



# GUÍA METODOLÓGICA

“Sembrando Girasoles:  
fortalecimiento de capacidades”

**DIRIGIDA A ADOLESCENTES MADRES**

Programa para la reinserción y permanencia en el sistema educativo de la Dirección Regional del PANI-Heredia



FUNDACIÓN  
paniamor



Sembrando  
GIRASOLES





# CRÉDITOS

Fundación PANIAMOR, Fundación Dibujando un Mañana, Patronato Nacional de la Infancia. Primera Edición. Setiembre, 2021. San José, Costa Rica.

**Guía metodológica “Sembrando Girasoles: fortalecimiento de capacidades”** dirigida a adolescentes madres del Programa para la reinserción y permanencia en el sistema educativo de la Dirección Regional del PANI-Heredia.

## **Desarrollo conceptual y metodológico**

Kattia Rojas Loría  
Sharling Hernández Jiménez

## **Coordinación y edición técnica**

Kattia Rojas Loría

## **Revisión de edición**

Equipo de Seguras y Fuertes, Fundación PANIAMOR

## **Sistematización e investigación**

Marianne Lizana Moreno

## **Revisión filológica**

Lorena Moreno Salas

## **Diagramación y diseño Gráfico**

Minor Loaiza Vargas

La presente guía metodológica puede utilizarse siempre y cuando se cite la fuente siguiente: Fundación PANIAMOR (2021). Guía metodológica “Sembrando Girasoles: fortalecimiento de capacidades” dirigida a adolescentes madres del Programa para la reinserción y permanencia en el sistema educativo de la Dirección Regional del PANI-Heredia. San José, Costa Rica. Primera edición, septiembre 2021.

Esta guía metodológica ha sido posible gracias al financiamiento de la organización Dibujando un Mañana A.C (México) a través de la convocatoria “Tú puedes ayudar”.



# Índice

<b>I. DE DÓNDE PARTIMOS.....</b>	<b>5</b>
1.1 El modelo Girasoles de la Fundación PANIAMOR .....	5
1.2 Programa para la Reinserción y la Permanencia en el sistema educativo de la Adolescente (Programa Adolescente Madre) de la Dirección Regional del PANI-Heredia .....	6
<b>II. GUÍA METODOLÓGICA.....</b>	<b>8</b>
<b>III.OBJETIVO DE LA GUÍA METODOLÓGICA .....</b>	<b>9</b>
<b>IV. ¿CÓMO LO HACEMOS? .....</b>	<b>9</b>
4.1 Estrategia metodológica .....	9
4.2 Metas del proceso.....	9
4.3 Contenidos y sesiones de las etapas .....	10
4.4 Elementos claves para la facilitación de esta guía .....	10
4.5 Características de las personas facilitadoras del proceso.....	11

## **V. ESTRUCTURA GENERAL DE LA GUÍA METODOLÓGICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AGENCIA PERSONAL Y SOCIOPRODUCTIVA DIRIGIDA A LAS ADOLESCENTES MADRES..... 12**

5.1 Descripciónn de los bloques y estructuras pedagógica de la guía metodológica.....	14
5.2 Bloque / Competencia 1. Comprensión de las premisas del proceso Sembrando Girasoles y sus ideas fuerza para el fortalecimiento de la Agencia Personal .....	15
5.2.1 Estructura de la Sesión 1. Girasoles que se reconocen: volvernos jardín.....	15
Cronograma de las actividades .....	16
Descripción de las actividades .....	17
5.2.2 Estructura de la Sesión 2. Abono que hace bien: crecer en libertad.....	21
Cronograma de las actividades.....	21
Descripción de las actividades .....	22
5.2.3 Estructura de la Sesión 3. Quitando la maleza: cortar lo que me hace mal.....	26
Cronograma de las actividades.....	26
Descripción de las actividades .....	27
5.3 Bloque / Competencia 2. Agencia socio-productiva de las adolescentes madres.....	30
5.3.1 Estructura de la Sesión 4. ¿Rocío o aguacero?: Lo que necesito para seguir creciendo .....	31
Cronograma de las actividades.....	31
Descripción de las actividades .....	32
5.3.2 Estructura de la Sesión 5. Girando hacia el sol: una decisión acompañada.....	36
Cronograma de las actividades.....	36
Descripción de las actividades .....	37
<b>ANEXOS .....</b>	<b>42</b>



# I. De dónde partimos...

## 1.1 El Modelo Girasoles de la Fundación PANIAMOR

El marco de referencia de esta guía metodológica es el Modelo Girasoles de la Fundación PANIAMOR, el cual es un modelo validado en su efectividad para enfrentar la violencia de género y la exclusión social de adolescentes mujeres entre los 15 y 21 años, que no estudiaban ni trabajaban. A partir del diseño y la experiencia piloto del Modelo Girasoles, desarrollado entre octubre del 2016 y diciembre del 2018 en las comunidades de Garabito de Puntarenas y de Santa Cruz de Guanacaste, en Costa Rica, se extraen los elementos exitosos de los procesos de formación de capacidades (Gira) y de la creación de oportunidades (Soles), con potencial para ser transferidos y enriquecidos en otros contextos e instituciones. Con esto se busca que puedan ser incorporados los enfoques de derechos humanos de la Niñez y Adolescencia, de Género y de Juventudes; así como las premisas claves del Modelo Girasoles en las políticas y planes operativos institucionales y en sus prácticas.

Por lo tanto, la estrategia “Sembrando Girasoles: fortalecimiento de capacidades” tiene como objetivo promover los enfoques y premisas del modelo en distintas condiciones y realidades institucionales, de manera que, se fortalezcan competencias en personas funcionarias, así como, en las adolescentes y jóvenes mujeres que incorporen las principales premisas del modelo y los ejes claves que se quieran priorizar. En el caso de esta guía metodológica, los ejes 1 y 2, referidos a promover la agencia personal y socioproductiva en las adolescentes madres.

De manera que, esta guía metodológica es la propuesta de formación para quienes aplican los ejes 1 y 2 del Modelo Girasoles, reconociendo que antes de implementarlos se debe establecer un marco común de referencia y realizar conjuntamente los ajustes a la realidad, a los contextos y a las herramientas que brinda el Modelo Girasoles. Por tanto, presentamos en esta guía metodológica una herramienta para facilitar la participación y el encuentro para la reflexión sobre del Modelo Girasoles para acompañar como personas funcionarias a las 130 adolescentes que forman parte del Programa para la Reinserción y la Permanencia en el sistema educativo de la Adolescente Madre (Programa Adolescente Madre) de la Dirección Regional del Patronato Nacional de la Infancia (PANI) en Heredia. Su objetivo es formar al personal del PANI como referentes respetuosos, empáticos y en posición de escucha activa que apoye a las adolescentes madres en su desarrollo y autoconocimiento y acompañarlos en crear las condiciones para la promoción de capacidades de agencia personal y socioproductiva.



## 1.2 Programa para la reinserción y la permanencia en el sistema educativo de la adolescente madre (Programa Adolescente Madre) de la Dirección Regional del PANI-Heredia

Desde el 2014, el Patronato Nacional de la Infancia, ha implementado un programa especializado para la atención de adolescentes embarazadas y / o madres cuyo objetivo es el fortalecimiento personal y social de las adolescentes madres con la intención de procurar su reinserción o permanencia en el sistema educativo, empoderándolas a efecto de que puedan interiorizar sus capacidades y reconocer su posibilidad de estudiar como la mejor alternativa en pro de mejorar su calidad de vida y por consiguiente, la de sus hijos e hijas. Este programa cuenta con cuatro componentes:

1. La línea gratuita (800)226-2626 Adolescente Madre.
2. Talleres socio formativos impartidos por las oficinas locales.
3. El financiamiento y generación de becas educativas.
4. Campañas publicitarias para la promoción y concientización de toda la sociedad, del derecho a la educación que tiene toda adolescente madre y / o embarazada, y que, por lo tanto, es en las aulas donde debe permanecer.

En particular los componentes 2 y 3 se desarrollan en las Direcciones Regionales y sus oficinas locales. En relación con las becas educativas, como una forma de seguimiento por parte de las oficinas locales, se han desarrollado e implementado talleres socioformativos, para las adolescentes madres y / o embarazadas, llamadas por el PANI como beneficiarias. El papel de las oficinas locales es la realización de los talleres socioformativos enfocados en las necesidades de las beneficiarias y en las particularidades locales. Los talleres socioformativos buscan que las adolescentes reconozcan sus capacidades, aptitudes y habilidades como personas y como adolescentes con derechos y puedan contar con las condiciones necesarias para reinsertarse o mantenerse en el sistema educativo, como el mejor camino para garantizar un proyecto de vida independiente supliendo sus propias necesidades y las de sus hijos e hijas.

Sin embargo, la falta de estructura formal (objetivos, metas, temas, periodicidad, métrica entre otros), limitan la posibilidad de evaluar los resultados, compartir buenas prácticas e implementar mejoras continuas para los mismos. Esta situación es similar con el componente de becas educativas, que, si bien es cierto, tiene un reglamento, carece de una estructura.

Durante una Auditoría interna en el año 2019, en la institución se consideró que los talleres socioformativos son una práctica de gran valor e impacto en el proceso de seguimiento y acompañamiento de las beneficiarias y de las becas educativas, y coadyuvan en la permanencia en el Sistema Educativo.

Actualmente se cuenta con un procedimiento que desarrollan las Direcciones Regionales y sus oficinas locales en los componentes 2 y 3 donde se establecen los objetivos del modelo de Gestión, no obstante, aún no está actualizado.

Los talleres socioformativos que se desarrollan en las oficinas locales, del Patronato Nacional de la Infancia (PANI), para las adolescentes madres y / o embarazadas beneficiarias de la beca educativa deben impartirse adecuando la metodología de acuerdo con la realidad que atiende cada oficina local y pueden ser implementados en forma presencial, virtual o mixta.

El objetivo general de estos talleres es generar conocimientos y herramientas en temas que promuevan la calidad de vida y, por ende, la de los hijos(s) o hija(s) de las adolescentes madres y / o embarazadas con beca educativa del Patronato Nacional de la Infancia.

Entre los objetivos específicos de los talleres socioformativos están:

Realizar talleres socioformativos que generen conocimiento en las adolescentes madres y / o embarazadas.



Realizar un perfil de entrada y un perfil de salida en cada taller socioformativo con el objetivo de evaluar lo aprendido en cada sesión realizada, efectuar el establecimiento de mejoras, avance, así como, la repetición de la siguiente sesión.

Identificar las temáticas para desarrollar en los talleres según las necesidades de las adolescentes madres y / o embarazadas. Además, brindar el seguimiento a las becas nuevas y posibles prórrogas durante los procesos.

Articular con el Subsistema Local de Protección y / o Consejo Interinstitucional de Atención de la Madre Adolescente (CIAMA), para la colaboración en la realización de los talleres socioformativos con el fin de dar seguimiento integral a las adolescentes madres y / o embarazadas.

Los temas que pueden ser abordados son relaciones impropias, educación financiera, proyecto de vida, salud sexual y reproductiva (ciclo menstrual), prevención de todo tipo de violencia (identificar si mi relación es tóxica y qué hacer), crianza responsable y respetuosa, identificar mis conductas de riesgo, estimulación temprana, la importancia del estudio, métodos de estudio), lactancia materna. La periodicidad estipulada es de un mínimo de una sesión bimensual, 5 talleres socioformativos al año.

Estos son los puntos de partida para organizar una guía metodológica que pueda alinear los objetivos comunes entre el Modelo Girasoles de la Fundación PANIAMOR y el Programa Adolescente Madre, desde sus talleres socioformativos.

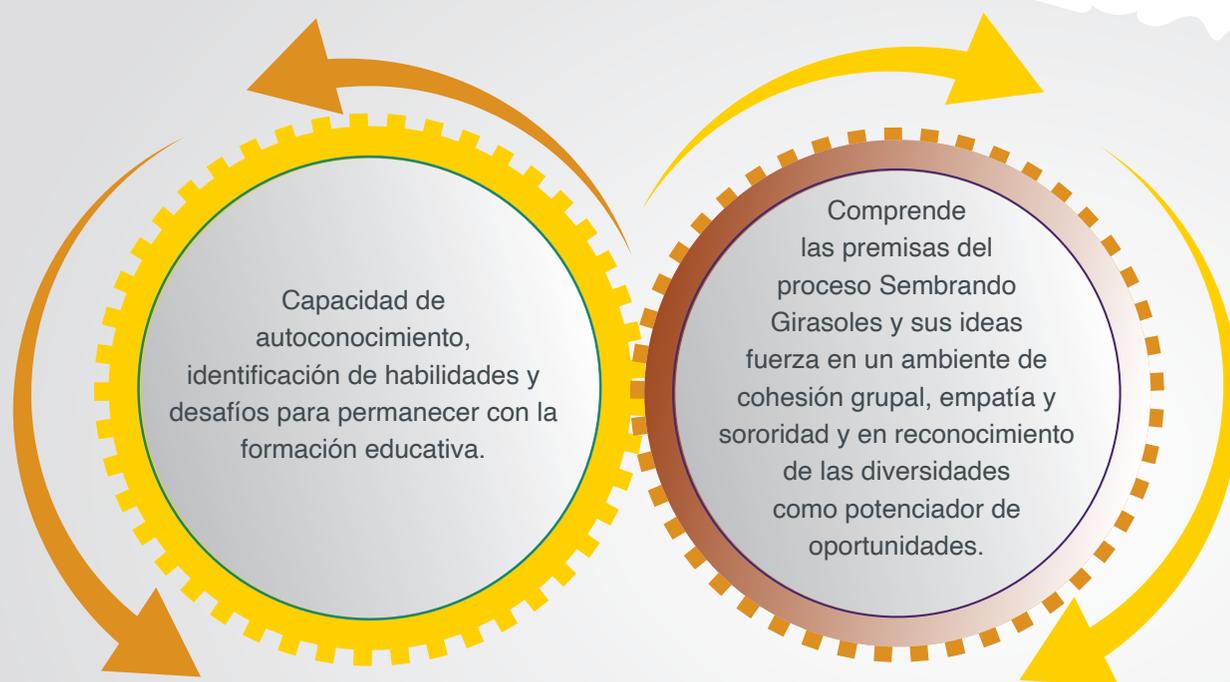


## II. Guía metodológica

Esta guía de formación para la promoción de capacidades de agencia personal y socioproductiva con adolescentes madres, está dirigida a fortalecer las competencias socioafectivas como la capacidad para sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, permitiendo, a la vez, comprender, expresar y regular de forma apropiada, los fenómenos emocionales, personales y, una mayor comprensión de los demás. Se busca con ello desarrollar esa capacidad de sentir y manejar las emociones, sobre todo cuando se presentan tensiones entre razón y deseo, en muchas ocasiones incrementadas por su construcción de género y por contextos socialmente adversos caracterizados por la exclusión social y la violencia, por el solo hecho de ser mujeres. La guía es una herramienta para fortalecer la autogestión, el empoderamiento y las habilidades socioproductivas de las adolescentes madres.

