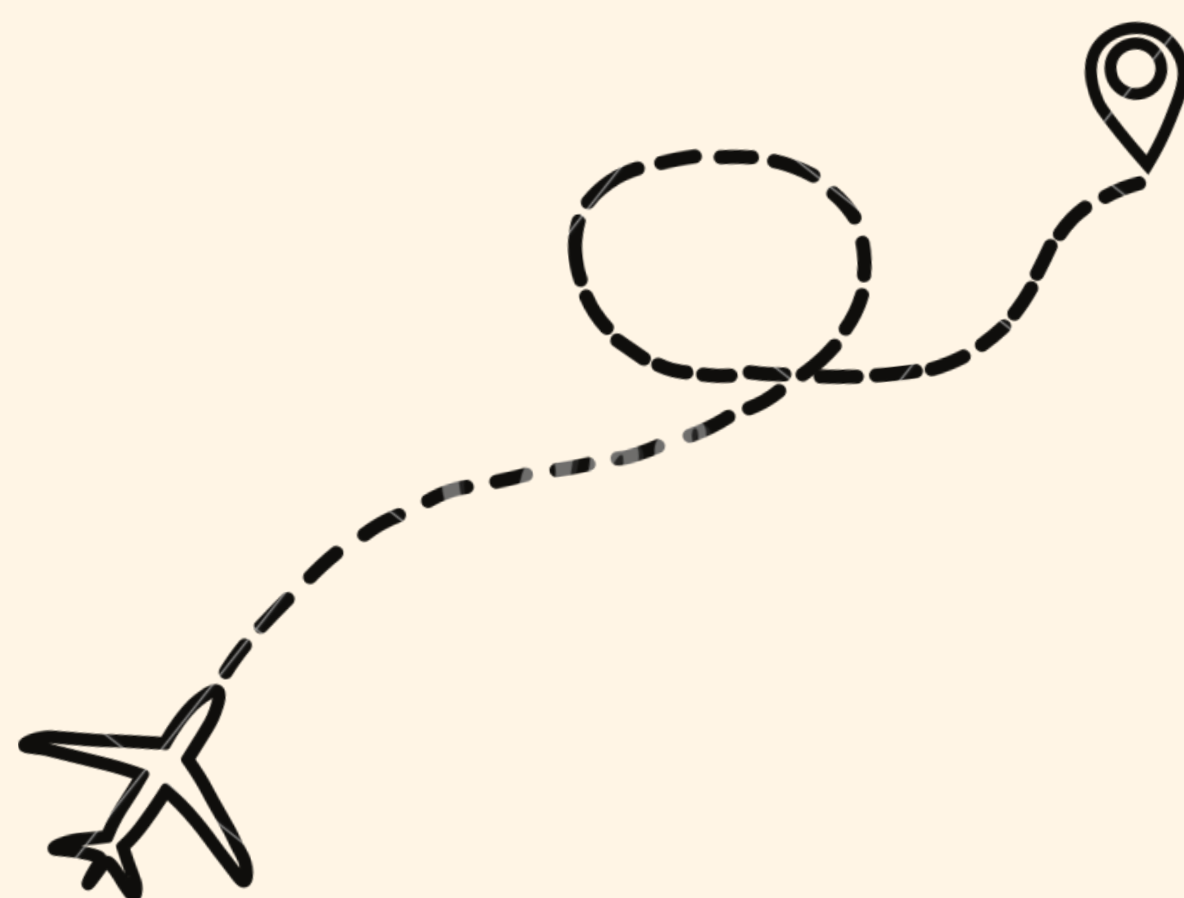




FACULTAD DE DERECHO
Y HUMANIDADES

Manual de

OPORTUNIDADES LABORALES PARA MUJERES MIGRANTES



Estudiantes

Francisca Arqueros Espinoza

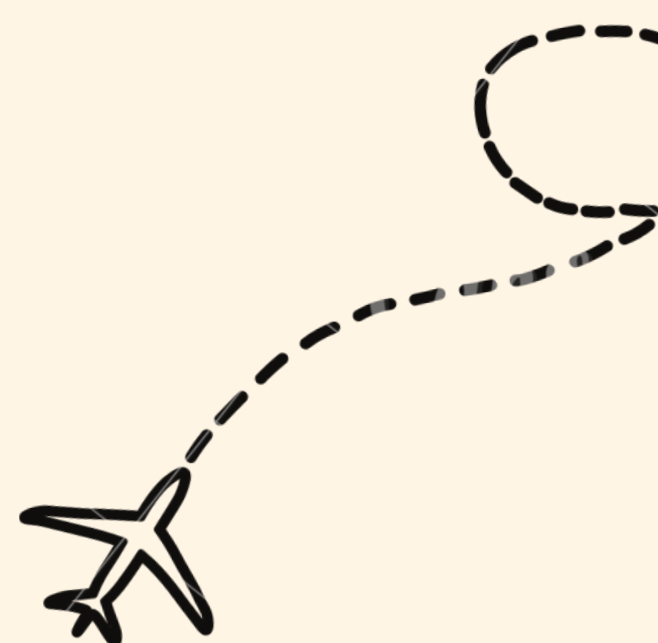
Valentina Mendez Seguel

Javiera Orrego Jara

La elaboración del Manual establece un vínculo entre las actividades académicas propias de las ciencias sociales, específicamente en la disciplina de Trabajo Social, y las necesidades y preguntas planteadas por diversas mujeres migrantes, jefas de hogar de la comunidad del Barrio Yungay, con quienes se desarrolló un diagnóstico participativo identificando una problemática la cual nos permitió la creación de este manual.

A través de este medio, se busca entregar información en torno a las oportunidades presentes en Chile para mujeres migrantes, con la finalidad de empoderar y capacitar a las jefas de hogar desarrollando sus habilidades y fortalezas, ya sean personales, emocionales y laborales en pro del beneficio del progreso óptimo e integral tanto de ellas como de su núcleo familiar.

Este proyecto nace desde nuestra pasantía intermedia, complementándose con la asignatura de Investigación Participativa, teniendo como objetivo concretar la creación de un material socioeducativo.



ÍNDICE

4	Introducción.
5	Capítulo 1: Fenómeno de la migración en Chile.
6	Marco Conceptual.
11	Capítulo 2: Objetivos.
12	Capítulo 3: Lo esencial para relacionarte bien.
19	Capítulo 4: Descubre tus derechos laborales.
24	Capítulo 5: Empoderando a la comunidad migrante.
29	Capítulo 6: Facilitador.
32	Capítulo 7: Consideraciones éticas.
36	Referencias bibliográficas.

INTRODUCCIÓN



Este recurso ha sido elaborado con el objetivo de brindar orientación y apoyo a las mujeres migrantes que han elegido Chile como su nuevo hogar, como también trabajadores sociales u otras disciplinas de las ciencias sociales. Reconociendo los desafíos únicos que enfrentan las mujeres en contextos migratorios, este manual se propone ser una herramienta integral que les permita acceder a información valiosa sobre oportunidades educativas, laborales, y de desarrollo personal.

Al interior del documento, encontrarán recursos específicos diseñados para potenciar sus habilidades, facilitar su integración en la sociedad chilena, y fomentar su empoderamiento. Este manual busca ser un complemento para el camino hacia el desarrollo pleno de las oportunidades que ofrece Chile.

Sabemos que cada historia migratoria es única, y es nuestra esperanza que este manual sirva como guía práctica y motivadora para cada mujer migrante que busca construir un futuro pleno y exitoso en este país.

Capítulo 1

FENÓMENO DE LA MIGRACIÓN EN CHILE

En los últimos años, Chile ha experimentado un aumento significativo en la llegada de personas migrantes, principalmente procedentes de países latinoamericanos, motivados por la búsqueda de oportunidades laborales, condiciones de vida más estables o la huida de situaciones adversas en sus lugares de origen. Este creciente flujo migratorio ha generado desafíos en términos de integración y gestión de la diversidad, subrayando la necesidad de políticas públicas inclusivas y medidas para garantizar los derechos de los migrantes.

A medida que este fenómeno se desarrollaba, también se observaba un interés creciente por parte de la sociedad civil y organizaciones de derechos humanos en abordar las problemáticas asociadas a la migración. Estas entidades han promovido el diálogo intercultural y la construcción de una convivencia armónica en la sociedad chilena. En consonancia con estos desarrollos, el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) reportó, hasta el año 2021, una población total de personas extranjeras en Chile de 1,482,390. Esta cifra se distribuye en 744,213 hombres y 738,177 mujeres, lo que conlleva a una relación de género de 100,8 hombres por cada cien mujeres, indicando que ambos sexos representan aproximadamente el 50% de la población extranjera estimada.

MARCO CONCEPTUAL

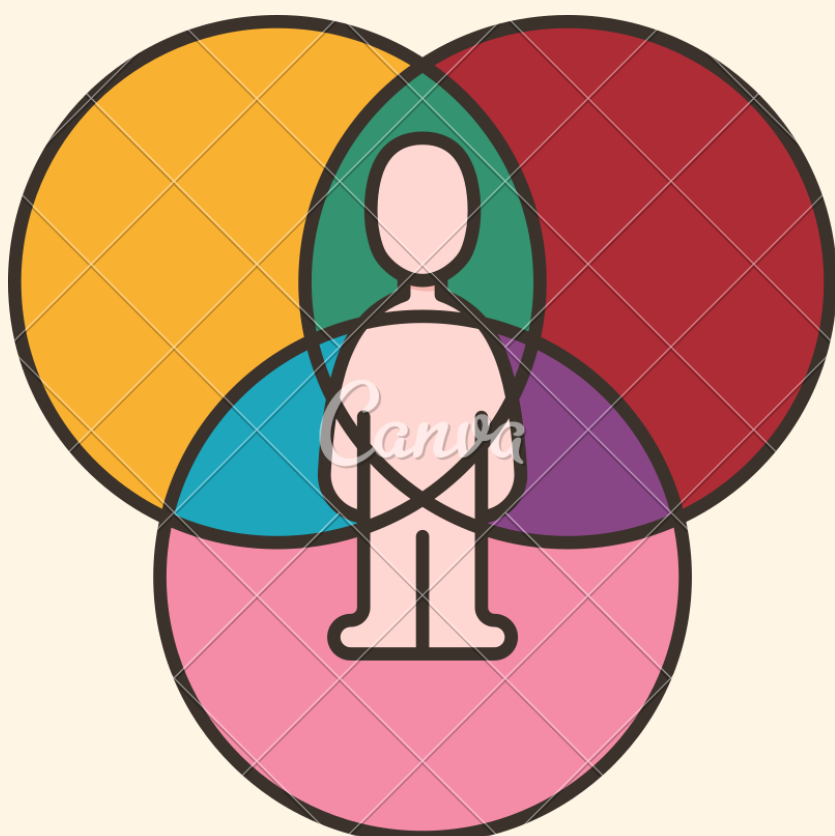
Este manual está pensado para mujeres migrantes que son amas de casa o jefas de hogar y que enfrentan diversas dificultades económicas. Ellas son responsables de dirigir sus familias y atender las múltiples necesidades que surgen, ya que generalmente no tienen una red de apoyo. La complejidad de esta situación se incrementa debido a la intersección de factores, ya que estas son simultáneamente mujeres, tienen bajos recursos económicos y son migrantes.

