

**Carlos Enrique Rivera Carías**

**Guía Pedagógica para la Correcta Utilización de las Plantas Medicinales  
dirigido a alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de  
Telesecundaria de aldea El Tamarindo, Asunción Mita, Jutiapa**

**Asesora: Licda. Aquilina Elizabet Ruano de Barahona**



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Facultad de Humanidades  
Departamento de Pedagogía

**Guatemala, agosto de 2011**

Este informe fue presentado por el autor como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado, previo a optar el grado de Licenciado en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, agosto de 2011

## Índice

Introducción	i
1. Diagnóstico	
1.1 Datos generales de la Institución Patrocinante	01
1.1.1 Nombre de la Institución	01
1.1.2 Tipo de Institución	01
1.1.3 Ubicación geográfica	01
1.1.4 Visión	01
1.1.5 Misión	01
1.1.6 Políticas	02
1.1.7 Objetivos	02
1.1.8 Metas	02
1.1.9 Estructura Organizacional	03
1.1.10 Recursos	03
1.2 Técnicas Utilizadas para la Realización del Diagnóstico	04
1.3 Lista de carencias	05
1.4 Cuadro de análisis y priorización de problemas	06
1.5 Datos de la Institución Beneficiada	09
1.5.1 Nombre de la Institución	09
1.5.2 Tipo de Institución	09
1.5.3 Ubicación Geográfica	09
1.5.4 Visión	09
1.5.5 Misión	09
1.5.6 Políticas	09
1.5.7 Objetivos	09
1.5.8 Metas	10
1.5.9 Estructura Organizacional	10
1.5.10 Recursos	11
1.6 Lista de Carencias	11
1.7 Cuadro de Análisis y Priorización de Problemas	12
1.8 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	13
1.9 Problema Seleccionado	14
1.10 Solución Propuesta como Viable y Factible	14
1.11 Sostenibilidad	14
2. Perfil del Proyecto	
2.1 Aspectos Generales	15
2.1.1 Nombre del Proyecto	15
2.1.2 Problema	15
2.1.3 Localización	15
2.1.4 Unidad Ejecutora	15
2.1.5 Tipo de proyecto	15
2.2 Descripción del proyecto	15

2.3	Justificación	16
2.4	Objetivos del proyecto	17
	2.4.1 Generales	17
	2.4.2 Específicos	17
2.5	Metas	17
2.6	Beneficiarios	17
2.7	Fuente de financiamiento y presupuesto	18
2.8	Cronograma de actividades de ejecución del proyecto	19
2.9	Recursos	20
3.	Proceso de Ejecución del Proyecto	
3.1	Actividades y resultados	21
3.2	Productos y logros	24
3.3	Aporte pedagógico	25
4.	Proceso de Evaluación	
4.1	Evaluación del Diagnóstico	77
4.2	Evaluación del Perfil	77
4.3	Evaluación de la Fase de Ejecución	78
4.4	Resultados de la Fase de Evaluación Final del Proyecto	78
	Conclusiones	80
	Recomendaciones	81
	Bibliografía	82
	E grafía	83
	Apéndice	84
	Anexos	101

## Introducción

La Universidad de San Carlos de Guatemala, por medio de la Facultad de Humanidades, promueve la ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado EPS con el objetivo de que el estudiante de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, valore la misión del Ejercicio, así como los elementos que lo guían en dicho proceso.

El Ejercicio Profesional Supervisado se realiza en cuatro etapas: la primera es la Fase de Diagnóstico, en donde el estudiante visualiza las instituciones gubernamentales y no gubernamentales en donde se da la posibilidad de realizar el EPS. La segunda fase es la de Formulación del Perfil del Proyecto, etapa en la que se debe tomar en cuenta que, para qué, cuánto, dónde, cómo, quiénes y con quienes se realizará el proyecto; una tercera fase, de Ejecución que consiste en realizar las gestiones para la obtención de recursos y la puesta en marcha de lo planificado en las etapas anteriores. Finalmente, una cuarta etapa de evaluación, en donde se verifica si cada etapa se realiza como lo planeado, así como la apreciación de todo el proceso en general.

La etapa de Diagnóstico, es una investigación que tiene como finalidad la descripción al máximo posible de la situación o estado de la institución o comunidad donde se desarrollará el ejercicio. Aquí se visualiza cómo funciona la institución, habiendo planificado todo esto previamente en un Plan de Diagnóstico.

La etapa de Perfil del Proyecto, es la columna vertebral del proyecto, aquí se plasma ya el nombre que este llevará y su localización, así como la justificación por la que se realiza, sus objetivos y metas. Aquí se deja claro las fuentes de financiamiento que nos ayudarán en la realización del EPS y se concretan en un diagrama de Gant todas las actividades que se realizarán y los recursos con los que contamos para lograr los objetivos y metas ya mencionados.

La Ejecución del Proyecto, es el desarrollo de lo planificado, siguiendo cada paso establecido dentro cronograma, detallando paso a paso lo plasmado en el mismo. Esta etapa da como producto el aporte pedagógico que se entrega en la institución patrocinada.

La etapa de Evaluación verifica si el proceso se apegó a la planificación y a las actividades programadas en las fases anteriores.

Esta etapa permite redactar conclusiones y recomendaciones que se incluyen en el presente informe, así como la bibliografía consultada, anexos y apéndices para comprender mejor el trabajo realizado

# CAPÍTULO I

## DIAGNÓSTICO

### 1.1 Datos Generales de la Institución Patrocinarte

#### 1.1.1 Nombre de la Institución

Municipalidad de Asunción Mita, Jutiapa

#### 1.1.2 Tipo de Institución

Institución Autónoma que genera servicios públicos

#### 1.1.3 Ubicación Geográfica

Barrio El Centro  
Frente al Parque Municipal  
Asunción Mita, Jutiapa

#### 1.1.4 Visión

Ser un municipio que busca el desarrollo integral, a través del impulso de mecanismos y valores que contribuyan al mejoramiento del mismo, con unión y una participación ciudadana activa, enmarcado en el concepto de género e igualdad en todos los aspectos (Salud, Educación, infraestructura, medio ambiente, crecimiento económico y social) para lograr con ello ser eficientes y eficaces trabajando en armonía y seguridad dentro de nuestra sociedad promoviendo valores morales y espirituales así como también con la naturaleza, aprovechando todos los medios tecnológicos existentes con el único fin de mejorar el nivel de vida de todos los habitantes, así como obtener y mantener un hábitat digno para cada persona equilibrado con su entorno.<sup>1</sup>

#### 1.1.5 Misión

Somos gente con sentido progresista que trabaja con el compromiso de proveer y satisfacer los mecanismos necesarios para que los vecinos de las diferentes comunidades tengan un desarrollo sostenible e integral en todos los aspectos, con el manejo de los recursos con honestidad y transparencia así como priorizando sus necesidades brindando proyectos diversos a corto, mediano y largo plazo y todo tipo de servicios y actividades que generen un desarrollo programado y consciente de las necesidades comunitarias, mediante un sistema integral de administración municipal.<sup>2</sup>

---

1, 2: <http://www.muniasunciónmita.gob.gt>

**1.1.6 Políticas**  
Sin evidencia

**1.1.7 Objetivos**

**Objetivos Estratégicos**

Mejoramiento de las condiciones de salud y ambiente

Ampliación y mejoramiento de la red de carreteras y caminos

Mejoramiento de la cobertura educativa e infraestructura escolar

Planificación, supervisión, mantenimiento y reparación de las obras y servicios municipales<sup>3</sup>

**Objetivos Operativos**

Construcción, y mantenimiento de sistemas de agua potable, pozos, y apoyo a la salud.

Construcción, mantenimiento y reparación de caminos rurales y puentes

Pavimentar calles de aldeas y zona urbana

Apoyo a la gestión, y administración educativa

Construcción, mejoramiento y mantenimiento de la infraestructura educativa

Mantenimiento y reparación de las obras municipales existentes y servicios prestados

**Programa, Subprograma y Proyecto**

Salud y ambiente

Red vial

Gestión educativa

Administración de obras<sup>4</sup>

**1.1.8 Metas**

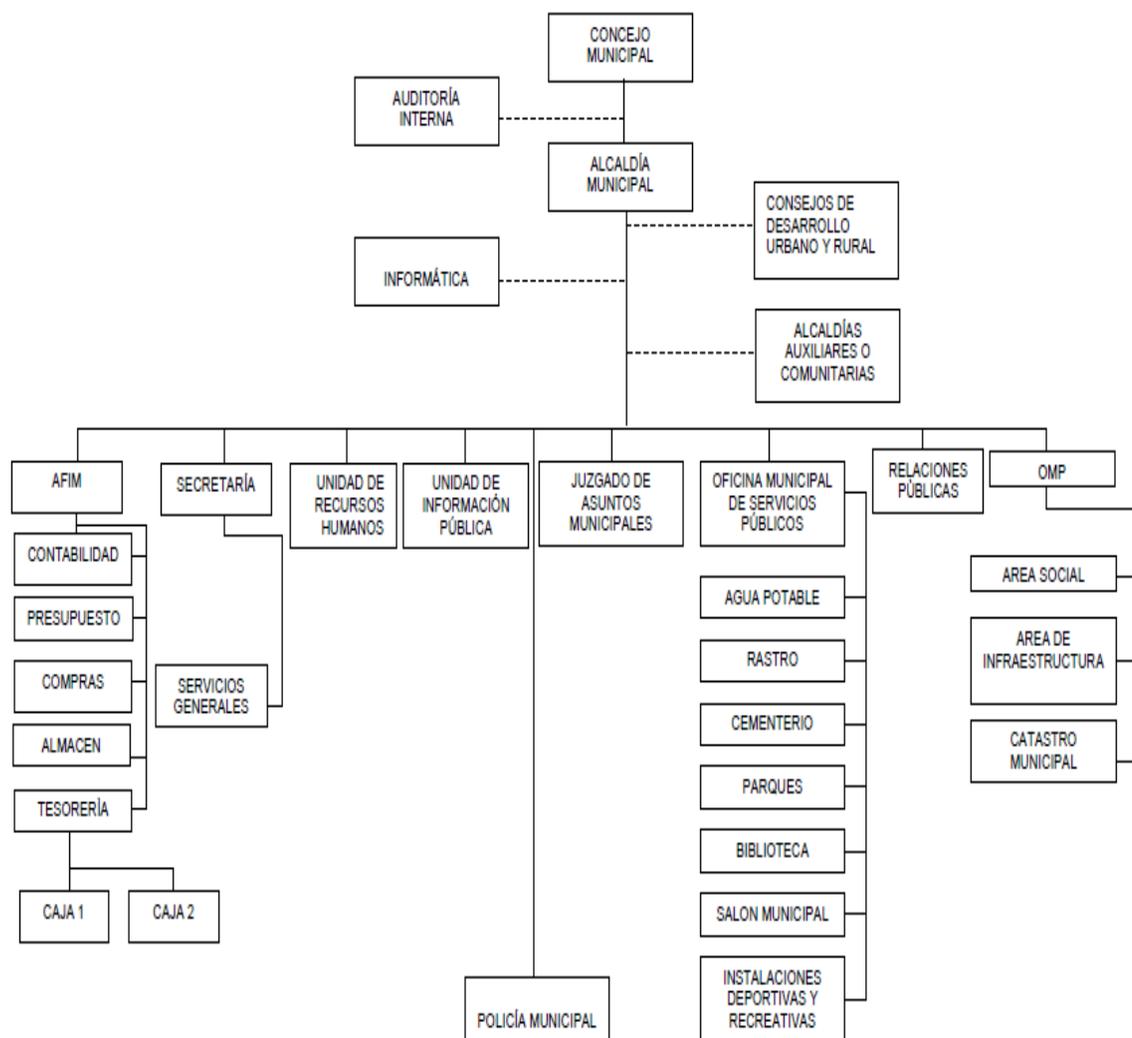
Sin evidencia

---

3, 4: <http://www.muniasunciónmita.gob.gt>

## 1.1.9 Estructura Organizacional <sup>5</sup>

ORGANIGRAMA MUNICIPALIDAD DE ASUNCIÓN MITA, JUTIAPA



## 1.1.10 Recursos <sup>6</sup>

### Humanos

- Los miembros del consejo municipal
- Alcalde municipal
- Secretarías (os)
- Tesorero
- Cajeros de cobranzas
- Receptores
- Personal de Catastro y servicios públicos
- Técnico forestal
- Conserjes

## **Materiales**

El edificio cuenta con las siguientes dependencias: Despacho Municipal, Secretaria, Tesorería municipal, registro civil, aguas y drenajes, servicios públicos, policía municipal de tránsito, IUSI y archivo.<sup>7</sup>

Valor Inmueble	Q 9, 267,577.80
Valor Mobiliario y Herramientas	Q 274,244.27
Valor Vehículos	<u>Q 409,681.00</u>
TOTAL	Q 9, 951,503.07

## **Financieros**

Presupuesto del año por servicios	Q16,844, 250.00
Aporte de la Nación 10%	<u>Q 5, 828,409.28</u>
	Q 22, 672,659.28

### **1.2 Técnicas Utilizadas para Realizar el Diagnóstico**

Las técnicas utilizadas para la realización de dicho diagnóstico, fueron previamente estudiadas y analizadas para comprobar que se adaptaban al proceso que se iba a llevar a cabo, así como al tipo de institución que se iba a observar; habiéndose determinadas que las ideales para usarse era: la observación para lo que se utilizó una guía de observación a la institución, el análisis donde se hizo uso de una guía de observación y la técnica del FODA. Técnica con la que se establecieron, por medio de la clasificación de las carencias y recursos, los aspectos que hacen fuerte a la institución y los que lo debilitan, tanto internos como externos.

A continuación se listaron y se priorizaron los problemas, seleccionando por medio del análisis de viabilidad y factibilidad el de mayor incidencia, y factibilidad: **Desforestación en las áreas rurales del Municipio de Asunción Mita.**

---

7: <http://www.muniasunciónmita.gob.gt>

### **1.3 Lista de Carencias**

1. Inexistencia de proyectos de reparación de calles en el casco urbano.
2. Inexistencia de proyectos de drenajes en áreas rurales.
3. No hay jornadas médicas gratuitas organizadas por la municipalidad.
4. Falta de aparatos de control de horario de personal.
5. Inexistencia de capacitaciones sobre funciones administrativas de cada oficina municipal.
6. No cuenta con Policía Municipal.
7. No existe reglamento interno.
8. Inexistencia de proyectos de reforestación en las áreas rurales.
9. No cuenta con una sala específica para sala de espera de visitas al alcalde municipal.
10. No hay servicios sanitarios para visitantes.

#### 1.4 Cuadro de Análisis y Priorización de Problema

<b>PRINCIPALES PROBLEMAS</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>SOLUCIÓN QUE LOS PROBLEMAS REQUIEREN</b>
Desforestación en las áreas rurales del Municipio.	Inexistencia de proyectos de reforestación en las áreas rurales.	Creación de proyectos de reforestación en las áreas rurales.
Insalubridad en agua potable.  Enfermedades gastrointestinales.	Inexistencia de proyectos de drenajes en áreas rurales.	Implementación de proyectos de introducción de drenajes en áreas rurales.
Deterioro de las principales calles de la cabecera municipal.	Inexistencia de proyectos de reparación de calles en el casco urbano.	Crear y ejecutar proyectos de reparación de calles en el casco urbano y contratación de personal capacitado.