La guía metodológica se basa en una malla curricular que desarrolla el eje 1 y 2 del Modelo Girasoles de la Fundación PANIAMOR para generar capacidades donde las adolescentes se comprometan con el trabajo en la agencia personal, el empoderamiento y las competencias para permanecer en sus estudios con la perspectiva de obtener mejor calidad de empleo y aprovechar las oportunidades.

La primera competencia se desarrolla para fortalecer las capacidades socioafectivas que contribuyan al compromiso y la toma de decisiones de acuerdo con su curso de desarrollo y contexto, para romper a mediano y largo plazo los ciclos de exclusión social y violencias de género, logrando autonomía y empoderamiento. La segunda competencia, implica el reconocimiento de las fortalezas personales, la información y las herramientas básicas para permanecer en el sistema educativo con el propósito de formarse y aprovechar las oportunidades.



### Perfil de salida de la adolescente madre

La adolescente del Programa Adolescente Madre de la Dirección Regional del PANI será capaz, una vez concluido el proceso, de identificar sus capacidades socioafectivas para fortalecer la autogestión, el empoderamiento y las habilidades socioproductivas, entendidas como la permanencia en procesos de capacitación que le deparen alternativas de empleo y realización de sueños.

Figura 1: Competencias de la malla curricular Sembrando Girasoles dirigida a las adolescentes.



### III. Objetivo de la guía metodológica

Las competencias expuestas en la figura 1 tienen como objetivo el fortalecimiento de las capacidades de agencia personal, la prevención de violencias y la promoción de la ciudadanía activa y en reconocimiento de las diversidades como herramientas empoderantes en la búsqueda de oportunidades y para alcanzar los sueños en un ambiente grupal sororo, respetuoso y empático.

Para ello, es también necesario tener en cuenta el acompañamiento del personal del Programa Adolescente Madre como personas referentes y la facilitación del proceso como vivencial y transformador, sustentado en un currículo formativo, incorporando la vivencia, la creatividad y las condiciones del contexto donde se realiza.

Esta guía metodológica es la sistematización del proceso que se implementó durante el mes de julio del 2021 en modalidad presencial con las adolescentes del grupo de la experiencia demostrativa que aplicó la Unidad Móvil de la Dirección Regional del PANI.

### IV. ¿Cómo lo hacemos?

#### 4.1 Estrategia metodológica

La estrategia formativa constó de 5 sesiones de 3 horas cada que se aplicaron una vez por semana en modalidad de encuentro presencial, y fueron impartidas por los profesionales de la Unidad Móvil del PANI.

#### 4.2 Metas del proceso

Este proceso formativo provee la movilización personal, donde se reconozcan con sus fortalezas, desafíos, y sus capacidades personales para que cada adolescente se pueda proyectar hacia adelante y se convierta en una protagonista en su vida y en sus entornos inmediatos.



## 4.3 Contenidos y sesiones

Tabla 1. “Sembrando Girasoles: agencia personal y empoderamiento” dirigido a adolescentes madres, según contenido, objetivos y nombres de las sesiones.

No. de sesión	Nombre	Objetivo	Contenido
1	Girasoles que se reconocen: volvernos jardín.	Conocer sobre el proceso Sembrando Girasoles, los compromisos que implica y crear bases comunes para la cohesión grupal, basadas en la empatía y sororidad.	Cohesión grupal
2	Abono que hace bien: crecer en libertad.	Propiciar el cuestionamiento de los mandatos de género mediante vivencias cotidianas de las protagonistas.	Enfoque de género
3	Quitando la maleza: cortar lo que me hace mal.	Identificar las relaciones basadas en el respeto y diferenciarlas de aquellas violentas.	Violencias de género
4	¿Rocío o aguacero? Lo que necesito para seguir creciendo.	Fortalecer las propias competencias para el estudio y empleo desde el conocimiento de sí mismas, identificando sus habilidades más fuertes y reconociendo sus desafíos y buscando oportunidades para alcanzar sus metas.	Perfil educativo
5	Girando hacia el sol: una decisión acompañada.	Fortalecer la capacidad de las adolescentes para conseguir sus metas de la mano con el aprovechamiento de oportunidades para su bienestar personal y el de su entorno.	Ciudadanía / Agencia personal

## 4.4 Elementos claves para la persona que facilita

- Cada sesión cuenta con actividades introductorias y de cierre. Asimismo, se respeta el ritmo del grupo en el desarrollo de los temas.
- Se crea el aprendizaje en un espacio lúdico y vivencial, fomentando el respeto a las emociones y a las necesidades de las adolescentes, además, a los saberes que cada cual posee desde su experiencia personal y a la confianza para expresar el no-saber.
- Se recomienda que la facilitación sea implementada con al menos dos personas, dada las necesidades de las adolescentes. Es importante que el grupo no quede solo. Además, que mientras una persona conduce, la otra pueda observar el proceso grupal o brinde contención a alguna de las adolescentes.
- Es importante contar con un espacio para el cuidado de los hijos e hijas de las adolescentes.
- Igualmente, la flexibilidad para el desarrollo de los temas y los contenidos es sumamente importante.
- Se recomienda solicitar la conformación de un chat durante la capacitación que sea útil para enviar mensajes de motivación y también, permita enviar formularios de evaluación.
- Todos los procesos de toma de fotografías, llenado de formularios deben tener el consentimiento informado para mayores de 18 años y el asentimiento informado para menores de 18.
- Hay que recordar que los instrumentos que se utilizan para evaluar el proceso son insumos para mejorar la facilitación. Se puede utilizar el buzón de sugerencias.
- Esta guía es una propuesta que permite al equipo facilitador implementar las actividades de forma creativa, con inspiración y reconociendo su potencial. De manera que, se sienta libre para agregar los propios materiales, sumar su experiencia y el conocimiento que tenga sobre las adolescentes.
- Es importante señalar que interesa el proceso más que la acumulación de los conocimientos.



## 4.5 Características de las personas facilitadoras del proceso

Algunas características de las personas que facilitan estos procesos son:

- Conoce los enfoques y premisas del modelo Girasoles y su implementación en campo.
- Tiene formación en metodologías participativas con personas adultas y adolescentes.
- Profesionales en Psicología, Educación y Trabajo Social.
- Las personas facilitadoras cuentan con una caja de herramientas del Modelo Girasoles donde se encuentran materiales físicos para el desarrollo de actividades. Además, se proporcionaron herramientas digitales para apoyarse en el desarrollo de las actividades. Es de suma importancia revisar estos documentos.
- Las personas facilitadoras cuentan con elementos como camisetas, formato de certificado de graduación, folders y mascarillas que se brindaron para alcanzar 130 adolescentes madres de la región de Heredia, para el desarrollo de los procesos de identificación y cohesión con la estrategia Sembrando Girasoles.
- Las personas facilitadoras junto con las adolescentes pueden desarrollar su creatividad para crear formas de identificación con la metáfora del Girasol.
- A continuación, otras características de la persona facilitadora a tomar en cuenta:



- ▶ **Promotora del cambio**
- ▶ **Con capacidad de dialogar**
- ▶ **Con experiencia en manejo de grupos**
- ▶ **Dispuesta a aprender de errores, dinámica y motivadora**
- ▶ **Con capacidad de síntesis**
- ▶ **Sensible, respetuosa**
- ▶ **Facilidad como mediadora, abierta y flexible**
- ▶ **Generosa, paciente, comprensiva**
- ▶ **Buena comunicadora**
- ▶ **Alegre y entusiasta**

Modelo girasoles, 2019



- ▶ **Habilidades blandas: empatía, escucha, disposición para fomentar el juego**
- ▶ **Conocimientos sobre salud sexual y salud reproductiva**
- ▶ **Análisis crítico, observación permanente**
- ▶ **Revisión constante de las propias prácticas patriarcales**
- ▶ **“Una se vuelve referente”**
- ▶ **Análisis crítico de la construcción de género, lo que implica ser adolescente y mujer**
- ▶ **Poner en práctica la Sororidad**
- ▶ **Disposición a confrontar las propias vivencias**
- ▶ **Que modele conductas constructivas**
- ▶ **“El vínculo se va a dar “**

Reunión con coordinaciones programáticas CCPs, 2021



## V. Estructura general de la guía metodológica para el fortalecimiento de la agencia personal y socioproductiva dirigida a las adolescentes madres

La guía metodológica se estructura en dos bloques basados en las competencias que se requieren desarrollar para la implementación, de forma abreviada, de los ejes 1 y ejes 2 sobre la agencia personal y socioproductiva con las adolescentes mujeres y madres de la región de Heredia. El primer bloque corresponde a 3 sesiones y el segundo bloque corresponde las otras 2 sesiones. Cada sesión tiene un nombre que hace alusión al proceso.

Durante todo el proceso se establece una rutina que propicia un clima de confianza para la retroalimentación y constitución de un proceso donde las adolescentes se sientan acompañadas y escuchadas tanto por las personas facilitadoras como por las demás adolescentes que forman parte del grupo. Es de vital importancia en la estrategia Sembrando Girasoles: el fortalecimiento de las capacidades, y que al igual que en el Modelo Girasoles de la Fundación PANIAMOR, las personas adolescentes y las personas funcionarias se identifiquen con la metáfora del crecimiento del Girasol, a razón de crear identidades para el crecimiento y el aprovechamiento de las oportunidades.

Estas actividades que proponemos, o bien, las que se estipulan en la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles, también las puede implementar el personal del Programa Adolescente Madre durante el seguimiento a las adolescentes. Para ello el personal tiene una maleta con el manual conceptual y la caja de herramientas del Modelo Girasoles donde puede realizar las consultas. Algunas de estas actividades, el personal capacitado las conoce ya que, las realizaron en el proceso de fortalecimiento de sus capacidades con una metodología de aprender haciendo. Todas las actividades se proponen desde un enfoque lúdico, constructivista y participativo tomando en cuenta el curso de vida de las adolescentes. Cada actividad posee un nombre que le da un carácter de juego.

A continuación, en la Tabla 1 se esquematiza el proceso general de las sesiones por competencia o bloque, número y nombre de la sesión, los objetivos de la sesión y las evidencias de los desempeños de aprendizaje.



## Estructura general de la Guía Metodológica según bloque o competencia, número y nombre de la sesión, objetivos de las sesiones y evidencias de aprendizaje

### Guía metodológica Sembrando Girasoles: fortalecimiento de capacidades para la agencia personal y socioproductiva con adolescentes madres

Bloque / Competencia	Número de sesiones	Objetivos de las sesiones	Evidencias de aprendizaje
Comprende las premisas del proceso Sembrando Girasoles y sus ideas fuerza para el fortalecimiento de la agencia personal, la prevención de violencias y la promoción de la ciudadanía activa en un ambiente de cohesión grupal, empatía y sororidad y en reconocimiento de las diversidades como potenciador de oportunidades.	<b>Sesión 1</b> <b>Girasoles que se reconocen: volvernos jardín</b>	<p>Conocer sobre el proceso Sembrando Girasoles, los compromisos que implica y crear un marco de referencia común para la cohesión grupal, basadas en el reconocimiento de las diversidades, las propias condiciones, con empatía y sororidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reflexionan sobre la experiencia Sembrando Girasoles como aporte a su proceso de crecimiento personal y escolar para convertirse en protagonistas del cambio en sus vidas y en sus entornos inmediatos.</li> <li>Identifican las creencias limitantes de la maternidad desde los mandatos de género y las fortalezas personales que influyen para el pleno ejercicio de sus derechos y responsabilidades.</li> <li>Proponen los desafíos que enfrentan con el objetivo de superar las barreras que obstaculizan su desarrollo.</li> </ul>
	<b>Sesión 2</b> <b>Abono que hace bien: crecer en libertad</b>	<p>Promover el cuestionamiento de los mandatos de género en las vivencias cotidianas de las protagonistas para el ejercicio de derechos y responsabilidades en sus vidas.</p>	
	<b>Sesión 3</b> <b>Quitando la maleza: cortar lo que me hace mal</b>	<p>Identificar relaciones basadas en el respeto y diferenciar aquellas violentas como forma de potenciar el desarrollo personal, la agencia y el ejercicio de las autonomías y la prevención de violencias de género.</p>	

Bloque / Competencia	Número y nombre de la sesión	Objetivos de las sesiones	Evidencias de aprendizaje
Capacidad de las adolescentes para el autoconocimiento y la identificación de habilidades y desafíos en un ambiente grupal sororo, respetuoso y empático, como herramientas para la búsqueda de oportunidades y para alcanzar sus sueños.	<b>Sesión 4</b> <b>¿Rocío o aguacero? Lo que necesito para seguir creciendo</b>	Fortalecer las propias competencias para el estudio y el empleo desde el conocimiento de sí mismas, identificando sus habilidades más fuertes y reconociendo sus desafíos y buscando oportunidades para alcanzar sus metas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las habilidades y puntos de mejora personales, así como las dificultades y oportunidades de sus contextos para alcanzar sus sueños.</li> <li>Reflexiona sobre las acciones previas para alcanzar sus sueños.</li> <li>Promueve una comunicación que acompañe el autoconocimiento personal, el reconocimiento de las habilidades de las otras adolescentes, basado en la empatía, el respeto y la sororidad.</li> </ul>
	<b>Sesión 5</b> <b>Girando hacia el sol: una decisión acompañada</b>	Fortalecer la capacidad de las adolescentes para conseguir sus metas de la mano con el aprovechamiento de oportunidades para su bienestar personal y el de su entorno.	

## 5.1 Descripción de los bloques y estructuras pedagógicas de la guía metodológica

Este apartado está conformado por los bloques / competencias para el fortalecimiento de la agencia personal y socioproductiva de las adolescentes del Programa Adolescente Madre de la Dirección Regional del PANI-Heredia.

Cada bloque contiene un objetivo pedagógico general y se desagregan los resultados de aprendizaje esperados que establecen una ruta de enseñanza-aprendizaje. Las sesiones tienen estrategias didácticas que comprenden actividades participativas pensadas para las adolescentes madres con un lenguaje amigable, lúdico y participativo. Cada taller consta de una actividad de entrada que es el *Círculo de confianza* como un espacio seguro para compartir los sentimientos

y las necesidades que tienen tanto las adolescentes como quienes facilitan para brindar fluidez a la sesión. También, se cuenta con una actividad de cierre. La modalidad de este proceso es presencial y se cuenta con un receso y un refrigerio.