Este fenómeno afecta de diferentes maneras el desarrollo emocional, laboral y familiar de estas mujeres y sus hijos, reflejándose en la falta de autonomía y la baja autoestima, que limitan sus vidas al papel tradicional de mujer: ser dueña de casa y cuidadora. Esto a menudo resulta en la falta de tiempo para la recreación y el desarrollo personal, muchas veces debido a la falta de motivación.



MIGRANTE: TODA PERSONA QUE SE TRASLADA FUERA DE SU LUGAR DE RESIDENCIA HABITUAL, YA SEA DENTRO DE UN PAÍS O A TRAVÉS DE UNA FRONTERA INTERNACIONAL, DE MANERA TEMPORAL O PERMANENTE, Y POR DIVERSAS RAZONES. (ONU MIGRACIÓN, 2023).

MIGRACIÓN: TODA PERSONA QUE SE TRASLADA FUERA DE SU LUGAR DE RESIDENCIA HABITUAL, YA SEA DENTRO DE UN PAÍS O A TRAVÉS DE UNA FRONTERA INTERNACIONAL, DE MANERA TEMPORAL O PERMANENTE, Y POR DIVERSAS RAZONES (ONU MIGRACIÓN, 2023).



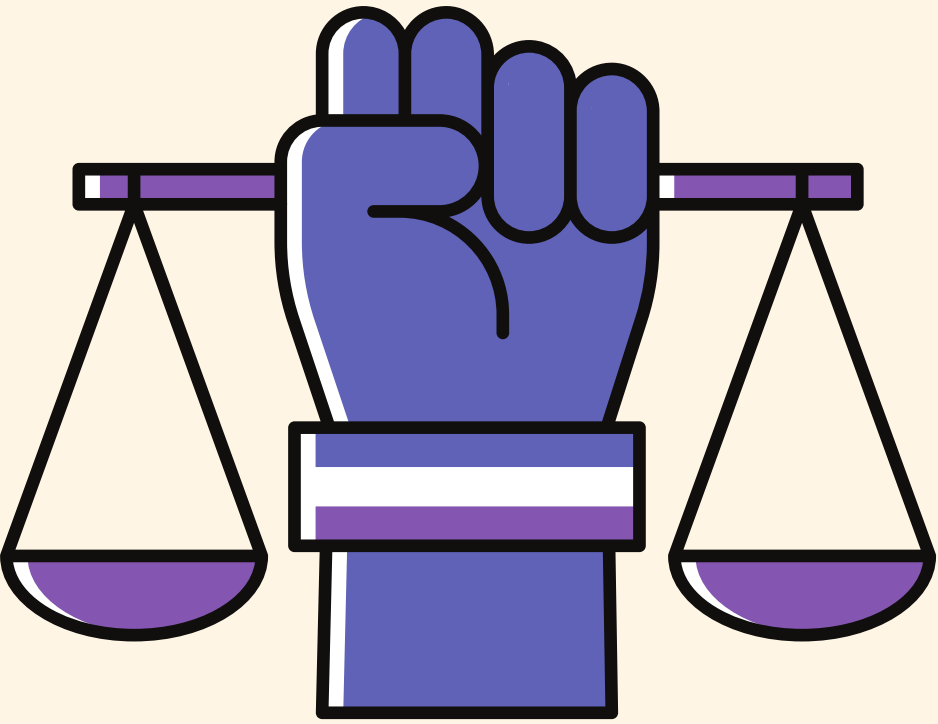
INTERSECCIONALIDAD: LA INTERSECCIONALIDAD ES UNA MANERA DE PENSAR ACERCA DE LA IDENTIDAD Y SU RELACIÓN CON EL PODER... ES BÁSICAMENTE UN PRISMA, UNA PERSPECTIVA DESDE LA CUAL SE VE CÓMO LAS DIVERSAS FORMAS DE DESIGUALDAD OPERAN JUNTAS CON FRECUENCIA Y SE EXACERBAN ENTRE SÍ. TENDEMOS A HABLAR DE LA DESIGUALDAD RACIAL COMO ALGO APARTE DE LA DESIGUALDAD DE GÉNERO, CLASE, SEXUALIDAD O ESTADO MIGRATORIO. LO QUE NO SE MENCIONA MUCHAS VECES ES CÓMO ALGUNAS PERSONAS ESTÁN SUJETAS A TODAS ESTAS FORMAS DE DESIGUALDAD Y QUE LA EXPERIENCIA NO ES TAN SOLO LA SUMA DE SUS PARTES (CRENSHAW, S.F).

DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO: SE REFIERE A LA MANERA EN QUE CADA SOCIEDAD ORGANIZA LA DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO ENTRE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES, SEGÚN LOS ROLES DE GÉNERO ESTABLECIDOS QUE SE CONSIDERAN APROPIADOS PARA CADA SEXO (CAMPUS GÉNERO, 2023).



JEFAS DE HOGAR: MUJER QUE ES ECONÓMICAMENTE ACTIVA, TIENE RESPONSABILIDADES FAMILIARES Y ES EL PRINCIPAL SUSTENTO ECONÓMICO DEL HOGAR (CHILE ATIENDE, 2023).

DUEÑA DE CASA: SE CLASIFICÓ COMO DUEÑA O AMA DE CASA A TODAS LAS MUJERES QUE ADMINISTRABAN SU HOGAR COMO PRINCIPAL OCUPACIÓN. (VÁSQUEZ ET AL., 2019).



PERSPECTIVA DE GÉNERO: PROPONE LA IDENTIFICACIÓN Y ANÁLISIS CRÍTICO DE LAS DIFERENCIAS SOCIALES Y CULTURALES DE UNA SOCIEDAD O GRUPO HUMANO QUE HAN SIDO CONSTRUIDAS EN BASE A LA DIFERENCIA SEXUAL, ES DECIR, A PARTIR DE LA EXISTENCIA DE MUJERES Y HOMBRES. POR TANTO, LA INCORPORACIÓN DE LA CATEGORÍA DE GÉNERO AL ANÁLISIS SOCIAL E HISTÓRICO ALUDE A LAS DIFERENCIAS ENTRE LOS SEXOS QUE SE HAN CONSTRUIDO CULTURALMENTE, Y NO A AQUELLAS DIFERENCIAS FÍSICAS Y BIOLÓGICAS NATURALES O QUE SON ATRIBUIBLES A LA NATURALEZA (MEMORIA CHILENA, 2023).

EMPODERAMIENTO: PROCESO POR EL CUAL LAS PERSONAS FORTALECEN SUS CAPACIDADES, CONFIANZA, VISIÓN Y PROTAGONISMO COMO GRUPO SOCIAL PARA IMPULSAR CAMBIOS POSITIVOS DE LAS SITUACIONES QUE VIVEN (DICCIONARIO DE ACCIÓN HUMANITARIA Y COOPERACIÓN AL DESARROLLO, 2023).

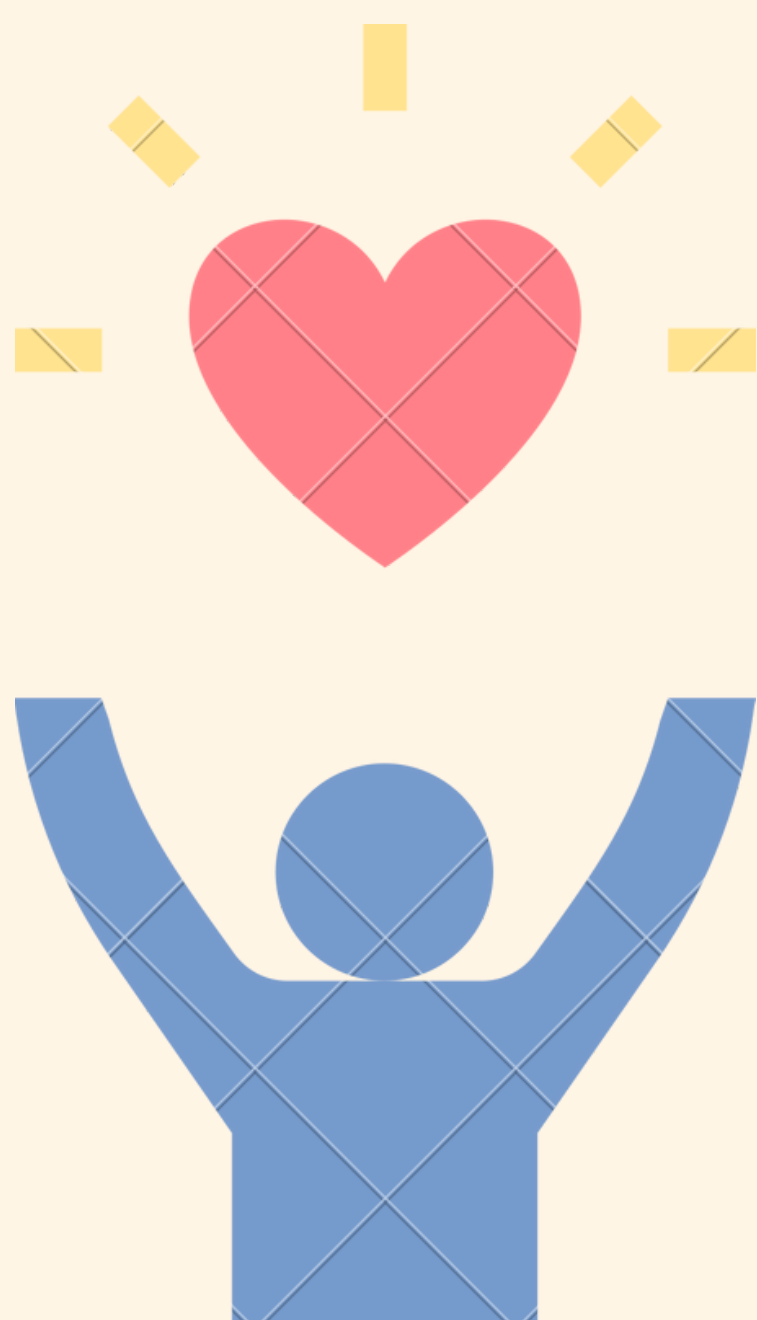


AUTOCUIDADO: CAPACIDAD DE LAS PERSONAS, FAMILIAS Y COMUNIDADES PARA PROMOVER LA SALUD, PREVENIR ENFERMEDADES, MANTENER LA SALUD Y HACER FRENTE A ENFERMEDADES Y DISCAPACIDADES CON O SIN EL APOYO DE UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA” (OMS,2023).