<p>Inseguridad ciudadana.</p>	<p>No cuenta con Policía Municipal.</p>	<p>Creación del Departamento de Policía Municipal en el Municipio.</p> <p>Contratación y capacitación de personal para formar parte de la nueva Policía Municipal.</p>
<p>Desorden en los procesos administrativos y organización de oficinas.</p>	<p>Inexistencia de capacitaciones sobre funciones administrativas propias de cada oficina municipal.</p>	<p>Impartir capacitaciones sobre administración pública y las funciones propias de cada dependencia.</p>
<p>Impuntualidad en el horario de entrada y salida del personal municipal.</p> <p>Incumplimiento de metas y objetivos propuestos.</p>	<p>Falta de aparatos de control de horario de personal.</p>	<p>Adquisición e implementación de aparatos de control de horario de personal.</p>
<p>Conducta inadecuada del personal.</p> <p>Malas relaciones personales.</p>	<p>No existe reglamento interno.</p>	<p>Creación de un reglamento interno.</p> <p>Continuo control para observar el cumplimiento del mismo.</p>

Desorden y congestión en la oficina del alcalde municipal.	No cuenta con una sala específica para sala de espera de visitas al alcalde municipal.	Adaptación de un área para sala de espera.  Instalación de sillas para visitantes.
Agravamiento de enfermedades comunes en las áreas rurales.	No hay proyectos de jornadas médicas gratuitas organizadas por la Municipalidad en todo el municipio.	Creación de proyectos médicos con ONG existentes en el Municipio para llegar a las áreas más marginadas dentro del mismo.
Congestión en insalubridad en los servicios sanitarios del parque municipal.	No hay servicios sanitarios para visitantes de la Municipalidad.	Instalación de servicios sanitarios para visitantes dentro de la Municipalidad.

## **1.5 Datos de la Institución Beneficiada**

### **1.5.1 Nombre de la Institución**

Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, Aldea El Tamarindo, Asunción Mita, Jutiapa

### **1.5.2 Tipo de Institución**

Educativa

### **1.5.3 Ubicación Geográfica**

Aldea El Tamarindo, Asunción Mita, Jutiapa

### **1.5.4 Visión**

Enseñar para vivir mejor.<sup>8</sup>

### **1.5.5 Misión**

Atender la demanda de educación secundaria en áreas rurales y mejorar la calidad educativa a través de propuestas metodológicas innovadoras.<sup>9</sup>

### **1.5.6 Políticas**

Ser un proceso interactivo, formativo, democrático y participativo entre comunidad educativa para promover el desarrollo armónico e integral del estudiante en pro de la superación del nivel de vida de su comunidad.<sup>10</sup>

### **1.5.7 Objetivos**

#### **Objetivo General:**

Proporcionar educación secundaria a jóvenes que viven en comunidades que no cuentan con el servicio o en lugares en que la cobertura educativa no es suficiente.<sup>11</sup>

### Objetivos Específicos:

- Atender la demanda de Educación Básica en zonas rurales en las que por razones geográficas y económicas no es posible el establecimiento de institutos regulares y técnicos.
- Ofrecer recursos educativos modernos a profesores y estudiantes para desarrollar un proceso interactivo múltiple.
- Dar Capacitación constante y asistencia técnica a los docentes que laboran en los establecimientos.
- Llevar un buen Seguimiento y monitoreo a los planes de trajo llevados a cabo dentro de los establecimientos.
- Tener siempre continua Ampliación de cobertura en todo el país.<sup>12</sup>

### 1.5.8 Metas

Atender la demanda de educación secundaria en áreas rurales y mejorar la calidad educativa a través de propuestas metodológicas innovadoras.<sup>13</sup>

### 1.5.9 Estructura Organizacional

En los Institutos de Telesecundaria, su modalidad es que los catedráticos imparten todas las materias en un solo grado y, el director tiene las dos funciones: director y docente. Por lo tanto solo existen tres catedráticos dentro de cada establecimiento.<sup>14</sup>



### **1.5.10 Recursos**

#### **Humanos**

- 1 Director con grado
- 1 Técnico Auxiliar II

#### **Materiales**

- 3 cátedras
- 3 Pizarrones
- 89 pupitres
- Libros de actas y de conocimientos
- Libros contables
- Libro de asistencia
- Libros de Guías Pedagógicas de los tres niveles
- Libros de Conceptos Básicos de los tres niveles
- Dos televisores
- Dos DVD
- Dos Videocaseteras
- 100 disco de DVD
- 200 casetes de video

#### **Financieros**

Fondo de Gratuidad aportado por el MINEDUC

### **1.6 Lista de Carencias**

- No cuenta con mobiliario apto para la edad y tamaño de los estudiantes de educación básica.
- No tienen computadoras.
- Inexistencia de un salón para dirección.
- Nula la práctica de clase de Química
- No cuenta con materia bibliográfico sobre propiedades curativas de las plantas.
- No existen servicios sanitarios.
- No cuentan con libros de Guías y Conceptos para los alumnos, únicamente para el docente.
- Inexistencia de material audiovisual para primero básico.
- No hay energía eléctrica.
- No cuenta con maestro para tercero básico.

## 1.7 Cuadro de Análisis y Priorización de Problemas

PRINCIPALES PROBLEMAS	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIÓN QUE LOS PROBLEMAS REQUIEREN
Desconocimiento de las propiedades curativas de las plantas. Inasistencia de alumnos a clases debido al agravamiento de enfermedades comunes por falta de recursos económicos para acceder a medicina farmacéutica.	No cuenta con material bibliográfico sobre las propiedades curativas de las plantas.	Elaboración de una guía pedagógica para la correcta utilización de plantas medicinales. Capacitación sobre las propiedades curativas de las plantas y formas de utilización.
Insalubridad y malos olores en la parte trasera de la escuela.	No existen servicios sanitarios.	Instalación de servicios sanitarios.
Bajo nivel académico de alumnos egresados del tercero básico.	No cuenta con maestro para tercero básico.	Contratación de un catedrático para cubrir vacante.
Desuso de aparatos y material audiovisual.	No hay energía eléctrica.	Pago de la energía eléctrica en la institución encargada de ello.
Desactualización tecnológica.	No tienen computadoras.	Hacer diligencias conducentes a la adquisición de computadoras
Poca comprensión de los temas tratados en los libros de Conceptos Básicos.	Inexistencia de material audiovisual para primero básico.	Reproducción de material audiovisual de otras instituciones educativas de telesecundaria.
Incumplimiento de las tareas o sesiones asignadas por parte de los alumnos. Incomprensión de las sesiones estudiadas.	No cuentan con libros de Guías y Conceptos para los alumnos, únicamente para el profesor.	Retirar libros proporcionados por las autoridades educativas de las instalaciones de la Dirección Departamental de Educación en el la Cabecera Departamental de Jutiapa.

Desaparición y deterioro de recursos audiovisuales y papelería del establecimiento.	Inexistencia de un salón para dirección propio del instituto.	Adaptación de un salón para dirección del Instituto de Telesecundaria.
Nula práctica en la clase de Química	Inexistencia de laboratorio para la práctica de ejercicios químicos	Implementación de un salón propicio para laboratorio de Química con materiales caseros
Falta de esfuerzo y dedicación de los alumnos para realizar las tareas debido a la incomodidad del mobiliario pequeño.	No cuenta con mobiliario apto para la edad y tamaño de los estudiantes de educación básica.	Adquisición de mobiliario adecuado al tamaño de los adolescentes

### 1.8 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Opción 1: Instalación de servicios sanitarios.

Opción 2: Elaboración de una guía pedagógica para la correcta utilización de plantas medicinales

Indicadores		Opción 1		Opción 2	
		Si	No	Si	No
<b>Financiero</b>					
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos económicos?		X	X	
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?		X	X	
3.	¿El proyecto se ejecuta con recursos propios?		X		X
<b>Administrativo Legal</b>					
4.	¿Se tiene la autorización legal para realizar el proyecto?		X	X	
5.	¿Se tiene estudio de impacto ambiental?	X		X	
<b>Técnico</b>					
6.	¿Se tienen las instalaciones adecuadas para el proyecto?	X		X	
7.	¿Se tiene bien definida la cobertura del proyecto?	X		X	
8.	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?		X	X	
9.	¿Es suficiente el tiempo programado para ejecutar el proyecto?		X	X	
10.	¿Se tiene la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto?		X	X	
<b>Mercado</b>					
11.	¿Tiene el proyecto aceptación en la institución?	X		X	
12.	¿Satisface el proyecto las necesidades de la institución?	X		X	
13.	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?		X	X	

Político					
14.	¿La institución se hará responsable del proyecto?		X	X	
15.	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
Cultural					
16.	¿El proyecto está diseñado de acorde a la ubicación geográfica de la institución?	X		X	
17.	¿El proyecto promueve buenos hábitos a los estudiantes?		X	X	
Social					
18.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?		X	X	
19.	¿El proyecto genera conflictos entre los grupos sociales?		X		X
20.	¿El proyecto tomado incluye a todo el alumnado?	X		X	
Religioso					
21.	¿El proyecto respeta los distintos credos de la sociedad?	X		X	
22.	¿El proyecto va en contra de algunos principios de un grupo en particular?		X		X
23.	¿El proyecto afectará las prácticas religiosas de algún grupo específico?		X		X
Totales		9	14	19	4
		<b>Opción 1</b>		<b>Opción 2</b>	

### 1.9 Problema Seleccionado

Con las técnicas utilizadas para el diagnóstico se llegó a la conclusión, según la información recabada que el desconocimiento de las propiedades curativas de las plantas y desaprovechamiento de las mismas, causa el agravamiento de enfermedades comunes, debido a la inaccesibilidad a medicina farmacéutica y a la escases de recursos económicos para adquirirlas; es por ello que se considera urgente el solucionar este problema.

### 1.10 Solución Propuesta como Viable y Factible

Una solución viable y factible según el anterior análisis es la Elaboración de una guía pedagógica para la correcta utilización de plantas medicinales, y colaborar así en la obtención de medicina natural a personas de escasos recursos económicos.

### 1.11 Sostenibilidad

Para garantizar la sostenibilidad del proyecto, se hizo un acuerdo con docentes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea El Tamarindo en donde se entregarán 300 guías pedagógicas para la correcta utilización de plantas medicinales, la cual se incluirá en las materias de Biología de Primero y Segundo básico y en la materia de Asignatura Opcional de Tercero básico.

## CAPÍTULO II

### PERFIL DEL PROYECTO

#### 2.1 Aspectos Generales

##### 2.1.1 Nombre del Proyecto

Elaboración de una guía pedagógica para la correcta utilización de plantas medicinales, dirigida a los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria, aldea El Tamarindo, Asunción Mita, Jutiapa

##### 2.1.2 Problema

Desconocimiento de las propiedades curativas de las plantas y desaprovechamiento de las mismas

##### 2.1.3 Localización

Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea El Tamarindo en el municipio de Asunción Mita, Jutiapa.

##### 2.1.3 Unidad Ejecutora

- Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala
- Municipalidad de Asunción Mita

##### 2.1.4 Tipo de Proyecto

Debido a que es un proyecto dirigido a formar a los estudiantes conciencia sobre el uso de los recursos naturales y la correcta utilización de las plantas medicinales para evitar el agravamiento de las enfermedades comunes por la inaccesibilidad a medicinas farmacéuticas, se considera que es un **proyecto de Producto**.

#### 2.2 Descripción del Proyecto

En el municipio de Asunción Mita, Jutiapa se realiza una actividad intelectual y experimental, de modo sistemático con el propósito de aumentar los conocimientos sobre las necesidades o carencias que los pobladores manifiestan, ayudado de técnicas de investigación científica como la observación y el análisis, se constata que en la Aldea El Tamarindo la falta de recursos económicos provoca el agravamiento de las enfermedades comunes por la inaccesibilidad a medicinas farmacéuticas y el desconocimiento de las propiedades curativas de las plantas. Por lo que es necesario realizar proyectos de capacitación sobre el tema de plantas curativas y su aprovechamiento.

Este proyecto consiste en la capacitación a los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Aldea El Tamarindo sobre la Correcta Utilización de las Plantas Medicinales, las consecuencias del calentamiento global en el municipio; así como, el aseo de las áreas estatales en el perímetro del Lago de Güija, zanjeo de los bordes para permitir la correcta evacuación de las aguas llovedizas, delimitación de las áreas a ocupar y la siembra de 600 árboles de las especies Palo Blanco, Matiliguat y Aceituno en el perímetro del lago de Güija.

A la vez, se inicia una campaña de concientización a la población estudiantil a través de charlas sobre el, cuidado y rescate del medio ambiente, así como de las consecuencias del calentamiento global en la población.

Adicionalmente se inician las gestiones solicitando apoyo económico, así como mano de obra para la limpieza de terrenos llenos de maleza, zanjeo y la siembra de 600 árboles en la Aldea San Juan La Isla en el perímetro del Lago de Güija que benefician la absorción del agua de lluvia, evitando la erosión.

### **2.3 Justificación**

Es una prueba convincente el observar en el municipio de Asunción Mita, la desaparición de algunas especies de animales silvestres como los tacuacines, garrobos o iguanas y que antes era común verlos en las áreas rurales. De igual manera los cambios climáticos como el exceso o falta de lluvia en épocas de invierno y que tanto daño le hacen a las siembras de los agricultores. Por lo que la municipalidad debe ejecutar proyectos educativos permitan a los jóvenes estudiantes participar en actividades de rescate del medio ambiente, salud y calidad de vida de los pobladores del municipio.

Por lo planteado anteriormente se lleva a cabo una investigación científica para detectar las necesidades y los causantes de los problemas del municipio, determinando que su mayor necesidad es la Recuperación de los Mantos Acuíferos que rodean el Lago de Güija por medio de la reforestación de áreas deforestadas por la urbanidad y la Segunda Necesidad es la creación de talleres en las áreas rurales sobre el correcto uso de las plantas medicinales, ya que debido a la inaccesibilidad a un centro asistencial o escasas de recursos económicos, permite que las enfermedades comunes se agraven. Por lo tanto se considera de urgencia realizar actividades que tengan como fin la promoción entre los establecimientos educativos rurales, el aprovechamiento de las propiedades curativas de las plantas.

## **2.4 Objetivos**

### **2.4.1 Objetivo General**

Evitar el agravamiento de enfermedades comunes entre los pobladores de Aldea El Tamarindo por la inaccesibilidad a medicina farmacéutica y mejorar su salud física por medio de talleres sobre las propiedades curativas de las plantas y elaboración de medicina natural con los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de esa localidad.

### **2.4.2 Objetivos Específicos**

- Elaborar una guía pedagógica para la correcta utilización de plantas medicinales dirigida a los alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea El Tamarindo, Asunción Mita.
- Validar la Guía por naturistas expertos en el tema de medicina natural
- Socializar la guía con catedráticos y directora del Instituto, autoridades educativas de la localidad, alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la Aldea El Tamarindo, Asunción Mita y padres de familia del mismo lugar.
- Concientizar a autoridades educativas, alumnos y población sobre la importancia del correcto uso de las plantas medicinales.
- Capacitar a jóvenes en el procesamiento de las plantas para uso medicinal.

