



MODELO SOLO PARA CHICAS

MANUAL PARA LA FACILITACION

Costa Rica, 2012

Desarrollado en colaboración con:



Fundación Paniamor y la Fundación Humberto Pacheco Coto, en su condición de coautores del Modelo Solo para Chicas comunican que esta edición del Manual para la Facilitación del Modelo Solo para Chicas es de circulación restringida, sólo para uso del Proyecto fortalecimiento de la capacidad para la prevención primaria integrada de la violencia contra las mujeres, adolescencia y la niñez. La publicación oficial de este manual está previsto para el año 2014 una vez implementada la evaluación de impacto en prevención del embarazo, con población adolescente participante en su fase de diseño y validación.
San José, Costa Rica 2012.

FICHA TECNICA

Ficha Técnica Solo para Chicas

1. Autoría	Fundación Paniamor. www.paniamor.org Fundación Humberto Pacheco Coto
2. País	Costa Rica
3. Descripción	Modelo Solo para Chicas. Desarrollo integral, identidad de género y prevención del embarazo en adolescentes mujeres de 13 a 18 años de edad.
4. Tipo de intervención	Empoderamiento de las mujeres adolescentes desde un nuevo posicionamiento de su identidad de género y su rol de participación comunitaria.
5. Ubicación dentro del Sistema Nacional de Prevención, Protección y Atención	Prevención primaria de la violencia de género con énfasis en la prevención del embarazo en la adolescencia.
6. Entorno de actuación (familia, escuela, instituciones alternativas de acogida, comunidades)	Diseñado como intervención en lo local, hacer institucionalizada por gobiernos locales bajo la coordinación de las Oficinas Municipales de Género, Areas de Desarrollo Humano u Oficinas de Niñez y Adolescencia.
7. Grupo etáreo atendido	Adolescentes entre 13 y 18 años de edad.
8. Género atendido	Mujeres adolescentes.
9. Duración de la intervención	Fase de diseño y validación del Modelo: 2 años (2009 y 2011) Implementación: a) a cargo de gobiernos locales: continúa en las Municipalidades de Mora y San José (2012 a la fecha) b) a cargo de Paniamor: por solicitud de partes interesadas en desarrollar capacidad instalada para su replicabilidad (asesoría 6 meses)

10. Descripción de la intervención:

10. 1. Fundamentación y descripción

¿Por qué Solo para Chicas?

La ocurrencia del embarazo adolescente en Costa Rica y muy particularmente el estancamiento de su prevalencia en un 20% del total de nacimientos en el país para la última década, es uno de los fenómenos sociales que mayor preocupación generan a sus autoridades nacionales y a la sociedad en general. Una revisión de la gestión pública relacionada con la materia permite afirmar que el problema aquí tratado no ha sido ignorado por las instancias con competencias relacionadas, no obstante, todos los diseños están centrados en el control del daño asociado a la ocurrencia del embarazo y la maternidad temprana.

De ahí, la urgencia de programas de formación complementaria para la prevención del embarazo adolescente, desde propuestas integrales, que lo reconozcan un fenómeno multicausal complejo, en el cual inciden un conjunto de factores culturales y bio-psicosociales que hacen especialmente vulnerable a la población adolescente en desventaja social frente a su ocurrencia. Entre los principales factores se identifican los siguientes:

- Carencias afectivas tanto en su familia como en sus grupos de referencia
- Condicionamientos de género que establecen una percepción y roles particulares asociados a feminidad, maternidad e identidad.
- Manejo desinformado y alienado de la sexualidad, aunado a conductas y factores de riesgo propios de la adolescencia
- Percepción de la maternidad como un rito de pasaje a la adultez y puerta de acceso a mejores condiciones de vida y mayor autonomía.
- Exposición a relaciones de violencia y abuso de poder.

Hipótesis del Modelo:

“Una intervención que pretenda prevenir el embarazo adolescente como fenómeno social en Costa Rica debe: a) priorizar como población meta a la población femenina adolescente de comunidades con alto índice de prevalencia del problema; b) desarrollar estrategias orientadas a incorporar a su población meta en procesos de formación diferenciada con enfoque de derechos y perspectiva de género, que trabaje con las adolescentes antes de que ocurra el embarazo; y c) los procesos de fortalecimiento personal deben desarrollar contenidos que aborden, con propósito transformador, los factores y conductas de riesgo que diversos estudios nacionales e internacionales asocian al problema, como base para propiciar que la población meta identifique factores y desarrolle conductas protectoras frente a su ocurrencia”. (Informe Proyecto. 2010. Fundación Paniamor)

¿Qué es Solo para Chicas?: Modelo teórico-práctico de formación diferenciada para población femenina adolescente en condición de desventaja social, que aborda con propósito transformador, factores bio-psico-sociales que afectan su desarrollo óptimo e incrementan su vulnerabilidad ante la ocurrencia del embarazo temprano.

¿Cuál es la estrategia?: Integrar a la población meta en un proceso de información-formación-acción con Enfoques de Derechos de la Niñez y la Adolescencia y de Género, no ligado a compensación económica y gestionado desde lo local, que propicia el desarrollo de valores, conocimientos, habilidades y destrezas esenciales para la identificación y apropiación de opciones educativas, laborales y de calidad de vida presente y futura, incluida la prevención del embarazo temprano.

El Modelo Solo para Chicas, consiste en una Oferta de Información, Formación y Acción complementada con tres pilares: 1. Tutorías Grupales, 2. Referencia Acompañada, y 3. Modelaje. Esto según se describe a continuación:

Oferta: constituida por tres clubes temáticos con contenidos específicos, operando en grupos de 20-25 participantes. Estos son organizados por segmento etáreo (13-15 y 16-18 años), se ofrecen en horarios no tradicionales en un espacios seguros y accesibles para la población. Los métodos a utilizar promoverán la participación significativa¹ y estimularán la creatividad y la expresión. Sus contenidos se desarrollarán en un ciclo de 8 semanas y dos 6 semanas de duración, en sesiones de 2 horas promedio cada una. En su integralidad el proceso aborda e interrelaciona los siguientes contenidos:

- Feminidad, sexualidad y maternidades.
- Plan de vida
- Comunicación asertiva y resolución de conflictos
- Educación socio-financiera
- Participación y Ciudadanía

Pilar 1: Tutorías grupales, constituidas en espacios que propician el análisis crítico, la reflexión y la toma de posición frente a temáticas de interés para las participantes, que no son contempladas en los clubes ofertados por el proyecto. Se realizan en sesiones quincenales de 2 horas.

Pilar 2: Referencia acompañada a terceras instituciones públicas o privadas, para acceso a servicios y beneficios relevantes, en caso necesario.

1 PANIAMOR entiende por Participación Significativa aquella que se da en forma consciente, activa y creativa, con poder para incidir en procesos y sus resultados, de manera afectiva, respetuosa y responsable.

Pilar 3: Modelaje ofrecido por el equipo ejecutor del proyecto y la participación de Mentoras y Mentores voluntarios invitados a apoyar el crecimiento personal de las participantes, en razón de su potencial para aportar experiencias personales y profesionales a su proceso de formación.

Población meta: La población beneficiaria directa de la intervención son adolescentes mujeres entre los 13 y los 18 años de edad, incluidas adolescentes embarazadas o madres primíparas, con quienes se trabaje en el desarrollo y consolidación del Modelo Solo para Chicas.

Perfil de salida de las adolescentes:

- 1) Conocen y ejercen sus derechos frente a la Institucionalidad pública.
- 2) Se mantienen y avanzan en su proceso educativo o se reinserían en éste.
- 3) Muestran conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la afirmación de su feminidad y la vivencia de una sexualidad segura y responsable, incluida la ausencia de embarazos.
- 4) Se fijan y logran metas de crecimiento personal y progreso social de corto plazo.
- 5) Dominan competencias básicas de Empleabilidad y de Uso Seguro, Responsable y Significativo de las TIC.
- 6) Diseñan e implementan creaciones culturales que dan voz a sus intereses, visiones y opiniones.

Evaluación y monitoreo: Realiza una Línea Base como estrategia que permite una medición escalar de Conocimientos, Actitudes y Prácticas en función de los objetivos del modelo, donde se prevén tres momentos:

I Medición: inicio de la intervención para establecer la línea base (criterio de control de comparación) y comprender la situación original de las personas beneficiarias de la intervención.

II Medición: realizada a la institucionalización del modelo con el fin de identificar los posibles cambios generados por el Modelo.

III Medición: de impacto sobre ocurrencia de embarazo a tres años de concluida la intervención inicial.

Sistematización y documentación: El Modelo Solo para Chicas fue sistematizado a manera de buena práctica y está para publicación en 2014 una vez cumplido el tercer momento de la evaluación.

10.2. Talento humano

-Equipo: una coordinadora especialista en el tema y una facilitadora por comunidad, con grado de licenciatura. La persona a cargo de la facilitación realiza las labores de promoción y facilitación, y acompaña la implementación del Círculo de Amigas y gestiona las Referencias Acompañadas.

10.3. Gestión e implementación

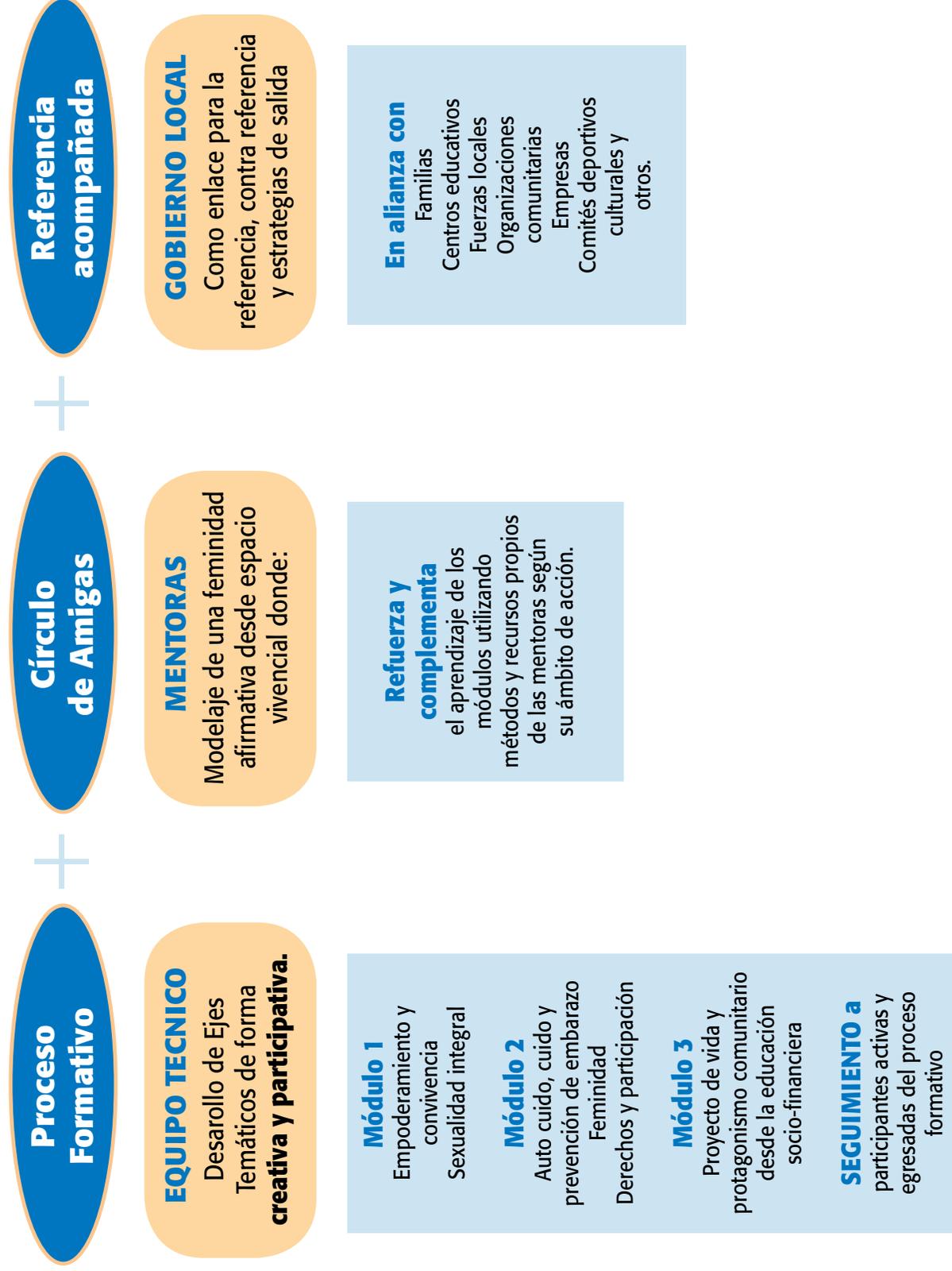
Se procura a través de la incorporación del Modelo como línea de acción regular de cada gobierno local, articulada desde su Oficina de Género o Desarrollo Social, con mecanismos de referencia y contra-referencia hacia y desde el tejido local (Red de apoyo); y con acceso sin interdependencia a programas compensatorios de alcance nacional o focalizado.

10.4. Resultados e impactos

- 1) Modelo institucionalizado en dos de los tres gobiernos locales participantes (Mora y el Cantón Central de San José) y operando al 2013.
- 2) En términos cuantitativos, el proyecto confirma su capacidad de cumplimiento de la meta total establecida para la fase de diseño y validación, con una cobertura final de 645 adolescentes egresadas del Modelo a diciembre 2011.
- 3) En términos cualitativos, el CAP evidencia que el Modelo se valida como efectivo, incrementando los conocimientos y mejorando las actitudes hacia el embarazo y su prevención en la población participante. Además reporta impacto positivo sobre las prácticas sexuales de las adolescentes.
- 4) El Modelo cuenta con un "e-learning package" de uso complementario al proceso presencial.
- 5) El Modelo se encuentra listo para publicación oficial y presentación a actores clave de las instituciones nacionales e internacionales con agendas relacionadas, en 2014, cumplidas la evaluación de impacto en prevención de embarazo con una muestra de la población adolescente participante en su diseño y validación.

Representación gráfica del Modelo Solo para Chicas

ESTRUCTURA



SESIONES DE TRABAJO

MÓDULO 1

IDENTIDAD, CONVIVENCIA y SEXUALIDAD INTEGRAL

TEMA:

EMPODERAMIENTO, CONVIVENCIA Y SEXUALIDAD INTEGRAL

INTENCIÓN

¿QUÉ?: comprenden el empoderamiento como un proceso continuo de conocerse, aceptarse y validarse; reconocen el tipo de relaciones que establecen, sean éstas de convivencia y/o situaciones de violencia. Van desarrollando una visión integral de la vivencia de la sexualidad.

¿PARA QUÉ?: se reconocen dignas y valiosas como mujeres adolescentes y seres sexuadas, capaces de tomar decisiones que les permiten fortalecer relaciones de convivencia y buscar opciones hacia su propio proyecto de vida, lo que implica asumir la vivencia de la sexualidad de forma responsable, libre y como un derecho.

NUMERO DE SESIONES: 8

Competencias	Desempeño Esperado						
	Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3		
	Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias	
Criterios de desempeño	Construcción del sí misma	Son capaces de aplicar herramientas para reconocerse a sí mismas.	Identifican sus fortalezas y debilidades. Discriminan la valoración que otra persona hace de ellas.	Se aceptan y validan a sí mismas.	Son capaces de dibujarse a sí mismas Ofrecen expresiones positivas de sí mismas.	Se reconocen como adolescentes mujeres con cualidades y capacidades	Se muestran seguras de expresar sus sentimientos y posiciones Logran interactuar con otras mujeres desde una visión de respeto y solidaridad
		Son capaces de reconocer distintas formas de relaciones.	Caracterizan los diferentes tipos de relaciones en que se desenvuelven. Logran reconocer relaciones o situaciones que atentan contra su valía e integridad	Integran en su actual cotidiano criterios de discriminación de relaciones.	Ofrece comentarios y relatos de experiencias personales que les han permitido superar situaciones de presión. Identifican y caracterizan relaciones interpersonales que le son constructivas	Construyen escenarios de relaciones interpersonales positivos	Construyen estrategias para superar relaciones no positivas Plantean propuestas personales para realizar cambios positivos para sus vidas.
MODULO 1 Construyen y se empoderan de su identidad reconociéndola como integral y dinámica posible de fortalecer y validar, a partir de lo cual establecen relaciones de convivencia positivas	Reconocimiento crítico de la sexualidad	Reconocen la sexualidad como una condición inherente al ser humano.	Identifican la sexualidad y el cuerpo de la mujer controlado desde un doble significado de negación manipulación Muestran interés por un conocimiento crítico de la sexualidad.	Ensayan en su vida prácticas y comportamientos consistentes con una visión crítica de la sexualidad femenina.	Son capaces de expresar verbal y gráficamente una visión crítica sobre el manejo de la sexualidad femenina en nuestra cultura. Expresiones verbales respecto a cambio de actitudes y prácticas ante su cuerpo y sus relaciones.	Establecen relaciones y diálogos interpersonales congruentes con una visión de adolescente mujer empoderada.	Son capaces de generar diálogo sobre diversos tópicos de sexualidad con sus pares y adultos de su entorno. Replantean sus relaciones interpersonales a partir de su nueva visión de sexualidad integral. Relatan experiencias personales de aplicación de prácticas congruente con una sexualidad libre y responsable.

MÓDULO 1

IDENTIDAD, CONVIVENCIA y SEXUALIDAD INTEGRAL

Desglose de Sesiones

SESIÓN 1:

LA IDENTIDAD COMO UNA CONSTRUCCIÓN DINÁMICA (2 horas)

Intención: Reconocen la valoración que hacen de sí mismas, habilidades, capacidades y aspectos a fortalecer; identifican la valoración que otras personas hacen de ellas y cómo les influye.

Actividades:

- Introducción del Modelo, Módulo 1 y sesión 110 min.
- Lanzar una bola y presentarnos30 min.
- ¿Me veo?.....1 hora
- Cierre.....5 min.
- Investigando

Materiales: Papelógrafos, marcadores, hojas blancas y lápiz para cada participante, revistas, tijeras, varias goma de pegar, marcadores de colores, papel seda de diferentes colores, cartulinas de colores, tarjetas de colores, calcomanías para hacer ojos y boca, lanas de diferentes colores, bola pequeña. **El símbolo puede ser** latas con tapa, cubos tridimensionales, cuadernos como agendas en donde se decora la tapa como símbolo de ellas, uno por participante.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Introducción a los talleres (10 min)</p> <p>Intención: Realizar encuadre del Modelo Solo para Chicas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentadas en círculo. - Explicar brevemente sobre el Modelo, intención y objetivos del primer módulo y primera sesión.
<p>Pasa la bola y preséntate (15 min)</p> <p>Intención: Propiciar el conocimiento grupal y establecimiento de guías para una convivencia desde la validación y confianza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Introducir técnica de pasar la bola como una forma divertida y rápida de conocerse en grupo. Pedir que lo realicen lo más rápido que les sea posible. - Iniciar diciendo su nombre, comunidad de dónde viene y pasa la bola a la persona que está a la derecha, quien hará lo mismo hasta completar la vuelta. - Nueva modalidad pasa la bola hacia la izquierda y dice el nombre de la persona que la recibe, quien hace lo mismo hasta completar la vuelta. - Si la respuesta del grupo ante la dinámica es positiva: <ul style="list-style-type: none"> • podría repetir la modalidad de decir el nombre de otras personas o el propio, pero no en círculo, sino tirando la bola al azar. • se puede pedir que cuando les llegue la bola digan ¿cómo se enteraron del SPCH?, o el color favorito. - Proponer que identifiquen de forma colectiva lo que necesitan como grupo para generar de este espacio un ambiente donde se sientan cómodas, seguras y en confianza. Son anotadas en un papelógrafo, "las guías del grupo".
<p>¿Me veo? (15min)</p> <p>Intención: Tomar conciencia de la importancia de conocerse como inicio de un cambio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entregar a cada participante una hoja blanca y un marcador. - Explicar que van a colocar la hoja sobre la cabeza usándola como apoyo y con la otra mano van a realizar un dibujo de sí mismas, el cual se les irá indicando cómo hacerlo. - Dictar el dibujo de manera desordenada, por ejemplo se pide que dibujen la cabeza, los ojos, la nariz, boca, cabello, pasa a las piernas, orejas, brazos, pies, tronco, etc. Para que descansen los brazos, pueden agarrar la hoja y colocarla detrás en la espalda, mueven los hombros para relajarlos y luego retoman el dibujo con la hoja en la cabeza. - Al finalizar muestran los dibujos al grupo, comparten cómo se sintieron y se incentiva la reflexión con algunas preguntas.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
	<p>- Al finalizar muestran los dibujos al grupo, comparten cómo se sintieron y se incentiva la reflexión con algunas preguntas.</p> <p>Preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Por qué no pudieron realizar su imagen de forma coherente? -¿Qué se los impidió? -¿Qué hacía falta? ¿Qué pasa cuando no vemos lo que sentimos? -¿Qué pasa cuando no podemos ver hacia dónde queremos ir, lo que nos gusta y lo que no? -¿Qué pasa cuando no vemos las condiciones que necesitamos, si las que tenemos o no, para poder realizar lo que deseamos? <p>Reflexión: la importancia de conocerse como inicio de un cambio, no se puede cambiar lo que no se ve, desde la facilitación se reafirma la intención del Modelo Solo para Chicas y el objetivo de esta primera sesión.</p>
<p style="text-align: center;">¿Quién soy? Creo mi símbolo (1 hora)</p> <p style="text-align: center;">Intención: Propiciar el conocimiento de sí mismas a través de un símbolo</p>	<p>- Colocar música suave para relajarlas, se aprovecha la ocasión para preguntarles el tipo de música que les gusta y traerla en próximas sesiones.</p> <p>- Indicar que de forma individual van a construir un símbolo que las represente. El símbolo puede ser una lata con tapa, una caja, un cuaderno, lo importante es que en el mismo se puedan colocar cosas adentro, puedan sacarlas y cambiarlas, así como ir haciéndole modificaciones que van a ir produciéndose durante los módulos.</p> <p>Consigna de la primera fase: escriben una lista con palabras o frases de cómo creen que son vistas por otras personas que son significativas en sus vidas, sea positiva o negativa. Si alguien no quiere o sabe escribir, pueden hacer un dibujo o símbolo simple que represente lo que se pide. Si expresan que no saben, se les indica que pongan lo que ellas creen ve esa persona de ellas.</p> <p>Guía para estimular el proceso de cómo me ven:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cómo me ve mi familia (ya sea mamá, papá o alguien que cumpla esta función puede ser una o varias personas). • Cómo me ven mis compañeras(os). Mejor amiga/o. • Tengo un conflicto con alguien, cómo me ve esa persona con quien tengo ese conflicto. • Pienso en una persona que admiro mucho, cómo me ve esa persona a mí (puede ser alguien que no las conoce) <p>- Finalizada la lista de atributos van a recortar aquellos que las representa, con los que se sienten identificadas y los colocan dentro de sus símbolos. Aquellos que sienten que No las representan los botan.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
	<p>Consigna segunda fase: escriben o dibujan en tarjetas de colores las respuestas de búsqueda interior y lo colocan dentro de sus símbolos. Desde la facilitación estos puntos pueden ser dictados y darles un tiempo para que los respondan o anotados en una pizarra o papelógrafo para que cada participante los vaya respondiendo a su ritmo.</p> <p>Búsqueda interior:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades y habilidades que tengo y no se han mencionado (lo que ven otras personas) • Las personas más importantes en mi vida • Si pudiera cambiar algo de mí qué sería, no sólo físico • Mi sueño, algo que deseo con todo mi corazón, aunque parezca imposible (esto puede ser algo que cambie en mi vida, algo que llegue, algo que quiero lograr) <p>- Explicar que van a decorar el símbolo como un personaje o energía que las representa. Entrega materiales para que lo decoren, pero no los entrega todos, para que en la medida que avanzan las sesiones se les dan nuevos materiales, y así podrán hacer nuevas decoraciones, como metáfora de que ellas se encuentran en constante cambio tanto interno como externo.</p> <p>- Se recomienda filmar el proceso.</p> <p>Reflexión: el poder de una persona comienza cuando se da cuenta que es digna y valiosa y puede de forma personal y colectiva lograr cambios importantes en su vida. Pero para ello hay que dar el primer paso que es ver "quién soy, qué siento y pienso, qué quiero y qué necesito para lograrlo".</p>
<p>Cierre (5 min)</p> <p>Intención: Generar unión grupal</p> 	<p>- Todas en círculo de pie viendo hacia una dirección, bien juntas. Se explica que a la cuenta de tres se van a sentar en las piernas de la que está atrás, si se caen es porque no están juntas y no tienen confianza, cuando lo logren alzan los brazos y aplauden.</p>
<p>Investigando</p> <p>Intención: Corroborar la valoración que otras personas hacen de ellas</p>	<p>as participantes durante la semana van preguntar a tres personas cercanas a ellas: sobre algunos aspectos que les llamen la atención de ellas (sean positivos y negativos).</p> <p>Invitarlas a ser observadoras de sí mismas, como por ejemplo cómo reacciona ante situaciones inesperadas, ante los elogios, ante las críticas, etc. Esto para que lo traigan la próxima sesión y lo puedan colocar dentro del símbolo que las representa.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

-La Identidad un proceso bio-psicosocial que está en construcción y cambio durante toda la vida. El yo del aquí y ahora, ni física, psicológicamente ni socialmente es el yo de hace cinco años atrás. Es una construcción de la visión de unidad en constante cambio.