ENFOQUE DE DERECHOS: EL ENFOQUE BASADO EN DERECHOS HUMANOS (EBDH) O ENFOQUE DE DERECHOS, ES UN MARCO CONCEPTUAL QUE BUSCA CONTRIBUIR AL PROCESO DE DESARROLLO HUMANO Y ORIENTAR LAS ACCIONES NECESARIAS PARA DAR CUMPLIMIENTO A LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS (UNICEF, 2022).

INTEGRACIÓN SOCIAL: LA INTEGRACIÓN SOCIAL ES UN PROCESO SOCIAL DE INCLUSIÓN DE LOS GRUPOS MARGINALES EN LA SOCIEDAD. TIENE COMO OBJETIVO FINAL EL DESARROLLO SOCIAL SIGNIFICANDO QUE CADA INDIVIDUO, CON SUS DERECHOS Y OBLIGACIONES, TENDRÁ UN PAPEL ACTIVO EN LA SOCIEDAD EN QUE VIVE MEDIANTE LA CREACIÓN DE UNA SOCIEDAD SEGURA, ESTABLE Y JUSTA PARA TODOS. LA INTEGRACIÓN SOCIAL SE BASA EN LA IGUALDAD SOCIAL Y TIENE COMO CÚSPIDE EL DESARROLLO HUMANO(SIGNIFICADOS, 2023).



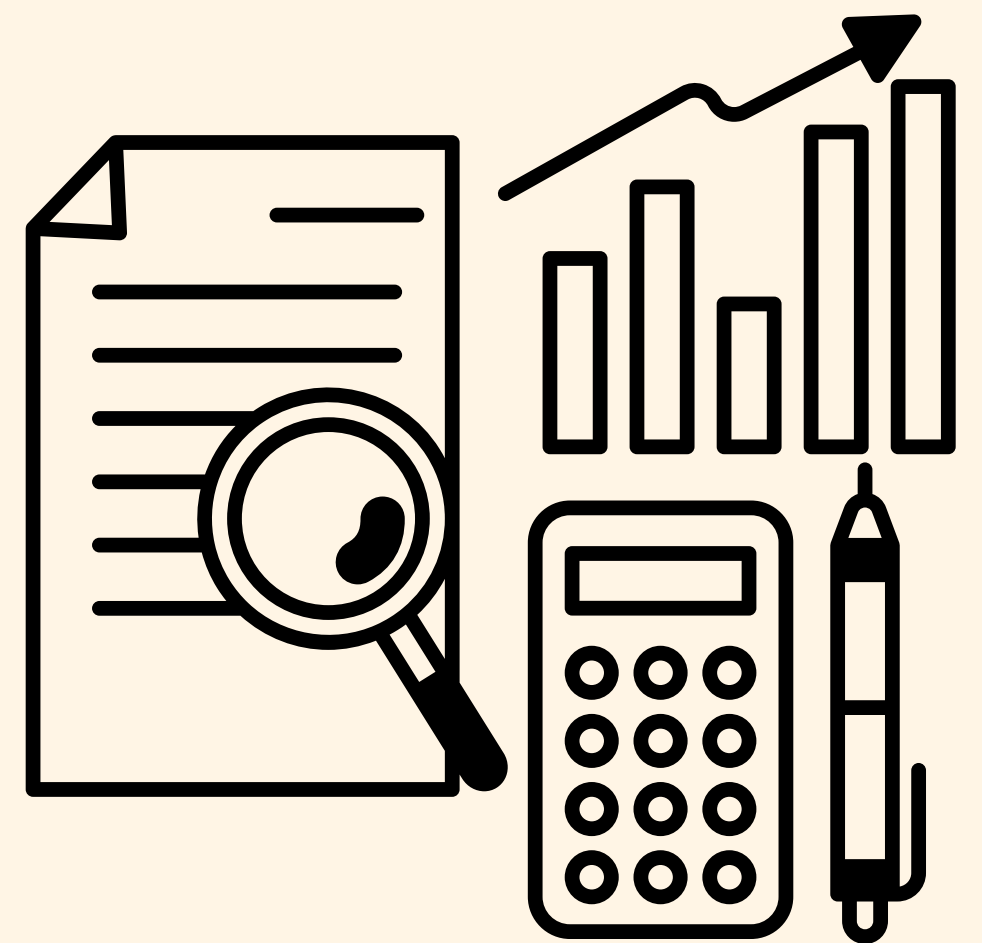
CALIDAD DE VIDA: ES LA PERCEPCIÓN QUE UN INDIVIDUO TIENE DE SU LUGAR EN LA EXISTENCIA, EN EL CONTEXTO DE LA CULTURA Y DEL SISTEMA DE VALORES EN LOS QUE VIVE Y EN RELACIÓN CON SUS OBJETIVOS, SUS EXPECTATIVAS, SUS NORMAS, SUS INQUIETUDES. SE TRATA DE UN CONCEPTO QUE ESTÁ INFLUIDO POR LA SALUD FÍSICA DEL SUJETO, SU ESTADO PSICOLÓGICO, SU NIVEL DE INDEPENDENCIA, SUS RELACIONES SOCIALES, ASÍ COMO SU RELACIÓN CON EL ENTORNO (OMS, 2023).

DESARROLLO PERSONAL: EL DESARROLLO PERSONAL ES UN PROCESO EN EL CUAL EL INDIVIDUO SE CENTRA EN DESCUBRIR DETERMINADOS ASPECTOS PARA LLEVARLOS A LA PRÁCTICA Y MEJORAR SU SALUD, VIRTUDES, TALENTOS Y CAPACIDADES (PEIRÓ, 2021).

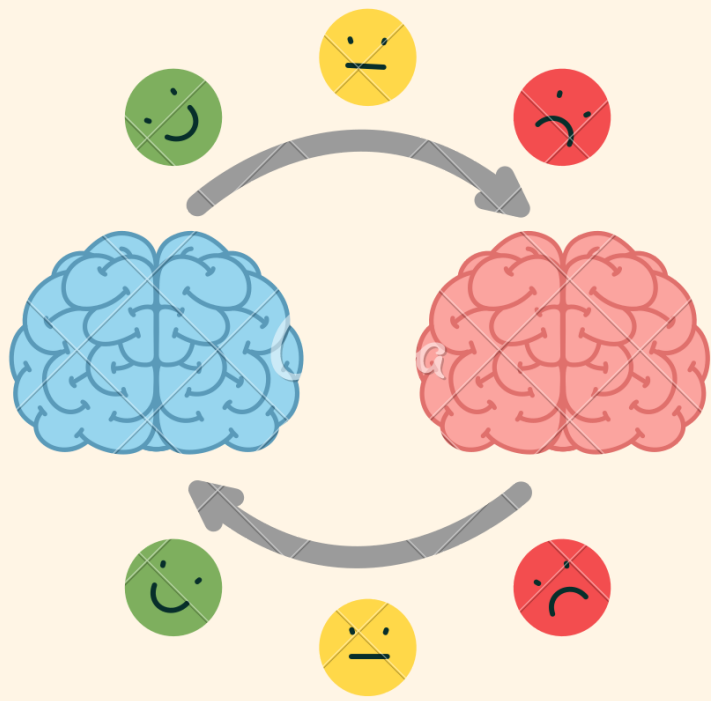


DESARROLLO LABORAL: PROCESO DE CARÁCTER CONTINUO MEDIANTE EL CUAL UN EMPLEADO ALCANZA UN CRECIMIENTO LABORAL SIGNIFICATIVO. ESTE CRECIMIENTO VA ACOMPAÑADO DE UNA PROFUNDA SATISFACCIÓN DEL EMPLEADO POR HABER CONSEGUIDO ALGUNAS METAS INDIVIDUALES Y OBJETIVOS PROFESIONALES (MANDOMEDIO, 2023).

HABILIDADES PROFESIONALES: SON AQUELLAS QUE PERMITEN A LAS PERSONAS INTEGRAR LOS CONOCIMIENTOS APRENDIDOS DURANTE SU PROCESO DE FORMACIÓN, UTILIZAR ESTOS DESDE UN NIVEL DE APLICACIÓN PROFESIONAL VELANDO POR EL BIENESTAR E INTEGRIDAD DE LAS PERSONAS QUE SE VERÁN INVOLUCRADAS, MANTENERSE SIEMPRE ACTUALIZADO, INVESTIGAR Y ESTABLECER LAS CONEXIONES NECESARIAS PARA GESTIONAR RECURSOS HUMANOS, ECONÓMICOS Y MATERIALES (HERNÁNDEZ, 2019).



HABILIDADES SOCIALES: SON EL CONJUNTO DE ESTRATEGIAS DE CONDUCTA Y LAS CAPACIDADES PARA APLICAR DICHAS CONDUCTAS QUE NOS AYUDAN A RESOLVER UNA SITUACIÓN SOCIAL DE MANERA EFECTIVA, ES DECIR, QUE ES ACEPTABLE PARA EL PROPIO SUJETO Y PARA EL CONTEXTO SOCIAL EN EL QUE ESTÁ (NEURON, 2022).



