

UNIVERSIDAD NACIONAL

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN
EDUCACIÓN**

**INSTITUTO DE ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS DE LA
NIÑEZ Y LA
ADOLESCENCIA**



Actividad Académica “Redescubriendo a la persona en la Adolescente Madre”

MÓDULO

2019

Elaborado en:

Universidad Nacional
Centro de Investigación y Docencia de Educación
(CIDE)
Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la
Adolescencia (INEINA)

Elaborado por:

Mag. Ana Arguedas Ramírez
Lic. Manuel Rodríguez Madrigal
Alejandro Alfaro Arguedas, estudiante asistente
(INEINA)

Contactos:

Teléfonos: 2562-6465/ 25626462
www.cide-ineina.una.ac.cr/
Correo electrónico: ineina@una.cr
Facebook: Ineina Universidad Nacional

Participantes:

Mag. Ana Arguedas Ramírez
MSc. Fiorella Burgos González
Licda. Sara León González
Mba. Yamilette Masís Beita
MSc. Fernanda López Hernández María
Licda. Mauricia Córdoba Madriz
Estudiante Asistente INEINA: Alejandro Alfaro
Arguedas
Estudiante Asistente INEINA: Gabriela Rodríguez

Instituciones Participantes:

Universidad Nacional de Costa Rica
Instituto de Niñez y Adolescencia (INEINA)

INTRODUCCIÓN:

El presente módulo sistematiza la propuesta de trabajo implementada en la actividad académica: Redescubriendo a la persona en la adolescente madre. Esta actividad se realizó durante el año 2018, con un grupo de 17 adolescentes madres, referidas por la Oficina de Trabajo Social del Hospital San Vicente de Paúl.

La actividad se ha caracterizado por ser un proceso de carácter interinstitucional e interdisciplinar, en el que participaron: el Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la Adolescencia (INEINA) en vinculación con la Oficina de Trabajo Social del Hospital San Vicente de Paúl de Heredia y la Oficina Regional del Patronato Nacional de la Infancia de Heredia.

La propuesta de trabajo comprende 19 talleres socioeducativos bajo una metodología participativa y su particularidad radica en que se les ofrece a las adolescentes madres un espacio en el cual reflexionan sobre sí mismas como personas de derechos y desde la etapa del desarrollo en la que se encuentran.

Lo siguiente son los objetivos que guiaron la actividad:

OBJETIVO GENERAL

Potenciar en la adolescente madre el redescubrimiento como persona, mediante la participación en espacios de auto-reflexión desde una visión de sí misma como persona de derechos.



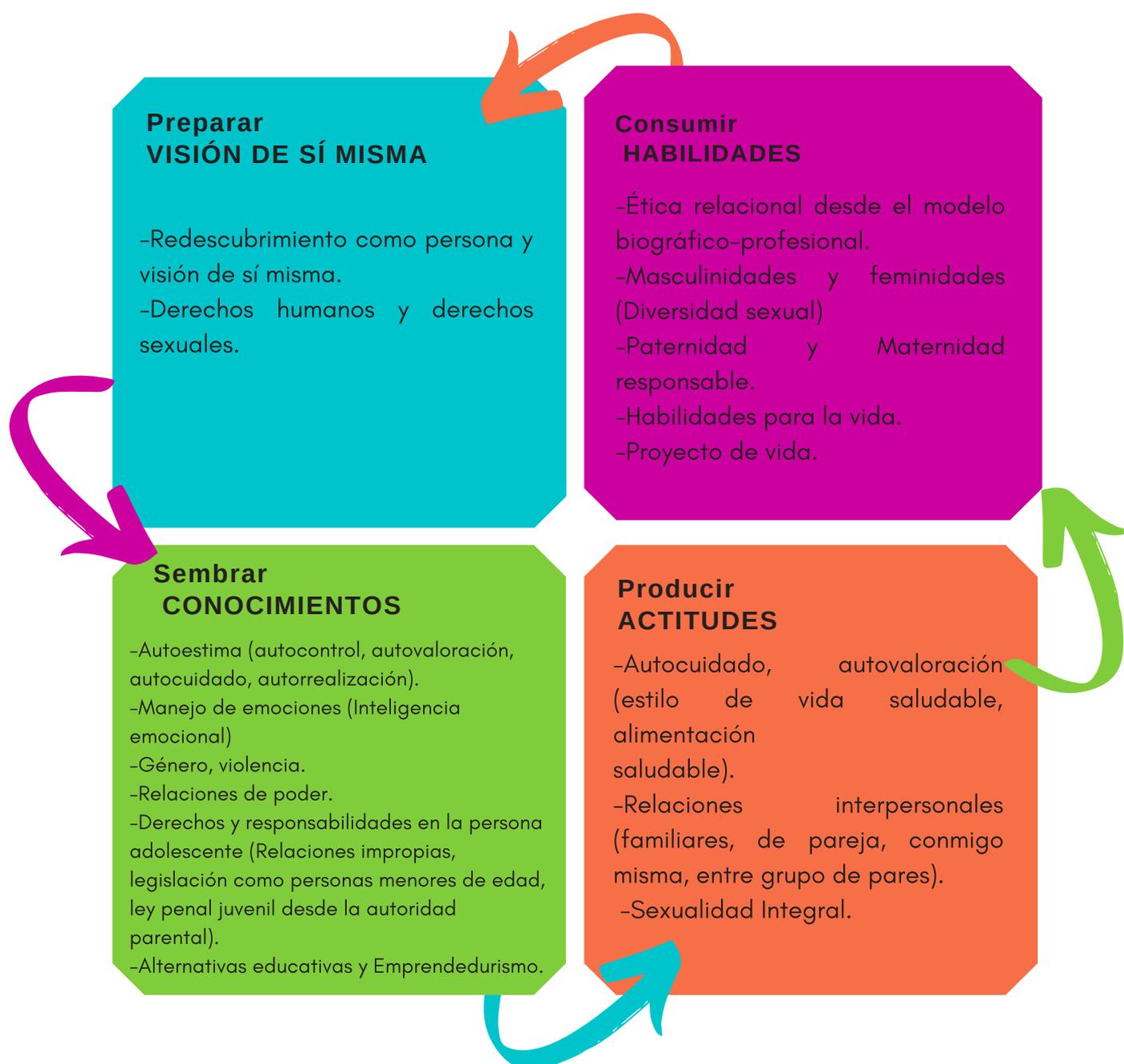
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Lograr en la adolescente madre la identificación de la importancia del redescubrimiento personal, desde una visión de sí misma como persona de derechos y metas.
- Reconstruir con las adolescentes madres los conocimientos que ellas poseen como estrategias para su redescubrimiento personal desde una visión de sí misma.
- Retomar sus sentimientos, temores, dificultades como insumos básicos para la interiorización de los nuevos conocimientos, actitudes y habilidades como estrategias para el redescubrimiento personal.
- El módulo se divide en cuatro unidades, cada una tiene una organización similar, su respectivo objetivo, los temas a tratar, una breve contextualización teórica y las actividades propuestas.