La construcción de la identidad se genera a través de la experiencia, desde lo que se siente y vive en lo personal y en la relación con otras personas. Los cambios suceden al ir enriqueciéndose de experiencias y personas nuevas a lo largo de la vida.

Reconocerse como una persona digna y valiosa, pasa como primer paso por conocerse, es importante reconocer lo que se siente y piensa ante situaciones específicas, la forma cómo se ha aprendido a verse y juzgarse, así como buscar nuevas formas de ampliar la visión desde nuevas actitudes, capacidades y posibilidades a desarrollar.

-Empoderamiento se entiende como la capacidad de confiar en el propio Ser, entendiéndose como capaces de tomar decisiones que las llevan a desarrollar un proyecto de vida personal y comunitario (sueños, visiones) y les permite mantener y mejorar la calidad de vida y del entorno.

El empoderamiento pasa por una tríada de conocerse, aceptarse y validarse, lo que posibilita tomar decisiones desde la libertad y responsabilidad. Implica que el poder de una persona comienza a desarrollarse cuando se da cuenta que es capaz de lograr cambios importantes en su vida y en su comunidad.

Para la facilitación

El principal objetivo de esta sesión es brindar a las participantes diferentes formas artísticas, lúdicas y expresivas para que aprendan a verse, conocerse, y conectarse con la fuerza y el valor que tienen en ellas mismas. Puede suceder que alguna participante exprese que no tiene ningún valor ni sabe hacer algo bien, es importante aclarar que todas las personas tenemos valor y se recomienda preguntarle sobre alguna actividad o situación que la hace sentir feliz y le hace bien, esto ayudará a que reconozca momentos que se siente fuerte y contenta, que le ayuda a identificar una habilidad y capacidad en esa situación que la hace sentir bien con ella misma.

Desde la facilitación es importante establecer un espacio de confianza necesario para la apertura a mirarse a sí mismas, a valorarse, donde no haya juzgamientos, burlas, ni exclusión. Si bien se espera crear un ambiente cordial y empático, esto no siempre va a suceder al inicio, es indispensable la paciencia por parte de la facilitación ya que muchas chicas vienen de contextos competitivos y agresivos cuyas formas de relacionarse se sustentan en esto. Es necesario un proceso de sensibilización donde perciban el espacio como seguro y no les resulte amenazante, así a medida que avanza el proceso irán bajando las defensas y poco a poco irán disminuyendo las actitudes agresivas y competitivas entre ellas.

SESIÓN 2:

RELACIONES DE CONVIVENCIA Y DE VIOLENCIA (2 horas)

Intención: Identifican tipos de relaciones que establecen, actitudes propias que contribuyen a generarlas, mantenerlas o empeorarlas y plantean posibles y nuevas salidas desde ellas.

Actividades:

- Terremoto y Maremoto10 min.
- Equilibrio y palmadas40 min.
- Las emociones y las relaciones.....30 min.
- Agenda del cambio30 min.
- Cierre10 min.

Materiales: Bola pequeña, bolsa plástica, papelitos con preguntas, hojas de emociones, bolígrafos, símbolo de la sesión anterior, hojas de colores, cuaderno pequeño (agenda) para cada participante, tijeras, figuras recortadas en hoja de construcción, gomas de pegar, música, equipo de música.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Terremoto y Maremoto (10 min)</p> <p>Intención: Romper el hielo y mezclar a las participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sentadas en círculo, hacen parejas con la participante que tienen a la par. La persona que facilita se coloca de pie en el centro pide a una participante que la acompañe, se retira la silla de ésta. - Explicar que las personas que están en el medio pueden decir Maremoto o Terremoto. Cuando dicen Maremoto todas las parejas que están sentadas se agarran del brazo, se ponen de pie y corren a buscar otros asientos donde sentarse, las personas que se encuentran en el medio y dan la consigna también se agarran y corren a buscar asientos. Quedarán sin asientos dos personas quienes tendrán que pararse en el medio y dirán la próxima consigna. Cuando se dice Terremoto las parejas se sueltan y de forma individual cada persona se pone de pie y corre a buscar otro asiento donde sentarse. Si se repite Maremoto tienen que volver a formar parejas con la persona que le tocó a la par y repetir la acción. - Repetir esta dinámica unas cuatro veces hasta haber mezclado bien al grupo.
<p>Equilibrio y palmadas (40 min)</p> <p>Intención: Tomar conciencia de la postura corporal y actitudes que se asumen ante diversas relaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En parejas, se colocan de pie una frente a otra, se agarran de los antebrazos y con los brazos estirados van doblando las rodillas y bajando hasta sentarse en el piso sin soltarse, luego en esa posición intentan subir al mismo tiempo, logrando equilibrar el peso de cada una hasta llegar a ponerse de pie. - Otra modalidad, se apoyan espalda contra espalda intentan bajar de forma simultánea hasta sentarse y luego tratan de levantarse sin despegar las espaldas. - Al finalizar pedir que cambien de parejas y realicen nuevamente ambos equilibrios u otros equilibrios que quieran explorar. <p>Reflexión: qué necesitaron para lograr equilibrios, cuáles son las bases fundamentales para una relación de convivencia, relacionando las con el deseo, la apertura, la confianza, así como un equilibrio entre dar y recibir.</p> <p>Juego de palmas</p> <p>Primera fase: en parejas, una mirándose a la otra la meta es intentar ambas caminar hacia su frente palmeando un ritmo con la compañera.</p> <p>Segunda fase: ahora van a hacer el ritmo pero la meta principal es lograr ambas dar dos vueltas completas a todo el salón a la mayor rapidez sin perder el ritmo, lo pueden hacer como quieran y pueden cambiar de dirección, sólo se pueden comunicar con gestos con la cara.</p> <p>Reflexión: se relaciona lo vivido en la dinámica con algunos tipos de relaciones, en la primera fase donde el objetivo principal era la propia meta y la imposición de ésta (caminar hacia adelante). Se pregunta qué sucede en relaciones de este tipo donde las personas solo se preocupan por sí mismas o dejan de ver lo que quieren para sí. A diferencia de la segunda donde hay una meta compartida (dar dos vueltas) y se toma en cuenta las necesidades y metas de las personas involucradas. También se resalta la importancia de la comunicación en todo el proceso.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Las emociones y las relaciones (30 min)</p> <p>Intención: Identificar las relaciones de convivencia y/o de violencia que establecen en la actualidad</p>	<p>- Entregar a cada participante la hoja de emociones dividida en dos partes, una relacionada con enojo- incomunicación, angustia, irrespeto desvaloración, y la otra con alegría, comunicación, tranquilidad, respeto, valoración.</p> <p>- Explicar que en cada división van a escribir nombres de personas que les generen este sentir y numeran la intensidad del 1 al 10, pueden repetir personas en ambas divisiones. También pueden escribir el nombre de personas a las cuales ellas les hacen sentir de alguna de estas formas.</p> <p>- Pedir se reúnan en parejas y por diez minutos comparten sobre las personas situadas en los extremos de sus puntuaciones, tanto en lo positivo como en lo negativo, y sobre cómo sus propias actitudes contribuyen a que este tipo de relación se estimule, mantenga y/o empeore.</p>
<p>Agenda de cambio (30 min)</p> <p>Intención: Registrar situación actual, retos y cambios en acción</p>	<p>Entregar "la agenda del cambio" y explicar que esta les acompañará en todo el proceso, podrán escribir, dibujar, pegar todo lo que deseen, desde cosas que les han pasado, o pasan y todo lo que van viviendo, aprendiendo en este espacio y aplicando en sus vidas. Es importante aclarar que esta agenda aunque quedará en el espacio para cuando ellas vengan, es totalmente privada, desde facilitación se podrá revisar solamente si ellas lo piden, o podrán compartir con sus compañeras si lo desean. (Si el símbolo utilizado es un cuaderno la agenda de cambio será el mismo).</p> <p>- Explicar que basada en la hoja de emociones cada participante busca aquella relación más difícil que desean mejorar, y cómo podrían hacerlo, se les enseña un camino de reflexión:</p> <p>- En un papelógrafo pizarra dibujar un camino y palabras claves que aludan a las preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿He hecho algún esfuerzo para que la relación con esa persona mejore, ¿cuáles puedo hacer? • ¿La otra persona (s) ha hecho algún esfuerzo para que la relación mejore, ¿cuáles puedo ver? • ¿Reconozco y acepto los esfuerzos de otras personas o persisto en mi actitud negativa?, y viceversa ¿las otras personas reconocen mis esfuerzos? <p>- Hecha la reflexión pedir que hagan un camino en sus agendas y alrededor escriben o dibujan acciones concretas que se proponen a realizar desde ellas para comenzar a mejorar esta relación o lograr que las mismas dejen de hacerles daño, así como posibles desafíos u obstáculos que podrían encontrar y cómo planean superarlos.</p> <p>- En la parte externa de sus símbolos dibujan o hacen una decoración nueva que refleje este propósito planteado. También revisan lo que hicieron la sesión anterior y según la investigación realizada agregan o sacan algunas características y que no habían contemplado.</p> <p>- Guardan su hoja de emociones en el símbolo o la pegan en sus agendas.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">Cierre Tirar una bola y asociar (10 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: Conocerse y cohesionar el grupo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En círculo de pie, se lanza una bola y se dice por ejemplo "animales que viven en el agua" la persona que recibe la bola responde y la arroja y sucesivamente van respondiendo. - Cerrar diciendo una palabra o frase ligada al tema, por ejemplo, confianza o desconfianza, o una cualidad mía es... y hacer girar la bola en círculo, la persona que la recibe dice lo primero que asocia y pasa la bola hasta que llegue de nuevo a quien facilitita. - Recordar poner en práctica durante la semana la propuesta de acción hacia un cambio de actitud.

CÁPSULA METODOLÓGICA	
<p>Conceptos Básicos</p>	<p>Bases de relaciones de Convivencia:</p> <p>Bases de relaciones de violencia:</p>
<p>Para la facilitación</p>	<p>La convivencia, tiene como tríada fundamental: Conocerte, Aceptarte y Validarte, aunque en algunos momentos no se comparta lo que otras personas sienten, piensan o hacen, es tomada como válida y respetada, sin perder la propia visión.</p> <p>La finalidad de esta sesión es guiar a las participantes a que reconozcan los tipos diferentes de relaciones que establecen. Es importante no juzgar, entendiendo que existen muchos tipos de relaciones, pero por la misma razón se vuelve importante guiar el reconocimiento de las bases y características de una relación dañina de aquellas que no lo son.</p> <p>Para poder salir de relaciones violentas o tratar de que no les afecten es necesario primero reconocerlas, para luego tomar decisiones que lleven hacia un cambio.</p> <p>Marcar la diferencia entre la culpabilidad y la responsabilidad, No se es culpable de las reacciones de las otras personas, cada quien es responsable de sus propios actos. Por tanto, Si se debe reconocer la capacidad y la responsabilidad propia de salirse de ciclos de abuso y violencia o de dejar de ejercer violencia y abuso hacia otras personas.</p> <p>Se debe tomar en cuenta que para lograr las metas no se necesita anular las metas de las otras, a menos de que las mismas atenten contra la propia integridad física y/o emocional.</p>
<p>Referencias bibliográficas</p>	<p>Pincola, C. (1992). Mujeres que corren con los lobos. Editorial Zeta, Estados, Unidos.</p>

SESIÓN 3:

SITUACIONES DE PRESIÓN (2 horas)

Intención: Identifican situaciones de presión para sentirse aceptadas y valoradas, generando sentimientos de competitividad, agresión y exclusión, analizan las fuentes de estas presiones y proponen salidas diversas.

Actividades:

- Incongruencia de valores35 min
- Imágenes con doble sentido40 min
- Escenario del diálogo40 min
- Masajes colectivos5 min

Materiales: Tarjetas autoadhesivas o tarjeta de colores por persona, marcadores por persona, masking, equipo de sonido y CD, papelógrafos, diversas imágenes de doble sentido y con efectos visuales que puedan proyectarse en PowerPoint o impresas, agendas de cambio por participante, bolígrafos, símbolos, comics

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p data-bbox="354 363 630 422">Incongruencia de valores (30 min)</p> <p data-bbox="297 533 688 646">Intención: Identificar situaciones de presión que las llevan a actuar en contra de sus valores</p> 	<p data-bbox="768 375 1032 405">Pájaro y la rama primero.</p> <p data-bbox="768 434 1455 575">2. Sentadas en círculo pedir que de forma individual expresen un valor que para ellas es muy importante, desde la facilitación se anotan en un papelógrafo todos los valores propuestos; de esta lista las participantes deberán escoger tres que sean los más importantes en sus vidas.</p> <p data-bbox="768 604 915 634">Primera parte:</p> <ul data-bbox="768 663 1468 1003" style="list-style-type: none"> - Entregar a cada participante un marcador y una tarjeta, esta deberá pedir a una compañera que se la pegue en la espalda. - Explicar que van a caminar por el espacio y a escribir en tres compañeras diferentes cada uno de los tres valores que seleccionó (solo un valor por persona). Todas las participantes terminan con tres valores escritos en su espalda. - En círculo de pie, piden a las compañeras de al lado que lea los valores escritos en la espalda, sin arrancar la tarjeta. - Generar diálogo breve sobre cómo se sienten con estos valores. <p data-bbox="768 1033 1455 1436">Segunda parte: se da la consigna de que cambiaron las condiciones del mundo como las conocemos, se acabará pues una bomba nuclear será tirada. Pero hay una posibilidad de salvación de ir a un refugio subterráneo en donde podrán sobrevivir varios meses mientras que las condiciones de vida en la tierra vuelvan a la normalidad. Se permitirá ir al refugio sólo a aquellas personas que logren tener 5 valores que han sido escogidos por los especialistas como los más importantes, pero como no se sabe cuáles son y cada una solo tiene tres, entonces sobrevivirán solamente aquellas personas que logren reunir la mayor cantidad de valores y no pierdan los suyos. Estas personas elegidas podrán llevarse a sus seres queridos, por ello tienen que obtener de alguna manera el máximo de valores posibles y no perder los suyos.</p> <ul data-bbox="768 1465 1455 1776" style="list-style-type: none"> - Explicar que para obtener los valores contarán solamente con tres oportunidades, al sonar el ritmo de la música caminan solamente para ver cuáles quieren conseguir y les completan los cinco que necesitan; y al parar la música tratarán de obtener otros valores de compañeras y no perder los suyos (es importante aclarar que no se pueden escribir). La persona facilitadora realiza la dinámica de quitar y poner la música en tres oportunidades. - Realizar un círculo de pie muy junto y se entrelazan los brazos (para volver a reunir a nivel corporal al grupo) y se abre la reflexión.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
	<p>Reflexión: cómo obtuvieron los valores, las emociones que primaron y las acciones que se dieron, tanto en la primera fase como en la segunda. Se les pregunta si se hubieran comportado igual si en vez de decirles que solo podían entrar las personas que tuvieran los cinco valores, se les hubiera dicho que todas tenían la oportunidad de entrar, entendiéndose que no había un límite de personas para ingresar ni una condición.</p> <p>Les estimula a compartir momentos y situaciones donde viven el miedo de ser excluidas y rechazadas, y las llevan actuar en contra de sus valores. Se aclara que muchas veces una persona o grupo que rechaza y ejerce presión negativa, ha vivido o vive también esto por parte de otras personas o grupos (exclusión en cadena).</p> <p>- Como cierre conversar sobre propuestas de acciones sobre cómo hacer para mejorar el sentido de inclusión en sus vidas y en la relación con las demás personas.</p>
<p>Imágenes de doble sentido (40 min)</p> <p>Intención: Identificar algunas causas de conflictos relacionales</p>	<p>- Mostrar las imágenes de doble sentido (proyectadas o impresas, buscar apoyo en disco de material) y junto con el grupo generar reflexión sobre lo que sucede en la imagen y la relación con situaciones en la vida que a veces se interpreta desde solo un lado de la realidad, cuando en realidad pueden haber otros no vistos. Se pregunta qué pasa cuando se juzgan las relaciones y situaciones por la primera impresión, sin considerar diferentes opciones.</p> <p>- Explicar que con la persona que tienen a la par van a hablar sobre la situación de conflicto anotada la sesión pasada la cual quieren mejorar o salir, y van a conversar sobre otras maneras de mirar la situación usando de guía las imágenes de doble sentido.</p> <p>Guía de reflexión para hablar en pareja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué otros aspectos de esta situación no estoy viendo? • ¿Qué pasa cuando afirmo algo como verdadero cuando sólo he percibido sólo una parte? • ¿Qué otras visiones y salidas puedo dar a la situación? • <p>- Entregar las agendas y cada participante va a dibujar o escribir de lo conversado las nuevas visiones, así como revisar si las acciones propuestas están funcionando ya sea para continuarlas o plantear nuevas.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Escenario del diálogo (40 min)</p> <p>Intención: Desarrollar prácticas en comunicación asertiva</p>	<p>Hacer dos líneas de chicas. Una hablan otras no escuchan. Una habla una escucha una ve.</p> <p>Reflexión: presentadas todas las historias, se invita a compartir situaciones similares que han o están viviendo y desde las salidas propuestas por los grupos se resaltan formas asertivas de comunicación que ayudaron a la protagonista a manejar la situación de manera adecuada. Si en caso que ninguna presentación muestre pasos para una comunicación asertiva, desde la facilitación se propone desarrollar una dramatización donde la facilitadora funge de protagonista y ejercita esta comunicación.</p>
<p>Masajes colectivos (5 min)</p> <p>Intención: Propiciar confianza y unión grupal</p>	<p>- Entre todas levantan a una sola.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

-Un valor: se considera muy importante a nivel emocional, ya que guía la actitud y formas de comportarse de una persona o colectividad, como por ejemplo la confianza, el respeto, entre otras. En ocasiones la presión del entorno lleva a las personas a actuar en contra de sus valores o a no reflexionar sobre los valores que le guían en las acciones de su vida diaria. Por tanto, el ejercicio de ver qué es lo que impulsa a actuar de cierta forma es una reflexión necesaria para descubrir el origen de estas presiones y buscar congruencia en la forma de actuar.

-La exclusión se puede dar de muchos tipos y en muchas áreas de la vida, por ejemplo sentirse rechazada o rechazar a otras personas por tener ciertas posesiones como ropa (moda, marca), tener o no dinero, tener cierta figura corporal, presión de amistades y/o pareja para hacer o no algo que no se desea, el tener novio, tener relaciones íntimas, el pertenecer a algún género, a una nacionalidad, etc.

-La Inclusión, tiene que ver con el proceso de empoderamiento cuando se toma la decisión de aceptarse y validarse como se es y entonces también se puede hacer con otras personas. Esto permite que las relaciones se desarrollen dentro de un marco de aceptación y respeto, desde una convivencia positiva y constructiva. Una actitud de inclusión parte de que la diferencia es una riqueza de las personas que complementa la diversidad humana.

Guía para la comunicación asertiva y resolución de conflictos:

- Escucho a la otra persona con atención, sin juzgar, interrumpir ni hacer gestos de desaprobación.
- Expreso lo que la situación me hace sentir y lo que pienso, sin herir ni insultar a la otra persona.
- Acepto el sentir de la otra persona y pido que acepten el mío.
- Reconozco que tenemos diferentes posiciones, que pueden tener alguna diferencia o ser totalmente opuestas.
- Busco qué necesita cada una de las partes para que se resuelva, qué es aquello que nos perturba y necesitamos que mejore. Comprendemos que lo que nos afecta nos hace asumir posiciones.
- Creamos acuerdos que nos acercan a nuestras necesidades y luego volvemos hablar si están funcionando y hacemos reajustes.

Para la facilitación

El tema de la exclusión está presente en todo momento, desde la facilitación es importante evidenciarlo constantemente de una manera constructivista, o sea que ayude a las participantes a generar sus propias acciones y propuestas para mejorar la situación sin sentirse acusadas o culpables, entendiendo que como cualquier otro ser humano se está en un continuo proceso de aprendizaje de cómo se quiere y puede relacionar con las demás personas.

Es importante generar la reflexión sobre qué me lleva a sentirme excluida y ante esto qué hago, qué me lleva a excluir y hacer sentir mal a otras personas. Entendiendo que muchas veces proviene de una parte herida en nosotras mismas y por tanto es importante reconocer que una es un ser integral, compuesto de muchas cualidades y con la capacidad de elegir en todo momento lo que se desea para sí misma y cómo se quiere lograr.

SESIÓN 4:

ACEPTACIÓN Y VALIDACIÓN COMO ADOLESCENTES MUJERES (2 horas)

Intención: Identifican las limitaciones que viven como mujeres adolescentes en una cultura patriarcal, la forma de relacionarse entre mujeres y propuestas hacia un proceso de cambio que implica observarse a si y al entorno; y tomar decisiones hacia nuevas maneras de verse y relacionarse.

Actividades:

- La sábana.....40 min.
- El ave y la jaula1 hora y 10 min.
- El abrazo grupal.....10 min.

Materiales: Calcomanías circulares de tres colores diferentes (amarillo, azul y rojo), papelógrafos, sábana grande, hojas con ave en jaula cerrada, ave dentro de la jaula con puerta abierta y ave volando, agendas de cambio, bolígrafos por persona, marcadores de colores, revistas, materiales diversos que permitan la creatividad, revistas, gomas de pegar, tijeras, equipo de sonido y CD, símbolos, video

ACTIVIDADES

DESCRIPCIÓN

La sábana (40 min)

Intención:

Identificar las características que nos unen y nos separan como grupo y poner en práctica la validación propia y de las demás personas



- Entregar a las participantes una calcomanía que van a pegaren sus frentes. Hay tres colores de calcomanías las cuales tienen que quedar distribuidas de manera equitativa entre todas las participantes.

- De pie se distribuye al grupo alrededor de la sábana y cada participante agarra una parte de la misma, procurar que las participantes con colores iguales queden distribuidas en lados opuestos de la sábana.

- Explicar que a una señal verbal van a intercambiar puestos, corriendo por debajo de la sábana, por ejemplo intercambian los colores amarillos, luego los azules y por último los rojos. También se puede pedir intercambio entre colores como por ejemplo amarillo y azules, rojos y azules, amarillos y rojos, e incluso pedir mezclas de colores propiciando la integración grupal (ej: los colores que forman el anaranjado, morado, verde), para ello se sube y baja la sábana.

- Hacer una nueva modalidad donde las personas que tienen alguna característica que se indicara sea desde la facilitación u otra persona que la sugiere, corren al centro de la sábana y se quedan ahí hasta que se diga otra nueva característica. Por ejemplo, a quien le gusta bailar, comer pizza, jugar fútbol, tiene novio, ver novelas, ver películas de miedo, entre otras.