## **2.5 Metas**

- Entrega de trescientas guías Pedagógicas para la Correcta Utilización de Plantas Medicinales al Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de aldea El Tamarindo.
- Cinco reuniones con tres docentes y tres autoridades educativas con el fin de coordinar las capacitaciones.
- Una reunión con un Médico naturista para coordinar capacitación.
- Una capacitación sobre Utilización y Procesamiento de Plantas Medicinales impartida a un promedio de 120 personas de la comunidad.
- Siembra de 600 arbolitos en el perímetro del Lago de Güija en la aldea San Juan Isla.

## **2.6 Beneficiarios**

### **Directos:**

94 Alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Aldea El Tamarindo

### **Indirectos:**

Pobladores Aldea El Tamarindo

## 2.7 Fuentes de Financiamiento

Instituciones	Rubro	Descripción	Costo Unitario	Costo Total
Agroferretería Guevara	Productos Agrícolas	2 quintales de abono 20-20-0	Q 185.00	Q 370.00
Librería El Centro	Artículos de oficina	5 resmas de papel bond carta	Q 20.00	Q 200.00
Municipalidad de Asunción Mita, Jutiapa	Plantas	600 arbolitos	Q 4.00	Q 2,400.00
	Mano de obra calificada	5 hombres por 5 días	Q 50.00	Q 1,250.00
	Alimentación	200 panes con pollo	Q 2.50	Q 500.00
		100 galletas	Q 2.00	Q 200.00
	Bebida	300 bolsas de agua	Q 0.50	Q 150.00
Café Internet "El Parque"	Artículos de oficina	2 paquetes de tinta para rellenar cartuchos	Q 60.00	Q 120.00
	Servicios	Impresión y empastado de 300 guías pedagógicas	Q 15.00	Q 4,500.00
<b>Total</b>				<b>Q 9,690.00</b>

## 2.8 Cronograma

ACTIVIDADES	PROGRAMADO EJECUTADO	AÑO 2011											
		ENERO				FEBRERO				MARZO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Gestión ante la Unidad Ejecutora	P			■									
	E												
Localización del Proyecto	P			■									
	E												
Elaboración del Plan de Trabajo	P				■								
	E												
Presentación para su Aprobación	P				■								
	E												
Diligencias ante otras dependencias	P					■							
	E												
Juntas con personereros de la municipalidad	P					■							
	E												
Juntas con directores de establecimientos educativos	P					■							
	E												
Visitas a Centros Educativos	P					■							
	E												
Capacitaciones de medio ambiente	P						■						
	E												
Siembra	P						■						
	E												
Supervisión por asesora	P							■					
	E												
Compendio Bibliográfico	P								■				
	E												
Trabajo en Guía Pedagógica	P								■				
	E												
Evaluación del Trabajo	P									■			
	E												
Corrección de Trabajo	P									■			
	E												
Evaluación de Documento Final	P									■			
	E												
Realización de Taller de Plantas Medicinales	P										■		
	E												
Recolección y Procesamiento de Plantas Medicinales	P										■		
	E												
Entrega de Proyecto	P											■	
	E												
Entrega de Guía Pedagógica	P												■
	E												

## 2.8 Recursos

### Recursos Humanos:

Autoridades Municipales

Autoridades Educativas

Asesor

Alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Aldea El Tamarindo

Alumnos del Instituto de Educación Básica y Escuela de Ciencias Comerciales por Cooperativa de aldea Tiucal

### Recursos Físicos

Edificio de la Escuela

### Recursos Materiales:

Productos Agrícolas

Cañonera

600 arbolitos

1000 hojas de papel

3 cartuchos de tinta para impresora Canon

Marcadores de pizarrón

Memorias USB

Computadora LapTop

Impresora

### Recursos Financieros:

Productos Agrícolas	Q	370.00
Artículos de oficina	Q	320.00
Mano de obra calificada	Q	1,250.00
Plantas	Q	2,400.00
Alimentación y bebida	Q	850.00
Servicios	Q	4,500.00
<hr/>		
Total	Q	9,690.00

## CAPÍTULO III

### PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

#### 3.1 Actividades y Resultados

No.	Actividades Programadas	Resultados Obtenidos
3.1.1	Gestión ante la Unidad Ejecutora Localización del Proyecto Elaboración del Plan de Trabajo Presentación para su Aprobación	El día lunes 17 de enero se hizo presencia en la municipalidad de Asunción Mita, Jutiapa con una solicitud de autorización de EPS en esa dependencia, para lo cual se obtuvo la aprobación el día 28. En los siguientes días se localizó el proyecto y se concretó un plan de acción, que fue presentado para su aprobación. Dando como resultado la ubicación del proyecto y la confirmación del Plan de Trabajo.
3.1.2	Diligencias ante otras dependencias Juntas con personeros municipales Juntas con directores de establecimientos educativos Visitas a Centros Educativos	El lunes 31 de enero se recibió de vuelta el plan de trabajo aprobado, para iniciar el martes 1 de febrero a elaborar solicitudes de apoyo al proyecto, yéndolas a entregar y sostener charlas con encargados de otras dependencias el miércoles 2. Jueves 3 por la mañana se sostuvieron juntas con personeros municipales para coordinar capacitaciones, ese mismo día por la tarde se realizó una junta con directores de establecimientos para concretar visitas. Finalmente viernes 4 se visitaron centros educativos y se invitó a los jóvenes a participar de las charlas. Esta semana se obtuvo apoyo de otras dependencias y la aprobación de la participación de los estudiantes de las charlas de medio ambiente.

3.1.3	Capacitaciones de medio ambiente Siembra	Del 7 al 8 de febrero, se capacitó a alumnos de centros educativos de nivel medio en la plantación de árboles. Del 9 al 11 del mismo mes se sembraron 600 árboles de especies locales. El resultado de esto fue la capacitación a más de 200 alumnos en temas de Cuidado del medio ambiente, calentamiento Global en nuestro Municipio y técnicas de plantación de árboles.
3.1.4	Supervisión por asesora	En la semana del 14 al 18 de febrero, se recibió a la asesora del proyecto, quien juntamente con el Alcalde Municipal supervisaron y evaluaron el trabajo realizado: logrando la aprobación del mismo.
3.1.5	Compendio bibliográfico Trabajo en Guía Pedagógica	Durante los días 21 y 22 de febrero, se hicieron investigaciones referentes al tema de plantas curativas. Los días 23, 24 y 25 se transformó la información recabada en un borrador de la Guía Pedagógica para la correcta utilización de las plantas medicinales. Muestra de estas actividades son: la obtención de suficiente material bibliográfico con lo que se diseñó y elaboró la Guía Pedagógica.
3.1.6	Evaluación del Trabajo Corrección de Trabajo evaluación de Documento Final	El día lunes 28 de Febrero por la mañana se terminó de elaborar la guía, enviándola vía internet ese mismo día por la tarde, se obtuvo el trabajo con las observaciones del caso el día 2 de marzo por la tarde, haciéndole correcciones ese mismo día hasta el día 4 del mismo mes, en que fue enviado para su revisión final. La evidencia de esto es: la aprobación de La Guía Pedagógica sobre la Correcta Utilización de Plantas Medicinales.

3.1.7	<p>Realización de Taller de Plantas Medicinales Recolección y Procesamiento de Plantas Medicinales</p>	<p>El día 7 de marzo, se llevó a cabo con el apoyo de un médico naturista, un taller a alumnos y padres de familia del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Aldea El Tamarindo. Como resultado se obtuvo la capacitación y obtención de nuevos conocimientos sobre el uso de plantas medicinales y la participación de los jóvenes estudiantes y padres de familia. En los días del 8 al 11 de marzo se realizó un recorrido con los jóvenes alumnos por la localidad para recolectar plantas que podrían ser utilizadas como medicina opcional y se continuó con el procesamiento de las mismas.</p>
3.1.8	Entrega de Proyecto	<p>Durante los días 14 al 15 de marzo se realizaron las gestiones para programar la entrega del proyecto el día 18 del mismo mes; entregándose éste el día estipulado con presencia de personal docente, estudiantes y representantes de la Municipalidad, consistente en plantas medicinales recolectadas en el lugar.</p>
3.1.9	Entrega de Guía Pedagógica	<p>Durante los días 21, 22, y 24 de marzo, se imprimieron Guías Pedagógicas que fueron entregadas a estudiantes, asistentes al taller, representantes de la Municipalidad, así como, un lote de las mismas al establecimiento en donde se impartieron las charlas en el día 25 de marzo. Se logró la reproducción de 1,000 guías Pedagógicas y la entrega a los beneficiados.</p>

## **3.2 Productos y Logros**

### **3.2.1 Producto del Proyecto**

Una Guía Pedagógica para La correcta utilización de plantas medicinales dirigido a Alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Aldea El Tamarindo de Asunción Mita, Jutiapa

### **3.2.2 Logros del Proyecto**

- Con el apoyo de distintos establecimientos educativos se logró apoyar a la Municipalidad de Asunción Mita con la siembra de 600 arbolitos en el perímetro del Lago de Güija.
- Con las capacitaciones se hizo conciencia en 225 alumnos sobre la importancia del cuidado del medio ambiente, el reforestar continuamente áreas deforestadas y los efectos del calentamiento global en nuestro municipio.
- El compromiso con Autoridades Educativas a realizar actividades orientadas a la sostenibilidad del Proyecto de Reforestación.
- La capacitación a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Aldea El Tamarindo sobre la Correcta Utilización de las Plantas Medicinales y la motivación del consumo de las mismas dentro del alimento diario.
- Recorrido por la localidad y recolección de plantas medicinales para su procesamiento y utilización.
- La utilización de la guía pedagógica en las materias de Tecnología y Biología de los alumnos de 1ro., 2do. y 3ro.básico del instituto antes mencionado.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
FACULTAD DE HUMANIDADES



**Guía Pedagógica para la Correcta Utilización de Plantas Medicinales dirigido a  
alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de  
aldea El Tamarindo, Asunción Mita, Jutiapa**



**Epesista: Carlos Enrique Rivera Carías  
Carné No. 200618233**

De la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Guatemala, agosto de 2011

## Índice

1. Introducción	1
2. Objetivos	2
2.1 Objetivo General	2
2.2 Objetivos Específicos	2
3. Contenido Temático	3
3.1 Criterios Generales de Recolección de Plantas Medicinales	3
4. Las Plantas medicinales pueden tratarse de tres medios distintos	5
4.1 Decocción	5
4.2 Infusión	5
4.3 Maceración	5
5. Con las plantas pueden prepararse también	6
5.1 En cataplasmas	6
5.2 En linimentos	6
5.3 En Pomadas	6
5.4 En sufumigaciones	6
6. Propiedades de Plantas Curativas	7
6.1 Ajenjo	7
6.2 Albahaca	8
6.3 Caléndula	9
6.4 Eucalipto	10
6.5 Hierbabuena	11
6.6 Limonaria	12
6.7 Llantén	13
6.8 Manzanilla	14
6.9 Noni	15
6.10 Orégano	16
6.11 Paico	17
6.12 Romero	18
6.13 Ruda	19
6.14 Salvia	20
6.15 Té	21
6.16 Tomillo	22
6.17 Toronjil	23
6.18 Valeriana	24
6.19 Yuquilla	25
6.20 Sábila	26
7. Recetas y Usos de Plantas Medicinales	27
7.1 Diabetes	27
7.2 Digestión	27
7.3 Dolor muscular	27
7.4 Energía e Insomnio	27
7.5 Estrías	28
7.6 Gastritis	28
7.7 Hemorroides	28
7.8 Insomnio Remedios que sirven para dormir	29

8.	Otras Recetas	29
8.1	Ruda	29
8.2	Tomillo	29
8.3	Llantén	30
8.4	Ajenjo	30
8.5	Salvia	31
8.6	Orégano	31
8.7	Romero	31
8.8	Manzanilla	32
8.9	Eucalipto	32
8.10	Té	33
9.	Bibliografía	34
10.	E grafía	35

## 1. Introducción

Los vegetales, que en cualquier sentido afectan la salud humana, por ingestión absorción o contacto, por sus efectos se clasifican en medicinales, aromáticas, venenosas, narcóticas y especias.

Las plantas medicinales son especies vegetales cuya aplicación se deriva de un definido resultado que corrige una patología presente en el organismo humano. La milenaria experiencia sobre su uso, enseña que la efectividad no depende exclusivamente del producto; es decir, no solo de sus principios activos según la química, sino también, y con la misma importancia, de su preparación y posibles combinaciones.

A diferencia del producto de laboratorio, aplicado de modo indiscriminado, sin tener en cuenta las condiciones del lugar, tiempo y persona, lo que ha permitido inclusive la práctica inadecuada de la automedicación, el manejo terapéutico de las hierbas o plantas medicinales exige una cuidadosa administración y una relación estrecha entre el paciente y el formulador, que podría y debería dar lugar a un renacimiento científico de la especialidad del moderno herbolario.

La intención de la presente guía pedagógica no es la de confundir al usuario de la medicina alternativa, por el contrario pretende facilitar el conocimiento y uso que de las plantas medicinales se puede obtener. Se presentan sus propiedades, usos comunes, sugerencias para elaborar algunas recetas, preparados y combinaciones, que en suma permitan beneficiar a los usuarios, en cuanto a las mejoras de su calidad de vida.

Las plantas descritas en la presente guía, son especies vegetales con fines medicinales que se cultivan y desarrollan bajo condiciones naturales en cualquier área rural y urbana de nuestro país.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

Formar una cultura de aprovechamiento de nuestros recursos naturales renovables, en beneficio de nuestra economía y salud física por medio del conocimiento de las propiedades curativas de las plantas de nuestro entorno.

### **2.2 Objetivos Específicos**

- Aprovechar al máximo las plantas curativas de nuestro entorno.
- Evitar el agravamiento de enfermedades comunes por medio de plantas curativas.
- Mejorar la salud física utilizando medicina alternativa
- Distinguir las propiedades curativas de las distintas especies de plantas
- Aprender las formas de procesar plantas en forma casera.

### 3. Contenido Temático

#### 3.1 Criterios Generales de Recolección de Plantas Medicinales<sup>1</sup>

Aunque cada especie tiene sus recomendaciones específicas para su recolección, existen criterios generales comunes para las hierbas medicinales que es necesario tener en cuenta.

De preferencia, la recolección se efectuara en los días despejados y sin viento; nunca debe realizarse después de haber llovido. Deben elegirse las mejores plantas y más vigorosas y descartarse las que por acción mecánica hayan sido arrancados o que presenten daños por animales o deterioros por el agua o el viento.

Los tallos y las hojas deben recolectarse tiernos y frescos; o sea, en la época cuando la planta no haya producido flores. La recolección de las plantas superiores y de las flores tendrá lugar antes de que la floración haya empezado, cuidando que los capullos no estén hinchados ni cerrados.

Los frutos y semillas recolectados deben haber alcanzado la plena

maduración.

Las raíces se recolectan durante el verano, liberándolas de la tierra, sacudiéndolas; jamás deben ser lavadas a menos que vayan a ser utilizadas inmediatamente.