ORGANIZACIÓN DEL PROCESO



Mediante la analogía de la siembra de una planta, se presentan los temas desarrollados en el proceso en cada una de las unidades.



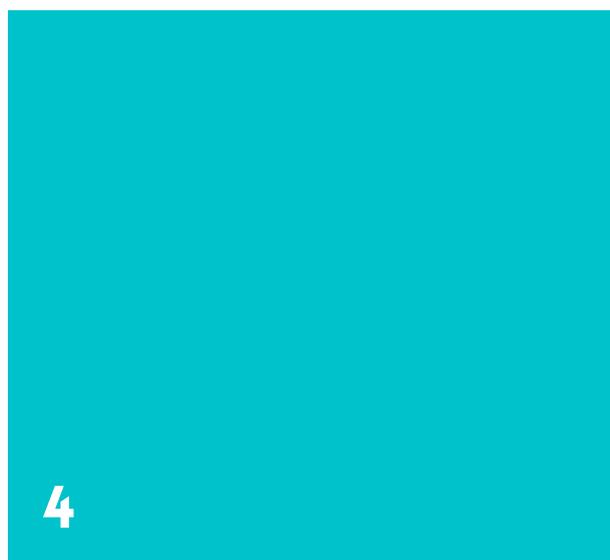
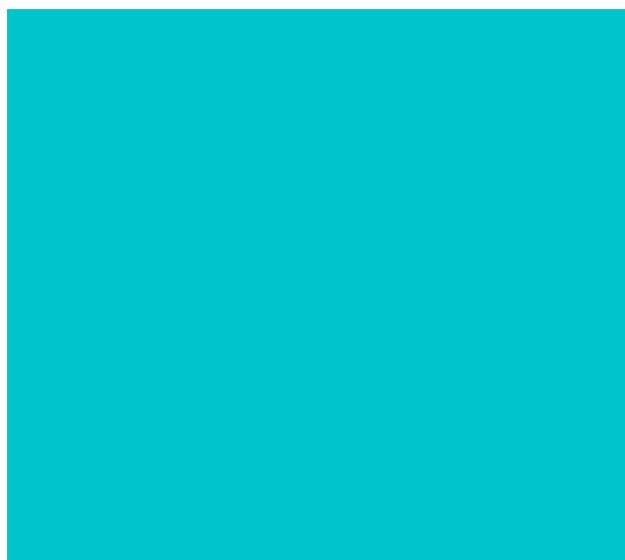
UNIDAD 1

OBJETIVO:

Lograr en la adolescente madre la identificación de la importancia del redescubrimiento personal, desde una visión de sí misma como persona de derechos y metas.

CONTENIDOS:

- Redescubrimiento como persona y visión de sí misma.
- Derechos humanos y sexuales.