La estructura pedagógica de las sesiones se refiere al nombre de la sesión, sus objetivos, las estrategias didácticas y los resultados. Posteriormente, se describe el cronograma de las actividades. Por último, se presentan cada una de las actividades, los materiales, el proceso y aspectos a tomar en cuenta.

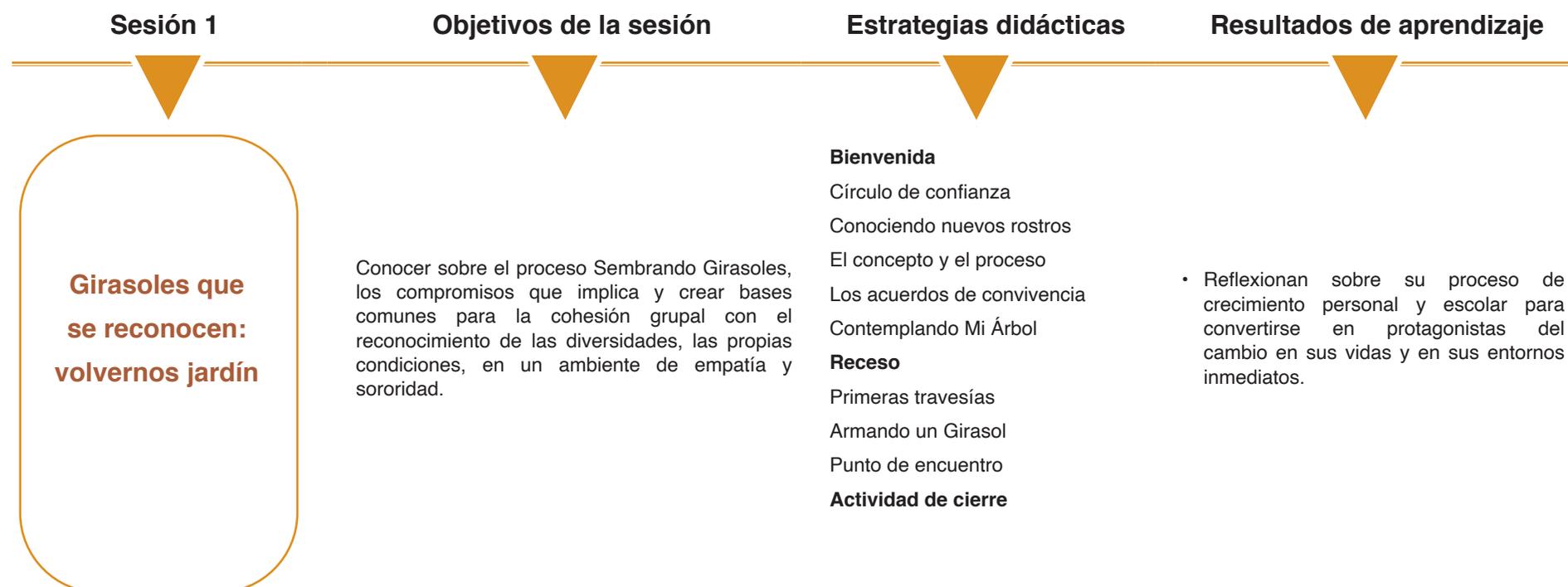


## 5.2 Bloque / Competencia 1. Comprensión de las premisas del proceso Sembrando Girasoles y sus ideas fuerza para el fortalecimiento de la agencia personal, la prevención de violencias y la promoción de la ciudadanía activa en un ambiente de cohesión grupal, empatía y sororidad y en reconocimiento de las diversidades como potenciador de oportunidades

En este bloque se conocen las bases del modelo Girasoles y sus principales componentes. Se inicia sembrando la semilla del Girasol y reflexionando sobre el compromiso que tienen consigo mismas en el aquí y el ahora. Es importante crear un conjunto de elementos que permitan recordar la metáfora del Girasol, que busca el sol, en un ambiente de interacción respetuosa con las otras y en diálogos y acuerdos de reglas básicas. Se recalca la visión de proceso, y no la acumulación de conocimientos, que es lo que nos lleva a conseguir los sueños. En este bloque se le da lugar al tiempo y dedicación que tanto la institución como las adolescentes aportan para el trabajo en la agencia personal, desafiando sus propios retos y circunstancias.

Se reconocen los orígenes y las raíces que constituyen sus vidas como elementos de valor y fortaleza para la agencia y el empoderamiento, que socialicen sus vivencias y reconozcan puntos de encuentro que construyan sororidad como una red de apoyo que les empodere. Se orienta a que las participantes adolescentes se redescubran a sí mismas e identifiquen sus potencialidades a través de diferentes experiencias.

### 5.2.1 Estructura de la Sesión 1. Girasoles que se reconocen: volvemos jardín



### Cronograma de las actividades de la sesión 1:

<b>Tiempo estimado</b> 	 <b>Actividad</b>
<b>5 minutos</b>	Entrada al salón
<b>10 minutos</b>	Círculo de confianza
<b>15 minutos</b>	Conociendo nuevos rostros
<b>10 minutos</b>	El concepto y el proceso
<b>10 minutos</b>	Los acuerdos de convivencia
<b>30 minutos</b>	“Contemplando mi árbol”
<b>10 minutos</b>	Receso
<b>15 minutos</b>	Las primeras travesías
<b>30 minutos</b>	“Armando el Girasol”
<b>20 minutos</b>	“Punto de encuentro”
<b>20 minutos</b>	Telaraña / cierre



## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

---

### Actividad 1:

#### Círculo de confianza<sup>1</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es compartir cómo se siente cada una al inicio de cada sesión y escuchar lo que las otras comparten al respecto. Quienes facilitan pueden participar, creando relaciones más horizontales. Se realiza un círculo donde cada una describe cómo se siente y expresa sus expectativas con el nuevo proceso.

#### Tomar en cuenta:

- Por ser el primer día, se aplica de este modo.
- Se aprovecha para entregar gafetes con el nombre de cada una.
- La persona que facilita abre el espacio para hacerlas sentir bienvenidas.

---

<sup>1</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 8.

### Actividad 2:

#### Conociendo nuevos rostros<sup>2</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** Con esta actividad se promueve la interrelación entre las participantes. Se divide al grupo en parejas y se les pide que se presenten la una con la otra. Luego, se les pedirá presentar a su compañera al grupo, con base en lo que ella le contó de sí misma.

#### Tomar en cuenta:

- Recordar mantener la distancia y las medidas sanitarias en pandemia.
- Se puede incentivar que se hagan preguntas entre sí, tales como: cuál es tu nombre, de dónde venís, cuáles son tus intereses, por qué estás aquí, ahora.

---

<sup>2</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 5.



## Actividad 3:

### El concepto y el proceso<sup>3</sup>

**Materiales:** Video beam (proyector).

**Descripción:** Con esta actividad se explica el simbolismo de los girasoles y su constante búsqueda del sol. Para ello la persona facilitadora muestra el video<sup>4</sup> que trabaja el tema de los Girasoles y cuyo enlace aparece en el pie de página. Se explica la metáfora en relación con los objetivos del Modelo Girasoles y la estrategia Sembrando Girasoles.

#### Tomar en cuenta:

- En esta actividad se aprovecha para hablar sobre el proceso continuo que implica nuestro propio crecimiento y se realiza el símil con el de la planta.
- Señalar sobre el valor del autocuidado y la paciencia para alcanzar los objetivos y el reconocimiento de oportunidades.
- Se les recuerda que este proceso es como un viaje a lo interno de ellas mismas para su fortalecimiento y el de sus habilidades para mantenerse estudiando con la vista puesta en mejorar sus oportunidades de empleo.

## Actividad 4:

### Los acuerdos de convivencia<sup>5</sup>

**Materiales:** Papel periódico, marcadores.

**Descripción:** El objetivo es acordar las reglas básicas con respeto mutuo para el proceso que inician en esta sesión. En conjunto se construyen los acuerdos que les harán sentir cómodas en el espacio y que se deberán respetar en todo momento.

#### Tomar en cuenta:

- Además de la confidencialidad del espacio y el respeto, es importante incluir protocolos de limpieza, salud y consumo de alimentos.

---

3 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 6. Se ha hecho una síntesis entre la actividad El concepto y el proceso.

4 [https://www.youtube.com/watch?v=x5mHzwEOpp4&ab\\_channel=Boxlapse](https://www.youtube.com/watch?v=x5mHzwEOpp4&ab_channel=Boxlapse)

---

5 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 6.



## Actividad 5:

### Contemplando mi árbol<sup>6</sup>

**Materiales:** Hojas de papel, marcadores, lápices.

**Descripción:** En esta actividad reconocemos los grupos primarios de pertenencia que tiene cada persona. En la figura de un árbol se les pide que escriban en las raíces los nombres de las personas que son importantes para ellas de sus familias de origen, en el tronco las personas que son importantes de sus “familias elegidas” / amigos y amigas cercanas y en las hojas, lo que es importante para ellas en un grupo. Luego se les pide que lo compartan con el grupo para observar las diferencias y similitudes, así como las situaciones que posiblemente cada una ha tenido que afrontar. Se les pide subrayar cuáles son las características que debería tener un grupo para que las adolescentes sientan en una red de apoyo, con base en lo que identificaron que era importante para ellas.

#### Tomar en cuenta:

- Motivar para que cada una tenga el espacio para compartir su árbol.
- Estar atentas a la emocionalidad de las adolescentes al presentar su árbol y facilitar la comprensión de las personas claves que fortalecen ese árbol.

6 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 28.

## Actividad 6:

### Los retos

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** Esta actividad busca que las adolescentes cumplan con retos que permitan establecer un encuadre de compromiso y responsabilidad con el proceso. Según las características del grupo y las decisiones del equipo facilitador, se establecerán los retos que cumplirán en la próxima sesión. Se subraya la importancia de cada una de estas áreas como parte de su proceso de fortalecimiento y como parte de los compromisos del programa Sembrando Girasoles. En la siguiente tabla se ejemplifican algunos de estos desafíos:

#### Ejemplo de retos asignados (Anexo 1)

**Retos grupales:** Compartir de dónde viene cada una para ver si pueden acompañarse entre ellas en el camino de regreso a sus casas.

**Retos personales:** Traer firmada la hoja de asentimiento informado y una fotocopia de la cédula de identidad de la persona tutora de la adolescente menor de edad, quien, también firma el asentimiento informado. En el caso de la adolescente con 18 años, debe firmar hoja de Consentimiento Informado.

**Retos familiares:** Entrevistar a una mujer referente sobre cómo era ella cuando era adolescente, sus sueños, dificultades y estrategias para alcanzar sus metas.

**Retos educativos / laborales:** Llenar formularios que han sido entregados para esta capacitación.

**Retos comunitarios:** Identificar una situación de la comunidad que puede mejorarse, por ejemplo: manejo de basura, cuidado de espacios comunes, etc.

#### Tomar en cuenta:

- **Deben implicar** compromisos realizables pero necesarios para el proceso y los campos de acción que contempla.



## Actividad 7:

### “Armando el Girasol”<sup>7</sup>

**Materiales:** Rompecabezas de un Girasol<sup>8</sup>.

**Descripción:** El objetivo es explicar la trascendencia buscada por el modelo Girasoles para la persona, para el programa Adolescente Madre, para la familia, la comunidad y el mismo planeta. Se usarán varios rompecabezas los cuales armarán en subgrupos. Tendrán algunas piezas combinadas, se fomentará la competencia y se tratará de visibilizar que en realidad lo más importante es la colaboración. Se darán cuenta al armar los rompecabezas que más que “ganarse” unas a otras, necesitan ayudarse.

#### Tomar en cuenta:

- Fomentar la colaboración grupal y hacer énfasis en que la sociedad nos quiere compitiendo, pero cuando nos apoyamos entre nosotras los resultados son mucho mejores.

## Actividad 8:

### “Punto de encuentro”<sup>9</sup>

**Materiales:** Lista de consignas (*Anexo 2*).

**Descripción:** Esta actividad persigue que las adolescentes visualicen las similitudes y diferencias que hay entre ellas y cómo todas esas características son muy enriquecedoras. En círculo, se invita a las adolescentes a levantar la mano cuando la persona facilitadora lee una de las preguntas que tiene en una lista (*Anexo 2*).

#### Tomar en cuenta:

- Se preguntará a las jóvenes si ellas quieren hacer alguna pregunta extra.

---

7 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 11.

8 Este rompecabezas fue entregado al equipo de la Unidad Móvil del PANI-Heredia.

9 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 16.

## Actividad 9:

### Actividad de Cierre. Telaraña<sup>10</sup>

**Materiales:** Lana.

**Descripción:** Durante esta actividad se posibilita que cada adolescente pueda aportar al proceso que inicia a través de un compromiso para las siguientes sesiones. Se les recuerda que cada una es importante para sostener el proceso y darle sostenibilidad al grupo. Cada adolescente enuncia su compromiso y lanza la lana a otra, ésta enuncia el suyo hasta que todas lo hagan y tejan una telaraña.

#### Tomar en cuenta:

- Motivar y fortalecer la importancia del compromiso de cada una consigo misma y con esta excelente oportunidad para ellas.

---

10 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 14. En esta sesión se utiliza como actividad de cierre, dado que todas las sesiones inician con el Círculo de Confianza y deben terminar, con una actividad que involucre llevarse un aprendizaje o compartir una experiencia.



## 5.2.2 Estructura de la Sesión 2. Abono que hace bien: crecer en libertad

Sesión 2	Objetivos de la sesión	Estrategias didácticas	Resultados de aprendizaje
<p><b>Abono que hace bien: crecer en libertad</b></p>	<p>Promover el cuestionamiento de los mandatos de género en las vivencias cotidianas de las protagonistas para el ejercicio de derechos y responsabilidades en sus vidas.</p>	<p>Bienvenida y entrada al salón Círculo de confianza Cine cotidiano El crucero reflexivo Receso Salud sexual y salud reproductiva Brújula humana Los retos Actividad de cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifican las creencias limitantes de la maternidad desde los mandatos de género y las fortalezas personales que influyen para el pleno ejercicio de sus derechos y responsabilidades.</li> <li>Proponen retos para superar las barreras y debilidades personales para el ejercicio de su protagonismo en el proceso de capacitación.</li> </ul>

### Cronograma de las actividades de la sesión 2:

Tiempo estimado 	Actividad 
10 minutos	Entrada al salón
15 minutos	Círculo de confianza
30 minutos	“Cine cotidiano”
30 minutos	“El crucero reflexivo”
10 minutos	Receso
30 minutos	Salud sexual y salud reproductiva
15 minutos	Brújula humana
30 minutos	Los retos
10 minutos	Cierre



## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### Actividad 1:

#### Círculo de confianza<sup>11</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es compartir cómo se siente cada una al inicio de cada sesión y escuchar lo que las otras comparten al respecto. Quienes facilitan pueden participar, creando relaciones más horizontales. Se realiza un círculo donde cada una describe cómo se siente y expresa sus expectativas con el nuevo proceso.