- Esta modalidad puede finalizar cuando pide que se coloquen en el centro de la sábana "quien se siente una persona especial". Si por alguna razón alguien se queda afuera se le invita a entrar porque todas somos especiales, cada persona es única e irrepetible y entre todas logramos algo mayor.

- Dentro de la sábana explica que entre todas van a hacer un gran animal, como un ave, una mariposa, una culebra, la persona que facilita puede salir de la sábana para observar el proceso y les indica que tienen un tiempo corto para lograrlo (1 a 5 minutos) para que se organicen lo más rápido posible. Una vez hecho el animal sugerir que se muevan por todo el espacio representándolo.

- Filmar el proceso si cuenta con filmadora.

Reflexión: hacer visibles las semejanzas y diferencias y como éstas nos hacen únicas y valiosas, algunas nos unen otras nos diferencian, pero aunque no las compartamos todas son válidas, todas como seres humanos tenemos una esencia que expresamos de diferentes maneras.

El ave y la jaula (1 hora y 10 min)

Intención:

Identificar mandatos que obstaculizan el desarrollo como adolescentes mujeres y la relación entre ellas, planteando opciones de mejoras

- Sentadas en círculo realizan lluvia de ideas.

- Enseñar imagen de pájaro volando y pregunta si fueran un pájaro cuál serían. Qué emociones y significados asocian a esta imagen. Se escriben en un papelógrafo.

- Repetir con la figura de un pájaro enjaulado y significados asociados. Qué situaciones en sus vidas las enjaula como mujeres, como adolescentes. Se escriben en un papelógrafo.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
	<p>- Mostrar nueva imagen con el pájaro enjaulado pero con la puerta abierta, la cual simboliza el cambio, pregunta por qué no puede salir aunque tiene la puerta abierta. Razones por las cuales se les dificulta salir de la situación enjaulante. Se escriben en un papelógrafo.</p> <p>- Entregar a cada participante agenda de cambio para que escriban o dibujen aquello que actualmente las está enjaulando, relaciones enjaulantes y situaciones de presión que viven por ser adolescentes mujeres que las enjaulan.</p> <p>- Terminado lo individual se reúnen en grupos pequeños y comparten sus situaciones enjaulantes y aquellos mandatos culturales impuestos por ser mujeres adolescentes.</p> <p>Guía de reflexión sobre mandatos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qué situaciones son enjaulantes para las mujeres adolescentes, en la familia, centros educativos, desde la publicidad, la calle, la iglesia, entre otros. • ¿Cómo es la relación entre las mujeres que las enjaula y les quita fuerza grupal? • ¿Qué necesitamos ver y hacer para impulsar cambios y salir de la jaula? <p>- Entregar a cada subgrupo un papelógrafo dividido en dos partes, un lado representa el pájaro en jaula donde van a plasmar en forma de collage situaciones enjaulantes que viven por ser mujeres adolescentes y en la relación entre éstas. En el otro lado representan al pájaro volando, entendiéndolo como nuevas visiones de sí mismas y de otras mujeres, empoderadas y en sororidad que potencia su desarrollo tanto personal como colectivo. En el medio dibujan la puerta, que significa el cambio, las diversas salidas que plantean para mejorar la situación, representando lo que tienen que hacer de forma individual y grupal para salir de la jaula.</p> <p>- Cada grupo expone lo realizado o también pueden hacer la modalidad de visitas, que consiste en que se dividen en el subgrupo, unas se quedan para explicar el afiche y otras viajan a los demás grupos para indagar sobre los trabajos realizados y luego lo comparten con las compañeras que no visitaron.</p> <p>Reflexión: es importante hacer visible todo aquello que enjaula al género femenino desde la cultura patriarcal, la forma cómo las hace sentir, comportarse y relacionarse entre las mujeres la cual sigue este patrón enjaulante. Resaltar las propuestas de cambio y salidas.</p> <p>- Pedir volver a sus agendas, dibujar una puerta y dentro escriben o hacen un símbolo de lo que se proponen hacer para salir y emprender cambios en la situación anteriormente planteada.</p>
<p>El abrazo grupal (5 min)</p> <p>Intención: Propiciar unión grupal</p>	<p>- De pie en círculo abrazadas mirando hacia adentro, cada persona dice rápidamente:</p> <p>“Lo que me llevo de este espacio (qué aprendí) y lo que dejo de mí.”</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

La cultura patriarcal ha sobrevalorado las representaciones simbólicas y los atributos masculinos, e ignorado y subvalorado los aspectos femeninos, causando un desequilibrio sociocultural que se manifiesta en desigualdad entre hombres y mujeres de todo punto de vista: político-institucional, económico, sociocultural y espiritual.

Algunos detalles de la construcción del género femenino dentro de la cultura patriarcal y las consecuencias en la visión de sí mismas como mujeres y en la relación entre mujeres.

Para la facilitación

Es importante traer a la reflexión los distintos mandatos que se inculca en la educación desde muy temprana edad por el hecho de ser mujeres, para así ayudar a las participantes a evidenciar cómo éstos las limitan y aprisionan.

Las actividades están planteadas en función de ayudar a las participantes a crear cuestionamiento sobre sí mismas, lo que las hace sentir oprimidas o enjauladas y lo que las hace sentir libres. Es importante empoderarlas ayudándoles a entender y observar que en sus vidas las cosas pueden cambiar, que en efecto existen muchas acciones que pueden hacer para que los mandatos impuestos dejen de ser el referente, y construir nuevos que les guíen sobre cómo quieren vivir.

Referencias bibliográficas

-Lagarde, M. (1993). Los cautiverios de las mujeres, Madres esposas, monjas, putas, presas y locas. Coordinación General de estudios de postgrado, UNAM, México.

-Fernández, A.M. (1993). La mujer de la ilusión. Paidós, Buenos Aires, Argentina.

SESIÓN 5:

EL CUERPO SEXUADO FEMENINO Y SUS TABÚES (2 horas)

Intención: Comprenden la sexualidad como elemento crucial de control desde el sistema patriarcal (cuerpo de la mujer controlado y negado, comportamientos esperados, maternidad obligada) y se amplía hacia una nueva visión de ser, estar y relacionarse como mujeres adolescentes.

Actividades:

- La silueta1 hora y 55 min.
- Paisaje sonoro5min.

Materiales: Powerpoint con manejo del desnudo femenino en culturas, 2 papelógrafos por persona, marcadores de colores, papel de seda, cartulinas de colores, gomas, tijeras por participante, materiales diversos que permitan la creatividad, equipo de sonido y CD, masking

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">La silueta (1 hora y 55 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: Propiciar el empoderamiento del cuerpo y valoración de la diversidad</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - En parejas van a hacer por turnos la silueta de cada una, en dos papelógrafos unidos. - Pedir que rellenen la figura como si estuvieran desnudas. - Según la reacción de las participantes, que puede ser de reclamo y vergüenza, se les presenta al inicio o al final el powerpoint o imágenes impresas que muestran diversas fotos donde se contextualiza el significado del cuerpo desnudo femenino en diferentes culturas actuales, mientras las observan se comenta cómo cada cultura transmite valores y significados específicos hacia el cuerpo femenino sexuado y hacia la desnudez. Se dialoga sobre el significado que tiene el cuerpo femenino en Costa Rica y luego que trasciendan la vergüenza aprendida hacia sus cuerpos se les pide vuelvan a sus siluetas para que se dibujen desnudas. - Visitar a las participantes mientras dibujan su cuerpo para preguntarles sobre algunas partes que omiten como por ejemplo la vulva, los vellos púbicos, o cuando son muy jóvenes alegan "no tener nada" porque todavía no se han desarrollado. Se les incentiva a dibujarse tal cual son. - Finalizado los dibujos se reúnen en círculo y se realiza reflexión. <p>Reflexión: cómo se sintieron, sobre los apodosos que se dan a diferentes partes del cuerpo y específicamente a genitales, senos y glúteos, sobre el por qué de esto y las consecuencias que trae. Observan imágenes de órganos sexuales internos y externos femeninos, y a través de una lluvia de ideas se les pregunta sobre si conocen las diferentes partes y procesos relacionados con el funcionamiento, como la ovulación, la menstruación, la excitación, el embarazo, la higiene etc. Enfocándose en la importancia de conocerlos así como en los significados culturales que impiden que los asumamos de forma natural.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir que nombren algún actor que les parece bello y a través de una dramatización la persona facilitadora hace como si fuera el actor pero se comporta pedante con ellas, luego les pregunta, si les hicieran esto y las trataran mal ¿todavía les parecería una persona bella? En lluvia de ideas se les pregunta cuál es la verdadera belleza de una persona. - Explicar que van volver a sus dibujos y ahora le van a poner ropa que de manera simbólica represente toda la belleza de ellas. Al lado de cada prenda escriben una frase que aluda a estas cualidades interiores que las hacen personas únicas. Si alguna quiere escribir en su agenda algún aprendizaje o símbolo de la sesión, puede hacerlo con libertad.
<p style="text-align: center;">Paisaje sonoro (5 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: Despedida lúdica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En círculo, se abrazan y miran hacia adentro, explica que van a realizar un paisaje sonoro, para ello desde la facilitación se va a narrar los eventos que pasan en un paisaje, como un bosque, unaciudad y espacios como el hogar, etc. las participantes deberán ir haciendo todos los sonidos mientras transcurre la narración verbal. Es importante hacer la misma divertida. - Recordar que para la próxima sesión traigan todas las preguntas que tienen sobre sexualidad, aspectos que quieran saber, dudas, miedos etc.

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

Cuerpo femenino y doble significado: En la cultura patriarcal el cuerpo femenino tiene un doble significado, por un lado es visto como un objeto que está en función de otras personas, en donde la apariencia y el resultar atractiva es entendido como el valor principal de una mujer. El cuerpo de la mujer se sobreexpone (todo o ciertas partes), para ser utilizado como objeto sexual que atrae las miradas y que empuja al consumo que persigue un ideal de belleza impuesto.

Por otro lado, el cuerpo femenino está envuelto de tabúes y negaciones, como potencial fuente de placer y goce. Se invisibiliza el mismo lo que crea un desempoderamiento y negación de la propia autonomía y el derecho a las mujeres de apropiarse de su cuerpo. Se enseña a sentir vergüenza y en algunos casos rechazo hacia este. En nuestra cultura el cuerpo de la mujer está controlado, se exigen comportamientos esperados y la maternidad es vista como una obligación. Lo que hace que muchas veces las mujeres adolescentes tomen decisiones desde la falta de libertad y responsabilidad.

Al ser críticas de este doble significado se amplía hacia una nueva visión de ser, estar y relacionarse como mujeres y entre mujeres.

La belleza de una persona radica en que cada quien se sienta bella, más allá de su apariencia, como un ser integral. Tiene que ver con cómo se acepta y se quiere, con el reconocimiento de las cualidades de su ser, sus valores, actitudes, la forma de sentirse y relacionarse.

Todas las personas tienen aspectos y cualidades positivas y hermosas y tienen una belleza particular, aunque algunas veces, se crea que no es así, no se puede ver, o pocas personas lo hayan reconocido, pero es cuestión de darse el tiempo de reconocer algunos aspectos valiosos de sí misma.

Para la facilitación

En la dinámica de dibujarse desnudas puede suceder que las participantes hagan reclamos y se nieguen a realizarlo, por tanto es importante desde la facilitación generar reflexión sobre lo que sienten y contextualizar el cuerpo en diversas culturas y los significados asociados. El tema del cuerpo desnudo debe trabajarse dentro de un marco que las ayude a sentirse bien con ellas mismas dentro de sus diferencias y a entender que culturalmente existen mandatos sobre la desnudez femenina, lo cual es importante reconocer porque esto enseña que existen muchas miradas sobre el tema y que está en nosotras elegir cuál mirada y entendimiento nos hace sentir mejor con nosotras mismas y nuestro cuerpo.

Desde la facilitación es fundamental reconocer constantemente que la belleza integral de cada mujer va más allá de la apariencia física, de una manera que ayude a expandir su autoimagen y a empoderarse.

Referencias bibliográficas

-Lagarde, M. (1993). Los cautiverios de las mujeres, Madresposas, monjas, putas, presas y locas. Coordinación General de estudios de postgrado, UNAM, México.

-Fernández, A.M. (1993). La mujer de la ilusión. Paidós, Buenos Aires, Argentina.

SESIÓN 6:

IDENTIFICANDO FUENTES CONFIABLES (2 horas)

Intención: Identifican fuentes de información confiable sobre sexualidad de aquellas que no lo son, comienzan una búsqueda de lo que quieren saber y discernir fuentes confiables (capacidad de investigar)

Actividades:

- La parabólica..... 15min.
- Grafiti..... 1 hora
- Lluvia de ideas40min.
- Historia grupal.....5min.

Materiales: Tarjetas de colores, bolígrafos, agenda de cambio por participante, 4 bolsas, tarjetas de colores, bola pequeña

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p data-bbox="402 390 565 449">La parabólica (10 min)</p> <p data-bbox="279 516 688 638">Intención: <i>Propiciar la confianza como factor básico en cualquier relación de convivencia</i></p> 	<p data-bbox="764 365 1479 470">- De pie en círculo con las piernas abiertas, se agarran de los antebrazos y a la cuenta de tres todas van para atrás y logran estar en equilibrio formando la parabólica. Lo intentan varias veces hasta que lo logren.</p> <p data-bbox="764 495 1479 575">Reflexión: qué fue lo que permitió hacer o no la figura de la parabólica. Se dialoga sobre la autoconfianza y la confianza en las demás personas.</p>
<p data-bbox="440 1220 526 1278">Graffiti (1 hora)</p> <p data-bbox="285 1346 683 1499">Intención: <i>Identificar el tipo de educación que reciben en diversos contextos y fuentes confiables con que cuentan</i></p>	<p data-bbox="764 1022 1435 1102">- Dividir al grupo en cuatro subgrupos, y asigna a cada uno la representación de un sector: amigas/amigos, familia, medios de comunicación, y por último colegio o iglesia.</p> <p data-bbox="764 1127 1479 1207">- Explicar que desde este sector van a dialogar sobre lo que se dice según preguntas generadoras. Terminada la discusión cada grupo va a realizar un graffiti sobre lo que hablaron.</p> <p data-bbox="764 1287 1300 1318">Preguntas sobre manejo de la sexualidad:</p> <ul data-bbox="764 1346 1479 1570" style="list-style-type: none"> • ¿Es posible conversar sobre el tema, cómo se hace, de qué se habla y de qué no? • ¿Hay diferencia en la educación que viven las mujeres y los hombres, cuál? • ¿A qué le dan más importancia? ¿Qué es lo que más recalcan y es significativo? • ¿Es un fuente de información confiable? <p data-bbox="764 1623 1479 1703">- Cada grupo expone el montaje creativo o también pueden viajar por los diferentes grupos y ver los diversos trabajos, preguntar y pedir aclaraciones.</p> <p data-bbox="764 1728 1479 1885">Reflexión: sobre las contradicciones en la educación que reciben en los diferentes contextos. Identificar con cuáles fuentes confiables cuentan en la actualidad para buscar información, si cuentan con personas en quienes pueden contar lo que les pasa, aclarar dudas, hacer preguntas y se reafirma el espacio SPCH como confiable y seguro.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p data-bbox="272 390 448 449"><i>Lluvia de ideas (45 min)</i></p> <p data-bbox="165 516 553 609">Intención: <i>Desarrollar una visión más amplia sobre sexualidad integral</i></p>	<p data-bbox="643 365 1341 445">- Se mantienen los cuatro grupos o se les revuelve y genera cuatro nuevos, se entrega una pregunta a cada uno y les da diez minutos para que la respondan.</p> <p data-bbox="643 499 906 529">Preguntas sugeridas:</p> <ol data-bbox="643 562 1347 814" style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es sexualidad? ¿Cuándo comienza y cuando termina la sexualidad? 2. ¿En el cuerpo dónde se ubica la sexualidad? ¿Para qué sirve? (función) 3. ¿Cuáles son las diferentes orientaciones sexuales? y ¿si la orientación se decide? 4. ¿Cuáles son métodos seguros para prevenir embarazos tempranos e ITS? <p data-bbox="643 844 1325 1003">- Sentadas en círculo cada grupo dice la pregunta que le correspondió y la respuesta que desarrollaron, esto lo pueden hacer de forma verbal o a través de mímica para que el grupo adivine. Al finalizar se somete a reflexión grupal la respuesta, si consideran es correcta, está completa, y si agregarían algo más. Quedan aclaradas las cuatro preguntas.</p> <p data-bbox="643 1033 1325 1163">- Entregar a cada participante tarjetas de colores para que escriben de forma anónima todas las preguntas que tienen sobre sexualidad, ya sea sobre el cuerpo, funcionamiento, relaciones, entorno, etc. Una pregunta por tarjeta y una vez finalizado se recogen por parte de la facilitación.</p> <p data-bbox="643 1192 1354 1318">- Entregar la agenda de cambio y van revisar cómo les ha ido con las acciones concretas que se propusieron en la dinámica de la puerta y el pájaro volando, si les han funcionado y plantean nuevas en caso necesario. Si lo desean pueden compartir con otras compañeras.</p> <p data-bbox="643 1348 1334 1453">- Pedir que coloquen un detalle externo en el símbolo que implica lo que aprendieron en esta sesión y algo que compartieron como grupo, escriben una frase que aluda a este aprendizaje y lo colocan dentro del símbolo.</p>
<p data-bbox="279 1549 444 1608">Historia grupal <i>(5 min)</i></p> <p data-bbox="256 1646 464 1705">Intención: <i>Despedida lúdica</i></p>	<p data-bbox="643 1533 1334 1717">- Sentadas en círculo, comenzar una historia y en un momento tira la bola al azar a una participante quien tiene que continuarla y luego tirar la bola a otra persona para que la continúe, hasta que haya pasado por todas las participantes, se advierte que la última realiza el final. Es recomendable comenzar con una historia que refiera a sí misma, como por ejemplo, hoy en la mañana me desperté me sentía muy bien y de repente me di cuenta que...</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

Cuando se habla de sexualidad no solo se hace referencia a una dimensión de la personalidad, sino a una realidad que somos. Desde el punto de vista corporal, psicológico, social somos seres sexuados, todo el cuerpo es fuente de comunicación, de afecto, de ternura, de placer. La sexualidad es la energía que impulsa a todos los seres humanos a amarse a sí mismos (as) y amar y relacionarse con otras personas para poder sobrevivir. Desde que se nace hasta que se muere está presente la sexualidad, es una energía que se expresa en todas las relaciones que se establecen.

Todos los seres humanos necesitan amor para vivir, relacionarse, comunicarse e intercambiar afecto; en todas las edades hay expresiones de la sexualidad ligadas al cuerpo y al placer, éstas son particulares según la etapa del desarrollo. Por ejemplo, las vivencias y experiencias de una niña de 5 años son diferentes a los de una joven de 15 o de una mujer de 30 o de 80, pero en todas las etapas se manifiesta la sexualidad.

La sexualidad se ubica en todo el cuerpo e integra a todo el ser, su aspecto físico, emocional, social y espiritual. No solamente está ubicado en los genitales, senos y glúteos.

La función de la sexualidad es lo que impulsa a buscar e intercambiar amor, afecto y comunicación, a disfrutar del cuerpo y del placer, y también para tener hijos/as. No sólo está presente en una relación de pareja, sino en la relación que tiene consigo misma (aceptación y valoración) y en todas las relaciones afectivas que se establecen con diversas personas (familia, amigos/os, etc.). En una relación de pareja puede involucrar un intercambio erótico-genital (coital).

-Hay diversidad en las orientaciones sexuales; puede ser la heterosexual que es cuando se siente atracción hacia personas del sexo opuesto, la homosexual quienes se llaman gays a hombres que sienten atracción hacia hombres, y lesbianas que es la atracción entre mujeres, así como la bisexual que es la atracción que se siente hacia personas de ambos sexos.

Todas las orientaciones sexuales son sanas mientras no ocasionen daño psicológico ni físico a las personas involucradas.

La orientación sexual no se decide, ésta se da por una diversidad de factores que inciden en la misma. Las personas con orientaciones sexuales homosexual y bisexual viven muchas tensiones y rechazos en una cultura que no les acepta y les discrimina. En la adolescencia comienza el proceso de definición de la orientación sexual y pueden suceder algunas experiencias con personas del mismo sexo sin que esto determine una orientación gay, lesbica o bisexual. Lo más importante es aceptar (a otr@s y a sí misma) y ser aceptada. Respetar la diversidad de orientaciones sexuales tanto propia como de las demás personas es importante en el desarrollo de la sexualidad.

-Métodos de barrera Son aquellos que impiden el ascenso de los espermatozoides hacia la cavidad uterina, ya sea formando una barrera mecánica (preservativo (condón masculino y femenino entre otros). Método que protege tanto de los embarazos como de las ITS.

-Métodos hormonales: Son aquellos basados en el uso de hormonas sexuales (estrógenos y/o progesterona) y dependiendo de cada método como Pastillas, inyecciones, parches, píldora del día después, entre otras pueden actuar de la siguiente manera: Impidiendo que se desarrolle la ovulación en la mujer. Alterando el estado natural del cérvix y del endometrio, con el objetivo de impedir que se llegue a realizar la fecundación (en el caso improbable de que hubiese habido ovulación).

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

Modificando el estado natural de la vagina, contribuyendo a que, en el hipotético caso de que lo anterior fallase, y el óvulo hubiese sido fecundado, no se diesen en la vagina las condiciones necesarias para que el óvulo se implante y dé lugar al comienzo de un embarazo. Son varias las combinaciones hormonales y las vías de administración, por lo que es importante el asesoramiento médico. No protege de Infecciones de transmisión sexual (ITS).

-Dispositivo Intrauterino: Consiste en un pequeño aparato de plástico y metal (de cobre o de plata y cobre), muy flexible que profesionales de la salud colocan en el interior del útero. No protege de Infecciones de transmisión sexual (ITS).

Actúa produciendo varios efectos:

- Segrega más cantidad de flujo, lo cual dificulta el acceso de los espermatozoides.
- Altera el movimiento de las trompas de Falopio interfiriendo el recorrido del óvulo hacia el útero.
- Hace que el endometrio no esté en las condiciones adecuadas para recibir al óvulo, si éste hubiera sido fecundado.

La abstinencia: No tener ningún tipo de contacto íntimo que involucre penetración. Método que protege tanto de los embarazos como de las ITS.

Para la facilitación

Dentro de la intención de esta sesión se encuentra que las participantes puedan sentir el espacio de confianza donde pueden preguntar y hablar de diferentes temas relacionados, sin vergüenza y miedo. También encontrar y reconocer fuentes válidas y seguras de información y de apoyo con que actualmente cuentan en sus vidas.

Referencias bibliográficas

López, F. (2005). La educación sexual. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, España, 357.

-López, F & Oroz, A. (1999). Para comprender la vida sexual del adolescente. Editorial verbo divino, España. 183p.

SESIÓN 7:

EVACUANDO DUDAS (2 horas)

Intención: Comprenden procesos físicos y fisiológicos relacionados con la sexualidad, así como métodos seguros para evitar embarazos y aclaran dudas que tienen sobre sexualidad.

Actividades:

- La bomba20min.
- Video10 min.
- Aclaración de preguntas 1 hora 25 min.
- El abrazo explosivo5 min.