SESIÓN 1

UNIDAD 1 PREPARAR VISIÓN DE SÍ MISMA



Temas: Redescubrimiento como persona y visión de sí misma

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Juego con las bolas"
2. Estrategia: "Conociéndonos a través de los colores"
3. Presentación de video: "Redescubrimiento 2018"
4. Estrategia: "Repensándonos desde la adolescencia"
5. Estrategia: "Panfleto del Redescubrimiento"
6. Manualidad: "Portafolio"
7. Evaluación: Sesión.
Tarea: No hay.

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Se entiende que el proceso de redescubrimiento consiste en un conjunto de fases sucesivas o secuencia de pasos, dispuestos a enfocar a la adolescente madre ante su nueva realidad. Por lo cual, este proceso plantea una serie de experiencias en la cual se promueve la búsqueda de otras perspectivas de sí mismas como personas en evolución dentro de su realidad, desde una visión científica y humanista.

Este proceso se contempla en tres momentos:

Repensarse como persona desde la visión de sí misma, con sentimientos, temores, dificultades e interiorizaciones para el ejercicio de los derechos humanos, legales y sexuales.

Reinventarse desde los nuevos conocimientos: autoestima, inteligencia emocional, género, relaciones de poder y violencia, alternativas educativas y emprendedurismo.

Reposicionarse a partir de la práctica de nuevas actitudes y habilidades para la vida: estilos de vida, relaciones interpersonales, sexualidad integral y vida con proyectos.

Ideas fuerza:

- Considerar el proceso de redescubrimiento como rasgos evolutivos de la persona adolescente desde repensarse (visión de sí misma, con sentimientos, temores, dificultades e interiorizaciones para el ejercicio de los derechos humanos, legales y sexuales) reinventarse (nuevos conocimientos: autoestima, inteligencia emocional, género, relaciones de poder y violencia, alternativas educativas y emprendedurismo) y reposicionarse (práctica de nuevas actitudes y habilidades para la vida: estilos de vida, relaciones interpersonales, sexualidad integral y vida con proyectos)



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Juego con las bolas"

Indicaciones:

Se les pide a las participantes colocarse en círculo, se les indica que jugaremos de lanzarnos la bola. Cada una debe escoger a una compañera a la que le van a lanzar la bola, luego se van incluyendo más bolas hasta completar cinco. Se les pide que estén atentas y que la bola se lanza siempre a la misma compañera.

Materiales:

- Bolas

Entrelazando lo aprendido:

He de recordarles que este es un espacio para ellas, que es importante la participación de todas y que es importante su disposición a pasar un rato agradable como adolescentes.

2. "Conociéndonos a través de los colores"

Indicaciones:

Cada persona participante selecciona un color de su preferencia. Con base en su color se describe así misma hablando de sus características físicas y personales, incluyendo sus temores, dificultades y preocupaciones. Todas las personas lo hacen.

Finalmente, se les realiza una devolución en donde se clarifican miedos, culpas, mandatos sociales, entre otros

Materiales:

Hojitas de colores

Entrelazando lo aprendido:

Necesario la clarificación de ideas irracionales, disculpabilizaciones para generar esperanza y motivación para continuar.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

3. Vídeo: "Redescubrimiento 2018"

Indicaciones:

Se proyecta el vídeo que cuenta la experiencia que se realizó con las jóvenes durante el año 2018.

Materiales:

- Video
- Equipo de proyección y sonido.

Entrelazando lo aprendido:

Es importante generar ideas motivadoras para que las adolescentes se interesen en participar en el nuevo proceso de redescubrimiento.

4. "Repensándonos desde la adolescencia"

Indicaciones:

Se proyecta una imagen: imagen femenina y los diversos estadios de desarrollo. Se le solicita a cada participante indicar en cuál de esos estadios se encuentra y por qué. Se promueve participación en donde se describa y exprese sentimientos, necesidades, temores, dificultades, sueños, metas, roles de género e imposiciones sociales, entre otros.

Materiales:

Imagen del ciclo del desarrollo
Equipo de proyección y sonido

Entrelazando lo aprendido:

Enfatizar en la importancia de reconocerse como personas adolescentes y lo que esto implica.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



5. "Panfleto del Redescubrimiento"

Indicaciones:

Se le entrega a cada persona participante una copia del tríptico del redescubrimiento, se realiza medición de cada uno de sus componentes rescatando simbolismos y relacionándolos con los objetivos, contenidos e ideas fuerza a posesionar.

Materiales:

- Panfleto sobre redescubrimiento

Entrelazando lo aprendido:

Interrelacionar el panfleto con las participaciones haciendo la vinculación con el aprendizaje.

6. Manualidad: "Portafolio"

Indicaciones:

Se le da un portafolio con una hoja con la inicial del nombre a cada una de las participantes para que pinten la letra y lo personalicen.