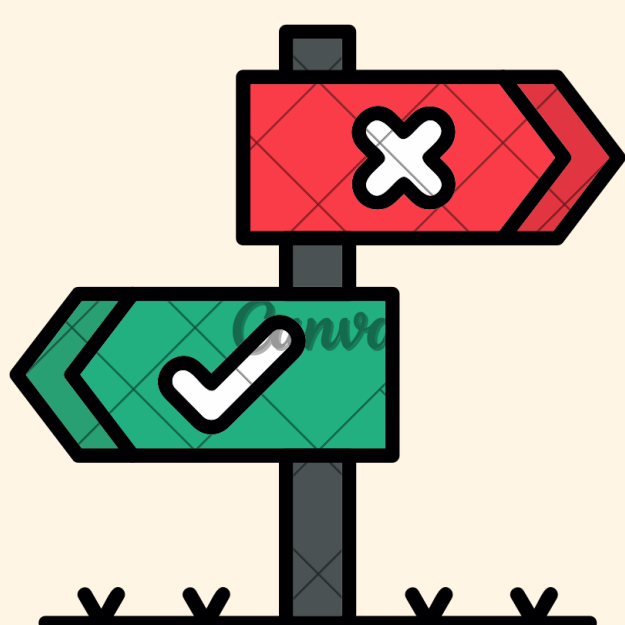
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES: CONJUNTO DE HERRAMIENTAS QUE PERMITEN A LAS PERSONAS PODER ENTENDER Y REGULAR SUS PROPIAS EMOCIONES, SENTIR Y MOSTRAR EMPATÍA POR LOS DEMÁS, ESTABLECER Y DESARROLLAR RELACIONES POSITIVAS, TOMAR DECISIONES ASERTIVAS Y RESPONSABLES ASÍ COMO DEFINIR Y ALCANZAR METAS PERSONALES (LUNA, 2018).

NECESIDADES ECONÓMICAS: SON AQUELLAS QUE SE SATISFACEN A TRAVÉS DE BIENES Y SERVICIOS ESCASOS (COMIDA, ROPA, COCHES, ORDENADORES) QUE HAN SIDO PRODUCIDOS CON RECURSOS ESCASOS (RECURSOS NATURALES, TRABAJADORES Y CAPITAL FÍSICO), (COLEGIO CLASICO, 2023).



REDES: LA RED SE PUEDE INTERPRETAR ENTONCES COMO UNA FORMA DE PROPORCIONAR APOYO AFECTIVO, MORAL, ECONÓMICO O SOCIAL, ASÍ COMO DE CONFIGURAR MECANISMOS DE SOBREVIVENCIA PARA OTORGAR BIENESTAR, PERMITIENDO SOLUCIONAR PROBLEMÁTICAS ASOCIADAS AL DESARROLLO COTIDIANO DEL GRUPO Y DIRIGIDAS A CUBRIR LAS NECESIDADES SURGIDAS DE LA AUSENCIA DEL ESTADO Y DEL NÚCLEO SOCIAL MAYORITARIO EN GENERAL (MADARIAGA; ABELLO Y SIERRA, 2003).

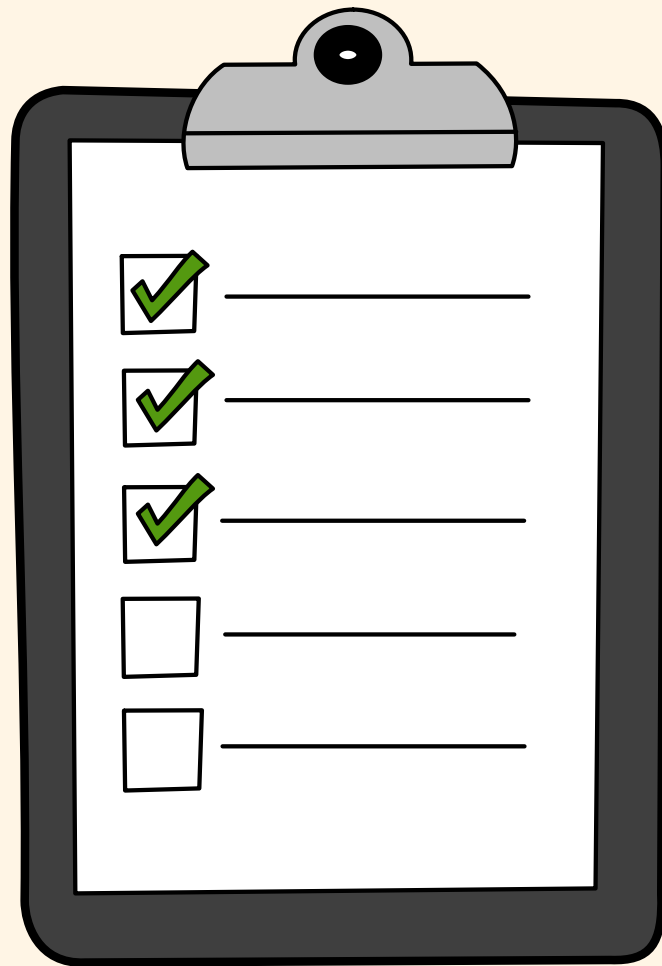
DERECHOS LABORALES: LOS DERECHOS FUNDAMENTALES DE LOS TRABAJADORES SON AQUELLOS DERECHOS Y LIBERTADES QUE POSEE COMO PERSONA, POR EL SOLO HECHO DE SER TAL, Y QUE SE ENCUENTRAN RECONOCIDOS Y GARANTIZADOS POR LA CONSTITUCIÓN Y LAS LEYES RESPECTIVAS, Y DEBEN SER RESPETADOS POR EL EMPLEADOR EN EL ÁMBITO DE LA RELACIÓN LABORAL (DIRECCIÓN DEL TRABAJO, 2021).



ÉTICA: DISCIPLINA DE LA FILOSOFÍA QUE ESTUDIA EL COMPORTAMIENTO HUMANO Y SU RELACIÓN CON LAS NOCIONES DEL BIEN Y DEL MAL, LOS PRECEPTOS MORALES, EL DEBER, LA FELICIDAD Y EL BIENESTAR COMÚN (SIGNITICADOS, 2023).

Capítulo 2

OBJETIVOS



OBJETIVO GENERAL

Socioeducar a mujeres migrantes en torno a habilidades que les permitan un desarrollo laboral futuro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1

Desarrollo de habilidades sociales para mujeres migrantes, que propendan mejorar su calidad de vida en Chile.

2

Desarrollo de habilidades y conocimientos en torno a la ley laboral y derechos del trabajo en Chile.

3

Informar sobre la institucionalidad de servicios disponibles para mujeres migrantes en Chile.

Capítulo 3

Lo esencial para relacionarte bien: **Aspectos claves de las habilidades sociales.**

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que nos permiten interactuar de manera efectiva y armoniosa con los demás en diversos contextos sociales. Estas habilidades abarcan un amplio espectro de comportamientos, actitudes y competencias que nos capacitan para comunicarnos, colaborar y establecer relaciones saludables con quienes nos rodean.

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 1986).

Comunicación efectiva: Es la capacidad para expresar ideas de manera clara y comprensible, así como para escuchar activamente a los demás.





Empatía: Habilidad de comprender y compartir los sentimientos y perspectivas de los demás, fomentando la conexión emocional.

Asertividad: Expresar opiniones y necesidades de manera respetuosa, manteniendo un equilibrio entre ser directo y considerado.



Resolución de Conflictos: Capacidad para abordar y resolver disputas de manera constructiva y pacífica.

Negociación: Habilidad de llegar a acuerdos beneficiosos para todas las partes, encontrando soluciones equitativas.



Importancia de las habilidades sociales



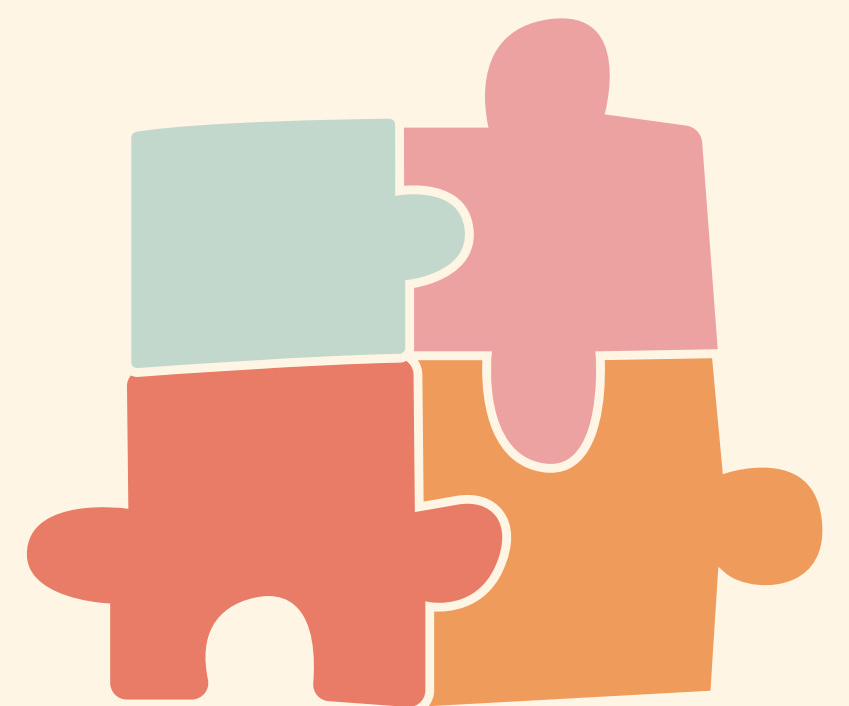
Éxito en el Ámbito Laboral: Son fundamentales para trabajar en equipo, liderar, comunicarse efectivamente y construir relaciones profesionales sólidas.

Relaciones Personales Satisfactorias: Contribuyen al establecimiento y mantenimiento de relaciones familiares, amistosas y románticas saludables.



Bienestar Emocional: Mejoran la inteligencia emocional, ayudando a gestionar el estrés, la ansiedad y promoviendo un mayor bienestar emocional.

Integración Social: Facilitan la participación activa en la sociedad, promoviendo la cooperación y la colaboración en comunidades diversas.



Desarrollo Personal: Ayudan en el crecimiento personal al mejorar la autoconciencia y la capacidad de adaptarse a diferentes situaciones sociales.



En resumen...

Las habilidades sociales engloban una profunda comprensión de uno mismo y de los demás, lo que contribuye al autocuidado al reconocer las necesidades emocionales y sociales. Aquellos que poseen estas habilidades suelen establecer límites saludables, promoviendo así su bienestar emocional. El desarrollo de estas habilidades fortalece la autoconfianza y la autoeficacia, empoderando a las personas en varios aspectos de sus vidas. La capacidad de fomentar relaciones saludables brinda un sentido de pertenencia y apoyo social, enriqueciendo la experiencia personal. La habilidad para negociar y resolver conflictos de manera efectiva es esencial para el autocuidado, evitando tensiones prolongadas y manteniendo relaciones armoniosas. Personas empoderadas abordan los conflictos asertivamente, defendiendo sus necesidades sin comprometer su bienestar. Además, estas habilidades se extienden a la colaboración y participación activa en la comunidad, permitiendo a las personas contribuir al bienestar general. En resumen, las habilidades sociales están intrínsecamente ligadas al autocuidado y al empoderamiento personal, mejorando tanto la calidad de las interacciones sociales como la capacidad individual para contribuir positivamente al entorno más amplio.





