.

Preferencia de paso: Prerrogativa de un peatón o conductor de un vehículo de proseguir su marcha.

Prioritario: Anterioridad de una cosa sobre la otra en orden, causa y tiempo.

Sistema: Conjunto de elementos que interactúan entre sí, para un fin común.

Vehículo: Artefacto de libre operación, que sirve para transportar personas o bienes por una vía.

Vía: Carretera, camino o calle abierta a la circulación pública.

BIBLIOGRAFÍA

Moliner, Angel R.M. & Sánchez, Ignacio A. (2003) Transporte público: planeación y diseño, operación y administración, 4ª edición, Quinta del Agua Ediciones.

Cal, Mayor Rafael, Ingeniería de Tránsito (2007) 7ª edición. Alfaomega ediciones.

Cárdenas G., James. (2004) Diseño geométrico de carreteras. ECOE Ediciones.

Garber, Nicholas J. y Hoel, Laster A. 2005 Ingeniería de Tránsito y carreteras. 3ª edición. Thomson.

COVITUR. (1981) Memoria del proyecto de Taller de Mantenimiento para autobuses urbanos, México,

Khisty, C John & Lall B. Kent (1998) Transportation Engineering, an Introduction, Prentice Hall.

PÁGINAS DE CONSULTA

<http://www.seguridad-vial.net/home.asp>

http://sepiensa.org.mx/contenidos/2006/f_educavial/educavial_1.htm

<http://www.culturavial.com/>

http://www.race.es/seguridad_vial/

<http://www.mapfre.com/fundacion/es/seguridad-vial.shtml>

<http://stopaccidentes.org/>

<http://www.dft.gov.uk/think/>

http://www.globalroadsafety.org/espanol/index_esp.shtml

<http://dgcc.sct.gob.mx/index.php?id=582>

<http://señalesdetransito.com/>

ASPECTOS TÉCNICOS

GLOSARIO

Balero: rodamiento, Mecanismo metálico que permite la rotación entre un eje contra otra superficie.

Bomba maestra: Componente del sistema de frenos encargado de transformar la fuerza mecánica de la presión ejercida por el conductor del vehículo sobre el pedal de freno, en presión hidráulica.

Canister: Recipiente encargado de recuperar los vapores del depósito de combustible, para posteriormente introducirlos a la fase de admisión.

Carburador: Elemento encargado de mezclar el aire y combustible para el proceso de la combustión.

Catalizador: Dispositivo encargado de disminuir los gases más tóxicos que resultan de la combustión.

Cilindro de rueda: Componente del sistema de frenos encargado de transferir e incrementar la presión hidráulica proveniente de la bomba maestra para desplazar las balatas y/o pastillas.

Colector: Múltiple de admisión o escape.

Combustible: Sustancia o material capaz de liberar energía, al mezclarlo con oxígeno del ambiente y una fuente de temperatura.

Combustión: Transformación de un combustible con el propósito de liberar energía y producir trabajo.

Inyección: Proceso en el cual se introduce combustible dentro de la cámara

Monoetileglicol: Sustancia líquida transparente, higroscópica que se utiliza en la industria automotriz para evitar la congelación del agua.

Mono grado: Término empleado en la industria automotriz para definir el aceite que solo tiene un grado de viscosidad

Multigrado: Término empleado en la industria automotriz para definir el aceite que tiene varios grados de viscosidad

Platino: Mecanismo del sistema de encendido, instalado dentro del distribuidor que permite la interrupción del alto voltaje entre la bobina y las bujías.

Radiador: Componente que permite el intercambio de temperatura desde el interior del motor hacia el ambiente.

Silenciador: Dispositivo del sistema de escape, encargado de amortiguar el sonido y vibraciones de los gases de la combustión

Sincronizador: Dispositivo instalado dentro de la caja mecánica de cambios encargada de hacer coincidir los engranes de cada selección de velocidad.

Termostato: Mecanismo instalado dentro del sistema de refrigeración con el propósito de regular el flujo del refrigerante.

Volante motriz: Acumulador de energía cinética, que también sirve para balancear el funcionamiento del cigüeñal y está provista de un dentado sobre la periferia de esta con el propósito de acoplar el motor de arranque e inducir el giro para la puesta en funcionamiento del motor

BIBLIOGRAFÍA

Electrónica y electricidad Automotriz. Mecánica automotriz fácil. Editado por México Digital Comunicación. México, 2006.

Chilton-Limusa. Manual de reparación y afinación. Ferry A. Freeman. Ediciones varias. Editorial Limusa, México, 1988.