#### Tomar en cuenta:

- La persona que facilita abre el espacio para hacerlas sentir bienvenidas.

### Actividad 2:

#### Cine cotidiano<sup>12</sup>

**Materiales:** Videos<sup>13</sup>.

**Descripción:** Con esta actividad se evidencia la asignación social de los roles de género y los estereotipos que se replican socialmente. Se muestran videos que evidencian roles de género patriarcales que permiten abordar las nociones básicas de género. Se les pide a las adolescentes hablar sobre lo que vieron, lo que les llamó la atención. La persona facilitadora plantea la diferencia sexo – género y destaca los modelos de mujer y hombre impuestos por la sociedad y finalmente, muestra con ejemplos de otras feminidades y masculinidades posibles. Además, se habla de cómo las referentes pueden tener una influencia en este sentido en las adolescentes.

#### Tomar en cuenta:

- Se aborda la diferencia sexo – género.
- Se busca abordar los modelos de mujer y hombre impuestos por la sociedad.
- Se promueven identidades más libres.

<sup>11</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 8.

<sup>12</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 19.

<sup>13</sup> Puede encontrar estos videos Roles Tradicionales: Hombre: [https://www.youtube.com/watch?v=kRGhTOVsshA&ab\\_channel=ContenidosRadioyTV/](https://www.youtube.com/watch?v=kRGhTOVsshA&ab_channel=ContenidosRadioyTV/)  
Mujer: [https://www.youtube.com/watch?v=Ik3qFoHlaA&ab\\_channel=blogicl](https://www.youtube.com/watch?v=Ik3qFoHlaA&ab_channel=blogicl)  
Otras feminidades y masculinidades posibles  
Masculinidades: [https://www.youtube.com/watch?v=LMA\\_7Nkloo&ab\\_channel=LaNaci%C3%B3nCostaRica](https://www.youtube.com/watch?v=LMA_7Nkloo&ab_channel=LaNaci%C3%B3nCostaRica)  
Feminidades: [https://www.youtube.com/watch?v=XpHmzSSvJcY&ab\\_channel=DoveCaribe](https://www.youtube.com/watch?v=XpHmzSSvJcY&ab_channel=DoveCaribe)



### Actividad 3:

#### El crucero reflexivo<sup>14</sup>

**Materiales:** Papelógrafos, marcadores.

**Descripción:** El objetivo es identificar las características que las protagonistas asignan a la maternidad, se hablará sobre la maternidad en tres etapas de la vida: en la adolescencia, en la adultez y en la adultez mayor. Se trabajará por 3 subgrupos sobre una silueta de mujer que las mismas jóvenes harán. Se busca desmitificar los mandatos sobre la maternidad en las diferentes etapas de la vida y se fomenta el derecho a tener maternidades libres y plenas. Se les debe recalcar que su maternidad es una de sus facetas, no la única, que ellas siguen siendo adolescentes, mujeres y todo el resto de las características con las que se identifiquen.

#### Tomar en cuenta:

- Las experiencias que presentan las jóvenes son el principal contenido de la actividad.

14 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 19.

### Actividad 4:

#### Salud sexual y salud reproductiva<sup>15</sup>

**Materiales:** Video del Proyecto AMELIA<sup>16</sup>.

**Descripción:** El objetivo de la temática es brindar información que fortalezca el conocerse como una adolescente con derechos, en este caso a la salud sexual y salud reproductiva y a una atención de calidad y calidez por parte de los servicios en salud, en la escuela y otros espacios. Para ello se proyectará un video del Proyecto AMELIA de la Fundación PANIAMOR y de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), donde se observa la necesidad de un trato diferente y diferenciado a las adolescentes mujeres en los servicios de salud.-

#### Tomar en cuenta:

- Enfatizar en sus derechos a una salud sexual y reproductiva.
- Se debe subrayar que ellas como adolescentes mujeres tienen derecho a reconocer y vivir su sexualidad más allá de su maternidad y que requieren conocerse, ser responsables y cuidadosas de su salud sexual y reproductiva para poder disfrutarla plenamente. Se buscará fomentar el derecho a conocer sus propios cuerpos, así como la necesidad de hacerlo como primer paso para detectar si algo cambia o si se presenta alguna anomalía que deban atender.
- Esta actividad se puede articular con otras instituciones públicas, haciendo referencia al interés de articulación interinstitucional que tiene el Modelo Girasoles. Se busca que otros actores claves fortalezcan contenidos específicos que son necesarios en el modelo. Pueden ser representantes de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para contenidos como salud sexual y salud reproductiva y para otros contenidos, se puede articular con instituciones expertas.

15 Esta actividad no está contemplada en el Manual del Modelo Girasoles, se ha integrado en esta guía porque es parte de las necesidades del Programa Adolescente Madre. Para llevarla a cabo se busca la articulación con el Área de Salud de la zona y de esa manera, se coordinan esfuerzos para plantear temas de oferta anticonceptiva y de protección en los servicios de salud.

16 Puede encontrar este video en [https://www.youtube.com/watch?v=SnFAHGL\\_A04](https://www.youtube.com/watch?v=SnFAHGL_A04)



## Actividad 5:

### Brújula humana<sup>17</sup>

**Materiales:** Tarjetas impresas de categorías. Se requiere elaborar las tarjetas pertenecientes a cada categoría.

**Descripción:** El objetivo es reconocer la existencia de la diversidad sexual como base enriquecedora de una sociedad que enfatice en el conocimiento y aceptación de sí mismo para una mejor estima y agencia personal. Se les presentarán las categorías posibles en las que sus derechos sexuales también pueden manifestarse: Sexo, género, identidad sexual, identidad de género, orientación sexual. Y se les explicará cuáles categorías puede involucrar.

**Tomar en cuenta** el siguiente cuadro resumen

Sexo	Género	Identidad Sexual	Identidad de Género	Orientación Sexual
Macho	Femenino	Mujer	Cisgénero	Heterosexual
Hembra	Masculino	Hombre	Transgénero	Homosexual
Intersex	No binari@	Transexual	No binari@	(Gay / Lesbiana)
		Intersex		Bisexual
				Pansexual

<sup>17</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 19.



## Actividad 6:

### Los retos<sup>18</sup>

**Materiales:** Revisión de retos (*Anexo 2*).

**Descripción:** El objetivo es realizar el seguimiento a los compromisos adquiridos en la sesión anterior. Se les pedirá a las jóvenes que entreguen sus retos completos, se les preguntará cómo les fue realizando los retos y se les irá dando retroalimentación grupal para el estudio y el trabajo con el fin de fortalecer habilidades para la vida a partir de las situaciones que ellas compartan. Se buscará que hagan énfasis en el reto sobre sus mujeres referentes para que todas puedan poner en común sus características (si no da tiempo se puede ver en una sesión posterior).

Tomar en cuenta:

- Es fundamental hacer referencia a las dificultades que tuvieron para completar los retos y a cómo las afrontaron buscando hacer énfasis en si se rindieron ante las dificultades, o si más bien, buscaron soluciones.
- Debe hablarse de la necesidad de desarrollar la habilidad de la tolerancia a la frustración y la habilidad de solución de problemas, lo cual les servirá para la vida, el estudio y el trabajo.
- Debe fomentarse la creatividad para que cumplan con sus responsabilidades y cómo ello habla de su compromiso, el cual será altamente valorado en cualquier espacio.

---

<sup>18</sup> Los retos se proponen de acuerdo con cada contexto del grupo. En el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles los encontramos en la página 3.

## Actividad 7:

### Actividad de cierre: Buzón de sugerencias<sup>19</sup>

**Materiales:** Buzón de sugerencias (*Anexo 3*).

**Descripción:** Para cerrar la sesión se le pedirá a cada adolescente que con una palabra señale algo que se lleva de la sesión de ese día. Se puede utilizar el buzón de sugerencias también, donde en un papel se escribe esa palabra o sugerencia de forma anónima, con el fin de mejorar el proceso.

Tomar en cuenta:

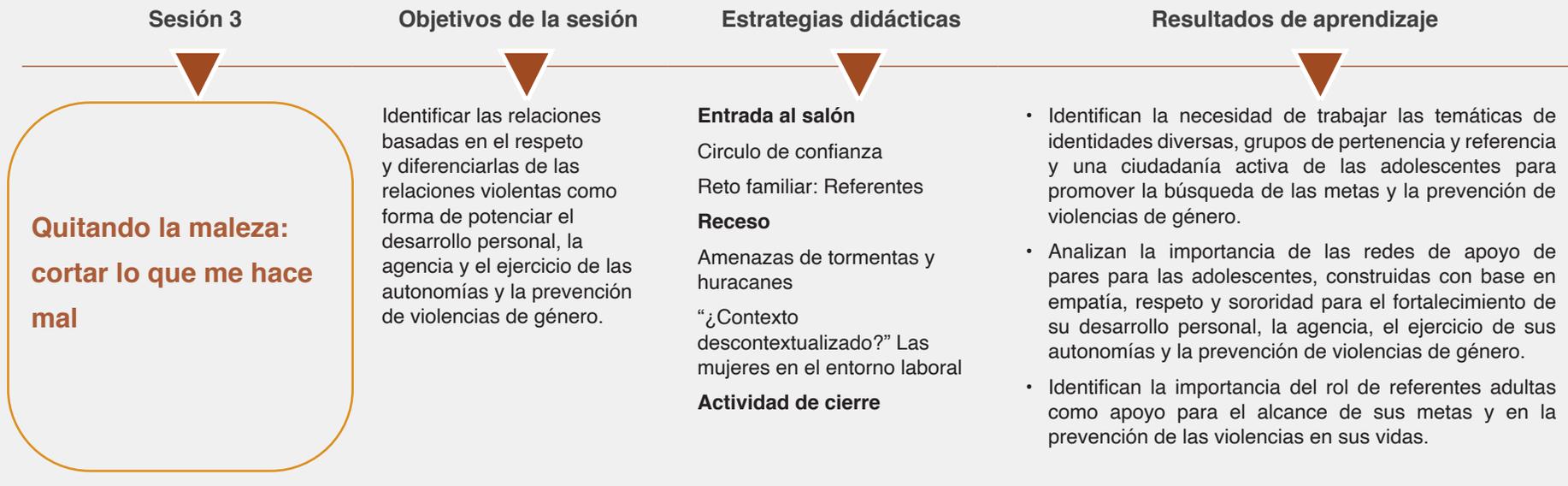
- Motivar a realizar la actividad de cierre, aunque sea de manera muy concisa, ya que ello, aporta a la asimilación de lo trabajado en cada ocasión, así como a la visibilización de lo que más pudo haberles llamado la atención o resonado.

---

<sup>19</sup> Se puede mantener un buzón de sugerencias durante el proceso de las 5 sesiones.



### 5.2.3 Estructura de la Sesión 3. Quitando la maleza: cortar lo que me hace mal



#### Cronograma de las actividades de la sesión 3:

Tiempo estimado 	Actividad 
10 minutos	Entrada al salón
15 minutos	Círculo de confianza
30 minutos	Reto familiar: Referentes
30 minutos	Arenas movedizas
10 minutos	Receso
40 minutos	Amenazas de tormentas y huracanes
35 minutos	“¿Contexto descontextualizado?”: Las mujeres en el entorno laboral
10 minutos	Cierre: Comunicación



## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### Actividad 1:

#### Círculo de confianza<sup>20</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es compartir cómo se siente cada una al inicio de cada sesión y escuchar lo que las otras comparten al respecto. Quienes facilitan pueden participar, creando relaciones más horizontales. Se realiza un círculo donde cada una describe cómo se siente y expresa sus expectativas con el nuevo proceso. En grupo se comparte ¿Cómo me siento hoy?

#### Tomar en cuenta:

- La persona que facilita abre el espacio para hacerlas sentir bienvenidas.

### Actividad 2:

#### Mi mujer adulta referente<sup>21</sup>

**Materiales:** Papel y marcadores.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es que cada adolescente descubra modelos de referencia de mujeres en sus vidas que admiren y sean motivadoras para su crecimiento. Se le pide a cada una que haga un pequeño cartel en donde pueda contarnos por qué eligió a esa mujer referente y quién es ella durante la ejecución de la entrevista que se encomendó como reto familiar en la primera sesión.

#### Tomar en cuenta:

- La adolescente expone las características de la mujer adulta referente que escogió y destaca el tipo de relación que mantiene con ella.
- Se busca visibilizar que algunas mujeres referentes han sufrido situaciones de violencia, pero han salido de ahí a través de mucha resiliencia y con mucha fuerza.
- Hay que subrayar que las mujeres tenemos derecho a una vida libre de violencias.

<sup>20</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 8.

<sup>21</sup> En esta actividad las adolescentes exponen el resultado del Reto Familiar que se les encomendó en la primera sesión, en el cual realizaban una entrevista a una mujer adulta que admiren y reconozcan su valor para confrontar obstáculos y alcanzar sus sueños.



### Actividad 3:

#### Arenas movedizas<sup>22</sup>

**Materiales:** Tarjetas de mitos (sacar copia a material adjunto en la maleta girasoles).

**Descripción:** Se reparten por subgrupos los mitos del amor romántico y se les pide que conversen sobre lo que significan. Luego deberán presentarlos al resto de compañeras.

A partir de ahí, se hablará sobre las características de una sana relación de pareja.

**Tomar en cuenta:** Se les puede pedir completar el enlace <https://mequierenomequiere.app/>



Dale click al enlace

---

22 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 22.

### Actividad 4:

#### Amenazas de tormentas y huracanes<sup>23</sup>

**Materiales:** Tarjetas con tipos de violencia que se encuentra en la Maleta de Girasoles. Incluir relaciones impropias. Pueden usar materiales de la página web de Paniamor. El apoyo conceptual se puede encontrar en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasol en las páginas 85 a 87.

**Descripción:** El objetivo es reconocer las distintas manifestaciones de la violencia contra las mujeres. Se explica cada manifestación de las violencias, se divide en subgrupos y se asigna un tipo de violencia y las jóvenes los leerán y buscarán ejemplificarlos con una dramatización para compartirlo con el grupo. Incluir relaciones impropias. Pueden usar materiales de la página web de Paniamor.

**Tomar en cuenta:**

Se cierra la actividad haciendo énfasis en que:

- Existe una estructura social patriarcal que empuja a las mujeres a mantenerse en relaciones de violencia.
- Cuando se vive una situación de violencia es fundamental el respeto a los ritmos y procesos de cada persona.
- No somos víctimas ni sobrevivientes, estamos vivas y merecemos vidas libres de violencia.