Materiales: Bomba por participante, video corto preparado, condones femeninos y masculinos y modelos de madera, papel periódico, revistas, goma de pegar, marcadores, bolígrafos, cámaras.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">La bomba (20 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: <i>Propiciar la comprensión integral del concepto de sensualidad</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar música suave y entrega a cada participante una bomba e indica que van a jugar con la misma siguiendo el ritmo de la música la cual es sensual y tranquila. Luego en pareja van a hacer una danza en donde la bomba no se puede caer y pasa de una a otra compañera. - En una nueva modalidad en parejas llevan la bomba agarrada por la panza o la cabeza y la pasan a otra pareja, tipo relevo y quienes la reciben agarran la bomba por el mismo lugar que las otras la llevan, se piden que lo hagan con cuantas parejas se encuentren sin bomba. - Todo el grupo junto, cada participante cuenta con una bomba, la consigna es que al mismo tiempo todas tiran las bombas al techo y no pueden dejar caer ninguna bomba al piso, así que todas cuidan las bombas de todas. Luego a una señal de la facilitación cada participante agarra una bomba y hacen equilibrios con la cabeza, manos, diferentes partes del cuerpo; y a otra señal vuelven con la dinámica anterior de no dejarlas caer, este cambio se puede repetir varias veces. También se puede introducir la modalidad de golpear las bombas lo más duro posible, golpean cualquier bomba que esté a su alcance y a una señal de la facilitación cambian a la dinámica de realizar equilibrios con una bomba. - Introducir el significado de sensualidad relacionado con la primera dinámicas de la bomba.
<p style="text-align: center;">Video de preguntas (10 min.)</p> <p style="text-align: center;">Intención: <i>Ampliar la visión del concepto de sexualidad</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar el video de síntesis del significado de la sexualidad integral y sobre el significado cultural que se da. (5 min).
<p style="text-align: center;">Aclaración de preguntas (1 hora y 30 min.)</p> <p style="text-align: center;">Intención: <i>Evacuar dudas y aclarar conceptos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dividir en cuatro grupos y explicar que una de las preguntas que hicieron fue sobre protección segura, por tanto van a conocer los condones masculinos y femeninos y aprender su correcto uso. - Guiar la reflexión sobre aspectos importantes a tomar en consideración antes de abrirlos. Estos aspectos son: deben estar cerrados, verificar fecha de vencimiento, sentir el lubricante, formas de abrirlos sin romperlos, no tenerlos en lugares calientes como carteras, guanteras de carros, entre otros. - Entregar a cada grupo condones masculinos y femeninos, y modelos de genitales masculinos (dildos) y femeninos, proceden a abrirlos y practicarlos y quitarlos correctamente. <p>Reflexión: se aclaran dudas sobre formas correctas de poner cada uno de los condones. En cuanto al masculino es básico verificar que hayan sacado el aire antes de ponerlo para que no se reviente. También estimule a las participantes a preguntar lo que deseen sobre el uso de los mismos y los riesgos que tienen, así como la importancia de conocerlos para que puedan asumir responsablemente una relación coital, si así lo han decidido.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
	<p>- Volver a dividir al grupo según edades, nivel de desarrollo y/o intereses en varios subgrupos y entregar las preguntas que realizaron la sesión pasada, previamente organizadas por temas. (Desarrollo y funcionamiento del cuerpo, Relación de pareja, orientación sexual, entre otras)</p> <p>- Explicar que van a contestar todas las preguntas que sepan y luego se van a someter a debate junto con todo el grupo. Aclara que aquellas preguntas que no dé tiempo a responder pueden aclararse en la página web de Solo para Chicas o se les proponen algunas páginas confiables en la web donde ellas puedan investigar y profundizar en aquello que les interesa.</p> <p>Reflexión: se van aclarando, complementado y corrigiendo junto con todo el grupo las respuestas aportadas por los diversos subgrupos.</p>
<p>El abrazo explosivo (5 min)</p> <p>Intención: Despedida lúdica</p>	<p>- En parejas colocan la bomba entre ellas y se abrazan hasta que la bomba explote.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA	
<p>Conceptos Básicos</p>	<p>Sensualidad: Es algo que se aprende y se necesita estar en armonía con tu interior, sentir libertad y confianza, sentirse bien consigo misma, con la forma de ser. La sensualidad despierta la innovación, la curiosidad y la imaginación e incorpora los sentidos: vista, gusto, tacto, olfato y oído e incluso la espiritualidad. La principal función es permitirnos que nos relacionemos con el mundo que nos rodea de forma sensible, curiosa y creativa.</p> <p>Visión integral de sexualidad y protección: La sexualidad está íntimamente relacionada con la salud, entendiendo ésta como fomento del desarrollo óptimo del bienestar y calidad de vida de la persona y de la comunidad, como unidad psicósomática. Desde esta visión la salud adquiere importancia no solo en los cuidados orgánicos sino los psicológicos, no sólo en la atención individual sino la comunitaria también. Se trata de vivir lo mejor posible y eso supone un cambio de actitudes, hábitos y estilos de vida.</p> <p>Desde este contexto recobran sentido la atención a una alimentación sana y equilibrada, el descanso, el ocio, y la vivencia de relaciones humanas satisfactorias. Así la sexualidad y la salud están estrechamente vinculadas a la calidad de vida y demandan la necesidad de información confiable y educación sexual. Una adecuada educación debe facilitar la construcción de conocimiento, ofreciendo información lo más objetiva, completa y rigurosa posible a nivel biológico, psicológico y social del hecho sexual humano, así como fomentar la adquisición de actitudes positivas de respeto y responsabilidad ante este hecho. El objetivo es favorecer la aceptación positiva de la propia identidad sexual, desligada de elementos discriminatorios de género, y las vivencias de relaciones interpersonales equilibradas, satisfactorias y responsables.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Para la facilitación

A la hora de trabajar con los condones se debe tomar en cuenta que este tema es delicado; ya que no se quiere dar nunca la impresión de que se les está promoviendo o fomentando a las participantes el que tengan relaciones coitales. Sin que esto signifique desaprobar su derecho a vivir una sexualidad plena.

Se trata de brindarles todas las herramientas posibles para que ellas mismas tomen decisiones consientes e informadas acerca de las vivencias para las cuales se sienten verdaderamente preparadas para vivir.

Se contextualiza atendiendo a las preguntas de la sesión anterior, por tanto es importante respetar el momento para hacerlo y no forzar la información a las participantes que no lo deseen porque esto también podría violentar a algunas en sus creencias, madurez y sensibilidad. Se vuelve conveniente entonces generar la actividad entendiendo que surge de una información que se les brinda al generarse dudas en ellas mismas sobre el tema, y con conciencia que es un derecho como parte del acceso a la salud.

Es básico guiar la reflexión sobre la visión que se tiene de las adolescentes que son proactivas en el uso del condón y los llevan ellas, muchas veces son etiquetadas socialmente como personas inmorales, promiscuas, y más bien lo que tiene que resaltar es que están ejerciendo su derecho a vivir responsablemente su sexualidad, buscando formas seguras de protección y asumiendo responsablemente esta decisión.

Otro punto importante a reflexionar es identificar las causas de por qué las personas adolescentes no usan protección segura, entre ellas la dificultad de acceso ya sea porque les da vergüenza comprarlos o no tienen dinero. Es básico resaltar el ejercicio de su derecho a una salud integral, por tanto visitar el centro de salud más cercano donde se les debe proveer de información objetiva y veraz, así como métodos seguros que se adecuen a sus necesidades. También se hará evidente que en algunos casos hay presión de la pareja por no usar métodos seguros o creer que nada les va a pasar, el proceso de empoderamiento se dirige a que se den cuenta que las decisiones importantes en su vida y lo que desean lograr, está en sus propias manos y no en la de otras personas, así es fundamental poder decir No, cuando la situación atenta contra esto.

Con respecto a las preguntas que no dé tiempo de responder, se debe indicar a las chicas fuentes confiables de información donde evacuar sus dudas y profundizar los temas. Es muy importante incentivar en las adolescentes su capacidad de gestionar su conocimiento, partiendo de un proceso de investigación, reflexión y realimentación sobre aquellos temas que les interesa profundizar.

Referencias bibliográficas

-López, F. (2005). La educación sexual. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, España, 357.

-López, F & Oroz, A. (1999). Para comprender la vida sexual del adolescente. Editorial verbo divino, España. 183p.

SESIÓN 8:

BASES PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA (2 horas y 30 min)

Intención: Identifican las bases que rigen una relación de pareja con o sin coito, desde valores constructivos y la importancia de tomar decisiones con responsabilidad y sin presión.

Se realiza junto con el grupo un recorrido del aprendizaje logrado de forma verbal.

Actividades:

- El rompecabezas40 min.
- El cuestionario30 min.
- Recorrido del aprendizaje30 min.
- Evaluación10 min.
- Celebración40 min.

Materiales: 8 conceptos recortados, ejemplos de conceptos en tarjetas , hojas blancas, bolígrafos, todos los productos desarrollados en diversas sesiones. Símbolos, agendas personales, equipo de sonido y CD, 4 papelógrafos con preguntas escritas, marcadores uno por chica

ACTIVIDADES

DESCRIPCIÓN

El rompecabeza (40 min)

Intención:

Tomar conciencia de las bases fundamentales para establecer una relación de pareja sana y responsable



- Dividir en tres subgrupos y a cada uno se le entrega rompecabezas de palabras para que los armen lo más rápido posible (los rompecabezas son hechos previamente por la facilitación, usando como palabras algunos conceptos relacionados con las bases fundamentales para construir una relación positiva con otra persona y específicamente con una pareja, como: **amor, química, respeto, comunicación, aceptación, juegos sexuales, relaciones con penetración, confianza**).

- Una vez armados comparten sobre los significados que asocian a los mismos y luego los pegan en la pared para que todos los conceptos queden visibles a todos los grupos.

- Entregar a cada subgrupo ejemplos escritos que representen los diversos conceptos o el irrespeto hacia los mismos, y van ubicarlos (pegarlos) en el concepto que creen pertenece, tomando en cuenta todos los conceptos pegados en la pared.

Reflexión: preguntar si consideran están bien ubicados y se piden ejemplos que amplíen el significado y comprensión de los mismos.

- Aclarados los conceptos, enseñar la imagen de una casa o un árbol y explicar que las bases o raíces es lo más importante porque es lo que sostiene, nutre y hace emerger todo lo demás, entonces si tuvieran que ordenar todos estos conceptos en orden de importancia según debe existir en una relación con una pareja, cuáles pondrían en la base o raíz, cuáles podrían en las paredes, ventanas, puertas o tronco, y cuáles en el techo o copa. Se les entrega una hoja para que trabajen de forma grupal o individual (según criterio de la facilitación), y se les pide que hagan el dibujo (árbol o casa) y escriban los conceptos en las diferentes partes de la figura, según el orden de importancia que consideren.

Reflexión: por qué es importante que todas las relaciones y específicamente de pareja, estén representadas las bases o raíz por el amor, la aceptación y respeto, que posibilita que haya comunicación y una relación de confianza (tronco, paredes, ventanas, puertas). En el techo o copa se ubican juegos sexuales placenteros, relaciones con penetración y química, ya que aunque también son importantes, sin aceptación y respeto como bases sólidas y alimento, la copa o el techo no se sostiene.

El cuestionario Significado de relaciones coitales (30 min)

Intención:

Identificar factores importantes en la toma de decisión sobre relaciones coitales

- Entregar a cada participante una hoja guía con 6 preguntas básicas para que las respondan, al finalizar pide que se junten en cuatro grupos y dialoguen sobre cómo las contestaron, se aclara que si llegaron a contestar alguna con No, entonces todavía tienen que buscar información y reflexionar sobre el significado que tiene para ellas esta relación, antes de iniciarlas.

Reflexión: sobre la presión externa a tener relaciones coitales, el saber reconocer cuándo se está lista para iniciar una relación coital (física y psicológicamente), el ejercicio de poder decidir sin presión y que sea respetada, así como asumir una actitud responsable hacia las mismas (usar protección). De igual forma es importante generar diálogo sobre la elección de pareja y el nivel de desarrollo que sea similar al de ellas, en cuanto a edad y experiencias, para que las vivencias sean parecidas y no se dé manipulación hacia la chica por la ventaja que tiene la pareja en cuanto al poder que ejerce sobre ella, por encontrarse en un nivel de mayor madurez.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Recorrido del aprendizaje (30 min)</p> <p>Intención: Repasar lo visto en el Modulo 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Previamente preparar el espacio como una exposición de los diferentes productos desarrollados en las diversas sesiones, desde el inicio del proceso hasta el día actual. - Junto con las participantes hacer un recorrido guiado con preguntas sobre lo que recuerdan. En cada estación se genera síntesis sobre lo que se vivió y comprendió, se facilita un hilo conductor que muestre el proceso de aprendizaje llevado en las sesiones, hasta llegar otra vez a los símbolos de ellas y sus agendas de cambio. - Cada una toma su símbolo y van a sacar todo lo que escribieron en el proceso, se explica que cada papelito es una parte de ellas mismas, una parte de la cual ellas son responsables. Los van a leer y con base a lo vivido van a escribir o dibujar cómo se reconocen y cómo quieren ser, también van a sacar aquello que sienten no calza con esta visión de ellas. - Entregar nuevos materiales que previamente no hayan utilizado, para que agreguen algo nuevo a su símbolo en la parte externa que refleje algunos aprendizajes logrados en este camino, éstos los pueden escribir y colocar adentro del mismo. <p>Reflexión: se evidencia que el símbolo, puede cambiar tanto interna como externamente con el tiempo, así como ellas mismas (su identidad) cambia y se transforma con el tiempo, y este proceso se enriquece cuando se es consciente de las formas de verse a sí y sus relaciones y de la propia capacidad de realizar un cambio positivo en sus vidas, si así lo desean.</p>
<p>Evaluación (10 min)</p> <p>Intención: Repasar lo visto en el Modulo 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Con anterioridad prepara 4 papelógrafos con escritos (uno por cartel) <p>¿Qué me gustó?, ¿Qué no me gustó?, ¿Qué aprendí?, ¿Ahora quién soy?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir a las participantes que recorren cada cartel y escriban, dibujen lo que vivieron en los espacios de aprendizaje en estas 8 sesiones.
<p>Celebración (40 min)</p> <p>Intención: Celebrar el estar juntas en un proceso de aprendizaje y cambio</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cerrar con un abrazo grupal y realizar una pequeña celebración de despedida. Se puede hacer una exposición de los símbolos en la cual quien desee podrá narrar al grupo cómo siente que su símbolo la representa, qué cambios le ha hecho durante el proceso, así como compartir los cambios que ha vivido gracias a estas sesiones.

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

Relaciones coitales: A partir de los resultados de la última encuesta nacional de sexualidad en Costa Rica (2011) se obtuvo que el 80% de los hombres y el 64% de mujeres iniciaron sus relaciones coitales antes de los 18 años. Estas estadísticas indican que hay un número importante de jóvenes que están iniciando estas relaciones y hay un número significativo de chicas que se alejan cada vez más del rol pasivo que se les ha asignado culturalmente.

Por un lado, es importante ofrecer el reconocimiento del derecho de las personas adolescentes de tener biografías sexuales distintas, sin que necesariamente unas sean mejores que las otras, sean éstas con o sin relaciones coitales. Por otro lado, es importante mencionar que cuánto más jóvenes son las personas adolescentes más prácticas de riesgos tienden a realizar.

Desde este contexto cobra sentido generar junto con ellas un proceso de reflexión sobre el significado de las mismas y la posibilidad de retrasar el inicio de las relaciones coitales si no se sienten seguras, y si han decidido tenerlas que sea de mutuo acuerdo, que implique una experiencia positiva, que ambas personas sean responsables de evitar riesgos y de las consecuencias que puedan traer.

Para la facilitación

Desde la facilitación es importante promover el derecho de vivir la sexualidad como uno de los elementos que puede promover el bienestar y calidad de vida de las personas. Por tanto, las participantes tienen derecho a recibir información y medios para tomar decisiones y llevar a cabo conductas que promuevan su bienestar sexual. Estas opciones y conductas pueden ser muy diversas, según las características propias de cada persona y situación. Tolerar esta diversidad y guiar a las participantes a que puedan tomar sus propias decisiones en la promoción de su bienestar y el bienestar social. En este sentido, puede suceder que por la edad, nivel de madurez o intereses de las participantes expresen que no tienen interés en hablar sobre relaciones de parejas, por tanto queda a criterio de la facilitación aquellas dinámicas que no ameritan trabajarse de forma profunda (como el cuestionario) o realizarlo como algo que deberían tomar en cuenta las personas adolescentes antes de iniciar una relación coital. La facilitación debe medir el interés mostrado por el tema y con base en esto realizar las adaptaciones y modificaciones metodológicas y de contenido que considere pertinente.

Se pretende favorecer la aceptación positiva de la propia identidad sexual y el aprendizaje de conocimientos y habilidades que permitan vivir las diferentes posibilidades de la sexualidad en cada edad, conforme la o las personas implicadas lo deseen. Para ello se pone el acento en:

- Adquisición de conocimientos científicos que sustituyan la ignorancia, los errores y las falacias.
- Adquisición de habilidades que implica el ejercicio de la comunicación, asertividad (decir sí, decir no) y toma de decisiones.
- Adquisición de actitudes tolerantes hacia la diversidad sexual
- Adquisición de ética relacional, como igualdad entre los sexos desde la diversidad, sinceridad interpersonal, el placer, la comunicación, los afectos compartidos y la responsabilidad.
- Adquisición de conocimientos prácticos y habilidades que les permitan pedir ayuda cuando la necesiten.

Referencias bibliográficas

- López, F. (2005). La educación sexual. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, España, 357.
- López, F & Oroz, A. (1999). Para comprender la vida sexual del adolescente. Editorial verbo divino, España. 183p.

MÓDULO 2

EJERCICIO DEL AUTOCUIDO, CUIDO Y PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

TEMA:

AUTOCUIDO Y CUIDO

INTENCIÓN

¿QUÉ?: Comprenden el significado del Autocuido y Cuido.

¿PARA QUÉ?: Asumen su ejercicio como un pilar fundamental para su crecimiento personal y relacional, así como en la prevención de embarazos tempranos.

NUMERO DE SESIONES: 6

Competencias	Desempeño Esperado					
	Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3	
	Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias
Comprensión y ejercicio del autocuidado y cuidado.	Comprenden el significado del autocuidado y cuidado como base fundamental en el desarrollo personal y en la convivencia.	<p>Expresan las diferencias entre autocuidado y cuidado.</p> <p>Reconocen y ejemplifican situaciones de autocuidado y cuidado.</p> <p>Identifican actitudes, habilidades y capacidades que necesitan fortalecer y desarrollar.</p>	Ejercitan el autocuidado y cuidado en diversas relaciones y contextos desde el respeto, la aceptación, comunicación y responsabilidad.	<p>Relatan situaciones donde ponen en práctica el ejercicio del autocuidado y cuidado en diversas relaciones.</p> <p>Realizan un manejo adecuado de su información personal e imagen en las redes sociales en la web.</p> <p>Reconocen los derechos de las demás personas en la interacción en la web.</p>	<p>Plantean propuestas reflexivas y críticas que estimule a jóvenes a vivir y afirmar su sexualidad y en relaciones de convivencia.</p>	<p>Expresan la toma de decisiones sobre las relaciones que establecen.</p> <p>Relato en la mejora del tipo de relaciones que se establecen.</p> <p>Relatan cambios visibles que otras personas ven en ellas.</p>
	Prevenición del embarazo temprano	<p>Identifican causas y consecuencias de un embarazo no planificado.</p> <p>Exploran condiciones mínimas para asumir un embarazo, comprendiendo que en la adolescencia no se cuentan con las mismas.</p> <p>Identifican métodos seguros para prevenir embarazos tempranos.</p>	<p>Practican actitudes y habilidades de comunicación en la toma de decisiones en el ejercicio de autocuidado y cuidado en relaciones diversas y de pareja.</p>	<p>Describen factores asociados al embarazo adolescente e identifican consecuencias en las personas involucradas</p> <p>Construyen una situación de pareja ficticia de toma de decisiones responsable sobre el cuidado y el autocuidado</p> <p>Brindan expresiones y relatos sobre una situación responsable de cuidado y autocuidado con sus parejas</p>	<p>Proponen una nueva visión del ser adolescente mujer ejerciendo el autocuidado y el cuidado y previniendo embarazos.</p>	<p>Ofrecen relatos sobre decisiones responsables en sus relaciones de pareja actuales o futuras.</p> <p>Plantean el embarazo no planificado como una limitante para la construcción de un proyecto de vida propio.</p> <p>Plantean estrategias de difusión utilizando medios diversos para otras jóvenes relacionados con la prevención del embarazo temprano.</p>
Visión de género como sujetas de derecho	<p>Identifican las diferencias entre los conceptos de sexo y género</p> <p>Identifican condiciones que producen discriminación a las adolescentes mujeres y los condicionantes impuestos a hombres y mujeres que les limitan en su desarrollo y el establecimiento de relaciones horizontales.</p> <p>Identifican sus derechos y las responsabilidades que conlleva, como parte fundamental del proceso de empoderamiento, del desarrollo integral y participación activa.</p>	<p>Identifican las diferencias entre los conceptos de sexo y género</p> <p>Identifican condiciones que producen discriminación a las adolescentes mujeres y los condicionantes impuestos a hombres y mujeres que les limitan en su desarrollo y el establecimiento de relaciones horizontales.</p> <p>Identifican sus derechos y las responsabilidades que conlleva, como parte fundamental del proceso de empoderamiento, del desarrollo integral y participación activa.</p>	<p>Construyen el significado particular del ser adolescente mujer desde una visión matricista, basada en la valoración, empoderamiento, solidaridad, sororidad y la participación activa.</p>	<p>Brindan mediante expresiones artísticas y verbales una posición autocrítica y crítica de la visión tradicional del género femenino.</p> <p>Evidencian un comportamiento congruente con el ejercicio de la sororidad en su relación con sus pares</p> <p>Expresan verbal y gráficamente los derechos que no le son respetados, así como los que ellas no están respetando.</p>	<p>Proponen acciones a seguir desde ellas para asumirse como personas sujetas de derechos y con responsabilidades, en capacidad de exigir que sean respetados.</p>	<p>Relatan situaciones de cambio positivo en la visión que tienen de sí mismas y en relación con otras mujeres.</p> <p>Expresan prácticas responsables que han asumido en sus vidas, desde lo personal, familiar, amistades, parejas, grupos y hacia la comunidad.</p> <p>Proponen establecer redes de apoyos con personas e instituciones que les ayuden en el ejercicio de sus derechos frente a la Institucionalidad Pública.</p>

MODULO 2

Asumen el ejercicio del Autocuidado y Cuido como un pilar fundamental para su crecimiento personal y relacional, así como en la prevención de embarazos tempranos.

MÓDULO 2

EJERCICIO DEL AUTOCUIDO, CUIDO Y PREVENCIÓN DE EMBARAZOS

Desglose de Sesiones

SESIÓN 1:

SIGNIFICADO DE AUTOCUIDO Y CUIDO (2 horas)

Intención: Comprenden el significado del autocuido y cuidado, así como las diversas formas para ejercitarlo y mejorar la convivencia

Actividades:

El nudo.....	20 min.
A ojos cerrados	30 min.
Trazando mi camino.....	1 hora
Las sillas.....	10 min.