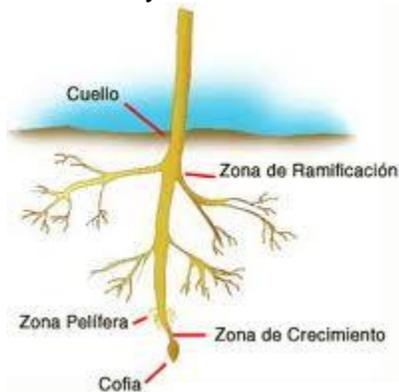


Imagen No. 1

Las plantas medicinales pueden ser secadas al sol, a la sombra y también al aire libre, cuidando la higiene del ambiente y evitando contaminantes, suciedad y polvo. A veces pueden ser desecadas en horno templado. Si no se dispone de ventanas ni de mallas que

permitan una aireación más racional, se aconseja extender las plantas y hojas sobre soportes de madera limpios y voltearlas a menudo para una desecación rápida y total. Si se recogen las hojas, flores, semillas, tallos, frutos o raíces de una misma planta, todos deben ser secados por separado y guardarse en recipientes distintos. Para largos almacenamientos se usan de cerámica o de vidrio, aunque pueden ser útiles los tambores de lata.

Estos recipientes deben estar limpios y secos por dentro y por fuera; el polvo, el calor y la humedad pueden destruir los principios activos de las plantas medicinales o, aún peor, alterarlos. No se recomienda el almacenamiento por más de un año, período que, por lo general, define el mantenimiento de la eficacia de la planta.



Imagen No. 2



Imagen No. 3

Hay plantas, como el romero y la salvia, que poseen tallo, hojas y flores muy ricos en aceites esenciales; de estas plantas habrá que recoger los extremos floridos. Por otro lado, si la planta esconde celosamente sus principios activos en las raíces, el recolector deberá hacer distinción entre planta bienal y planta anual.

En el primer caso la raíz ha de ser recogida en primavera, época del despertar, cuando está abultada y llena de líquido. Si por el contrario se trata de una planta anual o de una planta bulbosa, raíz y bulbo deberán recogerse en otoño o después de la caída de la hoja, época en la que los jugos nutritivos de la planta vuelven a bajar a la base antes de que la llegada del invierno la haga morir.

En cuanto respecta a las plantas de las que se usan las ramas, porque son más ricas en principios activos, la época de recolección varía de una especie a otra. Las hojas, cuidadosamente seleccionadas y limpiadas, se dejan secar al aire y a la sombra, extendidas sobre palmas, tejidos de caña, etc. Los bulbos, las flores y los extremos floridos se secan al sol, cubiertos por hojas de papel para que no se decoloren. Las raíces y los tallos, previamente seleccionados y separados de raicillas y fragmentos varios, se exponen al sol directamente. Al atardecer, se debe meter todo en casa, al abrigo de la humedad de la noche. Los productos, perfectamente secos, se conservan en cajas de hojalata o en frascos de cristal limpiados antes de su uso, cada uno con su etiqueta para evitar confusiones, y finalmente se guardan en un lugar seco.

Estas son, en pocas palabras, las reglas generales que ha de seguir la persona que desee recoger plantas medicinales para su uso personal. No obstante, hay que tener en cuenta que cualquiera no puede de repente convertirse en recolector o herborista; es indispensable tener alguna noción de botánica y conocer con toda seguridad las plantas que se desea recoger. Es muy fácil confundirse. Muchas plantas se parecen tanto entre sí que, si no se es buen conocedor, se corre el riesgo de cortar una planta venenosa.

#### 4. Las plantas medicinales pueden tratarse según tres métodos distintos:<sup>2</sup>

**4.1 Decocción:** La operación consiste en cocer la parte rica en principios activos (flores, hojas, frutos, semillas, raíces o la planta entera) durante unos minutos. Para preparar la decocción o té, se pone la parte de la planta escogida en el agua hirviendo y se deja cocer a fuego moderado, en un recipiente cubierto, durante el tiempo indicado en cada caso en la receta.

Quando se utilizan raíces, maderas y cortezas, es necesaria la maceración previa en agua templada durante 12-24 horas. El líquido de maceración se usará para la decocción.

**4.2 Infusión:** Se aplica generalmente a aquellas plantas cuyos principios activos podrían alterarse por ebullición. La infusión se obtiene vertiendo sobre la planta el disolvente (agua, vino, vinagre, etc.) a temperatura de ebullición. Es conveniente tapar inmediatamente el recipiente para evitar que las esencias de la planta se evaporen. Se deja al fuego durante el tiempo indicado en la receta. Cuando se usan cortezas, maderas y raíces, se aconseja mantener la infusión durante 10-15 minutos al baño María, con objeto de facilitar la extracción de los principios activos.

**4.3 Maceración:** La operación consiste en dejar la planta sumergida en un disolvente durante un período de tiempo más o menos largo. Generalmente se usa la maceración cuando la planta contiene principios activos que se perderían o quedarían modificados por acción del calor, o bien al alterarse el disolvente con el calor. Un producto de la maceración es la tintura, que se prepara dejando durante unos días en alcohol fino (no desnaturalizado) o en vino (tinte vinoso) las plantas bien secas y reducidas a polvo grueso en un recipiente de vidrio cerrado herméticamente. Cabe mencionar a tal respecto zumos de verduras y de frutas (verdaderos cócteles de alto poder energético-vitamínico) de hierbas y plantas medicinales, que pueden prepararse fácilmente en casa.

## 5. Con las plantas pueden prepararse también: <sup>3</sup>

**5.1 En cataplasmas**, que se obtienen mezclando harinas vegetales con un líquido que puede ser agua, una decocción, una infusión o una solución salina.

Pueden utilizarse calientes o frías y son de aplicación exclusivamente externa;

**5.2 En linimentos**, que son medicamentos de consistencia líquida o semilíquida y de uso externo, constituidos por un excipiente graso unido en emulsión a sustancias medicamentosas; los ungüentos se preparan batiendo con energía en un recipiente los jugos frescos exprimidos de la planta o de las plantas necesarias (planta entera, hojas, frutas, raíces) o los correspondientes extractos fluidos y tinturas, todo ello según las dosis indicadas en las distintas recetas. Los ungüentos pueden ser simples o compuestos, según si están constituidos por una o varias sustancias medicamentosas;

**5.3 En pomadas**, que, al igual que los ungüentos, están destinadas a la aplicación externa sobre la piel o sobre las mucosas; contienen varios tipos de excipientes, como la vaselina, el aceite de vaselina o la lanolina. Las pomadas se preparan batiendo con fuerza en un recipiente adecuado (plato sopero, fuente, etcétera.) los distintos ingredientes indicados en la receta, hasta obtener una emulsión homogénea;

**5.4 En sufumigaciones**, sahumeros que permiten introducir en las vías respiratorias, por aspiración, vapores que se obtienen quemando partes de vegetales o poniendo en el agua caliente unas gotas de aceites esenciales; extractos fluidos, que deben adquirirse en la farmacia, ya que su preparación requiere un equipo especial.

## 6. Propiedades de Plantas Curativas

### 6.1 Ajenjo <sup>4</sup>

#### 6.1.2 Descripción Botánica

Planta perenne de tallos erguidos con hojas alternas pinnadas. Toda la planta está cubierta por una pelusilla. Los tallos están rematados por panículas de flores amarillas. Los frutos son aquenios.



Imagen No. 3

#### 6.1.3 Propiedades

Las sustancias activas de esta planta son muy amargas, la principal es un aceite esencial que contiene tuyona, absentina, taninos. Es conocido que un sabor amargo genera una reacción aperitiva en el organismo

#### 6.1.4 Usos

Se emplea en infusión para estimular el apetito, la secreción de jugos gástricos y biliares y para eliminar parásitos intestinales a razón de una o dos cucharaditas de tallos cortados por cada taza de agua. También se puede consumir en polvo a razón de 1g tres veces al día. El consumo prolongado de ajeno provoca adicción que se manifiesta por calambres, pérdida del conocimiento y convulsiones.

---

4: Manual de Plantas Medicinales

Imagen No. 3: <http://www.slideshare.net/Prof.JIrizarry/modulo-21-clasificacion-plantas-pdf>

## 6.2 Albahaca<sup>5</sup>

### 6.2.1 Descripción Botánica

Planta herbácea que alcanza unos 50 cms. De altura, raíz semi leñosa y perenne, de tallos erectos y ramificados. Hojas opuestas, ovoides, pecioladas y ligeramente dentadas, de color verde y muy aromáticas. Flores blancas o purpúreas, dispuestas en racimos axilares y largados en la parte superior del tallo o ramas. Se debe renovar su cultivo cada año.



Imagen No. 4

### 6.2.2 Propiedades

El aceite esencial, hasta 1,8% en la planta seca, consta de mucílago, eugenol, timol, linalol, estragol, otros.

### 6.2.3 Usos

Usada ampliamente como condimento. Estimulante, carminativa, antiemética, antiespasmódica, usada en tratamientos de las vías uterinas, colitis y afecciones intestinales, en forma de jugo fresco o tisana. Aplicada directamente, en maceración, sirve para curar salpución, otitis, heridas. Afecciones respiratorias.

---

5: Manual de Plantas Medicinales

Imagen No. 4: <http://www.slideshare.net/Prof.Jlrizarry/modulo-21-clasificacion-plantas-pdf>

## 6.3 Caléndula<sup>6</sup>

### 6.3.1 Descripción Botánica

Una planta con llamativas y bellas flores anaranjadas, que crece de forma espontánea en plena naturaleza.

### 6.3.2 Propiedades

Aceites esenciales, saponinas, sustancias viscosas y sustancias amargas como la calendina, son algunos de los principios activos que le confieren a la caléndula las diversas propiedades terapéuticas: antiinflamatoria, antiséptica, cicatrizante, desintoxicante, fungicida.

### 6.3.3 Usos

Se usa como remedio para aliviar molestias cutáneas combina a la perfección con otras plantas aliadas de la piel como son la cola de caballo, el diente de león, el aloe vera y el hamamelis, entre otras. Para aliviar los problemas digestivos se puede combinar en infusión con plantas afines como el hinojo, el anís verde, la manzanilla, el jengibre, el poleo y la menta.

Imagen No. 5



## 6.4 Eucalipto<sup>7</sup>

### 6.4.1 Descripción Botánica

Árbol verde, supera los 100 m de altura, tronco liso y de color ceniciento, con tallo grueso y ramas potentes. Hoja perenne y con formas diferentes. Flores grandes y solitarias o en grupos de 2 o 3. El fruto es algo mayor que la flor, leñoso, plano por un lado y puede dientes.



Imagen No. 6

### 6.4.2 Propiedades

El aceite esencial, tiene una importante acción antiséptica de las vías respiratorias. Antihelmíntico y astringente, desodorante, balsámico y broncodilatador, expectorante y febrífugo, hipoglucemiante, mucolítico y sudorífico.

### 6.4.3 Uso

Infusión, extracto seco, extracto fluido, jarabe, aceite esencial y cápsula. Solo o con otras plantas expectorantes y anticatarrales como hisopo, espliego y orégano, romero y menta, melisa, malva y amapola. En uso externo, vaporización e inhalación húmeda.

## 6.5 Hierbabuena<sup>8</sup>

### 6.5.1 Descripción Botánica

Planta vivaz de tallos algo pubescentes, halados, rojizos o morados, con estolones largos; hojas ovaladas y oblongo lanceoladas, desigualmente aserradas, vellosas y fuertemente aromáticas. Flores pequeñas, en espigas, cáliz tubuloso de cinco sépalos agudos y vellosos, corola purpúrea con el limbo dividido en cuatro lóbulos casi iguales



Imagen No. 7

### 6.5.2 Propiedades

La esencia que define el olor y sabor característicos de la hierbabuena está constituida principalmente por 50% de mentol y 5% de ésteres, bajo la forma de butirato, valerianato y acetato de metilo. La esencia se extrae por la destilación de las hojas y de las flores.

### 6.5.3 Usos

Es usada como activo calmante de los sistemas nervioso y digestivo. Sus hojas se usan en decocción, infusión, jarabe y esencia. Se usa ampliamente para calmar dolores estomacales y de muela, en los ataques por lombrices, insomnio, cefaleas.

## 6.6 Limonaria<sup>9</sup>

### 6.6.1 Descripción Botánica

Hierba perenne, vivaz, tiene un rizoma corto ramificado que origina numerosas macollas. Hojas largas y planas, pubescentes y verdes, despiden un aroma similar al limón.

### 6.6.2 Propiedades

Sus principales componentes son el aceite esencial, amarillo y de intenso olor a limón con 80% de citral, el geraniol, linalol, metilheptenona, citronelal, limoneno y dipentenol. La destilación produce el aceite de limoncillo más conocido como aceite de lemongrass.



Imagen No. 8

### 6.6.3 Usos

La esencia se usa para obtener iononas y metiliononas en la síntesis de la vitamina A. Muy usada en perfumería, para preparar jabones y detergentes y en la separación citral con la manzanilla en el gusto por las bebidas tonificantes y digestivas. Después de obtenida la esencia se utiliza como diaforética, digestiva y estimulante y para combatir catarros. Alivia el estreñimiento y diversas debilidades estomacales, y es excelente para las afecciones bronquiales.

## 6.7 Llantén<sup>10</sup>

### 6.7.1 Descripción Botánica

Es una hierba perenne de tallo grueso que apenas sobrepasa el suelo. De este tallo nace una roseta de hojas robustas y nervadas, y en medio sale una larga espiga coronada por una flor castaña. Los frutos son secos y contienen numerosas semillas negras.

### 6.7.2 Propiedades

Mucílago, pectina, taninos, glucósidos como aucubina y catalpol, y otras sustancias. Dados sus principios activos, el llantén tiene propiedades astringentes, expectorantes y depurativas.

### 6.7.3 Usos

Es un excelente expectorante, que actúa con gran eficacia para despejar las afecciones de las vías respiratorias, tales como, afonía, tos, ronquera, afecciones de la garganta, mucosidades de los pulmones. Así mismo, son útiles las gárgaras hechas con la infusión para reducir la inflamación de la boca y de la garganta y para aliviar las úlceras bucales.

Imagen No. 9



## 6.8 Manzanilla<sup>11</sup>

### 6.8.1 Descripción Botánica

Planta herbácea anual de fuerte aroma, frondosa y rastrera que no sobrepasa los 50 cm. de altura. Su tallo ramificado, cilíndrico, estriado y vellosos, es de color verde blanquecino. Hojas alternas y segmentadas. Las flores, amarillas en el centro y rodeadas de lígulas blancas, están dispuestas en cabezuelas solitarias al final del pedúnculo.

Imagen No. 10



### 6.8.2 Propiedades

Posee propiedades antimicrobianas. Se sabe que inhibe el crecimiento de las bacterias conocidas como estafilococos y estreptococos.

### 6.8.3 Usos

Puede emplearse tanto interna como externamente. Las investigaciones modernas han demostrado que usada externamente esta planta posee propiedades que la hacen efectiva para reducir inflamaciones y tratar problemas como la caspa, el eccema, y las hemorroides. También se puede emplear en gárgaras para dolores de garganta y gingivitis (inflamación de las encías)

## 6.9 Noni<sup>12</sup>

### 6.9.1 Descripción Botánica

Arbusto verde de hasta 6m. de altura, con la corteza pálida y lisa. Hojas opuestas, de estrecha a anchamente elípticas, de color verde brillante, con estípulas grandes. Flores aromáticas; tienen el cáliz truncado y la corola tubular, de color blanco. Fruto en masa casi esférica, verdosa, de 2,5-3,5 cm de diámetro, con la superficie cubierta de pequeñas protuberancias.