Empoderamiento

El empoderamiento se refiere a la toma de control por parte de las mujeres y los hombres sobre sus vidas, es decir: a la capacidad de distinguir opciones, tomar decisiones y ponerlas en práctica. Se trata de un proceso, pero es también un resultado; es colectivo y al mismo tiempo individual. El empoderamiento de las mujeres es esencial para el logro de la igualdad de género. Otros no pueden darle poder a las mujeres, solo las mujeres pueden empoderarse a sí mismas” (OMS, 2023).

Este concepto busca brindar a las personas, especialmente aquellas que han enfrentado desafíos o discriminación, la capacidad y confianza para tomar decisiones, influir en su entorno y participar activamente en la sociedad. Este proceso no solo implica la distribución de poder, sino también el fomento de la autoestima, la autonomía y la igualdad, contribuyendo así al desarrollo individual y colectivo.

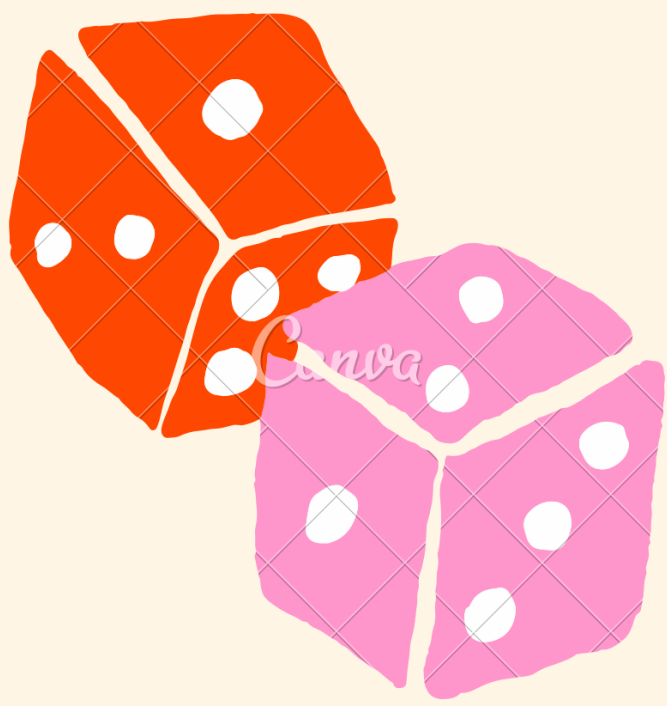


Autocuidado

El autocuidado es la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir las enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional de la salud. (OMS, 2023).

Por lo tanto, este trata de adoptar prácticas conscientes para atender a nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales. Involucra acciones proactivas, como mantener hábitos saludables, gestionar el estrés y dedicar tiempo al descanso. El autocuidado es esencial para preservar la salud y el bienestar personal, construir resiliencia emocional y prevenir el agotamiento.

De esta forma ambos conceptos trabajan de la mano, ya que el empoderamiento puede ser visto como una forma de autocuidado al proporcionar a las personas las herramientas necesarias para tomar decisiones que beneficien su bienestar. A su vez, el autocuidado se convierte en un acto de empoderamiento al permitir que las personas tomen control activo de su salud y felicidad. Juntos, el empoderamiento y el autocuidado ofrecen un enfoque integral para cultivar la fuerza interna y la salud, contribuyendo a una vida más plena y equitativa.



Actividades

En el transcurso de este proceso se llevarán a cabo diversas actividades con el propósito de ejecutar y alcanzar los objetivos previamente establecidos de manera óptima. Esto se hace con el fin de facilitar y gestionar de manera más efectiva el aprendizaje de las mujeres migrantes e impulsar su participación activa.

Actividad	Descripción	Objetivo	Indicadores	Materiales
Dado preguntón.	Se plantearán cinco preguntas en relación con su historia de vida, en donde cada integrante deberá responder aleatoriamente en base a utilización del dado preguntón, para posteriormente reflexionar de manera grupal.	El objetivo de esta dinámica es que las integrantes se vinculen entre sí a través de sus historias de vida, para generar una red de apoyo.	Cada integrante comparta su historia de vida ante el grupo.	Dado (tamaño grande) Papel Kraft Plumón
Jerarquización de prioridades.	Las mujeres deberán hacer un listado de 3 prioridades en su vida, jerarquizándolas, para posteriormente hacer una pequeña reflexión ante los resultados.	Esta actividad tiene como objetivo que las mujeres identifiquen sus prioridades, para posteriormente poder reflexionar ante esta situación.	Las participantes reconocen que no se identifican como prioridad, lo que facilita en desarrollo de la reflexión.	Hojas blancas Lápices
Carta de amor propio.	Las mujeres deberán escribir una carta ½ hoja carta hacia sí mismas.	El objetivo de esta actividad es que las mujeres logren reconocer sus fortalezas, dando cuenta de todo lo que han tenido que pasar a lo largo de su vida, valorándose y felicitándose por todo lo logrado durante estos años.	Se espera que todas las participantes identifiquen y validen sus fortalezas por medio de la escritura.	Hojas blancas Lápices



Capítulo 4

Descubre tus derechos laborales:

Conoce y defiende tus garantías laborales para un entorno laboral justo y equitativo.

La Convención Internacional sobre la protección de los derechos de todos los trabajadores migratorios y de sus familiares establece que "las personas migrantes gozarán del mismo trato que reciben las y los nacionales del país en que se encuentran respecto a la remuneración y otras condiciones de trabajo y de empleo". Esta Convención fue ratificada por Chile en 2005. A partir de ese momento se encuentra vigente, lo que compromete al Estado a respetar, proteger y garantizar los derechos contenidos en este tratado internacional (Departamento de extranjería y migración, 2017).

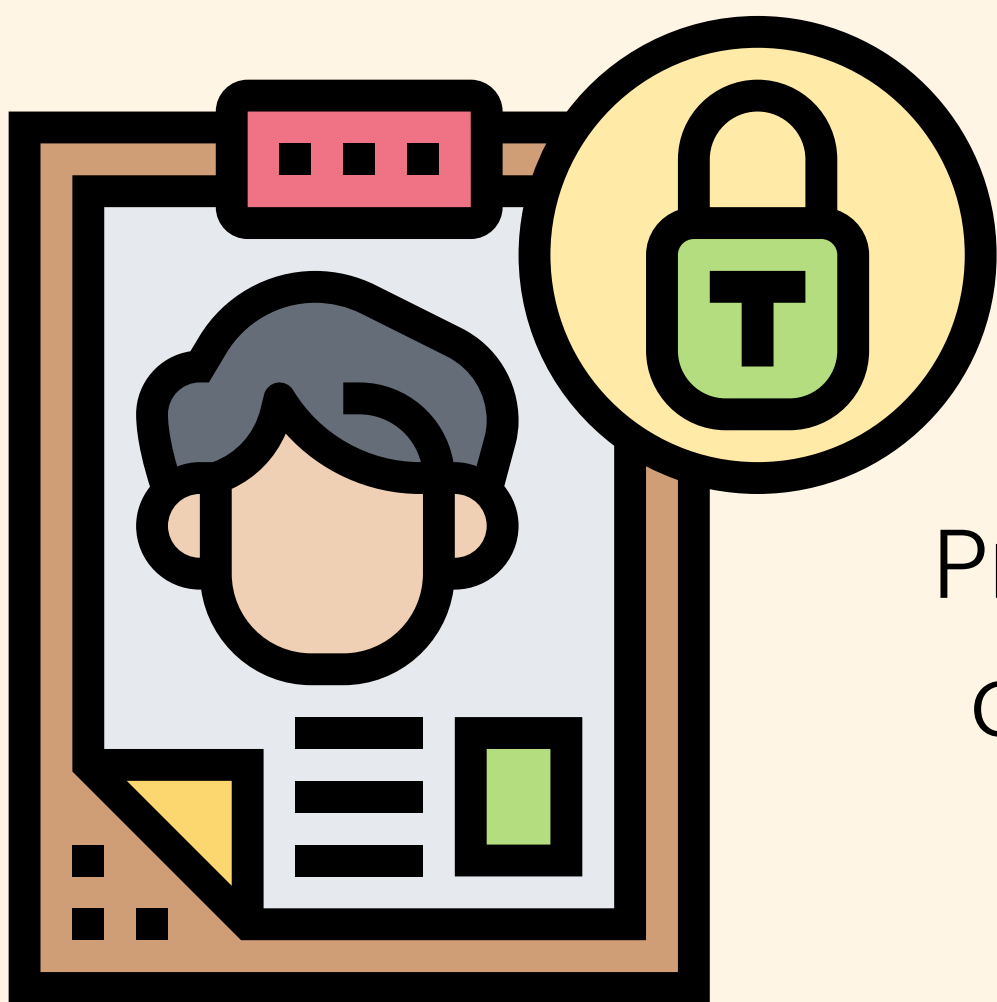
Todas personas migrante tienen derecho a:

- 1 Tener un contrato de trabajo escrito
- 2 Remuneración
- 3 Horario de trabajo y horas extraordinarias
- 4 Descanso semanal y vacaciones pagadas
- 5 Seguridad social, salud, derechos a fuero maternal, pre y postnatal, entre otros
- 6 Disfrutar de condiciones básicas de salud, higiene y seguridad en el lugar de trabajo
- 7 Formar y/o participar de organizaciones sindicales

Preguntas frecuentes

¿Qué pasa si no cumplen con mis derechos en el trabajo?