Materiales: Bola pequeña, video sobre valores y virtudes, papelógrafo con reglas de oro, marcadores, una venda por participante, una cuerda por grupo, tarjetas con parejas de animales, materiales creativos, hoja cuadrada por persona, marcadores, goma de pegar, tijeras, crayolas, pegatinas, bolígrafos, agenda de cambio por participante, papelógrafos.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">El nudo (20 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: Trabajar en equipo y unir al grupo</p>	<p>- Realizar encuadre del Módulo 2 y sesión 1, presentación de nuevas participantes si las hubiera y recordatorio de las guías del grupo. Preguntar si quieren añadir otras.</p> <p>- De pie en círculo y agarradas de las manos.</p> <p>- Indicar que dos integrantes de la ronda comenzarán a caminar y pasar por debajo de los brazos de otras integrantes sin soltarse de las manos, todas van seguir a la pareja y pasar por donde pasaran las personas guías, formando un gran nudo. Luego se pide que tienen que desenredarse sin soltarse de las manos, siguiendo el camino de retroceso.</p> <p>Reflexión: qué necesitaron hacer de forma individual y como grupo para lograr desenredarse. Se introducen principios y valores básicos que están en la base de la convivencia llamadas virtudes de la convivencia las cuales son: respeto, confianza, cooperación, comunicación y creatividad. Se dialoga sobre los significados que tienen para ellas estas virtudes y el ejercicio de las mismas tanto en este espacio como en sus relaciones diarias.</p>
<p style="text-align: center;">A ojos cerrados (30 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: Comprender el significado de autocuidado y cuidado</p> 	<p>De pie en círculo, entrega a cada participante una tarjeta con el nombre de un animal (hay parejas de animales), luego entrega una venda a cada una para que se cubran los ojos.</p> <p>- Explicar que van a buscar a su pareja animal o más rápido posible, lo pueden hacer como quieran emitiendo el sonido del animal, o llamarse por el nombre del animal. Una vez encontrada la pareja indica que ahora se forman en grupos según sean animales de aire, agua o tierra. Luego pide que se junten todos los grupos y se formen por orden de tamaño. Por último se les entrega una cuerda y tienen que armar un círculo entre todas.</p> <p>Reflexión: sobre las estrategias utilizadas, cómo se movilizaron, las interacciones que sucedieron, cómo se sintieron y la relación de este ejercicio con el significado de autocuidado y cuidado. En este sentido, se relaciona con lo que hicieron o dejaron de hacer, de forma individual y grupal, mientras ejercían el autocuidado y cuidado en la condición de no ver. Generan una lluvia de ideas sobre lo que se comprende por autocuidado y cuidado, desde la facilitación se anotan en un papelógrafo las diversas respuestas.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">Trazando mi camino (1 hora)</p> <p style="text-align: center;">Intención: <i>Identificar como están ejerciendo el autocuido y cuidado en sus vidas</i></p>	<p>- Entregar a cada participante una hoja cuadrada cuyas cuatro esquinas están dobladas hacia el centro lo que hace un tipo de sobre que tiene cuatro tapas cada una con una parte externa y una interna.</p> <p>- Explicar que van a dibujar o escribir sobre cada una de las tapas lo que se les irá guiando, en la parte externa identifican la situación o persona y la parte interna lo que hacen ante la misma.</p> <p>Guía:</p> <p>Tapa 1: Cara externa (escriben o dibujan las situaciones específicas) Algo que hago que me agrada, me da bienestar físico y emocional (me hace bien, me hace feliz, mejora mi autoconfianza y autoestima). Cara Interna ¿Qué hago, lo busco, lo práctico, lo mejoro?</p> <p>Tapa 2: Cara externa: (escriben o dibujan las situaciones específicas) Situaciones y/o personas que me lastiman y dañan mi salud emocional y /o física. (me hacen daño, me siento mal, me afecta mi autoestima y el valor propio). Cara Interna ¿Qué hago, las evito, las enfrento, trato de salir de ellas?</p> <p>Tapa 3: Cara externa: Situaciones donde cuido el bienestar físico y emocional de otras personas, sin descuidar el mío. (en fiestas con amistades y el manejo del licor, situaciones que nos podemos meter en problemas, web y manejo de información, chismes, parejas y toma de decisiones). Cara Interna ¿Qué hago, son frecuentes o pocas veces, intento mejorarlo?</p> <p>Tapa 4: Cara externa: Una persona importante para mí, me presiona a hacer algo que no quiero o yo presiono a otra persona a hacer algo que ella no quiere (escribo el nombre de las personas). Cara Interna ¿Qué hago, actúo por presión, obligo a la persona a hacerlo? ¿Nos escuchamos y respetamos?</p> <p>- En pequeños grupos comparten brevemente lo realizado, dialogan sobre cómo están ejerciendo el autocuido y cuidado en sus vidas. Todas escuchan y proponen otras alternativas de acción para llevar a cabo.</p> <p>Reflexión: sobre lo que necesitan ver y hacer para mejorar el ejercicio del autocuido y cuidado en las situaciones planteadas. Si hay tiempo y alguna participante desea se puede recrear junto con la facilitación un ejercicio de comunicación asertiva (guía de comunicación asertiva de módulo 1) utilizando alguna situación planteada que una participante vive en la actualidad.</p> <p>- Entregar agenda de cambio y escriben acciones que pueden hacer en la actualidad para mejorar el ejercicio del autocuido y cuidado.</p>
<p style="text-align: center;">Las sillas (10 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: <i>Unir al grupo de forma lúdica</i></p>	<p>- Colocar las sillas en círculo, las participantes con la música van a dar vueltas alrededor de éstas, la idea es que hayan menos sillas que participantes y cuando la música se detiene todas tienen que estar sentadas. Se van quitando sillas por turno hasta que queden una o dos sillas y ellas tengan que sentarse sin lastimarse ni golpearse todas juntas.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

-**El autocuido:** se relaciona con la capacidad y disposición de cada persona para cuidar de sí misma, implica identificar qué es lo que le favorece, le da crecimiento y fortalece y aquello que por el contrario debilita, le daña y afecta la autoestima. El ejercicio parte de darse cuenta y tomar decisiones en beneficio de la propia salud. Está relacionado con el amor propio esencial.

-**El Cuido** es la validación y respeto hacia otras personas, involucra la ayuda mutua, son acciones que las personas realizan para validarse, respetarse y ayudarse unas a otras. Es el equilibrio entre el cuidado hacia otra persona sin descuidar el autocuido. Esto hace que en conjunto logren establecer entornos sanos, creando condiciones y entornos que favorecen la salud propia y del colectivo.

Para la facilitación

Es importante contextualizar que la cultura actual tiene el mandato hacia lo femenino de cuidar a otras personas pero no ejercitar su autocuido, que va desde conocer su cuerpo, su placer, lo que le gusta o no, las decisiones que se toman, hasta el desarrollo de su propio proyecto de vida. Por tanto, hay que apoyar a las participantes en la búsqueda de este equilibrio en las diferentes relaciones que establecen, no sólo de pareja. En este sentido, entender que el autocuido es fundamental para poder desarrollarse de forma integral y responsable, sin caer en egoísmo, es decir escuchar lo que se siente y piensa, expresarlo sin dañar ni herir a otras personas, en lo posible escuchar y respetar lo que sienten y piensan otras personas, y tomar decisiones que sean congruentes con su bienestar.

SESIÓN 2:

AUTOCUIDO Y CUIDO Y PREVENCIÓN DE EMBARAZO (2 horas)

Intención: Identifican las causas, consecuencias del embarazo adolescente no planificado, las condiciones mínimas para asumirlo de forma libre y responsable, así como salidas desde ellas, para prevenirlos.

Actividades:

La fila de globos.....	20 min.
Historias.....	40 min.
Corto publicitario	1 hora

Materiales: Un globo por persona, 4 historias escritas, agendas de cambio y bolígrafos, papelógrafo, marcadores, cámara de video

ACTIVIDADES

DESCRIPCIÓN

Fila de globos (20 min)

Intención:
Generar trabajo en equipo y
cohesión grupal



- Todas de pie y en fila con un globo inflado entre ellas, van a caminar por todo el salón (una vuelta) sin que se caiga el globo, las manos no pueden tocar el globo ni a la compañera. Explica que es un reto grupal, se les darán varias oportunidades para que lo logren. Si a un grupo le cuesta mucho, se les pregunta qué sucede y qué podrían mejorar para lograr la meta, para que propongan entre todas salidas y se les dan oportunidades hasta que lo logren (se puede reducir la meta como caminar un trecho más corto).

Reflexión: qué necesitaron hacer para lograrlo. Se mencionan las virtudes de convivencia y cómo fueron aplicadas para lograr la meta común.

Dividir en cuatro subgrupos, entregar historias una diferente por grupo, las cuales van a leer y analizar con base en las preguntas generadoras (anexos).

Preguntas generadoras:

- **¿Fue un embarazo planificado? ¿Por qué?**
- **¿Qué sucedió para que la adolescente quedara embarazada? Es decir cuáles fueron las causas diversas que la llevaron a embarazarse.**
- **¿Desde el autocuido y cuidado cómo actuó la protagonista y otros personajes? (también tomar en cuenta a la criatura no nacida)**
- **¿Cuáles son las condiciones mínimas para asumir un embarazo de forma responsable y libre? (¿qué se necesita?)**

-Cada grupo presenta su situación al resto, puede ser a través de dramatización o simplemente narrado.

Reflexión: con las preguntas generadoras se aclara cada situación. Desde la facilitación se plantea, si ellas se encontraran en una situación como las que vieron, cómo ejercerían el autocuido y cuidado. Conversan sobre diferentes presiones que viven desde la pareja, la familia y la cultura, y cómo pueden practicar la comunicación y formas asertivas de decir lo que sienten y piensan, (decir si o decir no) así como también escuchar a las otras personas. Se comparten historias verídicas sobre personas cercanas que hayan tenido un embarazo adolescente y cómo lo vivieron. Analizan cómo se vive y enfrenta el embarazo adolescente en nuestra cultura, así como acciones para prevenirlo

- Presentar un video corto que aluda al tema de embarazo y prevención de embarazo adolescente. (Está en disposición el video Prevención de embarazos del Modelo para ser usado)

Historias (40 min)

Intención:
Reconocer las causas del
embarazo adolescentes,
consecuencias y condiciones
mínimas

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p data-bbox="380 386 581 449">Corto publicitario (1 hora)</p> <p data-bbox="277 512 683 638">Intención: Crear conciencia y sensibilizar sobre la prevención del embarazo adolescente</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="756 352 1435 436">- Los mismos subgrupos basados en las historias trabajadas van a realizar un corto publicitario para que otras adolescentes como ellas puedan reflexionar sobre el tema del embarazo adolescente y cómo prevenirlo. <li data-bbox="756 457 1390 569">- Guiar un repaso sobre las diversas causas, las condiciones mínimas para asumir un embarazo de forma responsable y libre, así como recomendaciones para prevenirlo desde el ejercicio y prácticas del autocuidado y cuidado. <li data-bbox="756 590 1446 726">- Explicar que como voceras, tendrán que proponer actitudes y acciones concretas para hacer conciencia de las causas, consecuencias de un embarazo adolescente, así como salidas concretas para prevenirlo. Para esto cada grupo planeará un corto tipo anuncio publicitario, el cual será filmado y editado posteriormente desde la facilitación.

CÁPSULA METODOLÓGICA	
<p data-bbox="261 898 440 982">Conceptos Básicos</p>	<p data-bbox="540 888 1468 1073">Es importante tener claro que el <u>embarazo adolescente</u> en nuestro contexto sociocultural no ofrece las condiciones ni el acompañamiento adecuado para que una adolescente pueda asumir un embarazo responsablemente, y al no contar con estas condiciones la responsabilidad recae sobre la familia y la joven, haciéndole más difícil el logro de metas personales, ya que se genera una situación de mayor dependencia y menos posibilidades de desarrollar recursos propios para lograr su propia autonomía e independencia.</p> <p data-bbox="540 1098 1458 1283">Hay que contextualizar que nuestra sociedad es cada vez más competitiva, exigente y demanda una preparación para poder desarrollar autonomía y lograr calidad de vida, por tanto las jóvenes embarazadas se encuentran en desventaja con respecto a otras jóvenes, ya que todavía están en búsqueda y desarrollo de su propio proyecto, y además por su condición de adolescentes se encuentran en una situación de mayor dependencia, por tanto si se embarazan quedan en situación de exclusión y en franca desventaja.</p> <p data-bbox="540 1308 1435 1493">Además en nuestra cultura no hay una educación sobre el significado de paternidad y maternidad responsable, por tanto muchas veces cuando una adolescente queda embarazada la pareja no es un joven adolescente, sino de un hombre de 25 o más años, quien se aprovecha(abusa) de la joven y luego la abandona embarazada. Sin embargo, se ha encontrado en estas situaciones que las familias fomentan estas relaciones con hombres adultos, con la excusa que podrá mantener a la chica y la sacará de la pobreza.</p> <p data-bbox="540 1518 1279 1549">-Dentro de las causas de embarazo adolescente no planificado están:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="540 1575 1057 1606">• Falta de amor propio y búsqueda de afecto. <li data-bbox="540 1606 1390 1654">• Creer que tendrán mayor independencia, que van a salir de la casa y de la situación de pobreza. <li data-bbox="540 1654 1203 1686">• Creer que van amarrar a la pareja y/o presión de la pareja <li data-bbox="540 1686 1458 1734">• Condiciones de género que establecen la maternidad como un mandato hacia lo femenino y no una decisión cuando se quiere y se esté lista <li data-bbox="540 1734 1435 1785">• Ignorancia sobre cómo se queda embarazada, falta de fuentes confiables sobre protección segura y dificultad para conseguirla. <li data-bbox="540 1785 1170 1816">• Exposición de relaciones de violencia y abuso de poder

CÁPSULA METODOLÓGICA

Condiciones mínimas para asumir un embarazo de forma responsable y libre

- Que las personas tengan la madurez física para poder tener un embarazo libre de peligros tanto para la mamá como para el (la) bebé.
- Que las personas tengan la madurez emocional/psicológica para brindar a la criatura las atenciones afectivas y cuidados que requiere, así como poder atender las propias.
- Que las personas cuenten con posibilidades económicas para cubrir las necesidades diversas tanto de la mamá embarazada como de la criatura y asumir la responsabilidad de su crecimiento.
- Que sea en un contexto de pareja, donde la niña/o cuente con una mamá y un papá que quieren ejercer la maternidad y paternidad de forma responsable
- Que las personas lo deseen y no sea una obligación, además cuenten con todo lo anterior. El embarazo no debe ser una imposición de la pareja, ni basada en ideas equivocadas como: que se puede salir del hogar, atrapar a la pareja, llenar vacíos encontrando cariño, ser independiente, tener identidad., nada de esto es cierto.

Es claro que en nuestra cultura en la adolescencia el embarazo es más difícil de sobrellevar porque no se cuentan con estas condiciones.

Para la facilitación

Si bien el embarazo adolescente no implica que se anulen las posibilidades de realizar las metas y los sueños, sí dificulta la consecución de los mismos. Lo importante es ayudar a las participantes a comprender que el embarazo implica grandes cambios en la vida de ellas, sus familias, la pareja y la criatura por nacer, y en muchas ocasiones si no se cuentan con las condiciones mínimas estos cambios van en detrimento del desarrollo de ellas y el logro de metas personales.

El ser madre es una decisión, no una imposición, ni un mandato social. Es aconsejable primero desarrollarse ellas mismas, para luego ofrecer a otras personas condiciones que benefician el desarrollo de tod@s. Entre más metas y sueños tengamos más puertas potencialmente abrimos para nosotras mismas y nuestras futuras generaciones, si así se desea.

SESIÓN 3:

NUEVA VISION DE SER ADOLESCENTE MUJER-

CONSTRUCCION DE REDES DE JOVENES EMPODERADAS (2 horas y 5 min)

Intención: Identifican las condiciones que viven como adolescentes mujeres y proponen cambios dirigidos a desarrollar una nueva visión de ser, valorarse y relacionarse con otras mujeres.

Actividades:

Grupo amarrado	10 min.
Carteles de conceptos	50 min.
La protesta y el mural	1 hora
Cierre	5 min.

Materiales: Cuerda larga, Papelógrafos, marcadores, tarjetas con escritos, agenda de cambio por participante, bolígrafos, masking tape por grupo, marcadores ,

ACTIVIDADES

DESCRIPCIÓN

Grupo amarrado (10 min)

Intención:
Comprender y reforzar las bases del trabajo en equipo



- Reunir al grupo completo de pie, lo más juntas posibles, amarrar todo el grupo con una cuerda o lampara que tengan poco espacio entre ellas.

- Explicar que son un grupo amarrado y van a imitar todo lo que hace, como por ejemplo dar pasos grandes, saltar, caminar hacia atrás, hacer una combinación de pasos muy pequeños y pasos grandes con saltos, hacer equilibrios. Con anterioridad desde la facilitación se colocaron objetos en lugares que son difíciles de alcanzar por el grupo que se encuentra amarrado, y entonces se pide al mismo que intenten agarrarlos.

- Desamarrar al grupo y propiciar reflexión.

Reflexión: ¿hubiera sido más fácil imitarlos movimientos de la facilitadora y alcanzar los objetos de forma individual o grupal?. La idea es que se comprenda que la mayor dificultad era estar en un grupo amarrado. Cómo se sintieron imitando a la facilitadora sin comprender lo que hacían y por qué lo hacían. Estimule la reflexión sobre que un grupo amarrado muchas veces sigue por inercia a las demás personas sin saber por qué lo hace y hacia dónde va.

Abordar como la presión de grupo afecta la capacidad de reflexión por seguir a una masa y seguir reglas impuestas y no propias, sin detenerse en reflexionar ni ser crítica ante las mismas. Se explica que eso muchas veces pasa a hombres y mujeres en nuestra cultura; siguen modelos impuestos sin saber por qué, lo cual sería lo mismo que un grupo amarrado.

Un grupo libre, es distinto, todas las personas y las diferencias entre éstas son importantes para alcanzar el objetivo del grupo, ya que se complementan, se tiene mayor libertad de acción y se dirigen hacia una meta común que toma en cuenta las necesidades de todas las personas involucradas. Por tanto, la toma la decisión de desarrollar ideas, actitudes y acciones las fortalece y une, hacia un cambio de visión sobre ellas y como grupo.

Carteles de conceptos (50 min)

Intención:
Reconocer y comprender la diferencia entre sexo y género

- Dividir en cuatro subgrupos y a cada uno entrega tarjetas con diversos escritos sobre estereotipos.

- Explicar que las van a dividir, de un lado las que creen pertenecen a las mujeres, del otro las que creen pertenecen a los hombres, en la mitad lo que creen es de ambos. También se les puede pedir que dibujen un cuerpo de hombre y mujer y adentro escriban los mandatos impuestos a hombres y mujeres en nuestra sociedad.

- Una vez hecha la división hay dos cartelones en la pared, uno que dice sexo y otro género, explica la diferencia de estos términos.

- Cada grupo va a pegar las tarjetas con estereotipos donde creen que pertenecen sea al concepto de género o sexo.

Plenaria: se amplía la comprensión de cada concepto y se colocan correctamente las tarjetas en el concepto que corresponden.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p data-bbox="354 449 607 512">La protesta y el mural (60 min)</p> <p data-bbox="305 575 659 701">Intención: Expresar de forma creativa cambios importantes desde el género femenino</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Dividir en grupos de 4 a 5 personas, e indica que la dinámica tendrá dos fases. Primera fase: para cambiar algo primero tienen que ver lo que pasa y quieren que cambie, para ello van a hacer una Protesta. Van a denunciar al mundo lo que está sucediendo a las adolescentes mujeres, todos los estereotipos, la discriminación, mandatos y negaciones que viven por su condición de adolescentes y de género, que las limita en el desarrollo integral, en la alianza y hermandad femenina. -Los discuten y luego los escriben en masking, seleccionan a dos o tres voluntarias de su grupo y se los van a pegar en diferentes partes del cuerpo. Luego en plenaria cada grupo presenta su protesta y desde la facilitación se fotografía o filma el evento Segunda fase: fueron llamadas para cambiar esta situación en el mundo y para ello van a reflexionar sobre lo que ellas y otras personas están haciendo para que esta situación hacia las adolescentes mujeres empeore, continúe o cambie. Como grupo organizado (recordamos la diferencia entre grupo amarrado y equipo) van a plantear propuestas para comenzar el cambio de forma individual y grupal (relación entre mujeres desde la sororidad). - Explicar que van a compartir y después van a representar estos cambios que están dispuestas a comenzar en un mural colectivo. - Este mural se puede realizar uniendo a todos los subgrupos o cada uno desarrolla el propio. Es una expresión artística con dibujos, frases, recortes, entre otros, que representen formas de mejorar la visión que se tiene hacia las mujeres e ir desarrollando entre ellas la sororidad, es decir la hermandad. Estimule en las participantes propuestas creativas para desarrollar y presentar la campaña. - Fotografiar o filmar cada grupo las historias de cambio. - Entregar agenda de cambio para que escriban lo que desean mejorar y propuestas de acción, personales y grupales que han decidido emprender.
<p data-bbox="440 1528 521 1591">Cierre (5 min)</p>	<p data-bbox="760 1518 1409 1570">Todos los grupos juntos hacen una gran escultura de la nueva humanidad.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

-Sexo corresponde a todas las características físicas y fisiológicas específicas de cada sexo, ya sea mujer u hombre. Estas características las tienen hombres y mujeres de todas partes del mundo.

-Género es la construcción social, entendido como las formas de ser, actitudes, comportamientos, oficios y estereotipos que se imponen a mujeres y hombres por pertenecer a un cierto sexo en cada cultura determinada. Esto varía según la cultura donde se haya crecido.

La reafirmación de las mujeres comienza a través de fortalecer la autoestima, la educación, la información, las habilidades y los derechos. El proceso de construcción de su autonomía personal significa dejar de considerarse en función de las demás personas y ser "para otros", y aprender a ser para sí mismas. En este aprendizaje se comienzan a percibir las desigualdades y la asimetría de las relaciones de género, la necesidad de valoración de sí mismas como ciudadanas con igualdad de derechos y de obligaciones se convierte en la base del empoderamiento.

Desde este empoderamiento se reflexiona sobre la envidia y la competencia entre mujeres, que gira en torno a la búsqueda de reconocimiento sexual o intelectual de un varón (o una mujer casi siempre desde una visión machista). Olvidándose la Sororidad entre las mujeres como una nueva visión de verse y relacionarse entre ellas.

La Sororidad tiene como sentido la alianza profunda y compleja entre las mujeres. Es un pacto del género femenino en donde se reconocen como interlocutoras, no hay jerarquía, sino un reconocimiento de la capacidad de cada una. Está basado en el principio de la equivalencia humana, igual valor entre todas las personas porque si tu valor es disminuido por efecto de género, también es disminuido el género en sí. Al jerarquizar u obstaculizar a alguien, perdemos todas y todos. En ocasiones, la lógica patriarcal nos impide ver esto.

La sororidad tiene un principio de reciprocidad que potencia la diversidad. Implica compartir recursos, tareas, acciones, éxitos. Reconocer la igual valía está basado en reconocer la condición humana de todas. Otro aporte de la sororidad es dar a conocer las aportaciones de las mujeres para construir la valoración no sólo de la condición humana sino de sus hechos. Exige de las mujeres revisar la propia misoginia; cada una tiene que ir descubriendo dónde, cómo aparece, cómo se legitima para dañar a las otras. Eso también es violencia.

¿Cómo lograr la sinergia entre adolescentes mujeres diferentes, que reconocen que la diversidad es un valor positivo, que se unen para universalizar los derechos y para contribuir a la valoración de los derechos de las mujeres en el mundo?

Para la facilitación

Este tipo de dinámicas son importantes para que las participantes vayan logrando mayor identidad grupal y pertenencia, donde se acepten diferentes y se respetan, colaboren, propongan y sean solidarias, estén abiertas al diálogo, a expresar quiénes son y a permitir que otras personas lo expresen. Es importante guiar en estas dinámicas a fomentar un ambiente de aceptación y respeto por las diferencias.

El seguir el propio camino, la propia voz interna sin estar amarradas a los ideales de otr@s, ayuda a sentirse mejor como personas, y a fluir más fácilmente en las relaciones que se establezcan. Encontrar la riqueza que implica la unión grupal como adolescentes mujeres, quienes desde la sororidad ejercitan el autocuidado y cuidado y pueden constituirse una voz de cambio en la realidad que viven en sus comunidades en su condición como adolescentes y de género.

SESIÓN 4:

DIALOGO SOBRE EL GÉNERO (2 horas y 10 min)

Intención: Comprenden que la construcción de género femenino y masculino en la cultura patriarcal afecta tanto a hombres y mujeres y el cambio comienza con una decisión de actuar marcando la diferencia consigo y en las relaciones que se establecen.

Actividades:

Chicos invitados..... 2 horas

Marcando la diferencia..... 10 min.