Imagen No. 11

### 6.9.2 Propiedades

El fruto y las hojas ejercen actividades antibacteriales, la raíz elimina las infecciones de los pulmones y las hemorroides, también muestra propiedades sedativas naturales y a bajar la presión sanguínea. Los extractos de las hojas inhiben la formación de coágulos de sangre.

### 6.9.3 Usos

Fortalece el sistema inmunológico, inhibidor del crecimiento de tumores cancerosos, antioxidante, regulador proteínico y enzimático, analgésico, anti-inflamatorio, incrementa la transferencia del oxígeno celular, aumenta las reservas de energía y mejora el ánimo, regula las funciones fisiológicas del cuerpo.

---

12: Domesticación de Plantas Medicinales Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza

## 6.10 Orégano<sup>13</sup>

### 6.10.1 Descripción Botánica

Especie herbácea, perenne, decidua que puede alcanzar hasta 1 metro de altura. Produce flores que varían desde color blanco a púrpura y muestra brácteas en verano, las hojas son verdes a verde grisáceo y pueden ser vellosas o lisas. La especie tiende a ser muy variable cuando se obtiene a partir de semillas.



Imagen No. 12

### 6.10.2 Propiedades

La esencia es un líquido de color amarillo a pardo, que contiene diversos compuestos químicos. Las hojas y sumideros florales tienen un fuerte, pero agradable olor aromático y un sabor algo amargo.

### 6.10.3 Usos

Presenta diversas aplicaciones medicinales, entre las que destacan su condición de tónica y digestiva, estimulante, espasmolítica, antiséptica, sudorífica, emenagogo, entre otras. También se utiliza para preparar linimentos antirreumáticos, para la ciática y la artritis; y pomadas contra la dermatitis. Además, se utiliza como antiséptico y cicatrizante.

---

12: [www.infopeople.com](http://www.infopeople.com)

Imagen No. 11: [www.infopeople.com](http://www.infopeople.com)

## 6.11 Paico<sup>14</sup>

### 6.11.1 Descripción Botánica

Planta herbácea erecta, perenne o anual, muy ramificada en la base, de 50 a 60 cm de altura pudiendo llegar a 1m, presenta pubescencia glandular. Fruto globuloso envuelto en los restos del cáliz de 1,5 a 2mm de diámetro, pericarpio delgado. Sus flores nacen en racimos y originan semillas negras.



Imagen No. 13

### 6.11.2 Propiedades

Esencias en las hojas y flores cuyas proporciones fluctúa entre el 0.25 al 1.4%. La esencia contiene de 60 al 73% de ascaridol.

### 6.11.3 Usos

Recomendado para combatir el anquilostoma, los oxiuros, las lombrices coloradas y otras clases de parásitos intestinales. Se suele usar para el empacho. En niños débiles e inapetentes una infusión de paico en ayunas le da buen semblante y apetito.

## 6.12 Romero<sup>15</sup>

### 6.12.1 Descripción Botánica

Arbusto perenne. La planta alcanza una altura de 2 metros, se caracteriza por ser erecta, de hojas delgadas estrechas, de aspecto brillante, fuertemente perfumado, tallos resinosos y levemente amargos. Flores llamativas de color variante de azul pálido a blancas.



Imagen No. 14

### 6.12.2 Propiedades

La esencia de Romero está compuesta por derivados terpénicos, carburos pineno, canfeno, borneol, alcanfor y otras sustancias como taninos, principios amargos, saponina ácida, elementos minerales, entre otros. Las hojas poseen ácidos fenólicos, flavonoides y alrededor de un 2% de aceite esencial.

### 6.12.3 Usos

Se utiliza para controlar la anemia y para detener el flujo menstrual, fortalece la circulación (debido al alcanfor), fortifica la memoria, es estimulante (debido al aceite esencial), espasmódico y ligeramente diurético. También se utiliza para afecciones hepáticas, anímicas, reumatismo, lumbalgias, tos y muchas otras afecciones.



Imagen 15

## 6.13 Ruda<sup>16</sup>

### 6.13.1 Descripción Botánica

Posee glándulas secretorias oleíferas y odorantes. Hierba erecta de tallo aéreo muy ramificado desde la base y verde azulada, cilíndrica y con una altura promedio de unos 80cms. Sus raíces son pivotantes. Hojas pinnadas, agudas, alternas, pecioladas, carnudas, glabras, pueden alcanzar más de 6cms de largo. Inflorescencia axilar o terminal, corimbosa, flores pequeñas, amarillo verdosas. El fruto es una cápsula penta lobular, se encuentra una semilla arriñonada, rugosa y parda.



Imagen No 16

### 6.13.2 Propiedades

Toda la planta contiene aceite esencial en abundancia, pero en las hojas éste se encuentra en mayor concentración. La esencia se obtiene por destilación con vapor.

### 6.13.3 Usos

La ruda es un excelente enemagogo, fortificante, calmante de los nervios y antihelmíntico. Posee efectos curativos para enfermedades oculares, como orzuelos y supuraciones.

Imagen No. 17



## 6.14 Salvia<sup>17</sup>

### 6.14.1 Descripción Botánica

Es un sufrútice en forma de mata con raíz fusiforme, robusta y fibrosa, tallo erecto de sección cuadrangular del cual salen numerosas ramificaciones, hojas opuestas, pecioladas, ovales-lanceoladas, espesas y rugosas, con bordes finamente dentados, recubiertos de pelusilla y de color verde ceniciento.

### 6.14.2 Propiedades

Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas, anti sudoríficas y vulnerarias. La salvia contiene materias tánicas, resina, fécula, ácidos fosfórico, nítrico y oxálico, esencia de salvia y otras sustancias.

### 6.14.3 Usos

Se utiliza en dolencias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos. Muy empleado en gárgaras y como desinfectante bucal. Es diurética, estimulante, hemostática, afrodisíaca, emenagoga (provoca la menstruación), tónica, estomacal, digestiva, aperitiva, etc. Al exterior cura llagas, úlceras y se aplica en irrigaciones, cataplasmas

Imagen No. 18



## 6.15 Té<sup>18</sup>

### 6.15.1 Descripción Botánica

Especie que cuando crece libremente alcanza los 10 mts, pero en cultivo rara vez se permite un crecimiento de 3 mts. Hojas alternas, pecioladas, elípticas lanceoladas. Flores blancas, solitarias; cáliz persistente de cinco sépalos. Fruto en cápsula de dos o tres lóbulos y de esencia localizada. La vida económica de la planta es de 25 a 40 años, que comienza a los tres después del trasplante.

### 6.15.2 Propiedades

Los componentes activos principales de la hoja de té son: tanino, cafeína, aceite esencial, diversos fermentos y complejos, polifenoles, entre otros.

### 6.15.3 Usos

Como bebida el té tiene un efecto ligeramente estimulante, posee efectos medicinales para enfermedades intestinales. La acción fisiológica de la infusión acelera el pulso, activa las funciones cerebrales y tiene efectos diuréticos.

Imagen No. 19



## 6.16 Tomillo<sup>19</sup>

### 6.16.1 Descripción Botánica

Planta herbácea arbustiva que no excede los 40cms de altura, tiene tallos erectos y leñosos, bien ramificados y pubescentes. Hojas opuestas desde ovoides hasta lanceoladas, estrechas; miden unos 6cms. de largo, brevemente pecioladas, con ligero vello, verde grisáceas con bordes arrollados. Flores pequeñas, blancas o rosadas.

### 6.16.2 Propiedades

El tomillo, de fuerte olor aromático especial y muy penetrante, contiene aceite esencial, taninos, glucósidos, saponina ácida y resinas. A la vez, el aceite está compuesto principalmente de 25% de timol y carvacrol, linalol y borniloleno en pequeñas cantidades y levo alfa-pineno, canfeno, terpineno y cariofileno, otros. Su siembra se recomienda por la calidad de miel que se produce cuando hay apiarios cerca de él.

### 6.16.3 Usos

Medicinalmente se emplea como aperitivo, emenagogo, calmante antiespasmódico, diurético, antiséptico, antihelmíntico.

Imagen No. 20

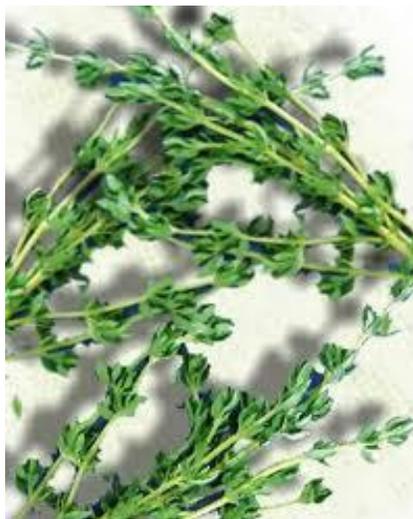


Imagen No. 21

19: [http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas\\_medicinales](http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas_medicinales)  
Imagen No. 20, 21: <http://peruecológico.com>

## 6.17 Toronjil<sup>20</sup>

### 6.17.1 Descripción Botánica

Planta herbácea de unos 40cms de alto, con estolones y raíces adventicias, tallo de cuatro bordes, hojas alineadas sobre éstos, opuestas, ovales, con base cordada. Flores dispuestas en verticilos auxiliares, de cáliz tubuloso y campanulado. Los frutos son aquenios largos, ovalados, pardos y lisos.

Imagen No. 22



### 6.17.2 Propiedades

Los principales activos del toronjil son los taninos, aceite etérico, oxidasa. Resina, ácido gálico, citral, citronela y pineno. El aceite esencial existe en una proporción de 0,1: 0,5%

### 6.17.3 Usos

Es cardiotónico, sedativo y calmante nervioso. Sus hojas y tallos en fusión son usados como antiespasmódico, diaforético, digestivo y en general, en los desordenes nervioso. La inflorescencia se emplea como eupépticas y enemagogas. La tintura de hojas frescas en la proporción del 20% es anti nervina y vulneraria, se utiliza como tónico y antiespasmódico. Es popular el uso como extracto alcohólico.

---

20: [http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas\\_medicinales](http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas_medicinales)

Imagen No. 22: [http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas\\_medicinales](http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas_medicinales)

## 6.18 Valeriana<sup>21</sup>

### 6.18.1 Descripción Botánica

Herbácea, perenne y tuberosa. Contiene raíces pequeñas de color marrón oscuro. El tallo es acanalado, hueco, erecto, entre 0,5 y 2 m de altura. Sus hojas: las basales forman una roseta, mientras que las otras pinnatisectas y opuestas naciendo de los pecíolos. Sus frutos son de color pardo, lineales y ovados, plumosos.

### 6.18.2 Propiedades

Ésteres iridoídes: valepotriatos o valtratos, baldriol. Aceite esencial: contiene entre un 0,5 y un 1,5%. Es bastante complejo conteniendo hidrocarburos mono terpenicos y sesqui terpenicos como el alfa pineno, fencheno, camfeno, betapineno, limoneno, beta bisabolol, alfa curcumeno, valeno, y el criofielno.

### 6.18.3 Usos

Tratamientos de insomnio, ansiedad, estrés, histeria, migrañas, procesos dolorosos con componente nervioso vegetativo, manifestaciones somáticas del exceso del tono neuro vegetativo. Procesos dolorosos del aparato genital femenino, espasmos, vértigos, vómitos.

Imagen No. 23



---

21: <http://www.iqb.es/cbasicas/fma/fama06/plantas/indice.htm>

Imagen No. 23: <http://www.iqb.es/cbasicas/fma/fama06/plantas/indice.htm>

## 6.19 Yuquilla<sup>22</sup>

### 6.19.1 Descripción Botánica

Hierba perenne, acaule, con rizomas aromáticos de color amarillo brillante en su interior. Hojas con pecíolos largos; limbo oblongo o elíptico, de 30 a 50 cm de largo y de 8 a 18 cm de ancho, estrecho hacia la base y acuminado en el ápice. Flores amarillas agrupadas en llamativas espigas basales.

### 6.19.2 Propiedades

Digestivo, hepato protectora, antitrombótica, antiinflamatoria, hipoglicemiante, antiesclerótica, antihepatotóxica, diurética y carminativa.



Imagen No. 24

### 6.19.3 Usos

El rizoma contiene un aceite esencial rico en monoterpenos (borneol, alcanfor, terpineno y otros) y sesquiterpenos (tumerona, atlantona y curcumenol). Como condimento (curry). Los rizomas contienen una materia colorante amarilla. Se utiliza además como indicador para determinar la acidez de un medio (cambia de amarillo a rojo carmelitoso en presencia de álcalis).

---

21: <http://www.medicinanatural.org.mx>

Imagen No. 23: <http://www.medicinanatural.org.mx>

## 6.20 Zábila<sup>23</sup>

### 6.20.1 Descripción Botánica

Se parece a un pequeño maguey. Es perenne, de rizoma largo. Se propaga por división de mata. Y tiene un hábito de crecimiento herbáceo. Las hojas son llamadas pencas, son grandes, gruesas, suculentas o carnudas, cortas, anchas, con dientes doblados hacia arriba, con puntas agudas y espinas en los bordes y contienen un gel llamado acíbar.



Imagen No. 25

### 6.20.2 Propiedades

Tienen aceites esenciales, alcaloides, glucósidos cardiotónicos, taninos, glucosa, proteínas y resinas. Tiene propiedades medicinales para combatir el dolor de cabeza, para infecciones cutáneas, para el control de las paperas, para amenorreas y es usada como purgante.

### 6.20.3 Usos

Champús, cremas, jugo, Sábila en polvo (obtenido por deshidratación y micro pulverización), y Sábila liofilizada (obtenida por crio concentración), cosméticos, productos medicinales. Del Aloe se obtienen ácidos colorantes.

## 7. Recetas y Usos de Plantas Medicinales<sup>24</sup>

A continuación se presentan una serie de recetas y usos de las plantas medicinales obtenidas del libro “Como vivir sano<sup>2</sup>” tomo I y II y que se han descrito en esta guía, con la indicación de cada una de las especies vegetales en el mismo.

### 7.1 Diabetes

**Salvia:** Baja los niveles de glucosa.

**Indicaciones:** En una taza de agua hirviendo agregue 2 cucharadas de hoja seca de salvia, póngala a reposar por unos minutos. Tomar 3 tazas al día. En caso de menstruación dolorosa o molestias estomacales tomar 1 taza al día.

### 7.2 Digestión

**Hierbabuena**

**Indicaciones:** Colocar una ramita de hierba buena en una taza de agua hirviendo, apagar el fuego y dejar reposar durante 10 minutos, endulzar se quiere, tomar 3 o 4 veces al día. Cura la mala digestión y actúa como anti flatulento.

### 7.3 Dolor Muscular

**Ingredientes:**

- 1 litro de alcohol
- 1 manojo de Romero
- 1 cuadrito de alcanfor
- 1 frasco de vidrio (tapa hermética)

**Indicaciones:** Colocar el alcohol, el Romero, y el Alcanfor dentro del frasco. Coloque el frasco a reposar por 2 semanas, después frote un poco del contenido en la área afectada.