---

23 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 22.



## Actividad 5:

### “¿Contexto descontextualizado?": Las mujeres en el entorno laboral<sup>24</sup>

**Materiales:** Hojas con biografías de mujeres referentes a nivel nacional e internacional.<sup>25</sup> Además, un video: La brecha de los sueños<sup>26</sup>.

**Descripción:** El objetivo es reflexionar sobre los estereotipos y roles de género que han promovido históricamente la desigualdad entre hombres y mujeres. En subgrupos se trabaja a partir de información clave sobre una mujer costarricense en un rol no tradicional para las mujeres. Se discutirá sobre la trayectoria que poseen y las situaciones de discriminación que han sufrido. Cada subgrupo debe exponer sobre la mujer que se le asignó, al resto del grupo.

#### Tomar en cuenta:

- A manera de evidenciar la discriminación, pero, también la posibilidad de transformar esos prejuicios se trabajará con respecto a mujeres específicas que se desempeñan en roles no tradicionales.

---

24 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 117.

25 Biografías sugeridas:

- Shirley Cruz Traña, Futbolista.
- Mariela Rojas Quesada, Ingeniera en la Nasa.
- Laura Chinchilla, Presidenta.
- Sandra Cauffman, Ingeniera en la NASA.
- Yokasta Valle Álvarez, Boxeadora.



Dale click al enlace

26 “La brecha de los sueños”: [https://www.youtube.com/watch?v=IMiEZ2L\\_9ek](https://www.youtube.com/watch?v=IMiEZ2L_9ek)[https://www.youtube.com/watch?v=IMiEZ2L\\_9ek](https://www.youtube.com/watch?v=IMiEZ2L_9ek).

## Actividad 6:

### Cierre: “Sabidurías extranjeras”<sup>27</sup>

**Materiales:** Tarjetas de Acuerdos Toltecas.

**Descripción:** El objetivo es realizar un cierre de la sesión reflexionando sobre el conocimiento de cuatro claves de la sabiduría Tolteca en relación con la comunicación. Para ello utilizamos los cuatro acuerdos toltecas que se encuentran en la maleta de herramientas entregada al equipo. Se entrega a cada adolescente una tarjeta con uno de los acuerdos, se les solicita que lo lean en voz alta para todo el grupo y que compartan el significado que interpretan con cada uno de ellos y su importancia para una adecuada comunicación.

#### Tomar en cuenta:

- Posicionar la empatía y el respeto como base para comunicarnos con otras personas.
- Además, se asigna como trabajo en casa llenar los siguientes formularios donde brindara información sobre sí misma.

**Estilos de pensamiento:** <https://forms.gle/TDmTj5ToCxTL86aN9>

**Inteligencias Múltiples:** <https://forms.gle/onH9RiaprZkDuqD8>



Dale click al enlace

---

27 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 80.



### 5.3 Bloque / Competencia 2. Agencia socioproductiva de las adolescentes madres

**Capacidad de las adolescentes para el autoconocimiento y la identificación de habilidades y desafíos en un ambiente grupal sororo, respetuoso y empático, como herramientas para la búsqueda de oportunidades y para alcanzar sus sueños.**

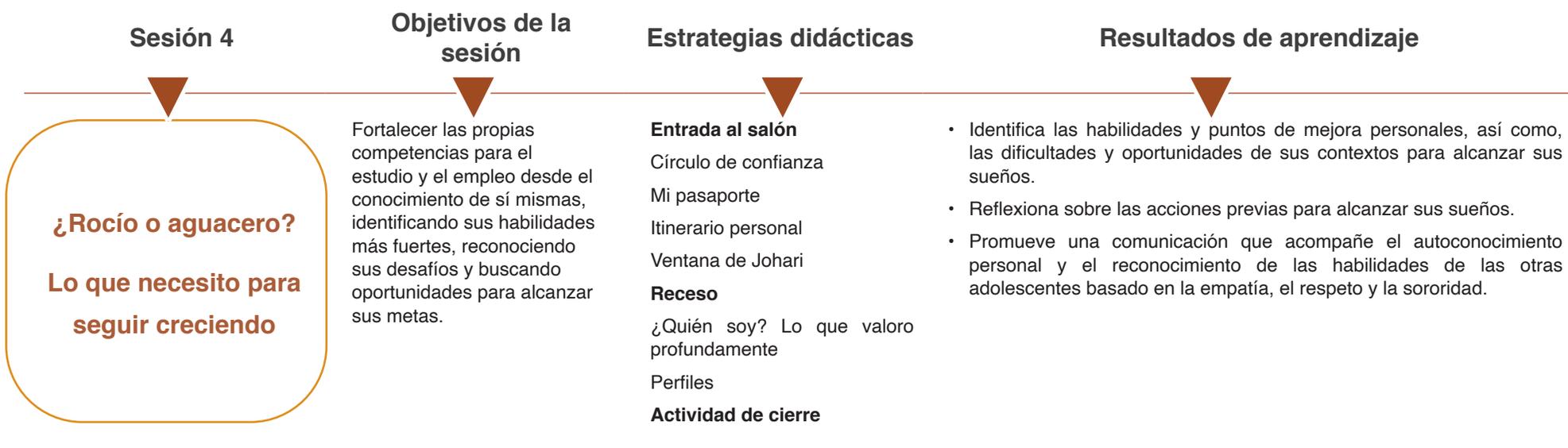
Este bloque cuenta con 2 sesiones. Se busca que las adolescentes madres reconozcan las oportunidades en el contexto, los desafíos, las herramientas personales y de sus grupos de referencia para alcanzar sus sueños. Se promueve la información tanto de sí mismas (autoconocimiento) como de su entorno, para permanecer en los estudios y poseer recursos sólidos que les permita un empleo de calidad, posteriormente.

Se pretende que las adolescentes dimensionen el valor e impacto de las fortalezas personales que se reconocen durante las primeras tres sesiones, para alcanzar sus metas y sueños. Se busca que estén receptivas a los nuevos aprendizajes, y al acompañamiento de figuras referentes como mentoras en sus vidas. Además, que tengan disposición para formarse y perseverar en procura del alcance de sus metas.

La conciencia y la apropiación de sus características aumenta en las personas la sensación de autoeficacia y autovaloración y el interés de actuar para hacer cosas nuevas y emprender proyectos reflejados en la agencia personal y socioproductiva. Es decir que, siguiendo la metáfora del Girasol, tengan la disposición a mirar el Sol como oportunidad para su transformación y crecimiento, valorando las opciones que tienen en sus contextos; entre ellas, la red de apoyo del grupo y del Programa Adolescente Madre.



### 5.3.1. Estructura de la Sesión 4. ¿Rocío o aguacero? Lo que necesito para seguir creciendo



#### Cronograma de las actividades de la sesión 4:

Tiempo estimado 	Actividad 
10 minutos	Entrada al salón
15 minutos	Círculo de confianza
20 minutos	Mi pasaporte
20 minutos	Itinerario personal
50 minutos	Ventana Johari
10 minutos	Receso
15 minutos	¿Quién soy? Lo que valoro profundamente.
30 minutos	Entregar: Perfiles
10 minutos	Cierre: con 1 palabra



## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### Actividad 1:

#### Círculo de confianza<sup>28</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es compartir cómo se siente cada una de las adolescentes al inicio de la sesión y escuchar lo que las otras comparten al respecto. Quienes facilitan pueden participar, creando relaciones más horizontales. Se realiza un círculo donde cada una describe cómo se siente y expresa sus expectativas con el nuevo proceso. En grupo se comparte ¿Cómo me siento hoy?

**Tomar en cuenta:**

- La persona que facilita abre el espacio para hacerlas sentir bienvenidas.

### Actividad 2:

#### Mi pasaporte<sup>29</sup>

**Materiales:** Hojas en blanco, lapiceros.

**Descripción:** El objetivo es reforzar la identificación de las habilidades y puntos de mejora personales, las dificultades externas y las oportunidades que existen para alcanzar los sueños, así como las formas grupales para apoyarse entre sí. A cada una se le pide que llene un FODA personal: Fortalezas (interno), Oportunidades (externo), Desafíos (interno) y Amenazas (externo) para cumplir sus sueños. Se les pide que lo completen a partir de los descubrimientos que realizaron en las sesiones anteriores. Es decir, sus puntos fuertes, sus áreas de mejora y de qué manera ha contribuido el proceso de capacitación para que identifiquen esos aspectos mencionados con anterioridad. Esto cada una lo mantiene para sí misma y lo puede seguir completando a lo largo de la sesión y en las siguientes.

**Tomar en cuenta:**

- Se les pide que sigan alimentando este documento y que lo sopesen con todo lo que descubrieron de ellas al final del día.
- Es importante reforzar oportunidades en la comunidad, en el grupo, en la escuela y en las instituciones.

---

<sup>28</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 8.

---

<sup>29</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 37.



### Actividad #3:

#### Itinerario personal<sup>30</sup>

**Materiales:** Impresiones itinerario u hojas blancas para completarlo y lapiceros / lápiz. Resaltadores amarillos, verdes y rojos.

**Descripción:** Con esta actividad se identifican los sueños que cada una tiene y las acciones previas a realizar para alcanzarlos, con el fin de reflexionar sobre el proceso necesario. Se elabora una línea de tiempo hacia el sueño de cada una. Luego se les pedirá que usen los colores del semáforo para indicar la urgencia de cada una de esas acciones. Los colores del semáforo se utilizarán según el nivel de priorización: rojo –urgente, amarillo – menos urgente, verde – tengo tiempo.

#### Tomar en cuenta:

- La persona facilitadora incentiva que las adolescentes tengan este itinerario a la vista para poder identificar los pasos que necesitan seguir dando para alcanzar sus metas.
- Además, les recuerda que para el crecimiento del Girasol hay que tener paciencia e ir paso a paso,
- Así mismo, se les invita a que, a partir de áreas claves, ubiquen las acciones previas que necesitan para cumplir ese sueño.

30 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 38.

### Actividad 4:

#### “Viajeras que acompañan”<sup>31</sup>

**Materiales:** Maskin tape (para hacer una cruz en el piso), hojas de la ventana para cada joven, hoja explicación de la Ventana de Johari<sup>32</sup>, títulos de cada área.

**Descripción:** Con esta actividad cada adolescente recibirá retroalimentación positiva del resto de las chicas en cada una de las áreas delimitadas en la Ventana Johari. Se debe hacer una cruz en el piso con masking tape, donde se delimite las siguientes áreas: Oculta, pública, ciega y desconocida.

Se les deberá pedir que cada una llene una “ventana” para una compañera, lo cual será un regalo que, como grupo, le darán a cada una. Mientras que las demás le brindan mensajes a una compañera, habrá una persona asignada escribiendo lo que le comparte el grupo.

#### Tomar en cuenta:

- Cada adolescente debe moverse entre las diferentes áreas, y sus compañeras serán invitadas a compartir con ella en el área ciega.
- En las áreas pública, oculta y desconocida la adolescente que está en el centro es la que tiene la palabra.
- Se trata de una actividad para subrayar las fortalezas y habilidades que el grupo identifica sobre cada una.

31 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 37.

32 Las hojas de la Ventana de Johari se encuentran en la Maleta de materiales entregada al personal del PANI-Heredia.



## Actividad 5:

### ¿Quién soy? Lo que valoro profundamente<sup>33</sup>

**Materiales:** Hojas blancas y marcadores.

**Descripción:** El objetivo es identificar valores profundos de cada adolescente como protagonista y profundizar en el autoconocimiento de sus motivaciones. Se invita a pensar en una persona que les impactó de manera positiva en su vida, por quien sienten confianza y cuál fue la / las cualidades que les impactó de esa manera. Luego se les deberá reflejar que esas cualidades corresponden a valores importantes para ellas, por lo que se les pedirá escribir en sus perfiles esos valores en la casilla correspondiente.

#### Tomar en cuenta:

- Esta es una introducción para la entrega del perfil.

---

33 Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 26.

## Actividad 6:

### Perfiles<sup>34</sup>

**Materiales:** Perfiles de cada adolescente tabulado por el equipo facilitador, también se pueden usar otros perfiles de la web.

**Descripción:** El objetivo es contar con un perfil de sí mismas, sobre sus motivaciones, habilidades y valores, de manera que, sobre éste puedan orientar sus metas de estudio y laborales en otras etapas de sus vidas. Además, que les brinde conocimiento de las habilidades que desconocen de sí mismas.

Se les entregan los perfiles y se analizan con ellas haciendo énfasis en que, la riqueza de la diversidad humana justamente son esas diferencias, y que, en conjunto podemos lograr grandes cosas. Que así mismo, funciona en la vida, en el estudio y en el trabajo.

Se les pide que en la casilla de pasiones y sueños escriban la o las metas que identificaron antes en el itinerario personal.

#### Tomar en cuenta:

Se puede generar la reflexión con una pregunta ¿Conocen a alguien que tenga todas las habilidades? Esta pregunta prepara a las adolescentes para recibir un documento de su perfil, donde se reflejan las fortalezas y otras áreas de mejora. Se les indicará que la herramienta muestra cuáles son las áreas que tienen más fuertes y que, por ende, se pueden aprovechar con mayor facilidad.

- Todas las herramientas construidas este día serán un impulso para ellas, para seguir adelante por sus metas y confiando en todas sus habilidades para hacerlo.
- Hacer énfasis que las adolescentes cuentan con el apoyo de instituciones claves como el PANI.
- Tener en cuenta la importancia de la articulación interinstitucional como una red de apoyo del que parte el Modelo Girasoles.

---

34 Puede consultar el Instructivo para evaluar y facilitar el autoconocimiento del perfil y la identidad. Anexo 1 en el Manual de la Caja de Herramientas en la página 46.



## Actividad 7:

### Cierre. Buzón de sugerencias<sup>35</sup>

**Materiales:** Buzón de sugerencias (*Anexo 3*).

**Descripción:** Para cerrar la sesión se le pedirá a cada adolescente que con una palabra señale algo que se lleva de la sesión de ese día. Se puede utilizar el buzón de sugerencias también y es una herramienta para mejorar la facilitación y el proceso. Se les asigna una tarea.

#### Tomar en cuenta:

- Motivar a realizar la actividad de cierre, aunque sea de manera muy concisa ya que ello aporta a la asimilación de lo trabajado en cada ocasión, así como a la visibilización de lo que más pudo haberles llamado la atención o resonado.
- Es importante, recordar a las adolescentes que es la penúltima sesión y la próxima será el cierre por este año. Además, señalar los recursos con los que el Programa Adolescente Madre seguirá dando seguimiento hasta el próximo taller socioformativo. Aquí podemos referirnos a la persona que en la Oficina Local hace seguimiento y las próximas actividades.