Materiales: Agendas de cambio, bolígrafos

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Chicos invitados (2 horas)</p> <p>Intención: <i>Identificar las limitantes que viven ambos géneros en la cultura patriarcal</i></p> 	<p>-Invitar a uno o dos chicos para que se establezcan una conversación con las chicas. La idea es que mutuamente se puedan hacer preguntas y respondan, y desarrollen una conversación sobre lo que vive cada género en nuestra cultura. Es importante que los jóvenes invitados sean sensibles y con ideas diferentes a lo patriarcal. El grupo de chicas puede hacer preguntas a los jóvenes y viceversa la única regla es que no se hacen preguntas personales ni íntimas.</p>
<p>Marcando la diferencia (5 min)</p> <p>Intención: <i>Identificar salidas</i></p>	<p>- Cada persona de forma simbólica expresa aquello que desea cambiar en la cultura y lanza al grupo su desafío de cambio.</p> <p>- Las participantes si desean escriben en su agenda sobre la experiencia vivida.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA	
<p>Conceptos Básicos</p>	<p>La relación con el género masculino.</p>
<p>Para la facilitación</p>	<p>Desde la facilitación es importante dejar que se auto-organice la conversación, solo se intervendrá si se irrespetan las reglas o se está realizando una conclusión errónea. También puede realizar preguntas que generen diálogo en ambos sexos, como por ejemplo lo que sucede con el embarazo adolescente, sobre la educación de la sexualidad que reciben hombres y mujeres, etc., pero lo recomendable es que esto salga de las personas participantes.</p>
<p>Referencias bibliográficas</p>	<p>-López, F. (2005). La educación sexual. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, España. 357.</p> <p>-López, F & Oroz, A. (1999). Para comprender la vida sexual del adolescente. Editorial verbo divino, España. 183p.</p>

SESIÓN 5:

DERECHOS y RESPONSABILIDADES (2 horas)

Intención: Conocen el por qué y para qué de los derechos universales y específicos (adolescente y mujer), y la importancia en la vida diaria de conocerlos, asumir las responsabilidades asociadas y realizar una participación activa en el ejercicio de los mismos, haciéndolos valer y respetar.

Actividades:

El círculo	20 min.
La isla de la felicidad.....	40 min.
Video de los derechos de las naciones Unidas	10 min.
El móvil del cambio	50 min.

Materiales: Papelógrafos, marcadores de colores, copia de los derechos universales y específicos, bases para móvil, abalorios o semillas (piedras para realizar móvil), hilos, marcadores de colores, materiales diversos para decorar el móvil, video de las Naciones Unidas sobre los derechos

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">El círculo (20 min)</p> <p>Intención: Vivenciar la violación de algunos derechos y búsqueda de salidas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Pedir a dos o tres voluntarias que salgan del aula, a las personas que quedaron en el salón les indica que van a hacer un círculo, se van a agarrar de los brazos y juntar las piernas. - Explicar que se hará entrar dentro del círculo a una de las personas que está afuera y el grupo agarrado no la va a dejar salir bajo ningún medio. Solamente la dejarán salir si la persona pide ayuda a la facilitadora y ésta interviene y le exige al grupo dejarla salir. - Se hace entrar una voluntaria por turno, para las que vayan pasando sean observadoras de las siguientes. - Explicar a las voluntarias que ellas tratarán de salir de este círculo sea como sea porque adentro del mismo su bienestar corre peligro, el grupo no la dejará salir y ella hará todo lo posible por hacerlo, se le advierte que para salir puede valerse de Todo lo que está en el salón. En este sentido, aunque no se le dice explícitamente, esta advertencia refiere a que la persona facilitadora como adulta como observadora del proceso se encuentra dentro del salón y si quisieran podrían recurrir a ella. - Repetir la dinámica con cada voluntaria y se da un tiempo prudencial para que intenten salir, si una persona se pone muy agresiva es importante dejarla salir para que no se maltrate ni a las demás compañeras <p>Reflexión: sobre lo que sucedió, reacciones diversas, cuáles derechos se estaban violando y luego se pregunta por qué algunas personas que estaban adentro no pidieron ayuda a la facilitación, siendo que se les dijo que podían valerse de todo lo que estaba dentro del salón.</p> <p>Aclarar que muchas veces nos encontramos en situaciones donde se violan nuestros derechos y no acudimos a otras personas o instituciones porque nos sentimos vulnerables, creemos que nadie nos puede ayudar, o nos da miedo la reacción de otras personas cuando lo contemos, pero es importante saber que si esto sucede existen personas e instituciones a las que se pueden acudir para pedir ayuda. Se pregunta y dialoga sobre si ellas cuentan con personas con las que sienten confianza y pueden acudir a pedir a ayuda si la necesitaran.</p>
<p style="text-align: center;">La isla de la felicidad (40 min)</p> <p>Intención: Identificar y conocer los derechos humanos y específicamente de adolescentes y mujeres, y formas de hacerlos valer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dividir en tres grupos pequeños y a cada uno le entrega un papelógrafo e indica que esta es la isla de la felicidad en la cual todas las personas que viven en ella son completamente felices. Entonces van a escribir y dibujar todo lo que necesitan ellas y las otras personas, tanto a nivel físico, emocional, social y espiritual para ser completamente felices. - Pegar todos los afiches juntos y se busca lo que coincide, y lo va anotando en un papelógrafo en forma de lista, luego se explica que ellas en esta dinámica lo que han hecho es representar los derechos humanos. Se genera reflexión preguntando: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son los derechos humanos y para qué sirven? - Anotar las respuestas y termina de complementar si hace falta, y aclarar sobre las características de los derechos.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Video de los derechos de Naciones Unidas (10 min)</p>	<p>- Proyectar el video y hace una corta explicación de los derechos y responsabilidades. Aclarar que Los derechos humanos forman un código ético imprescindible para llevar a cabo una buena convivencia entre las personas del planeta. Las personas puedan relacionarse con sus semejantes sabiendo que se encuentran en las mismas condiciones que las demás, teniendo acceso a los recursos que necesitan para tener una vida digna.</p>
<p>El móvil del cambio (50 min)</p> <p>Intención: <i>Evidenciar el equilibrio entre asumir derechos y responsabilidades y las acciones para hacerlos respetar y valer</i></p>	<p>- Entregar a cada grupo una lista de los derechos específicos de adolescentes y de mujeres. Los leen y discuten de forma breve y analizan cuáles de estos derechosles son respetados y cuáles no les están siendo respetados, también cuáles ellas no están respetando a otras personas.</p> <p>- De forma individual, entregar los materiales para hacer un móvil.</p> <p>- Explicar que en medio del mismo van a hacer un símbolo que las representa y luego en un lado del móvil van a colocar en tres hilos diferentes figuras, abalorios que representen tres derechos, dos de éstos que actualmente en sus vidas no están siendo respetados y uno que ellas no están respetando a otras personas o viceversa. En el lado opuesto móvil para equilibrar los derechos no respetados colocan otros tres hilos, y con algunos símbolos representan aquellas acciones que van a realizar desde ellas en asunción de responsabilidades, en sus relaciones diversas, en la familia y/o instituciones, para que estos derechos sean respetados y así equilibrarlos.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

-**Derechos:** Principios y reglas que organizan las relaciones humanas en toda sociedad y a las que deben someterse todas las personas.

-**Función:** Garantizar la dignidad humana en todas sus dimensiones (física, emocional, social y espiritual)

Características de los derechos son:

- **Universales:** Todos las personas los tienen, sin depender de su naturaleza.
- **Imprescriptibles:** No se pueden perder a lo largo del tiempo.
- **Irrenunciables:** Nadie puede pasar desapercibido ante ellos ni ignorarlos.
- **Absolutos:** Son los más importantes de nuestra historia y a ellos les debemos el nacimiento de los demás derechos.
- **Innegociables:** No se puede discutir sobre ellos, ya que constituyen la dignidad de todas las personas. Ni se pueden intercambiar para adquirir bienes y servicios.

De igual forma es importante saber que si estos derechos son irrespetados hay formas de hacerlos valer, si la situación lo amerita recurrir a instituciones que les protejan. Como por ejemplo:

1. La Ley y Tribunales de Justicia de cada país en un estado de derecho.
2. Organismos internacionales como la O.N.U y sus agencias.: Organismo de carácter internacional creado para el mantenimiento de la paz y la seguridad mundial, el fomento de las relaciones, la cooperación internacional para resolver problemas de carácter económico, social, cultural o humanitario de orden supranacional y la potenciación del respeto a los derechos y libertades fundamentales del hombre.
3. Algunas O.N.G.s (en Costa Rica) como: Fundación PANIAMOR, REDESER, Asociación Demográfica Costarricense, Red de Control Ciudadano, CENDEROS, Instituto WEM, Fundación PROCAL, Fútbol por la Vida, CIPAC, Asociación de Mujeres en Salud, Defensa de Niñas y Niños Internacional, Colectiva por el Derecho a Decidir.

Algunas Instituciones Gubernamentales (en Costa Rica): PANI, poder Judicial, INAMU, Oficinas de la Mujer, Delegación de la Mujer, Consejo de la Persona Joven dónde es posible presentar denuncias sobre violaciones a derechos humanos.

Para la facilitación

El móvil tiene como finalidad pedagógica comprender que el tema de derechos, responsabilidades y participación es un equilibrio que se aprende a desarrollar en la vida, a través de conocer, buscar información y tomar decisiones y acciones para ejercerlos y que sean respetados. Es importante conocer los derechos específicos y las responsabilidades que les acompañan, para reconocerse como personas sujetas de derechos y capaces de hacerlos valer.

Referencias bibliográficas

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

SESIÓN 6:

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Y PARTICIPACIÓN (2 horas y 30 min)

Intención: Comprenden sus derechos sexuales y reproductivos y la importancia de hacerlos valer para tomar decisiones desde la libertad y responsabilidad.

Actividades:

Nuestros derechos sexuales y reproductivos.....	1 hora
Acciones a emprender	50 min.
Cierre la canción	10 min.
Fiesta.....	30 min.

Materiales: Papelógrafos, pilots permanentes de colores, masking, 1 lista de DSR impreso por grupo, recortes de periódicos previamente seleccionados, temperas de colores, papelógrafos con la isla de la felicidad, música sobre DSR, equipo.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Nuestros derechos sexuales y reproductivos (DSR) (30 min)</p> <p>Intención: <i>Apropiar los derechos sexuales y reproductivos (DSR) desde la identificación de los mismos como adolescentes mujeres</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Colocar en la pared tres cartelones, derechos humanos, derechos sexuales y derechos reproductivos. - Introducir los Derechos Sexuales y Reproductivos preguntándoles si están representados en la isla de la felicidad (sesión anterior). - Organizar varios subgrupos (de tres personas), y a cada uno entrega tarjetas con ejemplos de diversos derechos humanos y sexuales y reproductivos. - Indicar que van a leerlos y pegarlos en los cartelones que creen corresponden y lo tienen que hacer en el menor tiempo posible (tipo rally) <p>Reflexión: sobre los DSR y cuáles son las responsabilidades asociadas. Sobre la situación actual respecto de los DSR en la vida de ellas, desde sus familias, parejas, sistema educativo, de salud, medios de comunicación, etc., cuáles derechos no les están siendo respetados y qué podrían hacer para que puedan ejercerlos y hacerlos valer.</p>
<p>Acciones a emprender (50 min)</p> <p>Intención: <i>Tomar acciones precisas en la asunción de sus DSR, la responsabilidad que implican y formas de hacerlos valer (participación)</i></p>	<p>Rompecabezas faltas tú</p> <p>Rito de crecimiento *PUENTE CON SABANA (donde a medida que se crece se van apropiando de sus DRS y las responsabilidades, A medida han agarrando los derechos.</p> <p>Cuáles derechos y responsabilidades eligen ejercer y hacer valer en sus vidas.</p> <p>Por qué no me apropio o me cuesta apropiarme de ese derecho.</p> <p>Qué puedo hacer para apropiarme (asumir) aún más de ese derecho.</p> <p>Acciones concretas asumirlo con responsabilidad y hacerlo valer.</p> <p>Una vez analizado esto hacen una pulsera símbolo de las acciones que quieren llevar a cabo.</p> <p>Identifican que todas las personas desde que nacemos tenemos estos derechos y a medida de que se crece se van reconociendo y apropiando de los mismos y de sus responsabilidades, para hacerlos valer. Es importante reconocer que solo la propia persona puede apropiarse de sus derechos y hacerlos valer en este sentido vivírtos responsablemente y acudir a terceras personas o instituciones para que les sean respetados.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entregar los símbolos y nuevos materiales para que puedan continuar decorándolo como una continua metáfora del cambio en ellas mismas y en la forma de verse. Se pide que saquen los papeles y se aclara que cada uno de éstos habla sobre visiones de ellas, que han ido conociendo y que está en ellas la responsabilidad de elegir si quieren que esas visiones sigan en ellas o si quieren cambiarlas y crear nuevas. Se hace un ritual simbólico de botar a la basura lo que ya no quieren siga con ellas y escriben nuevos papeles. Se les motiva a escribir sobre derechos que quieren se les comiencen a respetar en sus vidas y acciones concretas de cómo esperan estos nuevos derechos les sean respetados, y cómo harían ellas para respetar en las demás personas estos derechos. Luego los pongan adentro del símbolo.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Cierre (10 min)</p> <p>Intención: Reconocerse como personas sujetas de derechos</p>	<p>- En círculo con un abrazo grupal van diciendo lo que más le gustó de esta sesión. Centrar la despedida en que las acciones propuestas son posibles de realizar ya sea a nivel personal como en la comunidad, porque ellas son la generación del cambio.</p>
<p>Fiesta (30 min)</p> <p>Intención: Celebrar el hecho de estar juntas</p>	<p>- Realizar una celebración por el hecho de estar juntas y aprender unas de otras.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA	
<p>Conceptos Básicos</p>	<p>DSR qué son y por qué importantes conocerlos y hacerlos valer. Así como formas de ir ante la institución pública y hacer que sean respetados. En Cr el derecho a una educación integral de la sexualidad es irrespetados por todas las instancias, Ministerio de educación, salud, etc</p>
<p>Para la facilitación</p>	<p>Es importante ayudar a las participantes a visualizar acciones concretas que pueden realizar para hacer valer sus derechos, respetando los procesos personales con respecto a la toma de decisiones, ya que no siempre la persona se encuentra verdaderamente lista para ello y es mejor postergar, pero señalando que esto no sea visto como una derrota si no como una preparación.</p>

MÓDULO 3

PROYECTO DE VIDA Y PROTAGONISMO COMUNITARIO

TEMA:

PROYECTO DE VIDA Y PROTAGONISMO COMUNITARIO

INTENCIÓN

¿QUÉ?: Comprenden la importancia de construir un proyecto de vida autónomo y sobre la participación comunitaria, sustentado en el uso responsable de recursos y el acceso a los mismos.

¿PARA QUÉ?: Planean una ruta específica para el logro de metas personales y comunitarias, y realizan una práctica de participación en la comunidad.

NUMERO DE SESIONES: 6

Competencias	Desempeño Esperado					
	Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3	
	Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias
Reconocimiento de la mujer como actora económica	Identifican formas de discriminación económica que vive el género femenino.	<p>Conceptualizan elementos básicos sobre la lógica económica (escasez, recursos limitados, ahorro e inversión).</p> <p>Reconocen situaciones que muestran diversas formas de discriminación económicas al género femenino.</p> <p>Identifican las causas y consecuencias de la discriminación económica que viven las mujeres.</p>	Desarrollan la capacidad para trascender la discriminación económica en su vida propia.	<p>Reconocen sus capacidades como actoras económicas responsables.</p> <p>Reconocen la lógica de la administración de recursos.</p> <p>Identifican el ahorro como una práctica de uso responsable de recursos.</p>	Plantean estrategias para lograr independencia económica en un marco de relaciones equitativas.	<p>Incorporan la educación como una estrategia de mejoramiento de calidad de vida.</p> <p>Proponen distintas prácticas de ahorro en su contexto familiar y comunitario.</p> <p>Se asumen en su cotidianidad como actoras económicas responsables.</p>
	Gestión responsable de recursos	<p>Identifican los recursos con los que cuentan y los que tienen que generar para alcanzar metas personales.</p> <p>Reconocen el consumo desmedido como una práctica de uso irresponsable de recursos.</p> <p>Hacen una reflexión autocrítica sobre el manejo de sus recursos personales y la forma en que acceden a ellos.</p>	<p>Se apropian de estrategias y herramientas para promover un manejo adecuado de los recursos.</p>	<p>Expresan verbalmente experiencias donde se evidencia un desequilibrio en el uso de recursos en sus comunidades.</p> <p>Reconocen su capacidad para el manejo adecuado de sus recursos.</p> <p>Implementan el ahorro como una práctica de uso responsable de sus recursos.</p>	<p>Plantean propuestas emprendedoras para un manejo responsable de recursos</p> <p>Expresiones de cambios positivos en la forma en que se maneja y se accede a nuevos recursos.</p> <p>Realizan una práctica de ahorro y consumo responsable de recursos.</p>	<p>Generan propuestas desde diferentes escenarios para promover un desarrollo social justo desde el acceso y manejo adecuado de recursos.</p> <p>Expresiones de cambios positivos en la forma en que se maneja y se accede a nuevos recursos.</p> <p>Realizan una práctica de ahorro y consumo responsable de recursos.</p>
Construcción de un proyecto de vida.	<p>Asumen su crecimiento personal como un proceso posible de construir desde una visión estratégica</p>	<p>Expresan verbal y gráficamente su vialidad como adolescentes mujeres capaces de construir un proyecto de vida propio.</p> <p>Reconocen la voluntad personal como imprescindible para el logro de un proyecto de vida.</p> <p>Investigan diversas opciones académicas y laborales, relacionados con sus intereses.</p>	<p>Proponen una ruta de construcción de su plan de vida</p>	<p>Establecen sus necesidades y prioridades de crecimiento personal</p> <p>Formulan propósitos y metas de crecimiento personal según sus expectativas y posibilidades</p> <p>Identifican vías de construcción de su proyecto de vida</p>	<p>Formulan un proyecto de vida con metas de mediano y largo plazo.</p>	<p>Construyen metas de crecimiento personal a corto y mediano plazo buscando y utilizando los recursos disponibles.</p> <p>Incluyen en su plan de metas la conclusión de la educación media como condición primordial para el logro de sus metas</p> <p>Reconocen una vocación que incorpora sus gustos e interés y en consonancia con sus capacidades y habilidades</p>

MODULO 3

Capacidad para construir un proyecto de vida autónomo y de ejercicio ciudadano sustentado en un uso responsable de recursos

Competencias	Criterios de desempeño	Desempeño Esperado					
		Etapa 1		Etapa 2		Etapa 3	
		Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias	Desempeño	Evidencias
MODULO 3 Capacidad para construir un proyecto de vida autónomo y de ejercicio ciudadano sustentado en un uso responsable de recursos	Emprendimiento comunitario	Comprenden su lugar en la comunidad como agentes de cambio.	<p>Expresan su visión como personas capaces de tomar decisiones y realizar tareas en conjunto para alcanzar metas.</p> <p>Identifican iniciativas para alcanzar un protagonismo comunitario a través de la participación activa.</p> <p>Identifican las situaciones que necesitan y pueden ser mejoradas en su comunidad, desde el apoyo, la solidaridad y la cooperación entre ellas.</p>	Definen y planifican la realización de un emprendimiento colectivo.	<p>Delimitan un emprendimiento social que puedan realizar aplicando aprendizajes del proceso de formación recibido</p> <p>Planifican en un espacio colectivo la realización de un emprendimiento</p> <p>Establecen una organización del trabajo colectivo</p>	Recuperan de manera crítica su aprendizaje mediante un emprendimiento colectivo posible de ser compartido con la comunidad	<p>Comparten su proceso de aprendizaje a través de diversas producciones que serán presentados a la comunidad.</p> <p>Proponen colectivamente estrategias de difusión hacia la comunidad</p> <p>Se involucran en la realización del emprendimiento comunitario.</p>

MÓDULO 3

PROYECTO DE VIDA Y PROTAGONISMO COMUNITARIO

Desglose de Sesiones

SESIÓN 1:

DESARROLLO SOCIAL JUSTO, RECURSOS ECONÓMICOS Y GÉNERO FEMENINO

Intención: Comprenden el significado de desarrollo social justo y la falta de equidad con respecto a las mujeres, se plantean soluciones individuales y sociales para que esto cambie.

Actividades:

El juego del consumo1 hora y 15 min.

Conversamos.....45 min.

Investigación

Materiales: Tarjeta amarilla por participante (crédito), tarjeta rosada por participante (débito), tarjetas rojas, bolígrafos, calculadoras, papelógrafos con escritos de artículos y precios, agenda de cambio

ACTIVIDADES

El juego del consumo (1 hora y 15 min)

Intención:
Comprender el significado del desarrollo social justo desde el acceso y manejo de recursos económicos



DESCRIPCIÓN

- Preparar previamente diversos papelógrafos que tienen información de artículos variados y el costo, con diferentes opciones de precios. Estos se pegan en la pared.

- Entregar a cada participante una tarjeta que se llama Crédito Dorada.

- Explicar que en el espacio hay diversos puestos en donde pueden comprar diferentes cosas y pueden adquirir absolutamente todo lo que quieran.

- Dar un plazo entre 15 a 20 min para que en el transcurso de ese tiempo utilicen la tarjeta de crédito para comprar todo lo que desean. Una vez pasado el tiempo se pide que se reúnan en 4 grupos y sumen la cifra que llegaron a gastar.

- Sentadas en círculo conversan sobre todo lo que compraron, se compara las diferentes adquisiciones y las sumas invertidas en diferentes objetos y se permite comparar en qué gastaron el dinero.

- Realizada esta reflexión, preguntar a cada una, cuál fue el monto total y con tarjetas rojas que dice ENDEUDADA, escribe el 10% de lo que las chicas gastaron. Por ejemplo si son 40 millones, entonces escribe 4 millones, que será lo que tengan que pagar por mes.

- Entregar a cada chica la tarjeta y les dice que a partir de mañana tienen que comenzar a pagar este monto al banco. Se les exige que paguen o si no se procede a embargar (quitar las tarjetas con todo lo adquirido).

- Explicar que ahora tendrán otra oportunidad, pero que las condiciones cambiaron, ahora ellas tienen que vivir solas, por alguna razón las personas que actualmente las mantienen ya no están y entonces por la preparación actual que tienen se les va a pagar mensualmente un monto de 200 mil colones, a través de una tarjeta de débito, aclarar que con esta tarjeta cuentan con el dinero. Van a ver qué recursos pueden adquirir para poder vivir. Se les da entre 15 a 20 min.

Reflexión: cómo se sintieron con la primera experiencia y la segunda, y las decisiones que tomaron. Qué hubiera pasado si hubieran quedado embarazadas en la segunda situación (tarjeta de débito) y tuvieran que mantener un hijo/a, esto es importante para generar discusión sobre la inversión que implica un hijo/a. Para ello se saca un papelógrafo que no se había colocado con todos los gastos que implica para la madre y criatura, como gastos médicos, parto, pañales, ropa, comida, escuela, colegio, etc.

Reflexionar sobre el ingreso que tenían (200 mil) es mayor que el salario mínimo no calificado por ejemplo, de una empleada u obrero en Costa Rica, y hay personas en el mundo que tienen ingresos menores a 50 dólares al mes. Pregunta por qué algunas personas tienen más acceso y manejo de recursos que otras, y si todas las personas ganan igual, y tienen acceso a todos los recursos, pregunta sobre el por qué de esto, e introduce el concepto de Desarrollo Social justo como la igualdad de oportunidades que deben tener todas las personas para acceder y manejar recursos que les den calidad de vida. Abre la pregunta si es Costa Rica todas las personas viven un desarrollo social justo, las causas y consecuencias de esto.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p style="text-align: center;">Conversamos (45 min)</p> <p style="text-align: center;">Intención: <i>Ampliar la comprensión de desarrollo social justo e identificar la importancia del acceso y manejo adecuado de diversos recursos para lograrlo en sus vidas</i></p>	<p>- Dividir el espacio en tres partes marcadas como: "Estoy de acuerdo", "Estoy en desacuerdo" y "Estoy Indecisa", en cada zona hay sillas.</p> <p>- Explicar que van a realizar un debate de especialistas, que son ellas, desde la facilitación se va a hacer una afirmación y cada quien se sienta lo más rápido posible en las zonas señaladas según lo que piensa. Luego cada grupo genera argumentos y en tres minutos van a expresar su posición y escuchar la de las otras partes.</p> <p>- Enunciar otra afirmación para que las participantes se vuelven a reubicar. Así hasta realizar las tres afirmaciones o también se puede proponer a las participantes que propongan otras afirmaciones que les interese reflexionar.</p> <p>Las afirmaciones propuestas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres no tienen más dinero que los hombres porque no quieren. • El dinero da la felicidad • Las personas estudiadas y profesionales tienen mejores oportunidades en la sociedad actual. <p>Reflexión: se les pregunta sobre sus casas, quién genera el dinero, cómo se da la administración de recursos y quiénes lo hacen. Se pregunta si las mujeres en nuestra sociedad gozan de un desarrollo social justo. Plantean soluciones individuales y sociales para que esto cambie y mejore el desarrollo social justo.</p> <p>- Entregar las agendas de cambio para que escriban lo que ellas quieren desarrollar en un futuro para lograr la autonomía e independencia.</p>
<p style="text-align: center;">Investigación</p>	<p>Pedir que durante la semana observen e indaguen en sus casas y en su comunidad los diferentes trabajos y salarios, quienes los realizan (mujeres u hombres) quienes principalmente generan el dinero y qué consecuencias ven en esto. Las personas encargadas del oficio de la casa.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

A las mujeres la educación que reciben en una cultura patriarcal (machista) las limita en el aprendizaje para producir, acceder y administrar diversos recursos. Hay algunos recursos a los cuales las mujeres tienen más acceso así como a la administración de éstos, como los recursos del hogar, pero tienen más limitados aquellos recursos que posibilitan mayores oportunidades y ventajas, como acceso a estudios, a trabajos mejores pagados, a tecnología, etc.