Materiales:

Portafolio
Inicial de la letra
Lápices de color

Entrelazando lo aprendido:

Rescatar que la decoración les recuerde quienes son ellas y la etapa en que se encuentran..

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 1.

EVALUACIÓN: SESIÓN 1



TEMAS:

Redescubrimiento como persona y visión de sí misma

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde. Ajuste a su realidad, Pertinente

	SI LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	NO LOGRADO
Ha logrado identificar la necesidad de descubrirse como persona			
Comprende la importancia de redescubrirse como persona			
Reconoce sus posibilidades, apoyos y acciones			
Ha logrado identificar sus sentimientos, temores y dificultades en esta sesión			
Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión			

SESIÓN 2

UNIDAD 1 PREPARAR VISIÓN DE SÍ MISMA



Temas: Derechos humanos y sexuales

Actividades:

1. Técnica rompehielo: "Los derechos es un asunto de todos"
2. Estrategia: "Lluvia de ideas sobre mis derechos"
3. Presentación de video: Los derechos humanos.
4. Estrategia: "Dramatizando mis derechos"
5. Estrategia: "Estudio de casos"
6. Manualidad: "El abanico de mis derechos"

Tiempo: 3 horas

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

La aplicación de los derechos humanos es de carácter universal, tanto los pueblos de los Estados Miembros como entre los de los territorios colocados bajo su jurisdicción, permiten conocer un listado de derechos que nos fundamental desde una conciencia humana, para ello, se puede señalar el Artículo 1. Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros. (Humanos, D. 2016, p.135). Por otro lado, existe una tipología sobre otros derechos conocidos como derechos sexuales, éstos se encuentran en la Declaración de los Derechos sexuales, y son una parte integral de la personalidad de todo ser humano.

Su desarrollo pleno depende de la satisfacción de necesidades humanas básicas como el deseo de contacto, intimidad, expresión emocional, placer, ternura y amor. La sexualidad se construye a través de la interacción entre el individuo y las estructuras sociales. El desarrollo pleno de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social. Los derechos sexuales son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todos los seres humanos. Dado que la salud es un derecho humano fundamental, la salud sexual debe ser un derecho humano básico. Para asegurar el desarrollo de una sexualidad saludable en los seres humanos y las sociedades, los derechos sexuales siguientes deben ser reconocidos, promovidos, respetados y defendidos por todas las sociedades con todos sus medios.



La salud sexual es el resultado de un ambiente que reconoce, respeta y ejerce estos derechos sexuales:

El derecho a la libertad sexual. La libertad sexual abarca la posibilidad de la plena expresión del potencial sexual de los individuos. Sin embargo, esto excluye toda forma de coerción, explotación y abuso sexuales en cualquier tiempo y situación de vida.

El derecho a la autonomía, integridad y seguridad sexuales del cuerpo. Este derecho incluye la capacidad de tomar decisiones autónomas sobre la propia vida sexual dentro del contexto de la ética personal y social. También están incluidas la capacidad de control y disfrute de nuestros cuerpos, libres de tortura, mutilación y violencia de cualquier tipo.

El derecho a la privacidad sexual. Este involucra el derecho a las decisiones y conductas individuales realizadas en el ámbito de la intimidad siempre y cuando no interfieran en los derechos sexuales de otros.

El derecho a la equidad sexual. Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación, independientemente del sexo, género, orientación sexual, edad, raza, clase social, religión o limitación física o emocional. -El derecho al placer sexual. El placer sexual, incluyendo el autoerotismo, es fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

El derecho a la expresión sexual emocional. La expresión sexual va más allá del placer erótico o los actos sexuales. Todo individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

El derecho a la libre asociación sexual. Significa la posibilidad de contraer o no matrimonio, de divorciarse y de establecer otros tipos de asociaciones sexuales responsables. (Ministerio de Salud Dirección Servicios de SaludS.f).



El derecho a la toma de decisiones reproductivas libres y responsables. Esto abarca el derecho a decidir o no tener hijos, el número y el espacio entre cada uno, y el derecho al acceso pleno a los métodos de regulación de la fecundidad.

El derecho a información basada en el conocimiento científico. Este derecho implica que la información sexual debe ser generada a través de la información científica libre y ética, así como el derecho a la difusión apropiada en todos los niveles sociales.

El derecho a la educación sexual integral. Este es un proceso que se inicia con el nacimiento y dura toda la vida y que debería involucrar a todas las instituciones sociales.

El derecho a la atención de la salud sexual. La atención de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y trastornos sexuales.

Lo anterior descrito es un extracto tomado por el Ministerio de Salud de Costa Rica (S.f) sobre Los Derechos Sexuales son Derechos Humanos Fundamentales y Universales. Declaración del 13avo. Congreso Mundial de Sexología, 1997, Valencia, España revisada y aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología, WAS, el 26 de agosto de 1999, en el 14 Congreso Mundial de Sexología, Hong Kong, de la República Popular China.