### 7.4 Energía e Insomnio

**Vuelve a la Vida**

- 3 o 4 zanahorias
- ¼ cebolla blanca
- 1 diente de ajo grande
- 1 tallo de apio
- 1 rábano
- ¼ de manojo de berro
- poquito de limón fresco
- ½ remolacha (betabel) “ si no es diabético”
- Hacer este jugo con la extractora cuando este cansado o que no duerma bien y le espere un día pesado en el trabajo o que se sienta decaído.
- Tomar por la mañana.

## 7.5 Estrías (Receta Para Evitarlas)

### Ingredientes:

½ taza de aceite de oliva virgen  
¼ taza de gel de aloe vera  
6 cápsulas de vitamina E  
4 cápsulas de vitamina A

### Indicaciones:

Mezclar bien los ingredientes bien en la licuadora. Vacíe la mezcla en un frasco y guárdelo en el refrigerador. Aplicar una vez al día en el abdomen y/o en los sitios donde suelen salir. Si es consistente y la aplica todos los días es posible que evite que éstas hagan su aparición.

**Nota:** aplíquese crema de cacao y/o crema de elastina, estas sustancias pueden combatir las estrías.

## 7.6 Gastritis

### Ingredientes:

- 3 Vasos de leche de soya
- 5 ramitas de perejil.
- 5 ramitas de berro.

### Preparación:

Licuar y tomar 1 vaso después de cada comida por 6 meses.

## 7.7 Hemorroides

1. Hervir agua de manzanilla, colar y guárdalo al refrigerador y después hacer un baño de asiento durante 20 minutos
2. Tomar 2 papas con todo y cáscara picar en rodajas y ponerlas al congelador, después aplicar en el recto 1 rodaja congelada, al perder el frío botarla y ponerse otra, al finalizar aplicar la crema Hemorroides Natural. Hacer todo este proceso hasta que desaparezca el problema.

## 7.8 Insomnio Remedios que Sirven para Dormir

### **Hierba Buena:**

Colocar una ramita de hierba buena en una taza de agua hirviendo. Apagar el fuego y dejar entibiar bien tapado. Tomar media hora antes de acostarse.

**Albahaca:** En una taza de leche se hierve 3 o 5 hojas grandes de albahaca. Se cuele o se retiran las hojas y se endulzan con miel. Es preferible tomárselo tibio sus resultados son más efectivos. Tomar media hora antes de acostarse.

## 8. Otras recetas<sup>25</sup>

### 8.1 Ruda.

**Usos Comunes:** anti hemorroidal, anti varicoso, emenagogo

#### **Administración:**

**Infusión de ruda.** Para facilitar la menstruación. Se prepara con un puñadito pequeño de ruda en una taza de agua hirviendo. Se pueden tomar hasta 2 tazas al día.

**Cataplasma.** Para abscesos y forúnculos. Para ello debemos tener la planta fresca. Se machaca y se coloca sobre el absceso, cubriéndolo con una gasa. La esencia no está recomendada, salvo bajo prescripción médica. Otras formas de administrar ruda son: en forma de polvo, de extracto fluido, de tintura y también como infusión de uso externo, pero siempre bajo control de personal autorizado.

### 8.2 Tomillo

**Usos Comunes:** antiséptico, expectorante, aperitivo

#### **Administración:**

**Infusión.** Se prepara con una cucharada pequeña por taza de agua hirviendo. No hay que tomar más de tres tazas al día.

**Esencia.** De una a cinco gotas, tres veces al día, después de las principales comidas. No se debe sobrepasar esta dosis sin prescripción facultativa.

**Decocción de uso externo.** Se añaden 50 g. de la planta a un litro de agua hirviendo y se deja en ebullición durante tres minutos. Se aplica en forma de compresas, lociones, baños, colutorios, etc. Además de estas fórmulas magistrales, el tomillo se puede encontrar en casi cualquier forma farmacéutica, tanto en herbolarios como en farmacias, ya solo o formando parte de presentaciones compuestas.

### 8.3 Llantén

**Usos Comunes:** emoliente, balsámico, antiinflamatorio

#### **Administración**

**Decocción.** Se utiliza una cucharada sopera por taza, hirviéndolo durante no más de 5 minutos. Se pueden tomar de 3 a 4 tazas al día. Este cocimiento, empleado por vía interna, se emplea para combatir catarros bronquiales. En algunas ocasiones se usa también de forma externa para calmar y rebajar las inflamaciones bucales y de garganta. Cuando se emplea de este modo, algunos añaden un poco de ácido bórico, en cuyo caso no se debe tragar nada de líquido ya que este ácido es tóxico.

**Macerado:** Se hierven unos 40 gr. de la planta por litro de agua. Pasados unos minutos, se retira del fuego y se deja en maceración durante 8-10 horas. Se puede beber cuanto se quiera a lo largo del día.

**Ungüento:** Antiguamente se preparaba un ungüento de llantén machacando las hojas frescas y añadiendo el jugo que éstas sueltan a la manteca de vaca derretida. Este ungüento se usaba para calmar el malestar producido por hemorroides.

**Hojas frescas.** Se limpian bien con agua y luego se escaldan con agua hirviendo; una vez realizada esta operación se aplican sobre llagas difíciles y úlceras de larga evolución.

### 8.4 Ajenjo

**Usos Comunes:** carminativo, aperitivo, antibiótico.

#### **Administración:**

**Infusión:** Se prepara con siete gramos de la sumidad florida de la planta, sobre un litro de agua ya hervida, dejándolo en contacto durante quince minutos. De esta preparación se puede tomar un máximo de dos vasos al día como aperitivo.

**Polvo:** La dosis máxima es de tres gramos al día, empleándose como aperitivo o antitérmico. En mayor cantidad -hasta un total de 8 gramos al día- se puede emplear como vermífugo contra los oxiuros.

**Tintura:** Se pueden añadir 15 gotas a una infusión de menta o anís, para tomar tres veces al día fuera de las comidas.

## 8.5 Salvia

**Usos Comunes:** antiséptico, estimulante apetito, hipo glucemiante

**Administración:**

**Infusión:** A razón de 20 gr. de la planta por litro de agua. Se prepara una infusión estomacal de la cual se pueden tomar 3 tazas al día.

**Esencia:** De 2 a 4 gotas, 2 ó 3 veces al día, administradas sobre un terrón de azúcar. Es importante no sobrepasar esta dosis.

**Tintura:** A partir de alcohol rebajado, se mezclan una parte de salvia y 10 del alcohol aguado, macerándolo con agitación durante una semana; posteriormente se filtra y se toma a razón de 35-40 gotas, dos veces al día. En el mercado farmacéutico se encuentran disponibles las hojas y sumidades floridas en muchas formas farmacéuticas: planta troceada, comprimidos, extracto, tintura, aceite, cápsulas, etc.

## 8.6 Orégano

**Usos Comunes:** antiséptico, cicatrizante, antirreumático.

**Administración:**

**Infusión:** Una cucharada de hierba ya seca por cada taza de infusión; tomar tres tazas al día.

**Extracto fluido:** De 30 a 50 gotas tres veces al día.

**Extracto seco:** Se puede encontrar el extracto seco de esta planta en cápsulas. Entre 50 y 200 mg de planta por cápsula; se pueden tomar tres cápsulas diarias.

**Decocción:** Muy eficaz contra el asma. Se hierve en un litro de agua 30 g de sumidades floridas; se edulcora y se bebe en pequeños vasitos.

**Fricciones:** 5 g de esencia de orégano en 95 g de alcohol de romero. Pero hay que advertir que la esencia de orégano en grandes cantidades puede resultar tóxica, por lo que se recomienda tomarla bajo supervisión médica.

## 8.7 Romero

**Usos Comunes:** antiséptico, analgésico, cicatrizante

**Administración:**

**Decocción:** Se prepara empleando un litro de agua al que se añaden 35 gramos de sumidad florida, dejándola hervir durante diez minutos; el líquido que se obtiene se aplica en masajes sobre zonas afectadas por dolores reumáticos. Aplicado también sobre el cuero cabelludo, con un ligero masaje, mejora el riego sanguíneo de la zona y favorece el crecimiento del cabello. Se emplea asimismo en el lavado de heridas e irrigaciones vaginales.

**Alcohol de romero:** Se disuelven 30 gramos de esencia en un litro de alcohol de 96°, para aplicar en friegas con el fin de paliar dolores de tipo reumático, neuralgias.. A veces aumenta la temperatura de la zona sobre la que se aplica, que puede ir acompañado de un enrojecimiento de la misma.

**Aceite de romero:** De uso externo, se prepara disolviendo veinte gramos de esencia en un litro de aceite de oliva; sus aplicaciones son análogas a las del alcohol de romero.

**Infusión de sumidad florida:** Diez gramos que se añaden a un litro de agua hervida, dejándolo en contacto durante diez minutos; se filtra, y del líquido que se obtiene se toman hasta dos tazas al día, tanto antes como después de las comidas, con lo que se consigue un efecto carminativo, colerético y colagogo.

## 8.8 Manzanilla

**Usos Comunes:** antiinflamatorio, digestivo, antiséptico

**Administración:**

La forma más corriente de administrar la manzanilla es en infusión, que se prepara con media docena de cabezas por taza y administrándola lo más caliente posible, con o sin azúcar.

**Elixir:** En 700 gr. de agua se disuelven 800 g. de azúcar, calentándolo sin llegar a ebullición. En 200 gr. De alcohol de 96 °C se maceran durante 4 ó 5 días los siguientes compuestos: 100 gr. de flores de manzanilla, 5gr. de corteza de naranja amarga y 2 g. de canela; se filtra el alcohol macerado y se añade al jarabe. Este elixir combate la excitación nerviosa y el insomnio.

**Polvo de manzanilla:** Entre medio gramo y un gramo por dosis, 4 veces al día.

**Extracto fluido:** 40-50 gotas, 3 veces al día.

**Infusión para compresas:** Se empapan 2 compresas de algodón hidrófilo en una infusión de manzanilla y se aplica sobre los ojos durante un cuarto de hora.

**Infusión para enema:** En un litro de agua hirviendo se vierte una cucharada de flores desecadas. Se deja templar el líquido, se filtra y se utiliza para enema.

## 8.9 Eucalipto

**Usos Comunes:** antiséptico, expectorante, cicatrizante

**Administración:**

**Decocción:** Tres hojas -bien desmenuzadas- por taza, dejándolo en ebullición durante un minuto; una vez retirado del fuego se deja reposar diez minutos en infusión. Este preparado se puede repetir tres veces al día.

**Supositorios:** Se emplea desde 100 hasta 400 miligramos por supositorio, pudiéndose utilizar de una a tres veces al día.

**Jarabe.** Preparado con el 10% de eucalipto, se puede tomar hasta tres cucharadas al día.

**Vía inhalada:** Es conveniente asegurarse previamente de la tolerancia a esta esencia, ya que pueden existir casos de alergias a esta planta. Se aplica durante 15 segundos y se espera media hora para comprobar que no existe reacción adversa. La infusión se prepara con 10 gramos de hojas trituradas o también con 12 gotas de esencia en un litro de agua hirviendo que se dejará enfriar mientras se inhalan los vapores de agua que arrastra la esencia de las hojas.

Su empleo también es adecuado en invierno para contrarrestar la sequedad que producen ciertos tipos de calefacciones y ambientes propios de zonas secas. En estos casos se utiliza un par de hojas en un recipiente con agua hervida o en un humidificador

### 8.10 Té

**Usos Comunes:** estimulante, astringente, anorexígeno.

**Administración:**

**Infusión:** Se añaden 4 gr. de hojas por cada 350 gr. de agua hirviendo, después se deja reposar 3 ó 4 minutos. Este preparado puede ser utilizado como estimulante, aunque en algunas zonas se considera un buen calmante, lo que contradice la presencia de la teína entre sus componentes. Si el sabor no resulta agradable se puede añadir azúcar o cualquier edulcorante. Se toma una taza después de las comidas.

**Cocción:** Se pone agua a calentar durante 10 minutos y se añaden hojas secas de té. Si se sobrepasa el tiempo de cocción pueden resultar perjudicados sus efectos y sabor. Tomar tres tazas al día.

### 8.11 Albahaca

**Usos Comunes:** aperitivo, digestivo, sedante

**Administración:**

**Infusión:** 5 gr. de hojas frescas se añaden a una taza de agua hirviendo; se añaden unas gotas de limón y un poco de azúcar. Se puede tomar una taza después de las 3 principales comidas.

**Esencia:** Tomar de 2 a 3 gotas, 3 veces al día, al final de las comidas. No sobrepasar esta dosis.

**Polvo:** La albahaca pulverizada se ha utilizado mucho como el rape para provocar el estornudo. En el mercado farmacéutico existen muchos preparados con albahaca. El mejor empleo que se puede dar a esta planta es como condimento alimentario, en guisos, sopas, etc., a los que da un gusto y aroma exquisitos, como muchos saben.

## 9. Bibliografía

- Enciclopedia Agropecuaria Terranova. Producción Agrícola 2. 1998  
Terranova Editores. Santa fe Bogotá,  
D.C. Colombia.
- Cómo Vivir Sano  
Tomo I y II  
4ta. Edición  
Editorial Renuevo  
Buenos Aires, Argentina
- Ocampo, Rafael. 1994.  
Domesticación de plantas medicinales  
Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza. Turrialba,  
Costa Rica.
- Multiconsulta REZZA 8 en uno  
Diccionario de Ecología y Biología  
2001 REZZA EDITORES S.A. DE CV  
Juárez 317 Zona Centro  
León, Guanajuato, México

## 10. E grafía

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas\\_medicinales](http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas_medicinales)
- [www.infopeople.com](http://www.infopeople.com)
- <http://www.iqb.es/cbasicas/fama/fama06/plantas/indice.htm>
- <http://www.medicinanatural.org.mx/>

## Evidencia Fotográfica



Capacitación sobre plantación de árboles y medio ambiente



Con Técnicos de INTECAP



Alumnos en charla de medio ambiente





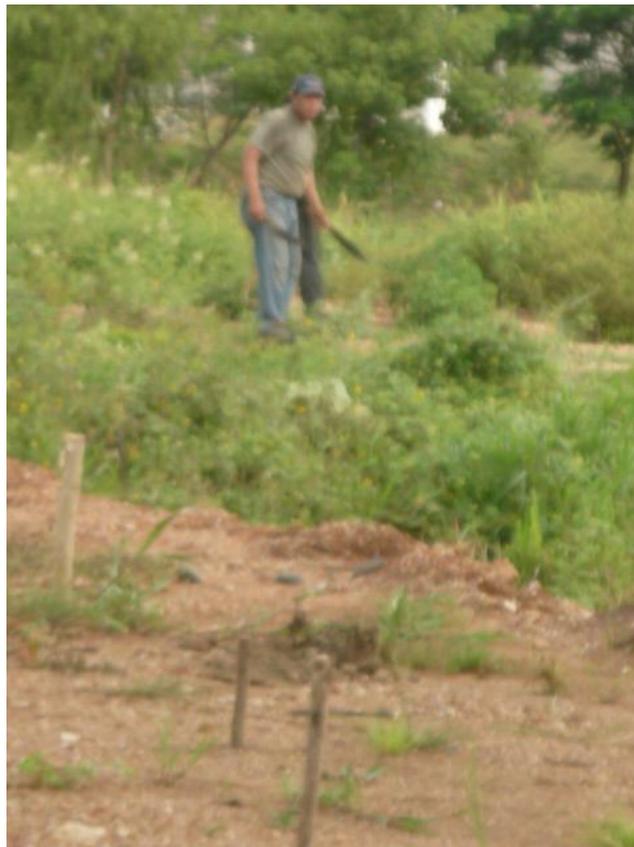
Autoridades Educativas y personero de la municipalidad



Evaluación del área a reforestar



Estaqueado previo a la siembra de árboles



Desmalezado del terreno



Terreno lleno de maleza



Terreno limpio



Grupo de epesistas



Área para el zanjeo que permita la correcta evacuación de agua llovediza



Visita de Alcalde Municipal



Área deforestada del Lago de Güija



Vista del lago frente a centro turístico



Vista del lago desde el área a reforestar



Vivienda a orillas del lago



Deforestación en la circunferencia del lago vista desde el lago



Recogiendo maleza seca





Grupo de alumnos con herramientas de siembra



Árbol recién sembrado



Alumnos sembrando un árbol



## Taller Sobre las Propiedades Curativas de Las Plantas



Impartiendo charla





**Reconocimiento de plantas con propiedades curativas que se dan de forma silvestre dentro del establecimiento y cultivo de algunas de ellas**



**Fotografías propiedad del autor**

## **CAPITULO IV**

### **4 PROCESO DE EVALUACION**

#### **4.1 Evaluación del Diagnostico**

En la evaluación de esta etapa se hizo uso de la matriz FODA en donde clasificamos la información previamente recabada y obtener las carencias de la institución, también se utilizó la escala de apreciación, en la cual se seleccionaron algunos indicadores que se buscaban observar, juntamente se utilizó la ficha de observación para corroborar estado físico de la institución.