## Tarea:

Se les dejará de tarea hacer una descripción de sí mismas que deberán presentar en la próxima sesión. Deberá de tomarle solo 1 minuto y deberá reflejar quién es ella y sus habilidades. Se les invita a realizarlo respondiendo las siguientes preguntas generadoras.

1. ¿Quién soy?
2. ¿Qué quiero ser?
3. ¿Cómo me quiero comunicar?
4. ¿Cuál es mi historia? ¿Qué parte de mi relato personal puedo rescatar para construir mi discurso elevador?
5. ¿Cómo me quiero proyectar?
6. ¿Qué les quiero contar de mí?
7. ¿A quién o quiénes me dirijo?
8. ¿Hay coherencia entre mi discurso y actitud?
9. ¿Hay coherencia entre lo que quiero proyectar y lo que las demás personas ven en mí?
10. ¿Qué me hace destacar?

Pueden enviarse videos vía el chat para explicar de qué se trata:

[https://www.youtube.com/watch?v=fckAsV0zcsQ&ab\\_channel=UnileverCareersSouthernCone](https://www.youtube.com/watch?v=fckAsV0zcsQ&ab_channel=UnileverCareersSouthernCone)

[https://www.youtube.com/watch?v=uv357YzY7-k&ab\\_channel=AliciaRo](https://www.youtube.com/watch?v=uv357YzY7-k&ab_channel=AliciaRo)



Dale click al enlace

<sup>35</sup> Se puede mantener un buzón de sugerencias durante el proceso de las 5 sesiones, ya ha sido utilizado en las sesiones anteriores.



### 5.3.2. Estructura de la Sesión 5. Girando hacia el sol: una decisión acompañada

Sesión 5	Objetivos de la sesión	Estrategias didácticas	Resultados de aprendizaje
<p><b>Girando hacia el sol: una decisión acompañada</b></p>	<p>Fortalecer la capacidad de las adolescentes para conseguir sus metas de la mano con el aprovechamiento de oportunidades para su bienestar personal y el de su entorno.</p>	<p><b>Entrada al salón</b> Círculo de confianza Zona confortable ¿Lista para llegar a la meta? Palabras amables Mi momento: Discurso elevador</p> <p><b>Actividad de cierre</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica las habilidades y puntos de mejora personales, así como las dificultades y oportunidades de sus contextos para alcanzar sus sueños.</li> <li>Reflexiona sobre las acciones previas para alcanzar sus sueños.</li> <li>Promueve una comunicación que acompañe el autoconocimiento personal y el reconocimiento de las habilidades de las otras adolescentes basado en la empatía, el respeto y la sororidad.</li> </ul>

#### Cronograma de las actividades de la sesión 5:

Tiempo estimado 	Actividad 
10 minutos	Entrada al salón
15 minutos	Círculo de confianza
30 minutos	Zona confortable
40 minutos	¿Lista para llegar a la meta?
40 minutos	Palabras amables
40 minutos	Mi momento: Discurso elevador
5 minutos	Actividad de cierre



## DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

### Actividad 1:

#### Círculo de confianza<sup>36</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es compartir cómo se siente cada una al inicio de cada sesión y escuchar lo que las otras comparten al respecto. Quienes facilitan pueden participar, creando relaciones más horizontales. Se realiza un círculo donde cada una describe cómo se siente y expresa sus expectativas con el nuevo proceso. En grupo se comparte ¿Cómo me siento hoy?

#### Tomar en cuenta:

- La persona que facilita abre el espacio para hacerlas sentir bienvenidas a esta última sesión.
- Reconocer los distintos sentimientos que pueden contribuir a elaborar el cierre del proceso.

<sup>36</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 8.

### Actividad 2:

#### ¿Zona comfortable?<sup>37</sup>

**Materiales:** Video beam y video<sup>38</sup>.



Dale click al enlace

[https://www.youtube.com/watch?v=8LwvuQkAGcA&ab\\_channel=MarketsEtrading](https://www.youtube.com/watch?v=8LwvuQkAGcA&ab_channel=MarketsEtrading)

**Descripción:** En esta actividad se trata de identificar la zona de confort y la necesidad de esforzarse más allá de ella para poder generar cambios y acercarse a los sueños. Para ello se proyecta el video y se reflexiona sobre su mensaje.

#### Tomar en cuenta:

- **Una pregunta generadora puede ser:** ¿Cuál ha sido una zona de confort donde me he quedado? ¿Qué ha faltado en mí y en mi entorno, para salir de ahí?
- Se trabaja con las jóvenes a manera de que ellas se comprometan a sí mismas con su crecimiento y a ser las protagonistas de este.
- Se busca que ellas recuerden que cuentan con organizaciones e instituciones de apoyo para salir adelante, como es el caso del PANI. Se refuerza el que ellas den el primer paso para lograr esos cambios que desean.

<sup>37</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 35.

<sup>38</sup> Puede ver el video en el siguiente link [https://www.youtube.com/watch?v=8LwvuQkAGcA&ab\\_channel=MarketsEtrading](https://www.youtube.com/watch?v=8LwvuQkAGcA&ab_channel=MarketsEtrading)



Dale click al enlace



### Actividad 3:

#### ¿Lista para llegar a la meta? o Búsqueda del tesoro <sup>39</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** A través del juego buscamos identificar las competencias laborales más deseables dentro del entorno actual. En este caso, señalando que estas competencias las podemos entrenar mediante el proceso de formación y estudio. Para ello se trabaja con charadas en equipos. Se le darán 2 competencias / habilidades para la vida y el trabajo a cada joven, y se dividirán en subgrupos. Deben adivinar todas las palabras posibles (sean de su subgrupo o no). Ganará el subgrupo que haya conseguido adivinar más. Luego se debe explicar de qué se trata cada competencia / habilidad y por qué son importantes para la vida y para el trabajo. Se les invita a tomar nota de las competencias / habilidades compartidas. Otra alternativa para esta actividad es realizar una “Búsqueda del tesoro” en donde se divide el grupo en dos y a cada cual se le dan los sobres con palabras (15 palabras en cada sobre). Los significados están escondidos en el salón en diferentes papeles de colores que coinciden con las palabras que buscan.

#### Tomar en cuenta:

- Reflexionar sobre las habilidades que se encuentran en la lista y su importancia en el ámbito escolar y del trabajo.
- Es importante validar la alegría y el disfrute durante el juego.
- Motivar a cada adolescente para que reconozca las habilidades que posee y las que puede mejorar.
- Durante la dinámica siempre se buscará incentivar el apoyo en subgrupos y su derecho al disfrute.
- Motivar para que la actividad se realice en un clima de camaradería y diversión.
- Promover la reflexión.



---

<sup>39</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 126. La alternativa de la actividad Búsqueda del Tesoro fue propuesta por el equipo de la Unidad Móvil del PANI.



## LISTA DE COMPETENCIAS / HABILIDADES:

---

1. Trabajo en equipo
2. Tolerancia a la frustración
3. Manejo de la incertidumbre
4. Comunicación asertiva
5. Comunicación escrita respetuosa
6. Trabajo en equipo
7. Toma decisiones
8. Creatividad
9. Orientación a la clientela
10. Orientación al detalle
11. Perseverancia
12. Colaboración
13. Liderazgo
14. Empatía
15. Capacidad para priorizar
16. Visión de proceso
17. Capacidad de escucha
18. Gestión de conflictos
19. Solución de problemas
20. Gestión del tiempo
21. Planificación
22. Confianza
23. Relaciones interpersonales respetuosas
24. Flexibilidad
25. Paciencia
26. Pensamiento estratégico
27. Responsabilidad
28. Puntualidad
29. Compromiso
30. Iniciativa
31. Proactividad

## Actividad 4:

### Palabras amables <sup>40</sup>

**Materiales:** Frases sobre situaciones incómodas cotidianas.

**Descripción:** El objetivo de esta actividad es fomentar el uso de una comunicación asertiva, empática y no violenta para promover el desarrollo de competencias claves. En parejas, con frases de situaciones, una joven por pareja debe tomar una frase, recrear la escena que dice el papel sin mostrarle a su compañera de qué se trata. Ella debe actuar de forma asertiva lo que describe la situación. Se debe revisar la forma en que se comunican hoy día, buscando subrayar la necesidad de desarrollar la habilidad de la comunicación asertiva, honesta, clara, concreta, directa, respetuosa, consciente y empática para la vida y para el trabajo. Para poder establecer relaciones respetuosas, para posicionar ideas y para promover cambios en los espacios en los que cada una se desenvuelve.

#### Tomar en cuenta:

- Se debe fomentar el uso de la comunicación asertiva, empática y no violenta y promover el desarrollo de las competencias claves para lograrlo.
- Las 5 principales competencias emocionales que se quieren promover son:
- Autoconciencia emocional: ser capaces de conocer las emociones propias e identificar en qué estado emocional se encuentra.
- Autodominio emocional: referida a ser capaces de controlar los impulsos y responder a situaciones complejas más allá de las reacciones a corto plazo.

- Automotivación: Se refiere a la capacidad de cada persona para establecerse objetivos, ilusionarse con ellos y adjudicar los recursos y energía necesarios para lograrlos.
- Empatía: entendida como la capacidad de ser consciente de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de las demás personas.
- Habilidades sociales: Se refiere a la capacidad de influir, comunicar, colaborar, resolver conflictos y trabajar en equipo.
- Hay que señalar que las situaciones serán complicadas o incómodas y buscan poner en práctica la asertividad y la proposición de acciones positivas entre ellas. Al final, dos parejas pasan voluntariamente a ejemplificar la situación que les fue asignada.
- Ejemplos:
  - “Te molestó que no te haya invitado a tomar café con el resto de las compañeras”.
  - “Tiene un hueco en el pantalón y nadie le ha dicho”.
  - “Te parece que el día de ayer ella se molestó, pero no te dijo nada”.

---

<sup>40</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 148.



## Actividad 5:

### Mi momento <sup>41</sup>

**Materiales:** Ninguno.

**Descripción:** Esta actividad incentiva a la reflexión, evaluación y aprovechamiento de las características y aprendizajes personales para la generación de un impacto y desempeño socioproductivo (escolar, laboral, etc.) exitoso. Con anterioridad las adolescentes han visto el video “Cómo realizar un elevator pitch” que fue asignado la sesión anterior. Se procede a comentarlo y se les invita a que cada una presente su “Discurso Elevador” y el grupo le brindará retroalimentación para poder mejorar su presentación para el futuro.

### Tomar en cuenta

Con esta actividad se incentivará que las adolescentes hagan uso de su voz con el fin de generar cambios en sus vidas y contextos.

---

<sup>41</sup> Puede encontrar esta actividad en el Manual de la Caja de Herramientas del Modelo Girasoles en la página 143.

## Actividad 6:

### Cierre: Buzón de sugerencias <sup>42</sup>

**Materiales:** Buzón de sugerencias (*Anexo 3*).

**Descripción:** Para cerrar la sesión se le pedirá a cada adolescente que con una palabra señale algo que se lleva de la sesión de ese día. También se puede utilizar el buzón de sugerencias. Para cerrar la sesión se les asigna una tarea.

### Tomar en cuenta:

- Motivar para que realicen la actividad de cierre, aunque sea de manera muy concisa, ya que ello aporta a la asimilación de lo trabajado en cada ocasión, así como, a la visibilización de lo que más pudo haberles llamado la atención o resonado durante el proceso entero.
- Dar espacio para expresar sentimientos de despedida y de nuevos comienzos.
- Es importante recordar a las adolescentes que es la última sesión por este año. Además, señalar los recursos con los que el Programa Adolescente Madre seguirá dando seguimiento hasta el próximo taller socioformativo. Aquí, podemos referirnos a la persona que en la Oficina Local hace seguimiento y las próximas actividades.
- El equipo realiza un acto simbólico de graduación generando un certificado de participación y motivando a las adolescentes a continuar sus procesos de crecimiento y asistiendo a las actividades generadas por el Programa Adolescente Madre.
- Es importante, reconocer el valor de su participación con una ceremonia donde ellas puedan también cogestionar, recordando el papel activo que tienen como protagonistas de sus vidas.

---

<sup>42</sup> Se puede mantener un buzón de sugerencias durante el proceso de las 5 sesiones, ya ha sido utilizado en las sesiones anteriores.



# ANEXOS



## **Anexo #1**

Formularios para los retos

## **Anexo #2**

Lista de consignas para la actividad punto de encuentro

## **Anexo #3**

Tabla de revisión de los retos

## **Anexo #4**

Buzón de sugerencias





# ANEXO 1

## Formularios para los retos

Características de las Adolescentes del Curso “Sembrando Girasoles del programa Programa Becas Educativas” dirigido a adolescentes embarazadas y adolescentes madres. Unidad Móvil.

Dirección Regional del PANI-Heredia.

En este formulario vamos a consultarte información necesaria para que pienses sobre tu realidad y que nosotras también sepamos sobre tu situación. La información que nos brindés la vamos a guardar y la usaremos únicamente para fines del proyecto “Sembrando Girasoles” que facilita la Unidad Móvil de la Dirección Regional del PANI-Heredia y el Programa de becas educativas dirigido a adolescentes madres y adolescentes embarazadas.

**Instrucciones generales:** Por favor completá todas las preguntas que aparecen a continuación, llenando los espacios en blanco o marcando con una equis (x) la opción que se ajusta más a vos.

Si tenés alguna duda con mucho gusto te ayudamos.

### A.Datos Generales

#### 1. Nombre y apellidos

#### 2. Edad:

#### 3. Género:

- Femenino  Masculino  No binario  
 No quiero responder

#### 4. Nacionalidad

- Costarricense  Nicaragüense  
 Colombian  Otra, ¿Cuál?

#### 5. ¿Estás embarazada en este momento?

- Sí  No

#### 6. ¿Tenés hijos o hijas?

- Sí. ¿Cuántos? \_\_\_\_\_  No

#### 7. Estado civil

- Soltera  Casada  
 Unión libre  Divorciada  
 Otro, ¿Cuál?

#### 8. Lugar dónde vivís

Provincia:

Cantón:

Distrito:

Barrio:

#### 9. ¿Tenés alguna discapacidad?

- Sí. Contáanos tu tipo de discapacidad:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- No

#### 10. ¿Eres parte de la población sexualmente diversa?

- Sí  No

#### 11. En caso de tener correo electrónico, indicarnos cuál es:

\_\_\_\_\_



## B. Estudio y trabajo

### 12. ¿Estudiás actualmente?

( ) Sí ( ) No (Pasa la pregunta N.14).