Ideas fuerza:

- Es mi responsabilidad conocer los derechos civiles, humanos y sexuales
- Ser ciudadano implica tener derechos y obligaciones y éstos son irrenunciables
- Todo ciudadano es igual ante la ley, según la Constitución Política de Costa Rica.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. Los derechos un asunto de todos

Indicaciones:

Se hace una línea con cinta adhesiva en el piso, y se les pide a las participantes que se coloquen a un lado de la línea. Posteriormente, se van a leer algunos ejemplos que involucren derechos y cada participante deberá cruzar la línea si considera que el derecho en mención le es acreedor. Se repite la cantidad de ejemplos que se dispongan.

Materiales:

- Cinta adhesiva.
- Lista de derechos.

Entrelazando lo aprendido:

Todas las personas comparten los mismos derechos y que los derechos no son renunciables.

2. Lluvia de idea sobre mis derechos

Indicaciones:

Se indaga mediante una lluvia de ideas los conocimientos previos de las participantes sobre el tema de los derechos humanos y sexuales, los cuales deben ir plasmados en el papelógrafo.

Materiales:

- Cinta adhesiva.
- Papelógrafo.
- Marcadores.

Entrelazando lo aprendido:

Resaltar los conocimientos previos de las participantes sobre lo que conocen sobre los derechos humanos y sexuales.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



3. Presentación del vídeo

Indicaciones:

Se proyecta el vídeo sobre la historia de los derechos humanos para darles a las participantes un acercamiento a profundidad sobre la temática expuesta.

Materiales:

- Vídeo.
- Equipo tecnológico

Entrelazando lo aprendido:

El facilitador enfatiza sobre los derechos humanos y sexuales y la importancia de estos en nuestra vida diaria.

4. Dramatizando mis derechos.

Indicaciones:

Se les entrega a las participantes el informativo sobre los derechos, se conforman subgrupos para que discutan entre ellas, luego deben dramatizar únicamente tres derechos.

Materiales:

Informativo.

Entrelazando lo aprendido:

Se refuerza la importancia de conocer y entender nuestros derechos en la vida diaria.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



5. Estudio de caso.

Indicaciones:

Se les entrega a las participantes de dos a tres estudios de caso que evidencien situaciones donde se ponen en práctica los derechos humanos y sexuales, o bien, se violenten algunos de los derechos. Las participantes deben analizar en subgrupos. Es importante que las personas facilitadoras acompañen a las participantes en el proceso de la discusión y análisis de los estudios de caso aportados.

Materiales:

- Estudios de caso.

Entrelazando lo aprendido:

Se comenta la importancia de comprender los derechos humanos y sexuales en la vida diaria, como también, la violación de los derechos en diversos entornos. Para lograr enfatizar la importancia de hacerlos valer de forma responsable.

6. Manualidad: “Decorando mi bolso”

Indicaciones:

Se le da un bolso de manta a cada una de las participantes para que lo decoren y lo personalicen.

Materiales:

Bolsos para decorar.
Materiales para decorar.
Pinturas y papel periódico.

Entrelazando lo aprendido:

Se les recalca a las participantes que el bolso es para que carguen los materiales del taller, y que es importante traerlo a todas las sesiones.