Si no respetan sus derechos en el trabajo, como el pago atrasado, las cotizaciones previsionales, o incumplimiento de normas de higiene y seguridad, usted tiene la opción de:

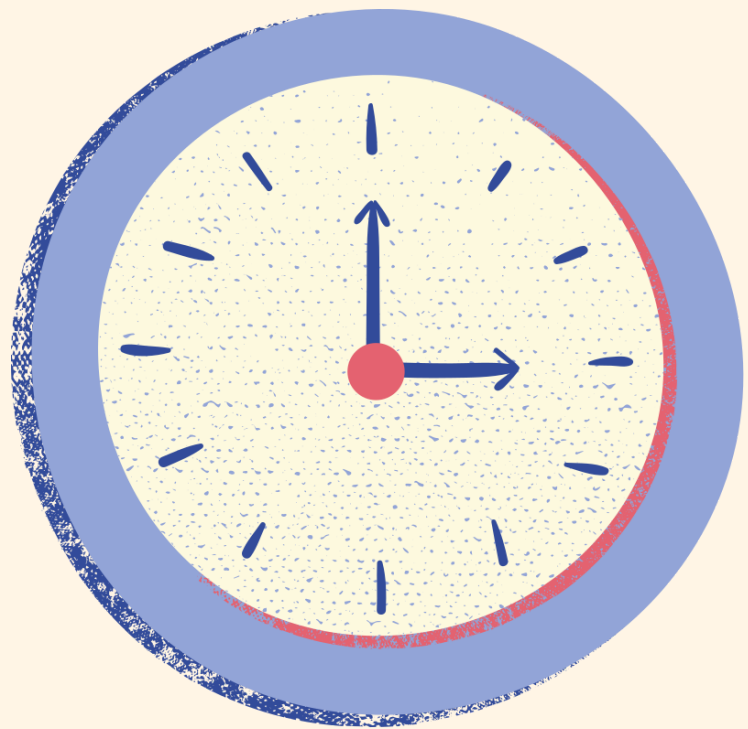


Presentar una denuncia confidencial en la oficina de la Inspección del Trabajo más cercana.

Presentar un reclamo en la oficina de la Inspección del Trabajo más cercana, presentando su documento de identidad, el nombre o razón social del empleador y su domicilio de trabajo.



¿Cuánto debe durar mi jornada laboral?



En Chile, la cantidad máxima de horas que puedes trabajar en una semana es de 45 horas. Estas horas pueden distribuirse en cinco o seis días, y debes tomar un descanso de al menos 30 minutos para comer. No puedes trabajar más de 10 horas en un día normal. Si trabajas más horas de las acordadas en tu contrato, tienes el derecho de pedir un pago extra, que sería un 50% más que el pago normal por hora.

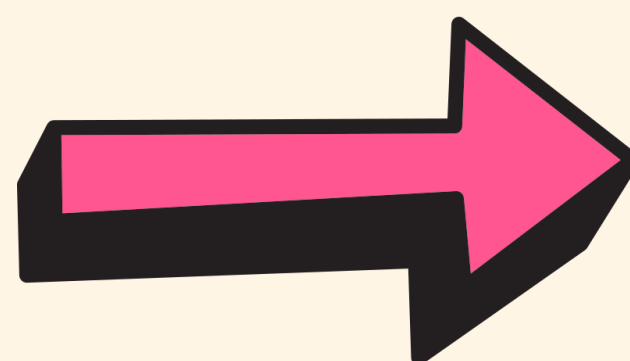
¿Es necesario obtener permiso para trabajar en Chile?

Para trabajar en Chile, las personas migrantes deben solicitar autorización, la que se puede pedir en el formulario de residencia temporaria disponible en el Departamento de Extranjería y Migración o en las Oficinas provinciales de Extranjería.

En el caso de que usted haya presentado una solicitud de cambio o prórroga de visa o de permanencia definitiva, se considera autorizado para trabajar y no requiere pedir un permiso de la autoridad (Gobierno de Chile, 2023)



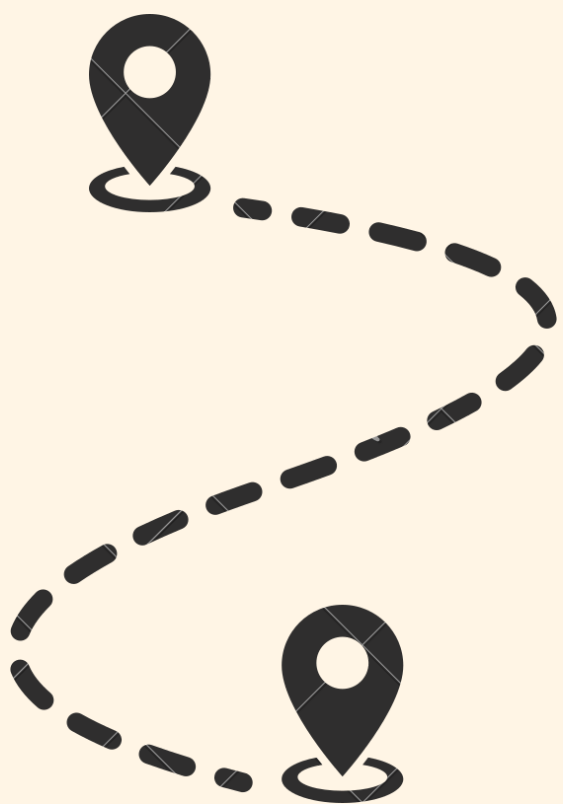
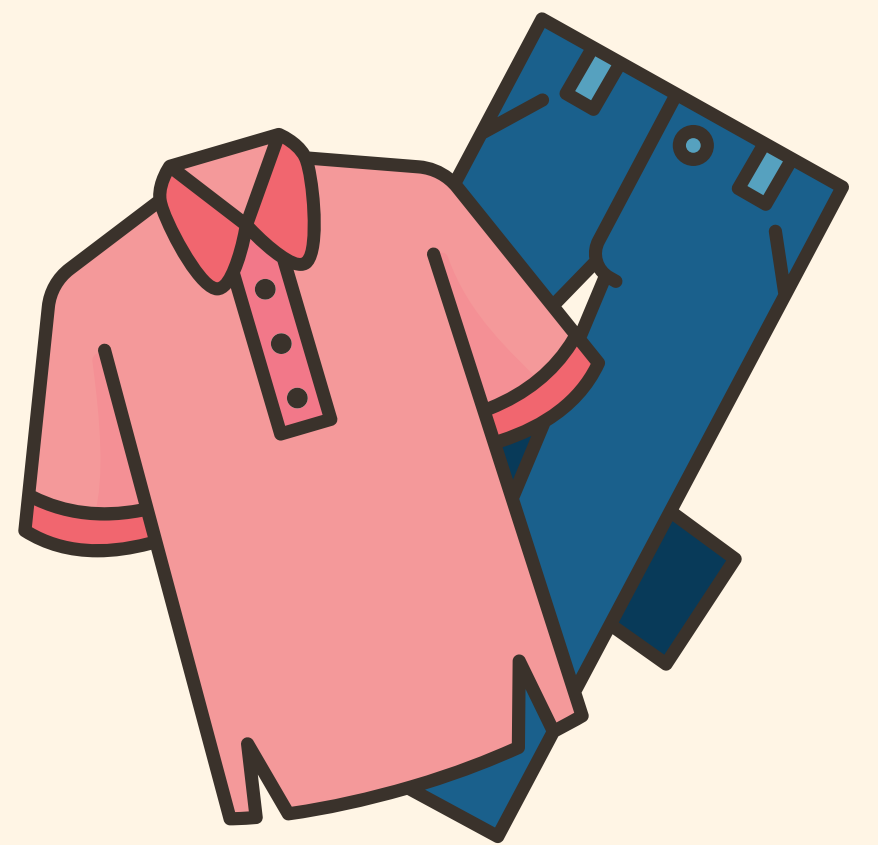
Escanea para acceder al formulario de visa temporal.



Tips para enfrentar una entrevista laboral

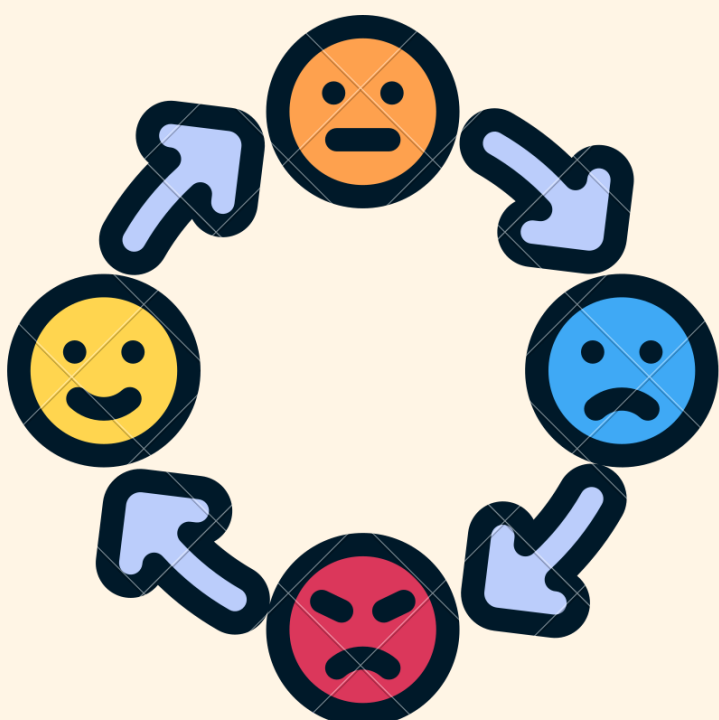
¡SI TE LLAMARON PARA UNA ENTREVISTA,
APROVECHA Y TOMA EN CUENTA LAS SIGUIENTES
CONSIDERACIONES!

Utiliza ropa acorde a la
situación



Toma en consideración el trayecto
para evitar atrasos

Estudia tu currículum y averigua
sobre la institución a la que estas
postulando



Realiza un FODA con la finalidad de
identificar tus fortalezas, debilidades,
oportunidades y amenazas y cómo
puedes resolverlas

¿Cómo construir un currículum?



1

Datos personales: Al inicio de tu currículum debes agregar tus datos personales y de contacto, tales como tu nombre completo, teléfono, correo. Debes fijarte que estén actualizados y sean los correctos.

Resumen personal: De manera simple y concisa, debes lograr llamar la atención de quién está leyendo tu CV. El resumen debe contener tus fortalezas, experiencias, logros, destaca tu capacidad para aprender y disponibilidad con la que cuentas.

2

3

Experiencia laboral: En este punto, es necesario dar a conocer los lugares en los cuales has trabajado anteriormente, ya sea en tu país de origen o aquí en Chile. por otro lado si cuentas con título técnico o universitario es importante que lo menciones, ya sea que hayas estudiado aquí u otro país.