Manual de Bujías, Bosch. México, 2009.

Manual de datos técnicos para motores a gasolina TF-Víctor. Edición no. 16. Tomo 1 y 2. México, 2004.

Manual INACAP Mecánica Automotriz. Universidad Tecnológica de Chile, 2001.

PÁGINAS DE CONSULTA

<http://www.mecanicavirtual.org>

GLOSARIO

Adicción: Una adicción, farmacodependencia o drogadicción es un estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco

Alimentación: Es el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales, relacionados con la obtención de los nutrimentos que necesita el organismo.

Alimento chatarra: Término de uso popular para designar el alimento con poco valor nutricional y alto valor calórico.

Antioxidante: Sustancia que impide la oxidación de un cuerpo por acción del oxígeno u otro agente oxidante.

Arteriosclerosis: Endurecimiento de venas, capilares y arterias, debido a altos niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.

Colesterol: Sustancia presente en muchos alimentos. El cuerpo la usa para producir hormonas y para otros fines. El colesterol se obtiene de muchos alimentos, especialmente de productos derivados de animales como la carne, la leche y el queso.

Codependencia: La codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y enagenante, con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional

Diabetes mellitus: Enfermedad metabólica producida por deficiencias en la cantidad o en la utilización de la insulina, lo que produce un exceso de glucosa en la sangre.

Dieta: Es el conjunto de alimentos y bebidas que se consumen diario y constituye la unidad de la alimentación. No se refiere a un régimen especial para ganar o perder peso.

Descanso: Reposo en el trabajo, alivio en la fatiga o en las preocupaciones o dolores.

Dolor: Molestia física localizada en una parte del cuerpo, ocasionada por la excitación de las fibras nerviosas sensitivas que puede ser de mayor o menor intensidad.

Enfermedad: Condición anormal del cuerpo que: daña o corrompe las funciones normales del cuerpo, que causa incomodidad, que deteriora la salud.

Enfermedades cardiovasculares: Nombre que engloba a un conjunto de enfermedades relacionadas con el corazón y los vasos sanguíneos en general.

Enfermedad cerebrovascular: Enfermedad del cerebro y los vasos sanguíneos que lo irrigan.

BIBLIOGRAFÍA

E. Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. University of Minnesota. 2da Edición. Mc Graw Hill.

Revista cuadernos de nutrición Alimentación del escolar, México D.F, vol. 10 No.4

ESSEBI Italia Milano, Edizioni Bocca, 2000.

Casanueva E, Kaufer M, Pérez A, Arroyo P. Nutriología Médica, Editorial Panamericana, 1995.

Kathleen Mahan L, Escott Sylvia, Nutrición y Dietoterapia de Krause, Editorial McGraw Hill Interamericana. Novena Edición 1999.

Morgan S, Weinsier R, Nutrición Clínica, Editorial Mosby, segunda edición, 2000.

Manual de dietas normales y terapéuticas. Ediciones científicas de la prensa medica mexicana S.A de C.V.

PÁGINAS DE CONSULTA

www.fondonestlenutricion.org.mx

<http://www.inta.cl/revista>

www.nutricionmexico.org.mx
www.olv.com.mx/q/nutricion/c-215
www.aerobicos.com.mx/alimenta142.htm
www.aerobicos.com.mx/alimenta134.htm
[www.fns.org.mx/index.php?idcontenido=4&6idsu
bcontenido=23](http://www.fns.org.mx/index.php?idcontenido=4&6idsu
bcontenido=23)
www.holistika.net/nutrición/artículos.asp
[http://www.alimentacionenlinea.com.mx/
documentos/EL%20PLATO%20DEL%20
BIEN%.20COMER.pdf](http://www.alimentacionenlinea.com.mx/
documentos/EL%20PLATO%20DEL%20
BIEN%.20COMER.pdf)
[http://www.consumer.es/web/es/alimen-
tacion/en_la_cocina/comer_por_el_
mundo/2007/07/04/164319.php](http://www.consumer.es/web/es/alimen-
tacion/en_la_cocina/comer_por_el_
mundo/2007/07/04/164319.php)
<http://www.fns.org.mx/index.hp?ldContenido=46>
<http://fns.org.mx/index.php?ldContenido=178>
[http://www.fns.org.mx/index.php?ldContenido=4
6&ldSubContenido=52](http://www.fns.org.mx/index.php?ldContenido=4
6&ldSubContenido=52)
<http://www.inskelloggs.com>
<http://www.nutriciongrupobimbo.com>

NORMATIVIDAD

GLOSARIO

Accidente: Es el suceso eventual que altera el orden regular de las cosas y al suceso eventual o acción de que, involuntariamente, resulta daño para las cosas o las personas.