Conocé tus Derechos Humanos

- 1** Todas nacemos libres e iguales. Tenemos los mismos derechos y deberes con personas como hermanas con nuestras semejantes.
- 2** Estos derechos pertenecen a todas sin importar nuestros atributos de color, raza, religión, forma de pensar o cualquier otro.
- 3** Todos tenemos el derecho a la vida y a vivir siendo libres y teniendo seguridad.
- 4** Nadie tiene el derecho de convertirnos en esclavos ni nosotros podemos hacer a nadie nuestro esclavo en ninguna forma.
- 5** Nadie puede ser torturado ni sometido a malos tratos, humillación o degradación.
- 6** Todos tenemos el derecho a ser reconocidos en cualquier lugar como persona ante la ley.
- 7** La ley debe ser la misma para todos y debe tratarnos a todos de la misma manera.
- 8** Todos tenemos el derecho de obedecer a la ley cuando hemos sido hechos legalmente.
- 9** Nadie tiene el derecho de meternos en la cárcel sin una buena razón y de momentáneas excepciones, o de sanciones de nuestra vida.
- 10** Si me van a hacer una audiencia en la corte, esa audiencia tiene que ser pública con un idioma independiente e imparcial.
- 11** A nadie se le puede acusar de haber hecho algo, sino hasta que se pruebe que lo hizo. Cuando alguien nos acusa de haber hecho algo o cometido tenemos el derecho de demostrar que no nos lo hicimos.
- 12** Nadie debería tratar de dañar nuestra reputación, entrar en nuestra casa, abusar nuestros cosas o molestarnos a nosotros o a nuestras familias en una buena razón para ello.
- 13** Todos tenemos el derecho de ir a donde queramos y de elegir dónde vivir en nuestro propio país. También podemos salir y regresar a nuestro propio país.
- 14** Si somos perseguidos o amenazados en nuestro propio país, tenemos el derecho de irnos a otro país para estar seguros.
- 15** Todos tenemos el derecho de pertenecer a un país.
- 16** Toda persona adulta tiene el derecho a casarse y formar una familia si así lo quiere. Hombres y mujeres tienen los mismos derechos tanto cuando están casados como cuando se separan.
- 17** Todos tenemos el derecho a tener nuestros propios cosas y compañeros, nadie debería tomar lo que nos pertenece, sin una razón justa.
- 18** Todos tenemos el derecho de creer en lo que queremos creer, de tener una religión o de cambiarla si así lo queremos.
- 19** Todos tenemos el derecho de pensar por nosotros mismos, de pensar lo que nos gusta, de decir lo que pensamos y de compartir nuestras ideas con otra gente.
- 20** Todos tenemos el derecho de reunirnos con amigos y de trabajar juntos en paz para defender nuestros derechos. Nadie nos puede obligar a unirse a un grupo al que no queremos unirse.
- 21** Todos tenemos el derecho de participar en el gobierno de nuestro país. A todo adulto se le debe permitir elegir sus propios líderes.
- 22** Todos tenemos el derecho a una vivienda adecuada, a educación, alimentación, ropa, salud, a trabajar decente para vivir y a tener un trabajo o a ser parte de un sistema de trabajo.
- 23** Toda adulta tiene el derecho de trabajar cobrar un sueldo justo y unirse a un sindicato.
- 24** Todos tenemos el derecho de descansar del trabajo y disfrutar del tiempo libre. También a tener vacaciones pagadas.
- 25** Todos tenemos el derecho de tener una vida de un nivel aceptable. Mujeres y niñas, niñas, gente mayor, gente discapacitada o con limitaciones físicas. Todos tienen el derecho de tener ropa, comida, vivienda, medicina, servicios sociales y cualquier necesidad de reproducción en maternidad o fuera de maternidad tener la misma derechos.
- 26** La educación es un derecho. La educación primero debe ser gratuita. Debemos aprender acerca de la Naciones Unidas, y llevarnos bien con los demás. Los países pueden escoger que sus hijos deban aprender.
- 27** El Derecho de Autor es una ley especial para proteger la creación de una persona, ya sea artista, científico o escritor. Nadie puede copiar nuestra creación sin permiso. Todos tenemos derecho de disfrutar y participar de ella, la cultura y las tecnologías.
- 28** Todos tenemos el derecho de que exista un nivel de vida necesario para que podamos disfrutar de esos derechos y de ser libres en nuestros propio país y en todo el mundo.
- 29** Nosotros tenemos deberes hacia otras personas, y debemos proteger sus derechos y libertades.
- 30** Nadie puede quitarle estos derechos y libertades. Incluso en esta Declaración puede ser usado por ningún grupo, persona o estado, para impedir o quitar estos derechos.

Nos unimos en el 70 Aniversario de los Derechos Humanos.



DECLARACION UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS
#DerechosHumanos #JDHCR #HumanRights #30DerechosHumanos #ConoceLos

- @JDH.CR
- @JDH_CR
- @JDH.CR
- HumanRights
- HumanRights
- HumanRights



Contáctanos en: 2235-0031 / 8584-6623
email: info@derechoshumanos.cr www.derechoshumanos.cr



EVALUACIÓN: SESIÓN 2



TEMAS:

Derechos humanos y sexuales

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde. Ajuste a su realidad, pertinente.

	SI LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	NO LOGRADO
Ha logrado identificar cuáles son sus derechos humanos			
Ha logrado identificar cuáles son sus derechos sexuales como adolescente			
Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión			
Comprende la importancia de poner en práctica los derechos humanos y sexuales			

UNIDAD 2

OBJETIVO:

Reconstruir con las adolescentes madres los conocimientos que ellas poseen como estrategias para su redescubrimiento personal desde una visión de sí misma como persona de derechos y metas.

CONTENIDOS:

- Autoestima (autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación, autorrealización).
- Manejo de emociones (Inteligencia emocional)
- Género, violencia.
- Relaciones de poder.
- Derechos y responsabilidades (Relaciones impropias, legislación como personas menores de edad, ley penal juvenil desde la autoridad parental).
- Alternativas educativas y Emprendedurismo.



SESIÓN 3

UNIDAD 2 SEMBRAR CONOCIMIENTOS



Temas: Autoestima (autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación, autorrealización)

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Buscar las gacillas".
2. Estrategia: "Mi bosque".
3. Presentación de video: Autoestima.
4. Estrategia: "Rincón del tesoro".
5. Manualidad: "Decoración del espejo".
6. Evaluación: Sesión 3
7. **Tarea:** Preguntas sobre las emociones.

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

En el caso de la autoestima Mézerville (2004) citado por Naranjo (2007), afirma que:

La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura (p.2).