SITIOS DE POSTULACIÓN LABORAL

- <https://www.chiletrabajos.cl/>
- <https://cl.computrabajo.com/>
- <https://www.chiletrabajos.cl/>
- <https://sence.gob.cl/personas/omil>

Capítulo 5

Empoderando a la comunidad migrante: **Reconociendo y defendiendo nuestros derechos.**

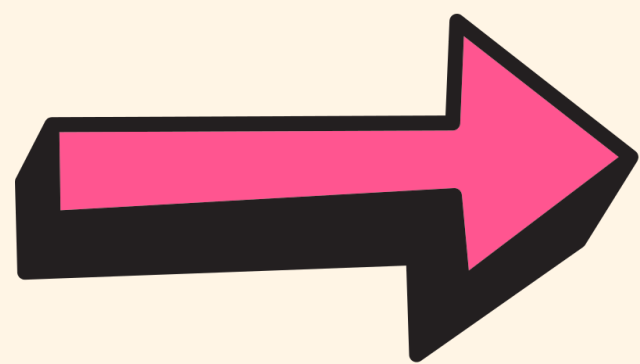
Las personas migrantes son sujetos de derechos porque, al igual que cualquier otra persona, tienen una dignidad inherente y merecen ser tratados con respeto y justicia. Estos derechos se fundamentan en principios fundamentales de igualdad, libertad y protección de la dignidad humana. Aunque se encuentren en un lugar diferente al de su origen, las personas migrantes conservan derechos básicos, como el derecho a la vida, a la libertad, a la seguridad personal, a la no discriminación y a condiciones de trabajo justas. El reconocimiento de los derechos de las personas migrantes se respalda en normas internacionales, como la Declaración Universal de Derechos Humanos, que establece que todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Además, muchos países cuentan con leyes y tratados que protegen específicamente los derechos de las personas migrantes, reconociendo su condición y garantizando su acceso a servicios esenciales, como la educación, la salud y la justicia. En el ámbito del trabajo social, es crucial comprender y defender los derechos de los migrantes para abogar por la equidad, la inclusión y el bienestar de estas comunidades, reconociendo la diversidad y la contribución positiva que pueden aportar a la sociedad.

Educación para todas y todos:

Sin discriminación por situación migratoria.

Todos tenemos el derecho fundamental a la educación, sin importar si estamos en un país de forma regular o irregular. Es crucial que podamos acceder a la educación sin enfrentar discriminación, ya que esto asegura igualdad de oportunidades y permite que cada persona se desarrolle plenamente, sin importar de dónde venga o cuál sea su situación migratoria. Este derecho está respaldado por normas internacionales de derechos humanos que destacan la importancia de ofrecer una educación inclusiva y justa para todos. Al reconocer y defender este derecho, no solo estamos empoderando a las personas migrantes, sino también contribuyendo a la construcción de sociedades más justas y unidas.

Escanea para acceder a la cartilla “soy migrante, tengo derecho a la educación”.



Salud para todas y todos:

Sin importar tu situación migratoria.

Cada individuo merece recibir atención de salud simplemente por ser persona, sin importar factores como nacionalidad, nivel socioeconómico, identidad cultural o situación migratoria. En Chile, el Estado ha asumido el compromiso de asegurar este derecho, con el objetivo de alcanzar el máximo nivel posible de bienestar físico y mental para todos.

Escanea para acceder a la
cartilla “soy migrante, tengo
derecho a la salud”.



Acceso justo:

El Derecho de las personas migrantes a postular a una vivienda digna.

Las familias migrantes pueden postular a programas de vivienda social tan pronto obtienen el certificado de Permanencia Definitiva. Este documento es clave para acceder a diversos beneficios y servicios en el país, incluyendo la posibilidad de participar en programas gubernamentales de vivienda.

Escanea para acceder a la
guía para migrantes: ¿Cómo
acceder a derechos sociales
en Chile?

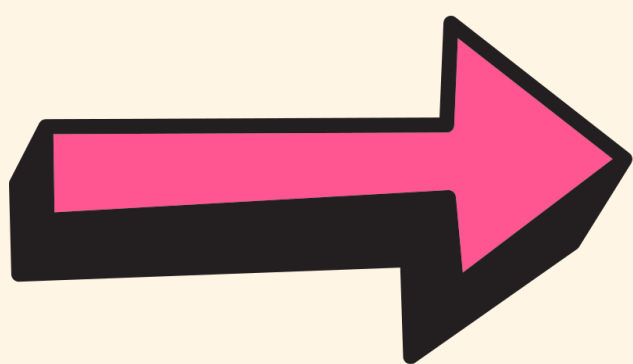


Derechos Universales:

Acceso a la justicia para todas las personas migrantes.

Las personas migrantes pueden acceder a la asistencia judicial en materias civiles, laborales y de familia, a través de las Corporaciones de Asistencia Judicial. Además, en materia penal, pueden acceder a un abogado defensor a través de la Defensoría Penal Pública (Guía para migrantes, 2017).

Escanea para acceder a la página de Chile Atiende.



Capítulo 6

FACILITADOR

El facilitador o la facilitadora es un actor clave para que ocurra el aprendizaje colectivo. Es una persona con gran capacidad de reflexión y análisis, capaz de generar las condiciones que colaboren en el logro de los objetivos del grupo (Zapata, et al., 2016).

Por lo tanto, tiene la función de hacer que los procesos grupales o individuales sean más efectivos, participativos y fluidos. Su objetivo principal es ayudar a que las personas alcancen metas, resuelvan problemas o realicen actividades de manera más eficiente y satisfactoria. El facilitador no dirige ni controla directamente el grupo, sino que crea un ambiente propicio para que los participantes colaboren, se comuniquen y contribuyan activamente.

Competencias esenciales para el éxito en procesos grupales e individuales

Escucha activa: Debe ser capaz de escuchar atentamente, expresar ideas de manera clara y fomentar la comunicación abierta dentro del grupo.



Resolución de conflictos: Aborda y gestiona los conflictos que puedan surgir en el grupo, promoviendo la resolución constructiva y el trabajo colaborativo.

Observación: Observa y evalúa dinámicas grupales, identificando oportunidades para mejorar la colaboración y el rendimiento del grupo.



Gestión del tiempo: Organiza y gestiona el tiempo de manera eficiente durante las sesiones, asegurándose de que se aborden los temas importantes y se alcancen los objetivos establecidos.

Diseño y planificación: Prepara cuidadosamente la estructura y el enfoque de las sesiones, asegurándose de que estén alineadas con los objetivos del grupo.



Adaptabilidad: Es capaz de ajustarse a las necesidades cambiantes del grupo y modificar la estrategia según sea necesario.

FACILITADOR

Este manual esta dirigido a todo profesional que busque ser un agente de cambio y apoyo para individuos y comunidades promoviendo la facilitación de recursos y bienestar, con la finalidad de comprender las complejidades de las circunstancias individuales y aplicar enfoques personalizados contribuyendo significativamente al desarrollo y la fortaleza de las comunidades.

Por lo tanto, los profesionales deberán cumplir con la función de orientar, empoderar y entregar las herramientas necesarias a mujeres migrantes, buscando el logro de los objetivos previamente estipulados por la comunidad, por medio de la socio educación de las integrantes. Siendo de suma importancia que se guíe por ciertos principios éticos, sumándole sus habilidades profesionales y personales para así intervenir de manera óptima e integral con la comunidad.

Capítulo 7

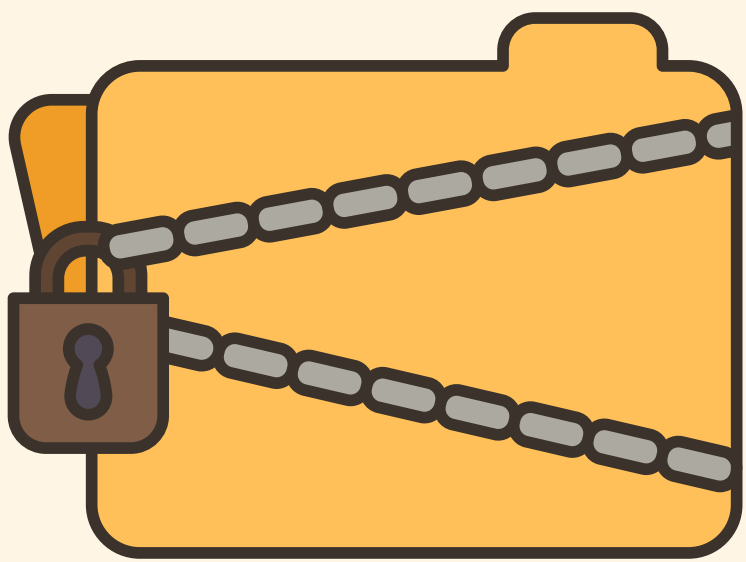
CONSIDERACIONES ÉTICAS

Los principios generales del trabajo social son el respeto por el valor intrínseco y la dignidad de los seres humanos, no hacer daño, el respeto a la diversidad y la defensa de los derechos humanos y la justicia social (International Federation of Social Workers, 2023).

Es crucial tener en cuenta la ética en el Trabajo Social al intervenir con personas migrantes, ya que estas interacciones implican una responsabilidad moral y humanitaria hacia individuos que a menudo enfrentan desafíos significativos. La ética en el trabajo social con migrantes asegura un enfoque respetuoso, culturalmente competente y centrado en los Derechos Humanos. Al reconocer la diversidad de experiencias y trasfondos culturales de las personas migrantes, los trabajadores sociales pueden construir relaciones basadas en la confianza y el entendimiento mutuo. La ética también implica abogar por la justicia social, promoviendo condiciones equitativas y eliminando barreras que puedan limitar el acceso a servicios esenciales. Además, respetar la autonomía y la autodeterminación de las personas migrantes es fundamental para empoderarlas en el proceso de toma de decisiones sobre su vida. En última instancia, la aplicación ética en el Trabajo Social con personas migrantes contribuye a la creación de intervenciones más efectivas y respetuosas, promoviendo el bienestar y la dignidad de aquellos que buscan apoyo en contextos migratorios.

Consideraciones éticas importantes

Cultura: Es crucial respetar y comprender las diversas culturas de las personas migrantes. Los trabajadores sociales deben ser sensibles a las diferencias culturales, evitando estereotipos y prejuicios, y promoviendo prácticas culturalmente competentes.