Artículo: Se refiere a cada uno de los fragmentos de un cuerpo normativo, el cual se encuentra dividido en diferentes segmentos.

Código: Conjunto unitario, ordenado y sistematizado de normas y principios jurídicos, se refiere a un cuerpo legal de gran extensión cuya finalidad es la regulación ordenada de leyes de manera metódica.

Constitución Política: Es la ley que rige a todo el país y en la cual se consagran nuestros derechos esta ley es el fundamento y origen de todas las leyes, reglamentos y decretos que existen en la nación.

Delito: Acción u omisión que sancionan las leyes penales.

Deposito Vehicular: Espacio físico determinado por autoridad competente, donde se encerrarán vehículos sancionados o resguardados por la misma autoridad.

Derechos: Son las facultades de hacer o exigir todo lo que la ley o autoridad establece en favor de alguien.

Equidad: (latín *aequitas*, *aequus*: igual), tiene una connotación de igualdad social y legal, la equidad es lo justo a plenitud.

Garantía: Es un compromiso de una persona para donde asegura a otra el cumplimiento de un derecho, lo faculta para exigir una obligación.

Infracción: Transgresión de una ley o pacto, o de una norma moral, lógica o doctrinal.

Jurídico: adj: que se refiere al derecho o a la justicia.

Ley: (latín *lex*, *legis*), norma jurídica dictada por un legislador, es decir, es un precepto establecido por una autoridad competente.

Libertad: La facultad del ser humano que le permite decidir llevar a cabo o no una determinada acción según su inteligencia o voluntad.

Multa: Sanción económica que se expresa en salarios mínimos diarios legales vigentes y se impone a infractores de las normas de tránsito.

Norma: (latín *regla*), es una regla u ordenación del comportamiento dictado y por el cuál se debe guiar las acciones.

Normatividad: Es un conjunto de normas o reglas que regulan las conductas externas de las personas, estableciendo derechos y obligaciones.

Obligaciones: Una obligación o deber es la situación en la cual una persona tiene que dar, hacer, o no hacer algo según la moral que tiene.

Procedimiento: Conjunto de formalidades o trámites que constituyen los actos jurídicos.

Reglamento: Norma jurídica dictada por el poder ejecutivo, cuyo rango en el orden jerárquico es inmediatamente inferior a la ley.

Seguridad: (latín securitas), ausencia de riesgo o también confianza en algo o en alguien.

Tarifa: Precio que pagan los usuarios o consumidores de un servicio público al Estado o al Concesionario por la prestación del servicio.

Transito: Paso de personas o vehículos por una vía pública

Transporte: Se denomina transporte o transporación al traslado de personas o bienes de un lugar a otro.

Usuario: Sujeto que utiliza un bien o servicio.

Vialidad: Conjunto de servicios pertenecientes a las vías públicas.

BIBLIOGRAFÍA

Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Código Penal del Distrito Federal.

Ley Ambiental del Distrito Federal.

Ley de Transporte y Vialidad del Distrito Federal.

Reglamento de Tránsito Metropolitano.

Reglamento de Transporte del Distrito Federal.

Reglamento para el Control Vehicular y de Licencias y de Permisos para Conducir en el Distrito Federal.

Diccionario de derecho, De Pina, Rafael, Ed. Porrúa. Mex 2007, 13 Edición.

PÁGINAS DE CONSULTA

<http://www.setravi.df.gob.mx/>

<http://www.asambleadf.gob.mx/>

<https://mpvirtual.pgjdf.gob.mx/CiberDenuncia/Bienvenida.aspx>

www.juridicas.unam.mx

<http://www.bibliojuridica.org/>

<http://www.inmujer.df.gob.mx/>

<http://portal.ssp.df.gob.mx/portal>

<http://www.cruzrojamexicana.org.mx/pagnacional/>



¡Muchas gracias por tu participación!

Esperamos que los contenidos tratados durante tu estancia en el CENFES te sean de utilidad y que este Cuaderno de Trabajo te sirva para consultarlo cotidianamente.

Estamos a tus órdenes en la siguiente dirección de correo electrónico para cualquier comentario acerca del servicio recibido o para hacer propuestas que lo mejoren.

contacto@cenfesac.org.mx

[visita nuestra página web: www.cenfesac.org.mx](http://www.cenfesac.org.mx)