- Las técnicas utilizadas se aplicaron en un 95%, Este proceso nos proporcionó una panorámica de la institución, así como del municipio de Asunción Mita, permitiendo seleccionar y priorizar los problemas para darles solución.
- Los problemas encontrados fueron clasificados y priorizados para encontrar una solución viable y factible. Lo cual arrojó claramente la solución a tomar.

#### **4.2 Evaluación del Perfil**

En la evaluación de esta fase se aplicó la lista de cotejo, la que por medio de preguntas y respuestas positivas o negativas permitió observar el grado de realización o limitación en la elaboración o diseño del proyecto. Los resultados fueron los siguientes:

- La participación del 100% de los involucrados de la Aldea El Tamarindo del Municipio de Asunción Mita departamento de Jutiapa.
- La realización del trabajo en el tiempo adecuado llegó a un 99% tomando como base el cronograma de actividades.
- Por medio del proyecto de la Elaboración de Guía Pedagógica para la Correcta utilización de las Plantas Medicinales se optimizó el conocimiento de las plantas con propiedades curativas y se

preparó a las personas para el correcto procesamiento en forma casera de las mismas y a la vez se concientizó sobre la importancia de utilizar la medicina alternativa para evitar el agravamiento de las enfermedades comunes

### 4.3 Evaluación de la Fase de Ejecución

- La ejecución del proyecto se ejecutó en un 99% a las fechas planificadas en el cronograma y se realizaron con el apoyo de personeros municipales, autoridades educativas, catedráticos y alumnos.
- Catedráticos, padres de familia y alumnos de la Aldea El Tamarindo de Asunción Mita departamento de Jutiapa contribuyeron en un 45%, y el otro 55% el epesista, para lograr en el tiempo planificado la ejecución del proyecto: Guía para la correcta utilización de las plantas medicinales.

### 4.4 Resultados de la Fase de Evaluación Final del Proyecto

Los resultados fueron los siguientes

- El diagnóstico de la municipalidad de Asunción Mita, Jutiapa se logró gracias a la correcta utilización de las herramientas de evaluación y al apego a las actividades plasmadas en el plan de diagnóstico, dando como resultado el problema seleccionado: **El Desconocimiento de las propiedades curativas de las plantas y desaprovechamiento de las mismas, causa Inasistencia de alumnos a clases debido al agravamiento de enfermedades comunes por falta de recursos económicos para acceder a medicinas farmacéuticas.**
- Los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de aldea El Tamarindo participaron al 100% en la formulación y el nombre del proyecto. **Guía Pedagógica para la correcta utilización de las plantas medicinales** permitiendo que las metas estuvieran acordes al planteamiento del problema, los cuales dieron como respuestas la capacitación de los alumnos y padres de familia sobre el uso adecuado de las plantas silvestres como medicina alternativa.

- El administrar correctamente los recursos económicos, materiales y de tiempo, en la ejecución del proyecto, permitió que las actividades del cronograma respondieran al plan de ejecución y a la propuesta de los objetivos generales y específicos.
- La participación de las autoridades educativas personal docente del instituto, alumnos, padres de familia, de la Aldea El Tamarindo y un médico naturista logró que el proyecto se desarrollara con total claridad.
- En conclusión la realización de todas las actividades programadas dieron origen a que se ejecutara el proyecto: **Guía Pedagógica para la correcta utilización de las plantas medicinales** en beneficio de la aldea El Tamarindo, docentes del centro educativo y alumnos. Logrando una mejora del 100% en la atención de enfermedades comunes por medio de plantas medicinales.

## **Conclusiones**

- 1.** Con la capacitación y la elaboración de la Guía para la correcta utilización de las plantas medicinales se resolvió el problema de agravamiento de enfermedades comunes por la inaccesibilidad a medicinas farmacéuticas y se mejoró la salud de los habitantes de la aldea El Tamarindo de Asunción Mita Jutiapa, Jutiapa por medio de medicina alternativa.
- 2.** Se ejecuto el proyecto capacitando y entregando 300 ejemplares de la Guía para la correcta utilización de las Plantas Medicinales, logrando así la participación comunitaria, socializando y, demostrando sus habilidades y destrezas en el manejo de plantas como medica alternativa.
- 3.** Se contribuyó a disminuir la contaminación de los mantos acuíferos del Lago de Güija y frenar en cierta medida la contaminación ambiental en la aldea San Juan la Isla de Asunción Mita, Jutiapa.
- 4.** Al poner en práctica los conocimientos adquiridos con el taller y la guía pedagógica disminuyó la inasistencia de los alumnos al establecimiento educativo.

## **Recomendaciones**

- 1.** Se siga utilizando por tiempo indefinido la guía proporcionada por el epesista en la Alea El Tamarindo para no re caer en problemas graves de salud.
- 2.** Poner en práctica todas las actividades propuestas en la guía proporcionada.
- 3.** Qué el proyecto de reforestación en la aldea San Juan La Isla sean un beneficio para esa comunidad se ponga el práctica el plan de sostenibilidad sugerido.
- 4.** Los catedráticos del Instituto Nacional de Telesecundaria deben priorizar el uso de la guía entregada en la materia de Biología para mantener la asistencia en el establecimiento.

## Bibliografía

- Cómo Vivir Sano  
Tomo I y II  
4ta. Edición  
Editorial Renuevo  
Buenos Aires, Argentina
- Herramientas de Evaluación en el Aula  
Dirección de Calidad y Desarrollo Educativo  
Guatemala C.A.  
1ra. Edición 2006
- López, Marleny  
Análisis de Sistemas I  
Facultad e Ingeniería de Sistemas  
Informática y Ciencias de la Computación  
FISICC-IDEA  
Quinta Edición  
HR Impresiones, S.A.
- Melendez Leiva, Edwin Augusto  
Monografía de Asunción Mita  
Imprenta Caluz  
2009
- Méndez Pérez, José Bidel  
Elaboración de Proyectos  
4ta. Edición  
Guatemala 2003
- Propedéutica par el Ejercicio Profesional Supervisado EPS  
6ta. Edición  
Guatemala 2010
- Ruano Carranza, Romeo Augusto  
Evaluación Educativa  
Ministerio de Educación Guatemala

## E grafía

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas\\_medicinales](http://es.wikipedia.org/wiki/Plantas_medicinales)
- <http://www.iqb.es/cbasicas/farma/farma06/plantas/indice.htm>
- <http://www.medicinanatural.org.mx/>
- <http://www.muniasuncionmita.gob.gt/>
- <http://www.rae.es/rae.html>
- <http://www.slideshare.net/Prof.JIrizarry/modulo-21-clasificacion-plantas-pdf>

# Apéndice

## PLAN DE DIAGNÓSTICO

### 1. Identificación:

**Nombre de la Institución:** Municipalidad de Asunción Mita

**Dirección:** Barrio El Centro, Frente al Parque Municipal, Asunción Mita, Jutiapa

**Ejecutor del Diagnostico:** Carlos Enrique Rivera Carías

**No. Carné:** 200618233

**Asesora:** Lic. Aquilina Elizabet Ruano de Barahona

### 2. Objetivo General:

Identificar el estado actual de la Institución Patrocinante, con el fin de promover propuestas para el mejoramiento de la misma.

<b>3. Objetivos Específicos</b>	<b>4. Actividades</b>	<b>5. Recursos</b>	<b>6. Metodología</b>
Adquirir toda la información necesaria para la elaboración del diagnostico.	Redactar instrumentos.  Utilizar los instrumentos seleccionados.  Modificar instrumentos.  Emplear los instrumentos.  Examinar y comprender los instrumentos.	<b>Humanos:</b> Epesistas, empleados de la municipalidad.  <b>Físicos:</b> Edificio y biblioteca municipal  <b>Materiales:</b> Libretas de notas, lapiceros, hojas bond, computadora, impresora, cámara fotográfica y de video, Computadora, Tinta, Teléfono, Engrapadora, Libros de Monografías  <b>Financieros:</b> Q. 120.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Escrita:</b> Análisis Entrevista, Guía de preguntas.</li><li>• <b>Observada:</b> Ficha de Observación</li></ul>

<p>2. Asimilar las problemáticas detectadas</p>	<p>Realizar el cuadro de análisis.</p> <p>Listar las carencias</p> <p>Asignar un nombre a cada problema.</p> <p>Plantear soluciones a cada problema</p>	<p><b>Humanos:</b> Epesistas, asesora</p> <p><b>Físicos:</b> Edificio de la Municipalidad</p> <p><b>Materiales:</b> Libretas de notas, lapiceros, hojas bond, computadora, impresora, Computadora, Tinta, Teléfono.</p> <p><b>Financieros:</b> Q. 35.00</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Análisis:</b> Cuadro de análisis de problemas.</li> </ul>
<p>3. Promover soluciones a los problemas detectados ante la corporación municipal.</p>	<p>Enunciar las carencias.</p> <p>Agrupar por naturaleza.</p> <p>Descubrir el grupo de mayor necesidad.</p>	<p><b>Humanos:</b> Epesistas, asesora, Corporación Municipal</p> <p><b>Físicos:</b> Edificio de Municipalidad</p> <p><b>Materiales:</b> Libretas de notas, lapiceros, hojas bond, computadora, impresora, Computadora, Tinta, Teléfono, Cañonera.</p> <p><b>Financieros:</b> Q. 25.00</p>	<p><b>Expositiva</b></p>

<p>Realizar estudio de viabilidad y factibilidad a los problemas priorizados en la institución patrocinada.</p>	<p>Preparar lista de cotejo.</p> <p>Elegir la opción viable y factible.</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <p>Epesistas, asesora</p> <p><b>Físicos:</b></p> <p>Edificio del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Aldea El Tamarindo</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>Libretas de notas, lapiceros, hojas bond, computadora, impresora, cámara fotográfica, Tinta, Teléfono.</p> <p><b>Financieros:</b> Q.25.00</p>	<p><b>Análisis:</b></p> <p>Lista de Cotejo</p>
<p>Proponer soluciones a los problemas analizados y Elaborar el informe del diagnóstico.</p>	<p>Aporte pedagógico: Elaboración de una Guía Pedagógica sobre La Correcta Utilización de las Plantas Medicinales</p> <p>Capacitar a los jóvenes estudiantes y comunidad sobre la importancia de las propiedades curativas de las plantas.</p>	<p><b>Humanos:</b></p> <p>Epesista, Médico Fito terapeuta, catedráticos, Alumnos y miembros de la comunidad de El Tamarindo</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>Cañonera, Computadora, pizarra, marcadores, guía pedagógica</p> <p><b>Físicos:</b></p> <p>Edificio del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de El Tamarindo</p> <p><b>Financieros:</b></p> <p>Q 225.00</p>	<p>Expositiva</p> <p>Observación</p>

# Cronograma de Actividades de

## la Etapa de Diagnostico

Enero 2011

	Actividades		L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	
			10	11	12	13	14	17	18	19	20	21	24	25	26	27	28	
1.	Elaboración de instrumentos para aplicar al diagnostico	P																
		E																
		R																
2	Aplicación de instrumentos seleccionados	P																
		E																
		R																
3	Selección y clasificación de las necesidades identificadas.	P																
		E																
		R																
4	Priorización de las necesidades identificadas	P																
		E																
		R																
5	Enunciar las necesidades encontradas	P																
		E																
		R																
6	Análisis de viabilidad y factibilidad	P																
		E																
		R																
7	Selección del problema	P																
		E																
		R																
8	Elaboración del informe del diagnostico	P																
		E																
		R																
9	Presentación del Informe de Diagnóstico	P																
		E																

### FODA de La Municipalidad de Asunción Mita

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuenta con una oficina de Consejos de Desarrollo Urbano y Rural.</li> <li>2. Elaboran el plan operativo anual (POA).</li> <li>3. Cuenta con un salón y comedor Municipal.</li> <li>4. Cuenta con un reglamento Interno y de Transporte.</li> <li>5. Existencia de fondos para llevar a cabo capacitaciones</li> <li>6. Cuenta con servicio de agua potable, drenajes y energía eléctrica.</li> <li>7. Existencia de página Web de la municipalidad.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestionan proyectos de beneficio para las comunidades.</li> <li>2. Organizaciones externas invierten en proyectos educativos y comunitarios.</li> <li>3. Imparten capacitaciones a los Consejos Comunitarios de Desarrollo.</li> <li>4. Participación de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales en el desarrollo del municipio.</li> <li>5. Epesistas de diversas universidades apoyan al mejoramiento del municipio.</li> <li>6. Diferentes ONG apoyan a la municipalidad en la formación de la juventud.</li> <li>7. Mejoras en las condiciones de vida de los habitantes.</li> </ol>
DEBILIDADES	AMENAZAS
<p>Deficiencia en la recaudación de impuestos.</p> <p>Inexistencia de diferentes Manuales del medio ambiente.</p> <p>Desconocimiento del impacto ambiental en las áreas rurales</p> <p>Incumplimiento de la estructura organizacional y el reglamento interno</p> <p>Desorden Administrativo</p> <p>Desinterés en la aprobación de proyectos.</p> <p>Inexistencia de vivero municipal.</p>	<p>La degradación del Medio ambiente</p> <p>Insalubridad</p> <p>Inconsciencia de la población en el pago de impuestos.</p> <p>Falta de proyectos de drenajes en las comunidades rurales.</p> <p>Expansión de Ventas callejeras.</p> <p>Ausencia de un fondo específico para mejoramiento del medio ambiente.</p>