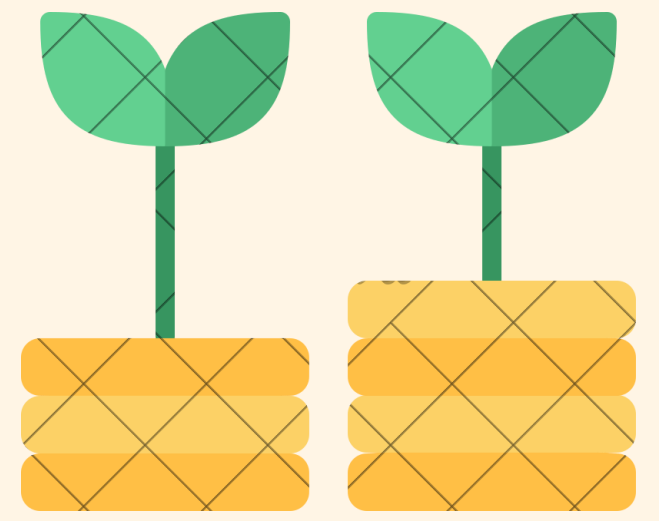
Confidencialidad: Mantener la confidencialidad de la información es esencial para construir la confianza. Los trabajadores sociales deben explicar claramente los límites de la confidencialidad y obtener el consentimiento informado de las personas migrantes antes de compartir información.

Derechos Humanos: La práctica del trabajo social se basa en el respeto a los derechos humanos. Los trabajadores sociales deben abogar por la justicia social y los derechos de las personas migrantes, garantizando que tengan acceso a servicios esenciales y oportunidades.



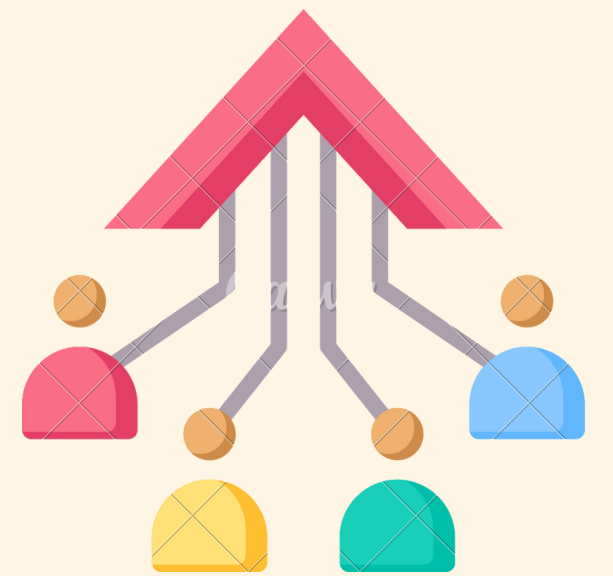
Participación y Empoderamiento: Fomentar la participación activa y empoderar a las personas migrantes en la toma de decisiones sobre su propia vida es fundamental. Los trabajadores sociales deben colaborar con ellos, reconociendo y fortaleciendo sus habilidades y recursos.

Equidad: Es importante abordar las inequidades y las desigualdades estructurales que las personas migrantes pueden enfrentar. Los trabajadores sociales deben trabajar para eliminar barreras y promover la igualdad de oportunidades.



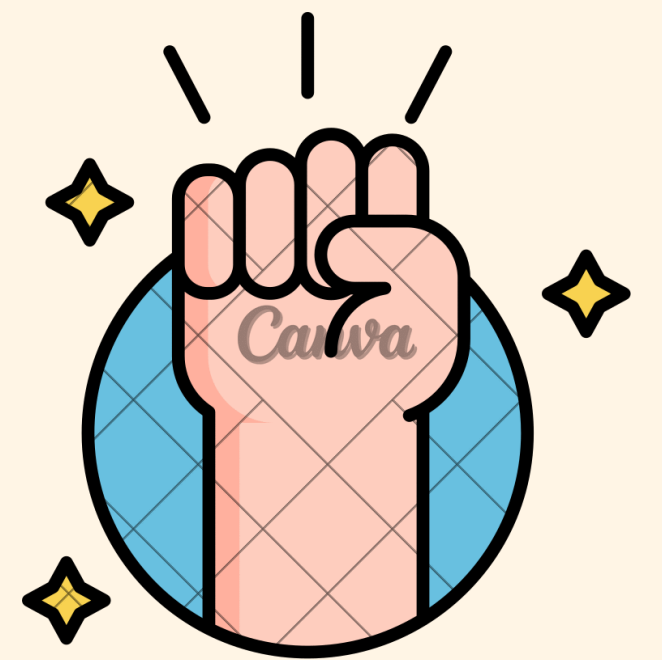
Autoevaluación: Los trabajadores sociales deben estar conscientes de sus propios sesgos culturales y privilegios, y reflexionar continuamente sobre cómo estos pueden influir en su práctica. Esto es esencial para ofrecer un servicio imparcial y equitativo.

Trabajo Interdisciplinario: Trabajar en colaboración con otros profesionales y organizaciones es clave. La intervención con personas migrantes a menudo requiere un enfoque interdisciplinario para abordar sus diversas necesidades.



Acceso a la Información y Consentimiento Informado: Proporcionar información clara y comprensible sobre los servicios, así como obtener el consentimiento informado antes de intervenir, son principios éticos fundamentales.

Autodeterminación: Respetar la autodeterminación de las personas migrantes implica reconocer su capacidad para tomar decisiones sobre su propia vida y apoyar sus elecciones, siempre que estas no pongan en peligro su seguridad.



Capacitación Continua: Los trabajadores sociales deben comprometerse con la educación continua para mantenerse informados sobre las leyes, políticas y mejores prácticas relacionadas con la migración, así como para mejorar sus habilidades culturales y competencias interculturales.



Este manual de oportunidades para mujeres migrantes en Chile es una guía completa para ayudarles a desarrollar sus vidas, orientándoles en torno a la educación, salud, vivienda, trabajo, trámites, aspectos legales, entre otros, con la finalidad de entregarles las herramientas necesarias para superar problemas y aprovechar al máximo las oportunidades que ofrece Chile.

Les animamos a explorar lo que les ofrecemos aquí, como impulso para alcanzar sus metas y ser parte importante de la sociedad chilena. En resumen, al darles acceso a estas oportunidades, estamos ayudando a hacer de Chile un lugar más unido, fuerte y que valora la diversidad de cada persona.



Referencias Bibliográficas

- Caballo. V. E. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández Ballesteros y J. A.
- Carrobles (dirs.), Evaluación conductual: métodos y aplicaciones (3ª ed.) (pp. 553595). Madrid: Pirámide.
- CAMPUS GÉNERO. (s.f.). CAMPUS GÉNERO. Obtenido de <https://campusgenero.inmujeres.gob.mx/glosario/terminos/division-sexual-del-trabajo#:~:text=La%20divisi%C3%B3n%20sexual%20del%20trabajo,consideran%20apropia dos%20para%20cada%20sexo.>
- Chile Atiende. (2023). Chile Atiende. Obtenido de <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/12885-programa-mujeres-jefas-de-hogar#:~:text=Ser%20jefa%20de%20hogar%3A%20mujer,principal%20sustento%20econ%C3%B3mico%20del%20hogar>
- Colegio Clásico. (2023). Web Colegios. Obtenido de <https://www.webcolegios.com/file/fda359.pdf>
- Crenshaw, K. (s.f). Justas sociates . Obtenido de <https://justassociates.org/es/ideas-clave/la-interseccionalidad/>
- Diccionario de Acción Humanitaria y Cooperación al Desarrollo. (2023). DIC. Obtenido de <https://www.dicc.hegoa.ehu.eus/listar/mostrar/86.html>
- Dirección del Trabajo. (2021). DT. Obtenido de <https://www.dt.gob.cl/portal/1628/w3-article-103244.html#:~:text=Los%20derechos%20fundamentales%20de%20los%20trabajadores%20son%20aquellos%20derechos%20y,%C3%A1mbito%20de%20la%20relaci%C3%B3n%20lab oral>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). UNICEF. Obtenido de [https://www.unicef.org/chile/media/7021/file/mod%201%20enfoque%20de%20derechos.p df](https://www.unicef.org/chile/media/7021/file/mod%201%20enfoque%20de%20derechos.pdf)
- Gobierno de Chile. (2023). Obtenido de <https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/3642/GUIA-PARA-MIGRANTES-CHILE-TE-RECIBE-WEB-DESCARGABLE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, C. (2019). SCIELO. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572019000500010&script=sci_abstract
- Instituto Nacional de Derechos Humanos. (2023). INDH. Obtenido de <https://www.indh.cl/bb/wp-content/uploads/2019/02/Cartilla-Migrantes-Salud-Final.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas. (31 de Diciembre de 2021). INE. Obtenido de <https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/demografia-y-migracion/publicaciones-y-anuarios/migraci%C3%B3n-internacional/estimaci%C3%B3n-poblaci%C3%B3n-extranjera-en-chile-2018/estimaci%C3%B3n-poblaci%C3%B3n-extranjera-en-chile-2021-resultados.pdf?sfvrsn=d>
- International Federation of Social Workers. (2023). IFSW. Obtenido de <https://www.ifsw.org/what-is-social-work/global-definition-of-social-work/definicion-global-del-trabajo-social/>

Referencias Bibliográficas

- Luna, C. (29 de Noviembre de 2018). Amadag. Obtenido de <https://amadag.com/que-son-las-habilidades-socioemocionales/>
- Madariaga, C. (2003). Obtenido de <http://revista-redes.rediris.es/webredes/textos/infancia.pdf>
- Mando Medio. (2023). Obtenido de <https://mandomedio.com/colombia/blog/tips-blog/desarrollo-profesional/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20desarrollo%20profesional,metas%20individuales%20y%20objetivos%20profesionales.>
- Memoria Chilena. (2023). Memoria Chilena. Obtenido de <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-94486.html>
- Neuron. (2023). Neuron. Obtenido de <https://www.neuronup.com/actividades-de-neurorrehabilitacion/actividades-para-habilidades-sociales/habilidades-sociales-definicion-tipos-ejercicios-y-ejemplos/>
- Organización de las Naciones Unidas. (2023). ONU Migración. Obtenido de <https://www.iom.int/es/definicion-de-la-oim-del-termino-migrante>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). OMS. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/21-8-2023-orientar-iniciativas-autocuidado-para-impulsar-cobertura-sanitaria-universal>
- Peiró, R. (2021). Economipedia. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/desarrollo-personal.html>
- Significados. (2023). Obtenido de <https://www.significados.com/etica/>
- Significados. (2023). Significados. Obtenido de <https://www.significados.com/integracion/>
- Vásquez, J. (2019). SCIELO. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000901144&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Zapata, F., & Rondán, V. (2016). Mountain. Obtenido de <https://mountain.pe/recursos/attachments/article/168/Investigacion-Accion-Participativa-IAP-Zapata-y-Rondan.pdf>