Se les limita el aprendizaje hacia el acceso y manejo de recursos, quedando en franca desventaja en relación a los hombres. Aunque una mujer en su función de ama de casa no produzca dinero directamente, al realizar esta función en el hogar, al administrar y ahorrar recursos en el hogar también contribuye a la economía familiar. Además el trabajo que hace la mujer en la casa, no es remunerado por tanto trabaja tanto como cualquier persona pero no le pagan y no le reconocen su aporte. Además mujeres que trabajan fuera de la casa muchas veces también tienen que asumir todo el trabajo dentro de la casa lo que les hace tener doble jornada, una pagada y otra no.

También hay casos que a las mujeres sus parejas no las dejan trabajar quedando en dependencia económica. Todo esto genera que las mujeres se vean limitadas en acceder y manejar recursos que son indispensables para surgir y tener calidad de vida en una cultura tan competitiva como la nuestra, sufriendo mayor discriminación y exclusión. El 70% de las mujeres que sufren abusos físicos, psicológicos y sexuales de sus parejas, son dependientes económicamente de éstas.

Con respecto a la segunda afirmación, la felicidad tiene que ver con un equilibrio entre el ser y tener, los recursos personales y relacionales (amor, amistad, compañerismo, etc.) y las oportunidades de acceder y manejar otro tipo de recursos (materiales) que brinden calidad de vida. El dinero es el instrumento moderno actual para obtener recursos materiales, es importante aprender a producirlo y manejarlo, pero no aporta la felicidad completa, porque hay cosas que el dinero no compra. Además el uso inadecuado del mismo más bien puede traer mucha infelicidad.

En cuanto a la tercera afirmación, las personas estudiadas y profesionales tienen mayor oportunidad a tener trabajos mejores pagados. Aunque si bien es cierto hay también actividades diversas que pueden generar recursos económicos abundantes y no necesariamente son personas estudiadas. Es importante comprender que la riqueza material de una persona depende en buena medida de su preparación, pero también de su capacidad de acceder y generar recursos, así como del manejo y administración adecuada que hace de sus recursos y la actitud de ahorro.

Para la facilitación

La importancia de esta sesión es que a través de ejemplos aporten sobre lo que viven y observan en sus vidas y comunidades, así como de mujeres cercana para crear la reflexión. Se estimula el ser crítica de una sociedad donde no se da un desarrollo social justo, no hay igualdad de acceso y manejo de recursos. Se busca que las participantes lo comprendan desde sus propias realidades y radica en ayudarlas a concientizar que como adolescentes mujeres es fundamental tomar decisiones acertadas. Una de ellas es la continuidad del estudio para poder lograr autonomía e independencia con una mejor remuneración, de igual forma contextualizar que un embarazo temprano puede dificultarles el logro de sus metas, ya se requiere de estabilidad económica que ellas todavía no han logrado.

También darse cuenta que es una cultura que empuja a consumir de forma despilfarradora lo que hace que muchas personas se endeuden. Únicamente entendiendo claramente la propia situación financiera, se puede decidir lo que se quiere lograr. Para ello primero es tomar conciencia de cuáles recursos se tienen y cómo se están utilizando, aprendiendo manejarlos con mayor precaución así como ver formas de acceder a nuevos recursos que se necesitan.

SESIÓN 2:

ECONOMÍA AHORRO Y TIPOS DE RECURSOS

Intención: Comprenden el significado y tipos de recursos, la importancia de aprender a manejarlos adecuadamente, ahorrarlos y generarlos como una habilidad básica para lograr independencia y búsqueda de calidad de vida presente y futura.

Actividades:

Qué investigamos	15 min.
La cadena alimenticia.....	40 min.
Los carteles	1 hora

Materiales: Tiras que simulen zanahoria y agua, periódico Imágenes o palabras que remitan a los diferentes tipos de recursos, papelógrafos, revistas, tijeras gomas, hojas oficio por trío, marcadores de colores.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Qué investigamos (15 min)</p> <p>Intención: Identificar la situación real de las mujeres en cuanto al desarrollo social justo</p>	<p>- Sentadas en círculo, se estimula el compartir sobre la investigación que realizaron en la semana sobre los diferentes trabajos y salarios, quiénes los realizan (mujeres u hombres) en sus casas y comunidad, quiénes principalmente generan el dinero y qué consecuencias ven en esto.</p> <p>- Resaltar el hecho de que la mujer muchas veces es la encargada del trabajo en la casa, y esta labor es menospreciada y vista como un mandato hacia la mujer, quienes muchas veces cumplen doble jornada (trabajo remunerado y no remunerado).</p>
<p>La cadena alimenticia (40 min)</p> <p>Intención: Comprender que la economía, el uso adecuado y ahorro de recursos son propios de la naturaleza</p>	<p>- Preparar el salón, en una pared pega tiras que simulen zanahoria, y en otra parte tiras azules que simulen agua. Se distribuye el espacio para que cada grupo de animales cuente con su guarida donde se pueden proteger, y se coloca en esquinas opuestas a depredadores y víctimas. A los seres humanos se les coloca en medio de todos, en un círculo marcado en el piso, del cual no pueden salir y se les da periódico para que hagan bolas como balas que disparan.</p> <p>- Dividir el grupo en diferentes animales de una cadena alimenticia en donde unos comen a otros para sobrevivir. En esta cadena también están los seres humanos. La distribución de los animales es importante (conejos, culebras boa, águilas y seres humanos) y las formas de cazas diferentes, por ejemplo cada conejo busca dos zanahorias por turno, cada culebra caza sólo un conejo y ambos grupos de animales también deben buscar agua, cada águila caza sola una culebra a la vez, y debe buscar agua y los seres humanos pueden cazar a todos.</p> <p>- Al dar una señal los grupos de animales tienen que salir a buscar su alimento, sin dejar que les atrape su depredador y sin dejar que les pegue las balas de los seres humanos quienes tiran bolas de periódico para tratar de cazar a todos; y a quien le pegue cae muerta en el piso y observa a los demás animales. Esta dinámica se repite tres o cuatro veces dando espacio de caza y de refugio, a los que no han sido cazados y los animales cazados se convierten en observadores del juego.</p> <p>Reflexión: qué pasó, quienes cazaron, quienes lograron comer, cuál fue el animal que cazó más animales, y se analiza sobre el por qué y las consecuencias de ello. Aclarar que en la naturaleza hay un proceso natural de economía de recursos y ahorro, ya que todo se recicla. Introducir el concepto integral de Economía, de ahorro y de consumismo.</p>
<p>Los carteles (1 hora)</p> <p>Intención: Identificar los diversos recursos con que cuentan, cómo los están manejando y formas de acceder a otros.</p>	<p>- Dividir en tres grupos pequeños y a cada uno entregar imágenes y escritos que corresponden a tres tipos de recursos:</p> <p>Primordiales, sobrevivencia básica y se relacionan con recursos personales *autocuidado, validación, aceptación, comunicación asertiva, sociales *amistad, personas que nos cuiden y hagan sentir bien, y materiales casa comida ropa, zapatos, agua luz, naturaleza. Los secundarios se relacionan con aquello que mejoran la calidad de vida. Lujos son gustos cuando sobra el dinero.</p> <p>Hay un papelógrafo con el nombre de cada uno.</p> <p>- Explica el significado de cada uno.</p> <p>- Da un tiempo para que los peguen en los tres papelógrafos según cada tipo de recurso.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
	<p>Reflexión: se analiza si están bien colocados y se colocan donde van. Pedir que vean detenidamente los recursos que ellas cuentan en la actualidad y cómo los utilizan, por ejemplo los servicios básicos (agua, luz, teléfono) regulan su uso o por el contrario no les importa el abuso, igual con la comida y por último con respecto al dinero que les dan para gastar, en qué lo gastan, pueden ahorrar, si generan dinero ellas, etc. Se hace conciencia que ellas pueden ayudar a la economía familiar haciendo un uso adecuado de los recursos.</p> <p>ACCION ATERRIZAR</p> <p>NECESIDAD Y GASTO, AHORRO E INVERSIÓN</p> <p>Actividad por hacer</p> <p>Plenaria: se presentan de forma breve las historias y se habla sobre el adecuado manejo de recursos y acceso a otros que se necesitan.</p> <p>- Entregar agendas para que propongan acciones que pueden hacer en sus hogares para ayudar a la economía familiar. También piensen en tres cosas que son buenas y hábiles y que les podrían generar recursos económicos (dinero) en la actualidad o hacer intercambio con otras personas.</p>

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

El concepto integral de Economía es el arte de producir y administrar los recursos (patrimonio) para mantener la vida y calidad de ésta, ya sea como persona, como grupo y naturaleza (familia, sociedad, país, tierra).

En la naturaleza nada se desperdicia, incluso las cacas de los animales son comidas por otras especies o transformadas en abono para las plantas que son productoras de alimentos. En la naturaleza se da una administración de los recursos a través de un ciclo de producción, uso, distribución e intercambio de recursos, lo cual se evidencia en la cadena alimenticia, e interconecta a todos los seres, en un equilibrio maravilloso que permite la vida. Debe quedar claro que todos los recursos son limitados, por eso en la naturaleza se autoorganizan y autoadministran los recursos para que todos los seres vivos puedan convivir.

Ahorro es "La administración adecuada de nuestros recursos y cuidado de éstos para mantener la vida y tener calidad presente y futura. El consumismo nos hace creer que los recursos son ilimitados y en vez de usarlos de forma adecuada, los despilfarramos porque creemos que no se acaban y necesitamos de ellos. El ahorro como un principio básico de la naturaleza, en el cual se usa el máximo posible todos los recursos de forma que permita el equilibrio entre la diversidad de especies.

Tipos de recursos:

Primordiales: Son los que se necesitan para poder vivir (sobrevivir): Amor (de la familia, amistades), recursos personales (creer en sí misma y habilidades, proactividad, esfuerzo, etc.), aire, agua, luz, casa, comida, salud, ropa, zapatos, recursos naturales, cultura.

Secundarios: se necesitan para mejorar nuestra forma de vida y tener mayor calidad, permiten ir hacia las metas y sueños que se quieren tanto propias como y de nuestro grupo. Electricidad, teléfono, transporte (bus), educación, dinero, internet, computadora de escritorio,

Lujos: Los consumimos por moda, porque sobra el dinero, por vanidad, porque nos da apariencia e idea de confort. (Ropas de marcas, autos lujosos, maquillajes, cremas finas, comida chatarra, laptop, etc.)

Para la facilitación

Quienes han perdido este sentido de administración y ahorro de recursos somos los seres humanos, quienes indiscriminadamente gastamos más de lo que necesitamos los desperdiciamos, esto se hace tanto con nuestros recursos propios como los de la naturaleza.

SESIÓN 3:

EL DERECHO A SOÑAR (1 hora y 50 min)

Intención: Identifican metas actuales, recursos que cuentan y otros que necesitan conseguir y formas prácticas para dirigirse hacia éstas. Identifican y categorizan los obstáculos presentes para logro de metas

Actividades:

Meditación sobre el derecho de un sueño.....20 min.
Laberinto de una meta.....1 hora y 20 min.
Reflexión sobre obstáculos10 min.

Materiales: Reproductor, CD de música, mapa del laberinto con sobres y explicaciones, bolígrafos, temperas, pinceles, calcomanías u otros materiales que posibiliten adornar el laberinto, 3 cajas pequeñas, tarjetas

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Meditación sobre el derecho a soñar (20 min)</p> <p>Intención: Tomar conciencia del derecho a soñar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la introducción de la sesión como la posibilidad de descubrir que todas las personas tenemos metas, sueños, estos pueden ser personales y también colectivos, hacia el colegio, la comunidad y que esta sesión está dirigida a identificar estas metas y sueños y trazar caminos concretos para la consecución de los mismos. - Acostadas en el piso, colocar música suave, y realizar una meditación-visualización sobre el significado de lograr un sueño en sus vidas. La idea es que entren en contacto con este sueño, lo visualicen, lo vivan y logren comprender que para lograrlo es importante dirigirse hacia el mismo.
<p>Laberinto de una meta (1 hora y 20 min)</p> <p>Intención: Identificar los pasos (acciones) para la consecución de una meta)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Entregar a cada persona su mapa de meta, el laberinto mágico. - Explicar que van a pensar en una meta que quieren lograr en sus vidas y la colocan en el medio del mapa a través de un símbolo. Luego tienen que seguir los pasos que se indican en el mapa: Sobre 1: por qué deseo esta meta, se escribe o dibuja a lo largo hasta llegar al punto 2. Sobre 2: recursos que necesito para lograr la meta, estos involucran recursos materiales, personales, y de apoyo, los escriben y pasan al próximo. Sobre 3: identifican los obstáculos y pegan a lo largo del laberinto, los escriben en tarjetas de colores, un obstáculo por tarjeta. Sobre 4: acciones que se proponen a realizar para lograr la meta y obtener recursos que se necesitan. - Una vez completado todos los pasos firman el compromiso con ellas mismas buscan un testigo para que firme. - Indicar que pueden adornar el laberinto como deseen.
<p>Reflexión sobre obstáculos (20 min)</p> <p>Intención: Reflexionar sobre los obstáculos y la actitud (visión) personal como el principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar que los obstáculos que escribieron uno por tarjeta, los van a clasificar, para ello se tienen preparadas tres cajas con tapas que tienen una ranura para introducir las tarjetas: Caja de obstáculos controlables, dependen de ellas para superarlos e implican acciones personales precisas que pueden emprender cuando tomen la decisión. La idea es que se comprenda que esto depende principalmente de un cambio de actitud personal que posibilita emprender acciones hacia la meta. Caja de obstáculos medio controlables, está implicada su actitud y hay la necesidad de contar con apoyo externo, implican el cambio personal pero también la intervención de otras personas y/o institución para que las acciones planteadas sean posibles de realizar. Caja de obstáculos a largo plazo, requieren tiempo, paciencia y requiere trabajar los dos primeros, son a largo plazo. Como por ejemplo cambiar el machismo, la economía, irme de la casa. - Explicados los obstáculos se pide que introduzcan los mismos en las diferentes cajas según pertenecen a la categoría explicada. - Con todo el grupo ven si están bien ubicados y analizan que la gran mayoría están en la categoría controlables es decir depende de ellas mismas y su decisión de lograr cambios importantes.

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

Estrategias de acción para la búsqueda de metas:
Aflateen sociofinanciero

Para la facilitación

Es importante que las participantes comprendan que existen muchos caminos, muchas puertas y muchas posibles salidas a una situación, los obstáculos siempre se pueden superar, pero para ello hay que hacerse de herramientas distintas y abrir la mirada a las distintas opciones que muchas veces no se pueden o quieren ver.

Por una parte la confianza hacia sí mismas les ayuda a sentir que se es capaz y que se tiene la sabiduría interna así como la fuerza para superar lo que se presente e ir en busca de las metas y sueños.

Otra parte consiste en las fuentes de ayuda que se tengan. Todo el mundo necesita ayuda en algunos momentos de la vida, aprender en quién confiar es muy importante para poder sentirse segura y respaldada a la hora de necesitarle.

Así mismo es importante aprender que en cada país, e incluso en cada comunidad existen diferentes recursos que se enfocan en ayudar a l@s jóvenes y si se realiza una investigación se podrían conseguir diferente tipos de recursos, como por ejemplo becas para estudio, culturales, deportivas, etc.

SESIÓN 4:

VISIÓN ESTRATÉGICA (2 horas)

Intención: Identifican la realimentación como un proceso importante para verificar el cumplimiento y funcionamiento de actividades propuestas para alcanzar las metas, comienzan a ejercitar visión estratégica a largo plazo (qué pasaría si...)

Actividades:

Círculo de síntesis.....	15 min.
Revisión del mapa y ajuste	20 min.
Dos escenarios de mi futuro	1 hora y 10 min.
Investigación	15 min.

Materiales: Agenda por participante, mapa de cada participante, bolígrafos, temperas de variados colores y dos pinceles por participante, materiales creativos para adornar las máscaras, cartón doble faz cortado en forma circular, dos por participante, marcadores, gomas, tijeras, palo para agarrar , bola pequeña, cámara de video.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p align="center">Círculo de síntesis (15 min)</p> <p align="center">Intención: <i>Recapitular los conceptos vistos y la comprensión de los mismos</i></p>	<p>- Realizar un resumen de conceptos trabajados en sesiones anteriores, desarrollo social justo y acceso a recursos. Tipos de recursos (primordiales, secundarios, lujos) y uso de éstos. El laberinto, las metas y obstáculos.</p> <p>- Para hacer este diálogo dinámico formular una pregunta y arrojar una bola pequeña a alguna participante quien contesta y vuelve arrojar la bola a otra, hasta que hace una señal para que le sea devuelta la bola y generar otra pregunta.</p>
<p align="center">Dos escenarios de mi futuro (1 hora y 10 min)</p> <p align="center">Intención: <i>Comprender que el futuro se construye con las decisiones que se tomen en el presente</i></p>	<p>- Explicar que en la presente sesión van a viajar al futuro y se van a ver a sí mismas dentro de diez años, se pregunta rápidamente a algunas participantes cuántos años tendrían, cómo se ven.</p> <p>- Entregar de forma individual la hoja guía de preguntas con los dos escenarios.</p> <p>Escenario 1 Pasaron 10 años, logré todas mis metas y me veo viviéndolas.</p> <p>Escenario 2 Pasaron 10 años, no logré mis metas, qué pasó y veo las consecuencias.</p> <p>- Finalizada la guía cada persona hace una máscara con dos caras, una representa la mujer que logró sus metas y a otra la que no.</p> <p>- Pedir que se reúnan en parejas y conversen sobre la mujer diez años mayor que no logró sus metas, por qué no pudo hacerlo, qué la frenó y cómo se siente y sobre la mujer la que sí lo logró quienes son, con quienes viven, qué hacen y cómo lograron sus metas, cómo se sienten.</p> <p>- Finalizado el diálogo, se pide que caminen por el espacio con la máscara puesta y generen conversaciones con otras mujeres para conocer sobre su situación.</p> <p>Reflexión: las causas que dificultaron el logro de metas y debe quedar claro que el futuro se construye con las decisiones que se toman en el presente. Es importante que se contextualice que un embarazo temprano se puede dificultar el logro de las mismas.</p> <p>- Es recomendable contar con una filmadora para que entreviste a algunas jóvenes con las dos caras de la máscara y expresen qué pasó y den consejos a otras personas diez años más jóvenes.</p>
<p align="center">Investigación (20 min)</p> <p align="center">Intención: <i>Investigar sobre la situación actual de las jóvenes mujeres en la comunidad</i></p>	<p>- Dividir en grupos según las comunidades donde vivan y explicar que van a hacer una investigación en su comunidad, para ello se van a organizar e investigar durante la semana sobre::</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuáles son los problemas más comunes que viven las adolescentes mujeres en sus familias, colegios, en la comunidad, como discriminación, derechos no respetados, uso de su cuerpo como objetos sexuales, falta de acceso a recursos y oportunidades, falta de espacios de recreación, falta de educación y acceso a formas para asumir la sexualidad libre y responsable, atención diferenciada en centros de salud, entre otras. • Sobre Grupos juveniles organizados en la comunidad y actividades que realizan.

CÁPSULA METODOLÓGICA

Conceptos Básicos

Qué son los grupos organizados juveniles y el impacto de su participación

Para la facilitación

Muchas veces las jóvenes creen que ellas no pueden hacer nada para que cambie algo en su comunidad, y mantienen actitudes pasivas ante lo que consideran debería cambiar. El darse cuenta que con cierta organización en grupos juveniles es posible lograr cambios que les beneficie como grupo y también a la comunidad puede ser muy importante para ellas.

Activar este tipo de participación es fundamental para lograr el empoderamiento de las jóvenes des de su visión personal y como partícipes activas de su comunidad.

SESIÓN 5:

EMPRENDIMIENTO COMUNITARIO (2 horas)

Intención: Comprenden el significado de emprendimiento comunitario y establecen la planificación y organización para un realizar uno en su comunidad.

Actividades:

Juego corporal.....10 min.

Rótulos1 hora y 20 min.

Pensando juegos30 min.

Materiales: 3 papelógrafos, masking, pilots por participante, hoja guía por grupo, bolígrafos.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Juego corporal (10 min)</p> <p>Intención: Identificar las bases necesarias para trabajar en equipo</p>	<p>- Explicar que van a sostener la sábana entre todo el grupo y realizarán un trabajo en equipo, para ello harán diversas actividades con varias bolas y tienen que lograr que no se caigan y pasen por todas las participantes.</p> <p>- Comenzar con una bola pequeña la coloca sobre la sábana y pide que hagan un círculo, una equis, como si fueran una gran raqueta. Luego coloca una bola más grande y hacen lo mismo y al final coloca una bola bien grande. Para cerrar coloca las tres bolas y tienen que lanzarlas hacia arriba y caer en el medio de la sábana, dar vueltas en círculo, entre otras ideas que las participantes propongan, lo importante es tratar de que no caigan al piso.</p> <p>Reflexión: qué se necesitó del grupo para lograr la meta, se dialoga sobre las bases mínimas para un trabajo en equipo, cooperación, complementación, responsabilidad, comunicación, apoyo, solidaridad, respeto, deseo de hacerlo.</p> <p>- Explicar que esta dinámica corporal tuvo como objetivo comprender la importancia del trabajo en equipo y la complementación que necesitan realizar para lograr un resultado mayor.</p>
<p>Rótulos (1 hora y 20 min)</p> <p>Intención: Seleccionar los temas de interés para organizar un emprendimiento hacia la comunidad</p>	<p>- Introducir la Feria del Cambio como una forma de participación en equipo que realizarán en su comunidad.</p> <p>- Explicar que estamos en la fase de protagonismo comunitario y así como ellas han ubicado una meta personal y han hecho un mapa sobre los pasos que se necesitan para lograrlo, de igual forma de manera grupal van a realizar una feria o un tipo de participación hacia la comunidad sobre la visión y aprendizajes que han logrado en este proceso de Solo para Chicas. Además que es importante el lograr que diferentes personas de la comunidad reflexionen sobre los temas tratados y aporten también salidas.</p> <p>- Previamente se coloca en las paredes tres afiches con los temas que se van a trabajar para la feria o actividad.</p> <p>Temas para la participación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nueva Visión de Adolescente Mujer • Sexualidad • Género y proyecto de vida <p>- Formar tres grupos cada uno se ubica en un papelógrafo y por diez minutos van a conversar sobre el tema y escriben los problemas que se afrontan y salidas.</p> <p>- Pasado el tiempo se avisa que roten al próximo cartel, esto se repite hasta que todos los grupos hayan pasado por todos los rótulos.</p> <p>- Explicar que cada persona se va a ubicar en el tema que más le interesa y quiere desarrollar para la Feria o actividad.</p> <p>- Formados los grupos definitivos, pedir que compartan la investigación realizada la semana pasada sobre los problemas más comunes que viven las adolescentes mujeres en sus familias, colegios, en la comunidad y sobre los grupos juveniles organizados en la comunidad y actividades que realizan.</p>

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> - Entregar a cada grupo la hoja guía para que identifiquen el nombre del grupo, el tema a tratar, intención de la Feria, qué necesitan (recursos y acciones). Personas involucradas, las responsabilidades y cómo determinarán si se lograron los objetivos y la opinión de las personas que asistieron. - Con todo el grupo se escoge el nombre que tendrá la Feria o actividad, la población que desean llegar, el lugar dónde quieren que se realice y la hora. También buscarán apoyos de algunos grupos organizados de jóvenes para el logro de la misma.
<p style="text-align: center;">Pensando juegos (20 min)</p> <p>Intención: <i>Identificar los temas y subtemas y cómo los pueden organizar</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cada grupo define el tema y subtemas de interés y planean diversas dinámicas participativas y reflexivas para aplicar a la población meta. Para ello se puede recordar las diversas dinámicas realizadas a lo largo de los módulos o también que desde la creatividad inventen nuevos. - Determinan personas responsables para cada actividad y proceden a organizar lo que necesitan (para que desde la facilitación se les aporte) o que pueden traer para ir armando las dinámicas y actividades.