### 13. Si respondiste sí, contáanos ¿dónde estudiás?

( ) Escuela. ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿En qué grado estás? \_\_\_\_\_

( ) Colegio ¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿En qué nivel estás? \_\_\_\_\_

( ) Universidad ¿En qué carrera? \_\_\_\_\_

( ) INA. ¿Qué curso llevás? \_\_\_\_\_

( ) Otra modalidad. ¿Cuál? \_\_\_\_\_

Nombre del curso o grado: \_\_\_\_\_

### 14. ¿Tenés trabajo remunerado en este momento?

( ) Sí. Contáanos en dónde: \_\_\_\_\_

( ) No

## C. Programa Adolescente Madre del PANI

### 15. Tiempo que tenés de estar en el Programa Adolescente Madre del PANI

\_\_\_\_\_ Años y \_\_\_\_\_ Meses

### 16. ¿Cómo supiste del Programa Adolescente Madre del PANI?

( ) Referencia ( ) Una Amiga ( ) Otro: \_\_\_\_\_

### 17. ¿Cuáles son tus expectativas de este curso?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gracias por tu participación.



# Viaje a mi interior

Vas a viajar a tu interior, por eso las preguntas que aparecen a continuación te podrán servir para conocerte más y que nosotras también sepamos de cosas importantes para vos. Puede ser que algunas respuestas no las tengas claras todavía y eso está bien, pero contestá de todos modos.

## Instrucciones generales:

Te pedimos que sigás las instrucciones según sea el caso y respondás con la información más clara posible, según tu opinión y tu realidad. La información que nos brindés, la vamos a guardar y la usaremos únicamente para fines del Proyecto Girasoles. Si tenés alguna duda con mucho gusto te ayudamos.

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

## 1.1.A continuación te vamos a preguntar sobre qué tan capaz te sentís de hacer las siguientes actividades. No importa si no las has hecho o si no las hacés muy seguido.

Marcá con una equis (x) la opción que se ajuste más a vos:

	Para nada capaz	Algo capaz	Demasiado capaz
1. Hacer amistades y hablar con la gente	1	2	3
2. Hacer actividades manuales (por ejemplo: pintar, reparar, tocar instrumentos musicales, escribir, dibujar, cocinar, fabricar joyería, sembrar, esculpir)	1	2	3
3. Hacer planes y organizar cosas o actividades	1	2	3
4. Usar la tecnología (por ejemplo: computadoras, el celular, videojuegos)	1	2	3
5. Crear o inventar (por ejemplo: historias, canciones, coreografías, poemas, aparatos, productos)	1	2	3



## 1.2. Pensá en cómo sos o cómo te ves a vos misma.

Marcá con una equis (x) cada una de las afirmaciones, según sea el caso:

	Nunca	Algunas veces	Siempre
1. Confío en mí misma	1	2	3
2. Digo lo que pienso	1	2	3
3. Soy apasionada	1	2	3
4. Me enojo fácilmente	1	2	3
5. Me pongo en el lugar de otras personas	1	2	3
6. Fácilmente hago amistades	1	2	3
7. Me gusta tener la razón	1	2	3
8. Soy constante	1	2	3
9. Escucho a las demás personas	1	2	3
10. Hago ejercicio físico	1	2	3
11. Me gusta dar órdenes	1	2	3
12. Comunico mis deseos y necesidades	1	2	3
13. Bailo bien	1	2	3
14. Me gusta mi aspecto físico	1	2	3
15. Logro mantenerme en calma cuando lo necesito	1	2	3



	Nunca	Algunas veces	Siempre
16. Soy perezosa	1	2	3
17. Me siento linda físicamente	1	2	3
18. Soy responsable	1	2	3
19. Soy callada	1	2	3
20. Soy independiente	1	2	3
21. Peleo con la gente	1	2	3
22. La gente hace conmigo lo que quiere	1	2	3
23. Soy decidida	1	2	3
24. Logro resolver los problemas personales que se me presentan	1	2	3

### 1.3 ¿Qué tanto te gusta como sos ahora?

Marcá con una equis (x) la opción que se ajuste más a vos

( ) Nada      ( ) Algo      ( ) Bastante      ( ) Mucho

### 1.4 ¿Qué te gustaría cambiar de vos misma?

---



---



---

### 1.5 ¿Creés que tu vida cambie?

Marca con una equis (x) según sea el caso

1. ( ) Para mejor
2. ( ) Para peor
3. ( ) Seguirá igual



## 1.6. ¿Qué tan posible es que las siguientes cosas ocurran en tu vida?

Marcá con una equis (x), en cada afirmación según sea el caso:

	Imposible	Algo posible	Demasiado posible
1. Tener más plata	1	2	3
2. Ser más feliz	1	2	3
3. Volver a estudiar en el colegio	1	2	3
4. Seguir dependiendo de mi familia	1	2	3
5. Tener un trabajo estable	1	2	3
6. Llevar cursos o capacitaciones técnicas	1	2	3
7. Tener o seguir en pareja	1	2	3
8. Aprender cosas nuevas	1	2	3
9. Tener mi propio negocio	1	2	3
10. Poder ayudar a mi familia económicamente	1	2	3
11. Tener (más) hijas o hijos	1	2	3
12. Tener menos amigas que ahora	1	2	3
13. Quedarme en la casa sin trabajar o estudiar	1	2	3
14. Terminar el colegio	1	2	3
15. Conseguir apoyo económico para mi familia	1	2	3
16. Sentirme sola	1	2	3
17. Estar preparada para enfrentar entrevistas de trabajo	1	2	3
18. Mejorar mi relación con mi familia	1	2	3
19. Entrar a una carrera universitaria	1	2	3
20. Sentirme peor que ahora	1	2	3



**(RESPONDÉ ESTA PREGUNTA SOLO SI TENÉS HIJAS O HIJOS)**

21. Dar mejores condiciones de vida a mis hijas e hijos que las que yo he tenido	1	2	3
22. Ser una mejor mamá que ahora	1	2	3

**1.7 Que la gente me quiera más:**

Marca con una equis (x) según sea el caso

1.  Depende de mí
2.  Depende de las otras personas
3.  Depende tanto de mí como de las otras personas

**1.8 ¿Cada cuánto pensás en tu futuro?**

1.  Nunca
2.  A veces
3.  Todos los días

**1.9 ¿Con qué frecuencia las siguientes cosas han impedido mejorar tu vida hasta ahora?**

Marcá con una equis (x) según se ajusten a vos

	Nunca	Algunas veces	Siempre
1. Desconfiar de mí misma	1	2	3
2. Falta de personas cercanas que apoyen mis planes	1	2	3
3. Ocupar mi tiempo en las tareas domésticas	1	2	3
4. Dependier económicamente de otras personas	1	2	3
5. Que mis decisiones las tome alguien más	1	2	3
6. Tener que encargarme de cuidar a otras personas (hijas o hijos, familiares)	1	2	3
7. Dejar de estudiar	1	2	3
8. Falta de consejos de mi familia para tener más oportunidades	1	2	3
9. Que mi casa sea un espacio inseguro o incómodo para estar	1	2	3



	Nunca	Algunas veces	Siempre
10. La falta de trabajo	1	2	3
11. Conocer pocas personas (o ninguna) que tengan situaciones parecidas a las mías	1	2	3
12. Sentirme poco capaz de alcanzar mis sueños y anhelos	1	2	3
13. Que mi familia me impida hacer los cambios que quiero	1	2	3
<b>(RESPONDÉ ESTA PREGUNTA SOLO SI TENÉS HIJAS O HIJOS)</b>			
14. Haber tenido hijas o hijos	1	2	3

### 2.1 Cuando se trata de tomar decisiones sobre vos misma:

Marcá con una equis (x) las 2 opciones que se ajustan más a vos

- a.  Casi nunca decido mis cosas
- b.  Siento que no conozco las posibilidades y no puedo decidir
- c.  Siempre le tengo que preguntar a mis familiares
- d.  Lo consulto con mis amistades
- e.  Lo hago de manera independiente
- f.  Veo cuáles son las posibilidades y elijo la mejor



## 2.2 ¿Con qué frecuencia sentís que podés hacer las siguientes acciones? No importa si no las has hecho o si no las hacés muy seguido

Marcá con una equis (x) cada una de las afirmaciones, según se ajuste a vos.

	Imposible	Algo posible	Demasiado posible
1. Tener iniciativa para alcanzar mis metas	1	2	3
2. Administrar mi propio dinero	1	2	3
3. Parar una relación sexual si la otra persona no acepta utilizar métodos anticonceptivos	1	2	3
4. Encontrar trabajo	1	2	3
5. Decidir sobre la ropa que me gusta usar, el estilo de mi cabello o mi apariencia en general	1	2	3
6. Generar una fuente de ingresos propia	1	2	3
7. Disfrutar de mi sexualidad	1	2	3
8. Seguir consejos de otras personas en diferentes temas (por ejemplo, de familiares o amistades)	1	2	3
9. Decirle a mis familiares que dejen de hacer algo que no me gusta	1	2	3
10. Escoger trabajar en algo que me gusta	1	2	3
11. Solicitar información sobre métodos anticonceptivos o temas de sexualidad en el EBAIS o Clínica	1	2	3
12. Involucrarme en actividades del barrio o comunidad que me llaman la atención	1	2	3
13. Llevar cursos sobre temas que me gustan o en los que me quiero especializar	1	2	3
14. Permitir que mi pareja me lastime	1	2	3



	Imposible	Algo posible	Demasiado posible
15. Hacer nuevas amistades	1	2	3
16. Disponer en qué deseo gastar el dinero	1	2	3
17. Denunciar malos tratos en servicios públicos (educación, salud, por ejemplo)	1	2	3
18. Ver posibles ideas de negocio que quiero hacer más adelante	1	2	3
19. Decidir sobre el método anticonceptivo que más me conviene	1	2	3
20. Terminar una relación de pareja si no me trata bien	1	2	3
21. Encontrar soluciones creativas o novedosas a problemas difíciles	1	2	3
22. Decirle a un jefe que no me haga o diga cosas que me hagan sentir ofendida o acosada.	1	2	3
23. Solicitar a mis familiares cercanos que no intervengan en mis decisiones	1	2	3
24. Buscar consulta médica cuando creo que algo de mi salud no anda bien	1	2	3
25. Dejar una amistad que no me aporta beneficios	1	2	3
26. Expresar a mis compañeros y compañeras de trabajo que no quiero que hagan	1	2	3

### 3.1 ¿Compartís con otras personas fuera de tu casa?

Marcá con una equis (x) según corresponda:

- a.  Casi todos los días
- b.  2 a 3 veces a la semana
- c.  2 a 3 veces al mes
- d.  Casi nunca

### 3.2 ¿Con quiénes compartís la mayor parte del tiempo?

Marcá con equis (x) las 3 más importantes:

- a.  Amistades
- b.  Familiares
- c.  Pareja
- d.  Vecinas y vecinos
- e.  Compañeras y compañeros de trabajo
- f.  Nadie
- g.  Otras personas, ¿quiénes?



### 3.3 Cuando querés distraerte un rato ¿qué hacés?

Poné las 3 principales actividades en orden (escribí 1 para la que más hacés, 2 para la que sigue y 3 para la tercera que más hacés)

- a.  Estar con mis amistades
- b.  Ver televisión
- c.  Revisar, compartir y comentar en redes sociales (por ejemplo, WhatsApp, Facebook, Tik Tok)
- d.  Hacer ejercicio
- e.  Bailar
- f.  Ordenar
- g.  Cocinar
- h.  Ir a pasear
- i.  Dormir
- j.  Escuchar música
- k.  Leer
- l.  Otras ¿cuáles?

### 3.4 Pensá en tu día a día (desde que te levantás hasta que te dormís otra vez) ¿cuánto tiempo libre tenés?

Nada                       Algo                       Demasiado

### 3.5 ¿A cuál persona conocida le tenés más admiración?

---

---

---

---

---

### 3.6 ¿Cuántas amigas de confianza tenés, con quien hablés de cualquier tema y expresés tus sentimientos libremente?

\_\_\_\_\_ (Poné el número)     Ninguna

### 3.7 ¿Cuántos amigos de confianza tenés, con quien hablés de cualquier tema y expresés tus sentimientos libremente?

\_\_\_\_\_ (Poné el número)     Ninguno



### 3.8 A continuación aparece una serie de situaciones, queremos saber a quién o quiénes buscás con más frecuencia cuando algo así sucede.

Marcá con una equis (x) según tu realidad (podés marcar más de una opción en cada situación)

En esta situación acudo a...	Familiares	Pareja	Amigas	Amigos	Profes	Personas en mi barrio	Funcionarias / os de instituciones y organizaciones	Suelo resolverlo sola
1. Estoy muy enojada por una situación personal	a	b	c	d	e	f	g	h
2. No tengo dinero para pagar una deuda	a	b	c	d	e	f	g	h
3. Quiero hablar cosas tontas y pasar un rato tranquila	a	b	c	d	e	f	g	h
4. Me siento muy triste por alguna situación	a	b	c	d	e	f	g	h
5. Me siento en peligro	a	b	c	d	e	f	g	h
6. Tengo ganas de hacer algo divertido	a	b	c	d	e	f	g	h



En esta situación acudo a...	Familiares	Pareja	Amigas	Amigos	Profes	Personas en mi barrio	Funcionarias / os de instituciones y organizaciones	Suelo resolverlo sola
7. Quiero hablar sobre mis problemas para estudiar	a	b	c	d	e	f	g	h
8. Me están amenazando	a	b	c	d	e	f	g	h
9. Necesito mover unos muebles muy pesados	a	b	c	d	e	f	g	h
10. Tengo un problema y no estoy muy segura de lo que tengo que hacer	a	b	c	d	e	f	g	h
11. Tengo una idea que me puede hacer ganar dinero	a	b	c	d	e	f	g	h
12. Quiero hablar sobre mis problemas en mi casa	a	b	c	d	e	f	g	h
13. Estoy asustada	a	b	c	d	e	f	g	h
14. Quiero encontrar trabajo	a	b	c	d	e	f	g	h



En esta situación acudo a...	Familiares	Pareja	Amigas	Amigos	Profes	Personas en mi barrio	Funcionarias / os de instituciones y organizaciones	Suelo resolverlo sola
15. Necesito que me escuchen sin que me juzguen	a	b	c	d	e	f	g	h
16. Me siento enferma	a	b	c	d	e	f	g	h
17. Quiero contar algo bueno que me pasó	a	b	c	d	e	f	g	h

### 3.9 Cuando alguna persona o personas te molestan con frecuencia ¿Qué hacés?

Marcá con una equis (x) la opción que ves más probable para tu realidad

- Le cuento a alguien de mi familia para que me ayuden
- Lo comunico a otras personas no familiares en las que confío para que me aconsejen qué hacer
- Yo misma me encargo de frenar la situación
- Busco a mis amigas para encargarnos de la situación
- No hago nada

### 4.1 Pensá en las relaciones personales que tenés (familiares, amistades, de pareja, con las y los profes, con tu comunidad).