**FODA del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de la  
Aldea El Tamarindo, Asunción Mita, Jutiapa**

<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Personal Capacitado</li> <li>2. Los catedráticos mantienen buena comunicación y relaciones</li> <li>3. Constante capacitación de personal docente en el sistema de Telesecundaria</li> <li>4. Cuenta con suficiente material audiovisual</li> <li>5. Suficiente área verde y de juego</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apoyo de los padres de familia en la corrección de sus hijos</li> <li>2. Recibe fondo de gratuidad por parte del MINEDUC</li> <li>3. Visitas constantes de autoridades educativas para supervisar el buen desempeño de los docentes</li> </ol>
<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inexistencia de cafetería estudiantil</li> <li>2. No cuenta con edificio propio</li> <li>3. No tienen computadoras</li> <li>4. No tiene un salón para dirección propio para el instituto</li> <li>5. Carece de espacio para práctica de agricultura en la clase de tecnología y biología</li> <li>6. Insuficientes libros de Guías y Conceptos para el estudio de los alumnos</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dificil accesibilidad para los maestros por ser camino de terracería</li> <li>2. Cercanos a un foco de contaminación</li> <li>3. Posible inundación en temporada de invierno por la cercanía a un río</li> <li>4. Poco apoyo del MINEDUC</li> </ol>



FACULTAD DE HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

**TÉCNICA UTILIZADA PARA LA EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO**

**1. Problema: Desforestación y deterioro ambiental en el Municipio de Asunción Mita.**

Instrumento de evaluación: **Escala de apreciación.**

No.	INDICADORES	RANGO			
		E	MB	B	D
1.	Las condiciones en que se realizo el diagnóstico fueron.		X		
2.	Los resultados de las técnicas aplicadas para identificar problemas y necesidades en la institución fueron.			X	
3.	Las condiciones en que los involucrados participaron para dar toda la información tanto administrativa como funcional, se consideraron.			X	
4.	Las condiciones en que se obtuvieron resultados de la fase de diagnostico para identificar problemas y seleccionarlos fueron.		X		
5.	Las condiciones de los recursos que se emplearon para obtener la información física, técnica-administrativa, necesidades y problemas fueron.			X	

E = Excelente  
 MB=Muy Bueno  
 B = Bueno  
 D = Deficiente

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



FACULTAD DE HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

FICHA DE OBSERVACIÓN A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

No.	INDICADORES	SI	NO	OBSERVACIONES
1	Edificio Propio			
2	Servicios Sanitarios			
3	Asistencia Regular de los alumnos			
4	Mobiliario Adecuado			
5	Agua potable			
6	Tienda Escolar			
7	Laboratorio de Computación			
8	Energía Eléctrica			
9	Drenajes			
10	Área deportiva			
11	Buena accesibilidad			

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS



FACULTAD DE HUMANIDADES

## EVALUACIÓN DEL PERFIL

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

### LISTA DE COTEJO

INDICACIONES. Escribe "SI" o "NO" en el espacio correspondiente para dar respuesta a lo planteado.

1. ¿Cuenta el Perfil del Proyecto con objetivos establecidos?
2. ¿Las metas que se persiguen son alcanzables?
3. ¿El cronograma contempla fechas establecidas para cada actividad a realizar?
4. ¿La unidad ejecutora cumplió con el aporte económico?
5. ¿El proyecto beneficiará a la mayor parte de la población?
6. ¿Fueron establecidos los recursos económicos para la elaboración del proyecto realizado?
7. ¿Se contempló dentro del cronograma de actividades la entrega del producto a la comunidad patrocinada?
8. ¿Fueron cuantificadas las metas, establecidas en el Perfil del Proyecto?
9. ¿Desaparece el problema con la ejecución del proyecto?
10. ¿Se recibió el apoyo de la comunidad para recaudación de información?

### CALIFICACION

10 Puntos=Excelente

8-9 Puntos = Muy Bien

6-7 Puntos= Bien

4-5 Puntos=Regular

0-3 Puntos= Deficiente

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS



FACULTAD DE HUMANIDADES

EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN

LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

LISTA DE COTEJO

INDICACIONES. Escribe "SI" o "NO" en el espacio correspondiente para dar respuesta a lo planteado.

1. ¿El proyecto se realizó de acuerdo a lo planificado?
2. ¿Las metas propuestas han sido alcanzadas?
3. ¿Se realizaron las actividades en el tiempo estipulado en el cronograma?
4. ¿La institución cumplió con lo prometido?
5. ¿El proyecto suple las necesidades de los beneficiarios?
6. ¿Alcanzaron los recursos económicos para la realización del proyecto?
7. ¿Se contemplo un presupuesto adicional para cualquier imprevisto?
8. ¿Fueron concretadas las metas, establecidas en la realización del Proyecto?
9. ¿Desapareció el problema con la ejecución del proyecto?
10. ¿El proyecto ejecutado llenó las expectativas de la institución?

CALIFICACION

10 Puntos=Excelente

8-9 puntos = Muy Bien

6-7 Puntos= Bien

4-5 Puntos=Regular

0-3 Puntos= Deficiente



FACULTAD DE HUMANIDADES

## EVALUACIÓN FINAL

### LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

#### LISTA DE COTEJO

INDICACIONES. Escribe "SI" o "NO" en el espacio correspondiente para dar respuesta a lo planteado.

11. ¿El proyecto fue realizado con el apoyo de la comunidad?
11. ¿Se alcanzaron las metas propuestas?
12. ¿Fue efectivo el cronograma de actividades para la realización del proyecto ejecutado?
13. ¿La institución aportó los recursos necesarios?
14. ¿El proyecto suple las necesidades de los beneficiarios?
15. ¿Se logró la distribución del material impreso?
16. ¿Se utilizó el apoyo de instituciones públicas y privadas para la realización del proyecto?
17. ¿Se alcanzaron los objetivos propuestos en la planificación?
18. ¿Desapareció el problema con la ejecución del proyecto?
19. ¿El proyecto ejecutado llenó las expectativas de la institución?

#### CALIFICACION

10 Puntos=Excelente

8-9 puntos = Muy Bien

6-7 Puntos= Bien

4-5 Puntos=Regular

0-3 Puntos= Deficiente

Universidad de San Carlos

de Guatemala



Facultad de Humanidades

## **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**

### **Ficha de Observación de Campo**

Lugar: Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de aldea El Tamarindo, Asunción Mita, departamento de Jutiapa

Informante: Leslie Yesenia Estrada Herrera

Fecha: Febrero de 2011

#### **ASPECTOS A OBSERVAR**

Desconocimiento de las propiedades curativas de las plantas y desaprovechamiento de las mismas.

En el Instituto Nacional de Educación Básica de aldea El Tamarindo, municipio de Asunción Mita del departamento de Jutiapa se observa el fenómeno de inasistencia a clases por parte de los alumnos originado por el agravamiento de las enfermedades comunes por la inaccesibilidad a un centro asistencial y los escasos recursos económicos para la adquisición medicina farmacéutica. Tomando en consideración que compete a las autoridades municipales el resolver problemas de distinta índole dentro del municipio y que el ignorar esta clase de fenómenos en una población podría desencadenar un daño mayor en la salud de los pobladores, se considera de gran necesidad la creación de talleres sobre el correcto uso de plantas medicinales en las áreas rurales.

Debido a eso deberá implementarse el uso de la Guía Pedagógica para la correcta utilización de plantas medicinales para la materia de Biología en primer y segundo grado y en las materias de Química y Asignatura Opcional en tercer grado básico.

Universidad de San Carlos

de Guatemala



Facultad de Humanidades

## **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**

### **PLAN DE SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO DE REFORESTACIÓN**

#### **1. Identificación**

1.1 Lugar: Municipio de Asunción Mita, departamento de Jutiapa.

1.2 Fecha: 4 de febrero de 2010

1.3 Intervalos: Frecuencia de seis meses, a partir de febrero de 2011

1.4 Duración: 3 años.

1.5 Responsable: Municipalidad de Asunción Mita

#### **2. Justificación**

El presente Plan pretende el uso y sostenimiento del proyecto, de Reforestación como un Beneficio Natural para el rescate, protección y conservación del medio ambiente de la Laguna de Güija del Municipio de Asunción Mita y el aprovechamiento sociocultural, económico y natural.

### **3. Objetivos**

#### **3.1 General**

Garantizar el cuidado y sostenibilidad de los mantos acuíferos alrededor de la Laguna de Güija en el municipio Asunción Mita.

#### **1.2 Específicos**

- Impulsar en los estudiantes la conservación del Medio Ambiente.
- Delegar responsabilidades del buen mantenimiento del proyecto a las autoridades municipales y educativas por medio de la motivación e información.

### **4. Organización**

El uso y sostenibilidad del proyecto ejecutado se garantiza a través del apoyo de:

- Municipalidad de Asunción Mita.
- Supervisión Educativa de Asunción Mita.
- Centros Educativos

### **5. Recursos**

#### **Humanos**

- Profesionales de la Oficina del Medio Ambiente de la Municipalidad
- Comunidad Educativa

#### **Materiales**

- Guías
- Modulo

#### **Financieros**

- Los proporcionados por la Municipalidad de Asunción Mita, Centros Educativos, de acuerdo a su disposición y otras entidades.

## **6. Actividades**

- Organización de personal municipal adecuado para el mantenimiento de los árboles plantados en el Municipio de Asunción Mita.
- Reuniones con la comunidad educativa fomentándoles la importancia de este proyecto para las presentes y futuras generaciones.
- Suscribir acta de compromiso con la Oficina del Medio Ambiente de la Municipalidad y Supervisión Educativa.
- Visitas esporádicas de Técnicos del INTECAP establecidos en la Municipalidad de Asunción Mita, al área Reforestada verificando el buen estado de los mismos.

## **7. EVALUACIÓN**

Se llevarán a cabo supervisiones por Técnicos del INTECAP establecidos en la Municipalidad de Asunción Mita, para su cuidado y conservación.

Vo.Bo.

Lic. Aquilina Elizabet Ruano de Barahona  
Asesora

Carlos Enrique Rivera Carías  
Epesista

## 2.9 Cronograma

ACTIVIDADES	PROGRAMADO EJECUTADO	AÑO 2011											
		ENERO				FEBRERO				MARZO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Gestión ante la Unidad Ejecutora	P			■									
	E			■									
Localización del Proyecto	P			■									
	E			■									
Elaboración del Plan de Trabajo	P				■								
	E				■								
Presentación para su Aprobación	P				■								
	E				■								
Diligencias ante otras dependencias	P					■							
	E					■							
Juntas con personereros de la municipalidad	P					■							
	E					■							
Juntas con directores de establecimientos educativos	P					■							
	E					■							
Visitas a Centros Educativos	P					■							
	E					■							
Capacitaciones de medio ambiente	P						■						
	E						■						
Siembra	P						■						
	E						■						
Supervisión por asesora	P							■					
	E							■					
Compendio Bibliográfico	P								■				
	E								■				
Trabajo en Guía Pedagógica	P									■			
	E									■			
Evaluación del Trabajo	P										■		
	E										■		
Corrección de Trabajo	P										■		
	E										■		
Evaluación de Documento Final	P										■		
	E										■		
Realización de Taller de Plantas Medicinales	P											■	
	E											■	
Recolección y Procesamiento de Plantas Medicinales	P											■	
	E											■	
Entrega de Proyecto	P												■
	E												■
Entrega de Guía Pedagógica	P												■
	E												■

# AneXos



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS

DE GUATEMALA



FACULTAD DE HUMANIDADES

Guatemala.

Sr. Alcalde Municipal:

Atentamente le saludo a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala; con el objeto de participar en la Solución de problemas educativos a nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

Por lo anterior solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado al estudiante Carlos Enrique Rivera Carías Carné No. 200618233 en la institución que usted dirige.

El supervisor asignado realiza visitas constantes, durante el desarrollo de las fases: diagnóstico, formulación del proyecto, ejecución y evaluación.

Esperamos contribuir con su institución de la manera más eficaz,

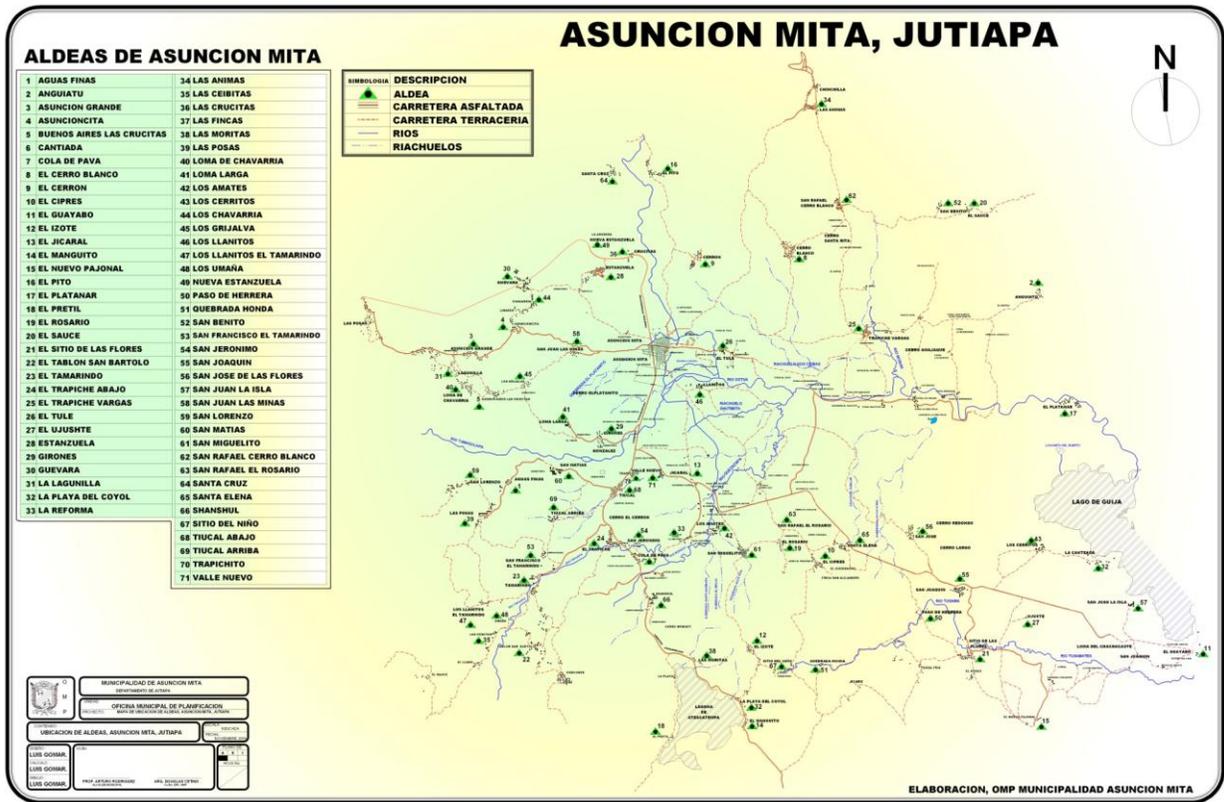
ID Y ENSEÑAD A TODOS

Licda. Aquilina Elizabet Ruano de Barahona

ASESORA EPS



## Mapa de Asunción Mita y sus Aldeas



**Foto Satelital del Área Reforestada en aldea San Juan La Isla en los alrededores del Lago de Güija**