CÁPSULA METODOLÓGICA	
Conceptos Básicos	Emprendimiento comunitario
Para la facilitación	La importancia de desarrollarlo y hacerlo visible ante la comunidad

SESIÓN 6:

ACCIONANDO EL EMPRENDIMIENTO COMUNITARIO (2 horas)

Intención: Desarrollan actividades para el emprendimiento comunitario

Actividades:

Preparación de juegos..... 2 horas.

Materiales: La facilitación traerá materiales según la organización de la sesión anterior, esto va a depender del tipo de dinámicas que las jóvenes propusieron u otras dinámicas que se quieran sugerir desde la facilitación.

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN
<p>Preparación del juego (1 hora y 40 min)</p> <p>Intención: Organizar y elaborar lo necesario para el éxito del emprendimiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cada grupo se organiza y distribuye las funciones que cada persona asumirá en la feria. Definen lo que cada una desarrollará y elaboran la creación de diversos juegos dinámicos que realizarán con las personas a quienes presentarán el emprendimiento, con el fin de provocar reflexión sobre los temas planteados. - Una vez los grupos listos hacen un ejercicio como si la feria o actividad estuviera presente y se afinan detalles en cuanto a cómo se van a presentar, lo que van a decir y cómo van a obtener la realimentación de las personas que las visitan. Se realizan y afinan los juegos planteados. Algunos ejemplos de juegos que pueden utilizar son la cesta de preguntas, ordenar tarjetas según dónde creen pertenecen, rompecabezas de frases, cuestionarios cortos, ruletas. - Organizar detalles sobre la hora de llegada para montar la feria, la mesa de cada una, para que dé tiempo necesario para realizarlo con calma.
<p>Me reconozco y reconozco mis fortalezas (20 minutos)</p> <p>Intención: Reconocer la identidad como un proceso en constante cambio la cual es fortalecida a través del aprendizaje sobre una misma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entregar el símbolo a las participantes para que lo lleven consigo, les entregan materiales indicándoles que nuevamente podrán realizar una transformación en estos y revisan los papeles de la parte interior. Indicar que pueden escribir nuevos papeles con sus sueños y aspiraciones para sí mismas para el futuro con respecto a lo que han aprendido o descubierto en las sesiones, ya que lo que desean para ellas mismas es importante reconocerlo y las acerca un paso más a ello. - Entregar la agenda de cambio en donde podrán escribir las acciones de cómo planean conseguir sus nuevos sueños. - Hacer un recorrido narrado de todo lo que vivieron para poder llegar a ese símbolo, así mismo se utiliza la experiencia para empoderarlas y demostrarles que se encuentran listas para salir a la comunidad y mostrarse como mujeres que poseen un conocimiento que es digno e importante de ser compartido.

CÁPSULA METODOLÓGICA	
Conceptos Básicos	Metas colectivas cambios importantes
Para la facilitación	Trabajo en equipo. Desarrollar feria o actividad y una sesión posterior de realimentación de la experiencia y logros.

Dependiendo de los recursos con que se cuente para dicho emprendimiento pueden organizarse dos talleres más para la elaboración de afiches, brochure y videos.

Es importante para dicho emprendimiento contar con alianzas estratégicas (red de apoyo) como por ejemplo que la municipalidad ponga las sillas, mesas y toldos, promoción del evento, otros grupos colaboren con el refrigerio para las jóvenes, promoción, organización de la feria, entre otros.

ANEXO 1

Anotaciones metodológicas

Generalidades

La presente propuesta metodológica es a manera de guía y no está escrita en piedra. Es importante recordar que cada grupo es diferente, por tanto en algunos casos se hará necesario adaptar y/o cambiar las dinámicas, ampliar o adaptar la información y la forma como se brinda. Esto dependerá de la edad de las participantes y sus intereses, las características del grupo, la comunidad y/o institución en el cual se desarrolla el Modelo, así como los emergentes que surjan en la cotidianidad. Por tanto, el ejercicio de la creatividad y capacidad de improvisación desde la facilitación es fundamental, así como conocer el perfil de la población participante y el contexto en el que se desarrollan.

Estudiar previamente sobre las etapas de desarrollo puede ayudar a esclarecer sobre el cómo brindarles de mejor manera la información a las participantes, así como el lenguaje y la profundidad con la cual es recomendado adentrarse en cada tema. Es importante recordar que son mujeres en vías de desarrollo a las cuales si se les habla como niñas o se les trata como tales encubriendo información o no respondiendo de manera asertiva a sus preguntas, estas lo percibirán. Lo que se busca es siempre empoderarlas por tanto entre más respeto se les presente a su propia voz y opinión así como a su capacidad para asimilar contenidos y aprender, más esto lo aprovecharán ellas sintiendo que se les respeta como mujeres.

Desde la facilitación se espera propiciar un ambiente cordial y empático entre las participantes, pero esto no siempre va a suceder al inicio. Es indispensable la paciencia ya que muchas jóvenes vienen de contextos competitivos y muy agresivos cuyas formas de relacionarse se sustentan en esto, por tanto un proceso de sensibilización paulatino donde perciban el espacio como seguro y no les resulte amenazante, logrará que a medida que avanza el proceso vayan bajando las defensas y comiencen a disminuir las actitudes agresivas y competitivas entre ellas.

Con población adolescente esta metodología resulta más efectiva cuando son grupos de 15 participantes, si el número es mayor se recomienda contar con una cofacilitadora para que en la fase de compartir y dialogar se puedan dividir en dos grupos y cada facilitadora asume uno, y así realizar reflexiones más en detalle y profundas. Si no se cuenta con otra cofacilitadora, se pueden dividir en pequeños grupos y mientras realizan la dinámica la facilitadora les acompaña por turnos y va generando diálogo entre los mismos.

Desde la facilitación la actitud y conexión afectiva que se logra con el grupo de jóvenes es fundamental en la mediación del aprendizaje que se desea. La realidad de las adolescentes, sobre todo en el tema de sexualidad es que no cuentan con figuras adultas en las cuáles puedan confiar, ser escuchadas y contar lo que viven sin sentirse juzgadas o aconsejadas. En este sentido, el rol de la facilitación en cada momento es validar a cada participante y al grupo, empoderar su ser y su capacidad de búsqueda hacia mejorar su calidad de vida presente, proporcionando información y propiciando un espacio donde practican habilidades que les permitan tomar decisiones acertadas. Así, una actitud cariñosa, respetuosa, comunicativa, paciente y asertiva es la mejor opción para lograr una conexión afectiva con el grupo participante.

Claves para la facilitación

Hay tres preguntas básicas que desde la facilitación se deben tener presentes antes del desarrollo de cada sesión:

¿Qué es o que se quiere conceptuar? se relaciona con la claridad del **Contenido** específico que se desea trabajar en cada sesión, remite a la comprensión y ampliación de significados de conceptos claves.

¿Para qué? Tiene que ver con el **Aprendizaje** que se desea encuentre y produzcan las participantes con base en el contenido aportado. El mismo deberá ser significativo para su vida diaria dirigida hacia la toma de decisiones.

¿Cómo? Remite a la **Forma** en cuanto a la metodología utilizada para estimular el aprendizaje, así como la actitud y creatividad de la persona facilitadora, que genera un espacio cuyas condiciones propician la confianza y apertura para el aprendizaje.

Con base en estas tres preguntas a continuación algunas sugerencias importantes a tomar en consideración en el proceso de facilitación.

Facilitación: plenaria y reflexiones

Metodología: espacio y proceso pedagógico

Grupo:

Preparación de antemano del tema a tratar, de manera que posibilite guiar hacia una construcción individual y colectiva más amplia e integral del mismo. Esto implica ejercer la investigación desde la función de facilitación e incentivarla en la población participante.

La metodología de *comunidad y aprendizaje entre pares* prevé una disposición del espacio y del grupo, todas sentadas en círculo, para generar una comunicación horizontal entre el grupo participante y la facilitación, lo que estimula el aprendizaje desde el punto de vista pedagógico. En este sentido, la facilitación cumple una función de mediación, pero no de autoridad vertical como alguien que posee todo el conocimiento y lo administra, sino más bien como una persona que propicia condiciones para que se establezca la confianza, la comunicación y el aporte información, para que se genere conocimiento de forma colectiva desde la construcción individual y grupal.

Como tal, esta metodología es vivencial y participativa, en la cual se propone a las participantes vivir una experiencia que posibilite de una forma creativa y lúdica ampliar la comprensión de algunos conceptos y significados asociados, para luego relacionarlos con vivencias en la vida diaria. Esto se busca lograrlo al emplear un proceso de participación, reflexión y diálogo por medio de plenarios con todo el grupo o en pequeños grupos, estimulando hacia una visión más amplia.

Para lograr plenarios dinámicas, desde la facilitación se propicia la participación a través de preguntas generadoras que motiven a las participantes a reflexionar y compartir sus vivencias, partiendo de que éstas se den cuenta de su propio desarrollo y potencial. Por las sesiones se van construyendo con lo que emerge desde el grupo, teniendo en cuenta que "para qué" y "el qué" son más importante que "el cómo", el cual podrá ser ajustado a la situación y condiciones presentes en caso de ser necesario.

En cuanto a la duración de las plenarios debe tomarse en cuenta las edades de las participantes, ya que con chicas entre 12 y 14 años se recomiendan plenarios cortos que abordan una síntesis de los significados que interesa queden claros. Desde la experiencia adquirida con grupos de jóvenes menores de 14 años, se ha encontrado que éstas desarrollan diálogos más ricos cuando se encuentran en pequeños grupos realizando la dinámica. La facilitadora les acompaña por turnos y va generando diálogo y al final se cierra con una síntesis de lo trabajado en los grupos. Con jóvenes de 15 años en adelante tiende a haber mayor interés en desarrollar reflexiones más ricas y profundas sobre los temas, por tanto las plenarios pueden ser con todo el grupo y de mayor duración. Sin embargo, desde la facilitación es importante medir al grupo, ya que si hay un desarrollo dinámico y participativo más bien conviene estimularlo y dar el tiempo necesario; por el contrario si muestran poco interés es mejor que sea corto y a manera de síntesis. Cuando un grupo es muy heterogéneo en cuanto a la edad, es recomendable en ciertos temas dividirlos en pequeños grupos según la edad y generar diálogos entre éstos sobre las temáticas pertinentes, que estén adaptadas a la madurez e intereses de las participantes.

La creación de una *comunidad de aprendizaje entre pares* requiere de un ambiente de confianza y respeto, donde las participantes sientan que pueden expresar sus propias opiniones y reflexiones, y la facilitación les ayuda a reconocer su propia voz y a empoderarlas en ello. Esto pasa por validar las emociones de las participantes, aunque algunas veces sean contrarias a lo que se desea que aprendan. En este sentido, no negar lo que sienten y piensan, sino más bien expresar comprensión por este sentir ante la situación específica, y luego guiar hacia una nueva reflexión sobre otras visiones de la problemática aún no contempladas, otras opciones para asumirla, así como propuestas de otras salidas. Es preciso tener presente que se busca contextualizar y fortalecer la autoestima y autoimagen de las chicas, desde la aceptación y el respeto, todas somos diferentes y vivimos experiencias diferentes, aunque hay una esencia humana que nos une, la forma cómo las vivimos y expresamos, es lo que nos diferencia. Desde esta visión se valida al ser propio y la capacidad de validar a otras personas, incluso si no se comparte lo que sienten, piensan y hacen; la facilitadora es una aliada que guía hacia el empoderamiento, lo que implica conocerse, aceptarse y emprender acciones hacia el cambio, no es por tanto un ente castigador o represor, lo que para muchas chicas es su realidad en la relación con algunas personas adultas.

Sobre el Círculo de Amigas

Uno de los pilares del Modelo Solo para Chicas es el Círculo de Amigas, cuya propuesta es el modelaje ofrecido por mentoras voluntarias invitadas a apoyar el crecimiento personal de las participantes, en razón de su potencial para aportar experiencias personales y profesionales al proceso de formación de las jóvenes participantes. Esta propuesta se crea de manera paralela y complementaria al proceso pedagógico, buscando promover el involucramiento de mujeres del ámbito nacional y local que sirvan como reflejo para las adolescentes y que apalanquen la ejecución y éxito del Modelo.

Perfil del Círculo de Amigas

Grupo de mujeres de diversos ámbitos y edades que desde sus vivencias, capacidades, técnicas y experiencias de vida aportan al grupo de jóvenes habilidades, valores y capacidades. El objetivo es ofrecer a las jóvenes participantes otro espacio paralelo a los talleres de formación, donde las mentoras desde su quehacer en las diversas ramas del arte, política, empresarial, entre otras, intercambian conocimientos mediante la facilitación de talleres vivenciales y participativos, que fortalezcan en las jóvenes la autovaloración y el reconocimiento de sí mismas como mujeres. Las mujeres vinculadas al Círculo de Amigas estarán en la disposición de aportar sus conocimientos desde un concepto de crecimiento mutuo, de ellas hacia las chicas y viceversa, partiendo de las expectativas y experiencias de las jóvenes, para así fortalecer en dos vías el rol y la actoría de la mujer en la sociedad como persona activa y propositiva dentro de la sociedad. Las mujeres que integren el Círculo de Amigas deberán haber demostrado por medio de su vida que son un ejemplo de superación, liderazgo y determinación del género femenino en ámbitos locales, nacionales o internacionales. Que deciden aportar por medio de sus talentos humanos y técnicos al Modelo en su objetivo de prevenir el embarazo adolescente, reforzando una visión positiva de la feminidad, participación y empoderamiento de las chicas participantes hacia la búsqueda de un proyecto de vida propio.

Algunas características de las invitadas al Círculo de Amigas:

1. Que se desarrollen en alguno de las áreas artísticas, político, empresarial y profesional-técnico-artesanal que busca potencializar el Modelo.
2. Compromiso en proyectos de bien social
3. Identificada con la situación positivas y negativas de ser mujer costarricense.
4. Mujeres activas y participativas dentro del círculo social.
5. Poder de convocatoria y la capacidad de movilización social en las redes sociales a las que pertenece.
6. Promotora de cambios sociales en su entorno
7. Capacidad de desarrollar ideas y generar herramientas de multiplicación.
8. Flexible de pensamiento y generadora de opiniones
9. Que su historia o vida sea un ejemplo que contribuye a la equidad de géneros.
10. Sea una mujer reconocida socialmente y que haya brindado una contribución al posicionamiento y/o fortalecimiento del rol de la mujer en los diversos ámbitos.
11. Capacidad de comunicación
12. Capacidad de aplicar herramientas de trabajo en grupos.
13. Que quiera aprender de la experiencia de vidas de las jóvenes adolescentes.
14. Proactiva
15. Sea generadora de opinión y reflexión
16. Una mujer que sirva como referente de superación y logro para las jóvenes mujeres
17. Capacidad de articular e integrar a las jóvenes
18. Manejo de diversas herramientas de comunicación
19. Creativa, promotora de ideas
20. Agente social generador de cambio
21. Propicie actividades vivenciales y participativas

Funcionamiento del Círculo de Amiga

Tomando en cuenta que las mujeres integrantes del Círculo tienen responsabilidades y exigencias personales y laborales, con un manejo -en algunos momentos- de tiempos limitados; se propone establecer una propuesta más flexible que dé la oportunidad a las mujeres interesadas de poder, dentro de sus horarios y tiempos, brindar un apoyo a las jóvenes participantes del Modelo, por tanto como sugerencia se propone que estas actividades se desarrollen dos veces al mes y días sábados.

ANEXO 1

Instrumento de Evaluación

PARTE 1

Para cada una de las siguientes cuatro preguntas marca con una equis (X) la opción que consideres la correcta. Deberás seleccionar únicamente una respuesta, **no dejes ninguna pregunta sin contestar**.

1.1- Conocerse a sí misma es...:

- 1-() Conocer la manera de ser con la que nacemos y que no cambia nunca
- 2-() Comprender cómo nuestra manera de ser se construye y enriquece a través de toda la vida
- 3-() Construir una imagen de sí misma agradable a las personas que nos rodean
- 4-() Lograr acercarse al ideal de persona que exigen los tiempos actuales

1.2- Para comprender bien la sexualidad es importante tomar en cuenta que...:

- 1-() Aparece cuando nos desarrollamos (cuando nos viene la menstruación)
- 2-() Va más allá de la relación de pareja, está presente en la relación que tenemos con nosotras mismas y con las personas con las cuales nos relacionamos afectivamente
- 3-() Está presente solo cuando estamos con una pareja
- 4-() Ninguna de las anteriores

1.3- El momento adecuado para iniciar relaciones sexuales con penetración dependerá de...:

- 1-() Los cambios del cuerpo en la adolescencia
- 2-() Para satisfacer a la pareja
- 3-() La madurez física y psicológica de cada persona para comprender su significado
- 4-() Ninguna de las anteriores

1.4- La principal causa de que una adolescente quede embarazada es...:

- 1-() La ignorancia sobre cómo protegerse
- 2-() La presión social para que cumpla con el rol de madre
- 3-() La presión de la pareja
- 4-() Todas las anteriores

1.5- Si una adolescente queda embarazada:

- 1-() Se asegura que la pareja se comprometa en la relación
- 2-() Se realiza como mujer y alcanza la independencia
- 3-() Puede poner en riesgo su proyecto de vida
- 4-() Ninguna de las anteriores

1.6- Las principales diferencias en la manera de ser y comportarse de hombres y mujeres se deben a...:

- 1-() Las diferencias físicas con las que se nace
- 2-() El hecho de que las mujeres son más sensibles que los hombres
- 3-() La educación recibida desde la cultura en donde se crece
- 4-() Ninguna de las anteriores

PARTE 2

Ahora, en esta sección vas a encontrar una serie de frases sobre diferentes formas de pensar y sentir. Leé con calma cada una de estas frases y en cada caso indicá, con una equis o con un círculo, si estás:

Totalmente de acuerdo
Algo de acuerdo
Algo en desacuerdo, o
Totalmente en desacuerdo

No existen respuestas correctas o incorrectas, cada persona tiene sus propios puntos de vista, lo que interesa aquí es que contestés según como pensés y sintás.

Frase	Totalmente de acuerdo	Algo de acuerdo	Algo en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1. A veces siento que no tengo la misma capacidad que la mayoría de las personas para enfrentar los problemas.				
2. El inicio de las relaciones sexuales con penetración es una prueba de amor a la pareja.				
3. Es mejor tener hijos/a lo más joven posible				
4. Si se exige a la pareja el uso del condón puede interpretarlo como desconfianza.				
5. Solo los hombres sienten placer en una relación				
6. A veces me es difícil mantener mis valores ante las presiones de la sociedad.				
7. Un embarazo permite que la pareja se comprometa más en la relación.				
8. La principal meta de toda mujer es tener y criar hijos/as.				
9. Para salir del hogar la mejor opción que tiene una chica es quedar embarazada				
10. Lo mejor para una adolescente es tener una pareja mayor que ella 6 o más años				
11. Una joven debe saber sobre métodos anticonceptivos y cómo utilizarlos aunque aún no haya tenido relaciones				
12. El amor propio también implica prevenir embarazos no planificados				
13. El embarazo en la adolescencia puede ser un obstáculo en el logro de metas personales.				
14. La desnudez siempre es algo vergonzoso				
15. Es imposible quedar embarazada cuando se tiene la menstruación				
16. Una joven puede quedar embarazada aunque no le haya venido la menstruación por primera vez				
17. Explorar y conocer el propio cuerpo (masturbación) es desagradable				
18. Hay métodos naturales caseros 100% efectivos para prevenir embarazos				
19. Las adolescentes que quedan embarazadas casi siempre es de hombres adultos				
20. Las mujeres adolescentes pueden vivir su sexualidad con libertad y de forma segura				
21. Una mujer que no tiene hijos/as no se realiza en la vida				
22. La apariencia es lo más importante en una mujer para conseguir pareja				
23. He pensado en utilizar un posible embarazo como herramienta para lograr otro tipo de metas.				
24. Si mis amigas están teniendo relaciones con sus parejas entonces yo también debo tenerlas				
25. El embarazo en la adolescencia aumenta la pobreza en las familias				
26. He tomado riesgos innecesarios al tener relaciones sin protección				

PARTE 3

Ahora quisiéramos conocer sobre de tus experiencias en los últimos 3 meses. Recordá que el cuestionario es absolutamente anónimo, por lo tanto sentite con toda la confianza de responder con mucha sinceridad a cada una de las preguntas.

1- En los últimos 3 meses, ¿has tenido relaciones sexuales con penetración en la vagina o en el ano?

1- () Sí vaginal () anal ()

2- () No **SI CONTESTAS "NO" HAS POR FAVOR PASÁ A LA PARTE 4**

2- ¿Con cuántas personas diferentes has tenido relaciones sexuales en los últimos 3 meses?

1- () 0

2- () 1

3- () De 2 a 4

4- () De 5 a 10

5- () Más de 10

3- En los últimos 3 meses, ¿con cuántas personas tuviste una relación sexual ocasional de un solo día?

1- () 0

2- () 1

3- () De 2 a 4

4- () De 5 a 10

5- () Más de 10

4- Del total de veces que has tenido relaciones sexuales en los últimos 3 meses, con qué frecuencia lo has hecho utilizando el preservativo?

1- () Todas las veces (el 100% de las veces)

2- () La gran mayoría de las veces (75% o más de las veces)

3- () A menudo (Entre 50 y 75% de las veces)

4- () Pocas veces (Entre 25 y 50% de las veces)

5- () Casi nunca (Menos del 25% de las veces)

6- () Nunca (0%, ni una sola vez)

PARTE 4

1- ¿Cuál es tu edad? _____ años

2- ¿Te encontrarás actualmente estudiando en el colegio?

1- () Sí

2- () No (pasar pregunta 4)

3- ¿En qué año estás?

1- () Séptimo

2- () Octavo

3- () Noveno

4- () Décimo

5- () Undécimo

4- Estás llevando cursos fuera del colegio

1- () Sí Cuáles _____

2- () No

5- Nombre del Cantón en el que vivís:

1- () Santa Ana

2- () Mora

3- () San José

6- ¿Has participado en alguno de los módulos que imparte PANIAMOR en el Programa Solo para Chicas?

MÓDULO	¿HAS PARTICIPADO?	
1. MÓDULO 1: CONOCIÉNDOME Y VALORÁNDOME	1- () Sí	2- () No
2. MÓDULO 2: AUTOCUIDO, CUIDO Y PREVENCIÓN DE EMBARAZO	1- () Sí	2- () No
3. MÓDULO 3: PROYECTO DE VIDA Y PROTAGONISMO COMUNITARIO	1- () Sí	2- () No

**POR FAVOR, ANTES DE ENTREGAR EL CUESTIONARIO,
REVISÁ BIEN QUE HAYÁS CONTESTADO TODAS LAS PREGUNTAS.**

MIL GRACIAS POR TU COLABORACIÓN