Marcá con una equis (x) según la frecuencia con la que te pasan las siguientes situaciones:

	Sí	No
1. Estoy segura que puedo contar con personas en mi vida que me apoyan	1	2
2. Personas importantes para mí dejaron de vivir en la casa (por ejemplo, papá o mamá)	1	2
3. Puedo decir que hay personas en mi vida que son ejemplos que quiero seguir	1	2
4. Cuento con personas a las que les puedo decir cualquier cosa y sé que me van a entender	1	2
5. Hay personas cercanas con las que quiero relacionarme más, pero que sacan poco tiempo (o ninguno) para estar conmigo	1	2



## 5.1 Durante la pandemia, ¿con qué frecuencia te pasó cada una de las siguientes situaciones?

Marcá con una equis (x) según cada situación

	Nunca	Algunas veces	Siempre
1. Darme cuenta que puedo contar con menos personas de las que creía para que me apoyen	1	2	3
2. Disfrutar más tiempo con mi familia	1	2	3
3. Pensar en lo que quiero para mi futuro	1	2	3
4. No ver o ver menos a mis amigas y amigos	1	2	3
5. Descubrir nuevas cosas que me gustan	1	2	3
6. Sentir ansiedad	1	2	3
7. Disfrutar más de estar conmigo misma	1	2	3
8. Extrañar a las personas que quiero y que no viven conmigo	1	2	3
9. Valorar más mi salud	1	2	3
10. Sentirme desmotivada	1	2	3
11. Empezar a aprender algo nuevo	1	2	3
12. Sentir estrés	1	2	3
13. Tener menos dinero en mi casa	1	2	3
14. Estar triste	1	2	3
16. No tener conexión a Internet	1	2	3
17. Sentirme sola	1	2	3
18. Fortalecerme como persona	1	2	3
19. Tener miedo	1	2	3

¡HAS TERMINADO! Asegurate por favor, de haber llenado toda la información  
¡GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE PROCESO!



# ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN EL CURSO: "SEMBRANDO GIRASOLES"

(PARA ADOLESCENTES MUJERES MAYORES DE 10 AÑOS Y MENORES DE 18 AÑOS)

## Nombre de las personas del equipo PANIAMOR:

- Kattia Rojas Loría.  
Correo electrónico: kattia.rojas@paniamor.ogr
- Sharling Hernández.  
Correo electrónico: sharling.hernández@paniamor.org

## Centro Asistencial donde se implementan los cuestionarios:

Centro de Cultura Herdiana Omar Dengo. Dirección Regional del PANI-Heredia. Programa Becas Educativas dirigido a adolescentes embarazadas y adolescentes madres. Unidad Movil.

## Información general

El documento que estás empezando a leer se llama Asentimiento Informado en donde se te invita a participar llenando dos cuestionarios para conocer los resultados de las sesiones del curso "Sembrando Girasoles", impartido por la Dirección Regional del PANI- Heredia. Programa Becas Educativas dirigido a adolescentes embarazadas y adolescentes madres. Unidad Móvil. El objetivo del curso es fortalecer tus capacidades personales y las oportunidades que tenés para el estudio y empleo.

En estos cuestionarios titulados "Características de las adolescentes del curso Sembrando Girasoles Programa Becas Educativas dirigido a adolescentes embarazadas y adolescentes madres. Unidad Movil y "Viaje a mi interior" queremos conocer tus intereses, expectativas y el conocimiento que tenés de vos misma y tu entorno, con el objetivo de entender el alcance de este curso en tu vida.

## Nombre de la participante:

## Números de teléfono de la participante:

## Correo electrónico:

Hola, nuestros nombres son Kattia Rojas Loría y Sharling Hernández, de la Fundación PANIAMOR (Programa Seguras y Fuertes) quienes hacemos una consultoría a la Dirección Regional PANI-Heredia. Programa Becas Educativas dirigido a adolescentes embarazadas y adolescentes madre. La consultoría busca fortalecer al equipo de personas funcionarias de la Unidad Móvil para poner en práctica el proceso de formación "Sembrando Girasoles" del cual serás parte durante 5 sesiones de tres horas cada una. A través de estos cuestionarios estamos consultando información necesaria para que pienses sobre tu realidad y que nosotras también sepamos sobre tu situación.

La información que nos brindés, la vamos a guardar y la usaremos únicamente para fines del proyecto "Sembrando Girasoles" que facilita la Dirección Regional del PANI-Heredia.

Programa Becas Educativas dirigido a adolescentes embarazadas y adolescentes madres. Unidad Móvil.



Si accedés a llenar los cuestionarios, se te pedirá responder preguntas en los documentos impresos:

**1. Características de las adolescentes del curso Sembrando Girasoles del programa Adolescente Madre de la Dirección Regional del PANI de Heredia:** aquí responderás sobre tus datos, estudio y empleo y conocimientos sobre el Programa Adolescente Madre y expectativas del curso.

**2. Viaje a mi interior:** en este cuestionario las preguntas contribuyen a conocerte más y a que nosotras también sepamos de cosas que son importantes para vos. Este cuestionario lo llenarás dos veces, una a la entrada del curso y otra, después de terminar el curso. Puede ser que la primera vez, algunas respuestas no las tengas claras todavía y eso está bien, vas a ver que conforme avancemos en las sesiones de formación de Sembrando Girasoles facilitada por el personal de la Unidad Móvil del PANI irás encontrándolas más claras y podrás llenarlo nuevamente en la última sesión.

Esto tomará aproximadamente 30 minutos de tu tiempo. La persona participante no tendrá ningún beneficio directo por llenar los cuestionarios. Sin embargo, la información nos va a ayudar a conocer mejor los efectos del curso y mejorarlo para el desarrollo de nuevas maneras de trabajar con las adolescentes madres y adolescentes embarazadas, contribuyendo esto en una mejor prestación de los servicios de la Dirección Regional del PANI- Heredia. Programa Becas Educativas dirigido a adolescentes embarazadas y adolescentes madres. Unidad Móvil. Es un proyecto sin fines de lucro.

Los formularios los mantendrá el equipo de la Fundación PANIAMOR. Te explicaremos en qué consisten los cuestionarios. Éstos los llenás vos misma, tratá de contestar todas las preguntas. El equipo móvil te explicará en qué consisten y te dará el asentimiento informado que deberás firmar vos, y también la persona tutora y adjuntar la copia de la cédula de identidad. Todas las respuestas que me des, solo el equipo de la Fundación PANIAMOR las conocerá.

**Debes decir si estás de acuerdo en participar en este llenando los cuestionarios:**

( ) Sí    ( ) No

Si aceptás participar, contestarás por tu propia voluntad las preguntas que te haga. Eres libre de no responder una pregunta si no lo deseas y en cualquier momento podés retirarte de llenar los cuestionarios, si así lo deseas.

Si necesitás más información sobre estos cuestionarios, podés obtenerla llamando a Kattia Rojas al número de teléfono 8867-2287, de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 12:00 m.d.

**Nombre, firma de la adolescente:**

---

**Lugar, fecha y hora:**

---

**Nombre, firma y cédula del representante Legal:**

---

**Lugar, fecha y hora:**

---

**Nombre, firma y cédula del / la responsable de guardar la información que solicita el consentimiento.**

---

Nombre

Firma

**Lugar, fecha y hora:**

---



# CONSENTIMIENTO INFORMADO

## PARA ADOLESCENTES MUJERES MAYORES DE 10 AÑOS Y MENORES DE 18 AÑOS

TÍTULO DE LA CAPACITACIÓN:

---

Nombre del personas del equipo PANIAMOR: Kattia Rojas Loría, Sharling Hernández.

**Correos electrónicos disponibles:** sharling.hernández@paniamor.org / kattia.rojas@paniamor.org

**Centro Asistencial donde se implementan los cuestionarios:** Dirección Regional del PANI-Heredia. Programa Adolescente Mujer. Unidad Movil.

### Información general:

El documento que está empezando a leer se llama Asentimiento Informado en donde se te invita a participar llenando un cuestionario para conocer los resultados de las sesiones del curso “Sembrando Girasoles impartido por la Dirección Regional del PANI-Heredia. Programa Adolescente Mujer. Unidad Movil. El objetivo del curso es fortalecer tus capacidades personales y las oportunidades que tenés para el estudio y empleo. En estos cuestionarios titulados “Características de las adolescentes del curso Sembrando Girasoles del programa Adolescente Madre de la Dirección Regional PANI-Heredia y “Viaje a mi interior” queremos conocer tus intereses, expectativas y el conocimiento que tenés de vos misma y tu entorno, con el objetivo de entender el alcance de este curso en tu vida.

**Nombre de la participante:**

---

**Números de teléfono de la participante:**

---

**Correo electrónico:**

---

**Contacto a través de otra persona:**

---

Hola, nuestros nombres son Kattia Rojas Loría y Sharling Hernández, de la Fundación Paniamor (Programa Seguras y Fuertes) quienes hacemos una consultoría a la Dirección Regional PANI-Heredia para fortalecer al equipo de personas funcionarias de la Unidad Movil para poner en práctica el proceso de formación “Sembrando Girasoles” del cual serás parte durante 5 sesiones de tres horas cada una. A través de estos cuestionarios estamos consultando información necesaria para que pienses sobre tu realidad y que nosotras también sepamos sobre tu situación. La información que nos brindés, la vamos a guardar y la usaremos únicamente para fines del proyecto “Sembrando Girasoles” que facilita el Programa Adolescente Madre de la Dirección Regional PANI-Heredia.



Si accedés a llenar los cuestionarios, se te pedirá responder preguntas en los documentos impresos:

**1. Características de las adolescentes del curso Sembrando Girasoles del programa Adolescente Madre de la Dirección Regional del PANI de Heredia:** tus datos, estudio y empleo y conocimientos sobre el Programa Adolescente Madre y expectativas del curso.

**2. Viaje a mi interior:** en este cuestionario las preguntas contribuyen para conocerte más y que nosotras también sepamos cosas que son importantes para vos. Puede ser que algunas respuestas no las tengas claras todavía y eso está bien, vas a ver que conforme avancemos en las sesiones de formación de Sembrando Girasoles facilitada por el personal de la Unidad Móvil del PANI irás encontrándolas más claras.

Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La persona participante no tendrá ningún beneficio directo por llenar los cuestionarios. Sin embargo, la información nos va a ayudar a conocer mejor los efectos del curso y mejorarlo para el desarrollo de nuevas maneras de trabajar con las adolescentes madres y embarazadas, contribuyendo esto en una mejor prestación de los servicios de Programa Adolescente Madre. Es un proyecto sin fines de lucro.

Los formularios los mantendrá el equipo de la Fundación PANIAMOR. Te explicaremos en que consisten los cuestionarios. Estos los llenás vos misma, tratá de contestar todas las preguntas. El equipo móvil te explicará en qué consisten y te dará el consentimiento informado. Te garantizo que todas las respuestas que me des, solo el equipo de la Fundación PANIAMOR las conocerá.

Debes decir si estás de acuerdo en participar en este estudio:

( ) Sí      ( ) No

Si aceptas participar, contestarás por tu propia voluntad las preguntas que te haga. En caso de no querer responder eres libre de no responder una pregunta si no lo desea, y en cualquier momento puede retirarse de llenar los cuestionarios, si así lo desea

Si necesitas más información sobre estos cuestionarios, puedes obtenerla llamando a Kattia Rojas al número de teléfono 88672287, de lunes a viernes de 10:00 a.m. a 12:00 m.d.

**Nombre, firma de la adolescente:**

---

**Lugar, fecha y hora:**

---

**Nombre, firma y cédula del representante Legal:**

---

**Lugar, fecha y hora:**

---

**Nombre, firma y cédula del / la investigador / a que solicita el consentimiento:**

---

**Lugar, fecha y hora:**

---





## ANEXO 2

### Lista de consignas para la actividad punto de encuentro

1. ¿Quién vive con su mamá?
2. ¿Quién vive con su papá?
3. ¿Quién vive con su pareja?
4. ¿Quién tiene 1 hijo?
5. ¿Quién tiene más hijos?
6. ¿Quién no quiere tener más hijos?
7. ¿Quién ha tenido que cuidar a sus hermanos y hermanas menores?
8. ¿Quién tiene 18 años? (lo mismo con 19, 20, 21).
9. ¿Quién quiere retomar sus estudios?
10. ¿Quién quiere tener un trabajo?
11. ¿Quién ha hecho trabajos por su propia cuenta?
12. ¿Quién hace trabajos no remunerados?
13. ¿A quién le gusta estar al aire libre?
14. ¿Quién extrañaba las actividades presenciales?
15. ¿A quién le gusta ver películas?
16. ¿A quién le gusta escuchar música?
17. ¿A quién le han gritado cosas en la calle?
18. ¿Quién tiene a una persona a la que le tiene mucha confianza y con quien puede hablar tranquila?
19. ¿Quién quisiera tener una persona para hablar con mucha confianza?
20. ¿Quién ha tenido buenas amigas?
21. ¿Quién quiere tener buenas amigas?
22. ¿Quién se siente acompañada en Girasoles?
23. ¿Quién está comprometida con este proceso que está llevando?





## ANEXO 3

### Tabla de revisión de los retos

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Reto	Sí	No
Reto grupal: Compartir de dónde viene cada una para ver si pueden acompañarse de camino.		
<b>Reto personal</b>		
1. Asentimiento informado en caso de persona menor de edad / Consentimiento Informado para persona de 18 años.		
2. Fotocopia de la cédula de identidad de la persona tutora de la adolescente menor de edad que firma el asentimiento informado.		
Reto familiar: Entrevista a mujer referente sobre cómo era ella cuando era adolescente, sus sueños, dificultades y estrategias para alcanzar sus metas.		
<b>Reto Educativo / laboral: Formularios</b>		
1. Entrevista		
2. Viaje al interior		
<b>Reto comunitario:</b> Identificar una situación de la comunidad que puede mejorar, por ejemplo: manejo de basura, cuidado de espacios comunes, etc.		





## ANEXO 4

### Buzón de sugerencias

1. ¿Qué opinas de la sesión de hoy?

---

---

---

---

2. ¿Qué cosas te gustaron más?

---

---

---

---

3. ¿Consideras que se presentó algún problema?

---

---

---

---

4. ¿Hay algo que quieras sugerir o proponer?

---

---

---

---







# GUÍA METODOLÓGICA

“Sembrando Girasoles:  
fortalecimiento de capacidades”

**DIRIGIDA A ADOLESCENTES MADRES**

Programa para la reinserción y permanencia en el sistema educativo de la Dirección Regional del PANI-Heredia

# Sembrando GIRASOLES



FUNDACIÓN •  
paniamor