Por lo cual, durante la etapa de la adolescencia es importante fortalecer la autoestima de la persona, ya que este factor va a depender de los éxitos y fracasos que experimenta en las circunstancias vitales relevantes. Además, al surgir experiencias no tan agradables en la persona adolescente, esto le ocasiona que surja incongruencias entre el yo y la experiencia (Rodríguez y Caño, 2012). Lo cual puede ocasionar “problemas de adaptación, porque lo que se ve reforzada a descartar constantemente pruebas que son compatibles con su visión de sí misma” (Naranjo, 2004, p.57).

Por lo tanto, en esta etapa, se necesita que la persona adolescente logre afrontar las situaciones desagradables, tomando en cuenta, “el aumento de la tolerancia a la frustración sin pérdida de autoestima” (Ausubel citado por Krauskpof (2014, p.25), que dependerá de la autovalía o la autoimagen, es decir, en la medida que me defino a sí mismo como una persona buena, estimable y merecedora, sólo porque existe. El valor que un ser humano tiene de sí mismo está ligado a la aceptación de sus defectos y virtudes mediante una mayor confianza y generando satisfacción de sí misma (Naranjo, 2007).



De acuerdo con Rodríguez y Caño, (2012) algunas estrategias para mejorar la autoestima en la persona adolescente son los siguientes:

- Entrenamiento en habilidades para generar estilo más positivo de pensamiento, comunicación, percepción y solución de problemas.
- Respuestas más adaptativas tras el fracaso.
- Generar una percepción más adaptativa ante el estrés cotidiano
- Moldeamiento y refuerzo de nuevas habilidades y mejorar las existentes.

Ideas fuerza:

- Que las personas adolescentes reconozcan para sí mismas la importancia de una autovalía, que nos haga sentirnos personas confiadas, seguras y autosuficientes desde el amor propio.
- Percibir la autoestima como una herramienta que nos genera bienestar consigo mismo a lo largo de la vida ante cualquier momento adverso o de mucho estrés.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

1. "Buscar las gacillas"

Indicaciones:

Se divide a las participantes en grupos de 3 personas y a una de ellas se le venda los ojos. Así, sin poder ver, debe meter ambas manos en una taza llena de arroz y gacillas y sacar la mayor cantidad de gacillas, derramando la menor cantidad posible del mismo y en el menor tiempo posible.

Materiales:

- Tazas
- Arroz
- Gacillas
- Pañuelos

Entrelazando lo aprendido:

Se hará la analogía sobre esta técnica, en cuanto las "tener los ojos tapados", con el hecho de no poder ver o encontrar cosas que estén en frente de nosotras. "quitarles esas vendas de los ojos" ante diferentes temas o situaciones de vida que a veces se nos presentan.



2. "Mi bosque"

Indicaciones:

A cada participante se le dará una hoja con una silueta de un árbol y se les darán un número ilimitado de raíces y frutos (naranjas, peras y manzanas) para que las coloquen al árbol y escriban en cada raíz, cualidades positivas y en los frutos sus éxitos y triunfos.

Materiales:

- Hojas con silueta de árbol
- Figuras de frutos y raíces
- Goma
- Marcadores

Entrelazando lo aprendido:

24

Importancia de reconocer nuestras cualidades y habilidades como personas. Además de enfocarse en los éxitos y triunfos que se han logrado.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



3. Vídeo: “La autoestima de Sara”

Indicaciones:

La persona facilitadora proyecta el video. Una vez finalizado el vídeo, se les pregunta a las participantes ¿Qué pudieron observar? ¿Qué representaba el personaje oscuro para Sara? ¿De qué manera Sara afronta su propia autoestima?

Materiales:

- Enlace del Video (https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I)
- Equipo de proyección y sonido.

Entrelazando lo aprendido:

Se les comenta a las participantes lo importante de reconocer nuestra propia autoestima en el diario vivir y la manera en cómo nos referimos a nosotros mismos y con otras personas, pensando desde un autoconcepto y autoimagen fortalecida.

4. “Rincón del tesoro”

Indicaciones:

Se les dice a las participantes: “Vamos a llevarlas al rincón del tesoro y mostrarles algo que es realmente valioso”. Se coloca un baúl con un espejo dentro, en algún espacio donde ellas no puedan visualizarlo previamente, se les pide que se acerquen al baúl y miren dentro de él, luego deben decir una cualidad positiva de ellas mismas. (60 minutos).

Materiales:

Baúl
Espejo
Hoja con las preguntas de la tarea

Entrelazando lo aprendido:

Enfatizar que cada una es el tesoro más valioso que poseen.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



5. Manualidad: "Decoración del espejo"

Indicaciones:

Se le da un espejo a cada una de las participantes para que lo decoren y lo puedan colocar en sus cuartos. Deben escribir (en una tablita que pegan en el espejo una frase que les recuerde lo valiosas que son.

Materiales:

- Espejos para decorar
- Materiales para decorar
- Goma

Entrelazando lo aprendido:

No se puede olvidar que somos lo más valioso que tenemos.

6. Tarea

Indicaciones:

Las participantes deben traer contestadas las preguntas de la tarea.

¿Cómo crees que se manejan las emociones en tu familia?

¿Cómo manejas tus emociones y qué consecuencias te ha traído?

¿De qué manera crees que pudieras mejorar en el manejo y expresión de tus emociones?

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 3

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 1.

EVALUACIÓN: SESIÓN 3



TEMAS:

Autoestima (autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación, autorrealización)

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde. Ajuste a su realidad, pertinente.

	SI LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	NO LOGRADO
Identifico la importancia de desarrollar una autoimagen positiva como persona			
Determino la importancia de tener clara mi autoimagen como persona			
Relaciono la importancia de relacionar la autoimagen con la autovaloración como persona			
Valoro la importancia de generar mi propia autoconfianza			
Establezco la importancia de autocontrolarme como persona			
Aprecio la importancia de autoafirmarme como persona			
Ha cambiado su forma con respecto a la autorrealización			
Comprende la importancia de trabajar su autoestima			

SESIÓN 4

UNIDAD 2 SEMBRAR CONOCIMIENTOS



Temas: Manejo de emociones (Inteligencia emocional)

Actividades:

1. Técnica Rompehielo: "Emoticones".
2. Presentación de vídeo: Inteligencia Emocional: "Cómo controlar las emociones".
3. Estrategia: "Reflexionando sobre mis emociones mediante el semáforo
4. Manualidad: "Reflexionando sobre lo que siento".
5. Evaluación: Sesión 4
6. Tarea: Solicitar recortes de noticias sobre violencia.

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Sobre las emociones

De acuerdo con Bisquerra (2009) la emoción es un estado complejo, que se caracteriza por una excitación o perturbación que induce a ciertos comportamientos por parte de las personas. Son parte esencial de la vida humana y se experimentan permanentemente. Nos emocionamos ante los eventos que vivimos y dependiendo de cómo percibamos que ese acontecimiento afecta nuestro bienestar, se valora negativo o positivo; produciendo, emociones negativas ante un evaluación desfavorable como por ejemplo amenaza o frustración (causando miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa vergüenza, envidia, celos, etc.) y emociones positivas ante una evaluación favorable (causando alegría, alivio, felicidad, etc.)

Regulando las emociones

Si nos ejercitamos en la identificación de las emociones que vivenciamos, mejora nuestra capacidad para manejarlas y expresarlas de forma apropiada. Además de la capacidad para comprender como afecta la propia expresión emocional en las otras personas.

... los propios sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensa inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc. (Bisquerra y Pérez, 2007 p.71)



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Emociones en la adolescencia

En la adolescencia son muchas las tareas que se deben atender, como lo indica Élia López Cassá (2012):

... asumir su nueva imagen corporal, desarrollar las diferentes dimensiones de su identidad, aceptar, experimentar y regular su sexualidad, aprender a utilizar con flexibilidad sus nuevas capacidades cognitivas, afrontar la presión de los compañeros y la presión escolar. (p. 54)

Por ello es esencial que aprendan a utilizar sus competencias emocionales de cara al desarrollo personal y profesional. La regulación emocional es una de ellas y está muy vinculada con desarrollar la capacidad de identificar sus propias emociones y la de las demás personas.

En las personas adolescentes, las emociones están en constante cambio, pasan rápidamente de una emoción a otra, el que desarrollen la habilidad de regularlas les permite evitar caer comportamientos impulsivos y descontrolados.

Ideas de Fuerzas:

- Reconocer mis emociones influye en mi capacidad para regularlas.
- Regular mis emociones es una de las competencias emocionales, la cuales se pueden desarrollar permanentemente y permiten capacitarse para la vida, aumentando el bienestar personal y social.
- Es muy importante identificar las propias emociones y la de las demás personas.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Emoticones"

Indicaciones:

Se colocan en la pizarra emoticones con diferentes emociones. Se hace una presentación breve sobre las emociones y lo importante de conocerlas. Se le pide a cada participante pensar cómo se siente y cuál o cuáles emociones experimentan en ese momento. Se les pide que escojan el emoticono que corresponde a esas emociones. Cada participante expresa su elección. La persona facilitadora realiza un cierre de esta técnica.

Materiales:

- Emoticones
- Cinta
- Adhesiva

Entrelazando lo aprendido:

El poder reconocer y descubrir nuestras emociones permiten tener mayor control sobre ellas.

2. Vídeo:

"Cómo controlar las emociones"

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>

Indicaciones:

Se proyecta el vídeo y se realiza una vinculación con la tarea que se dejó para esta sesión.

Materiales

Vídeo

Equipo de proyección

Tarea asignada para esta sesión

Entrelazando lo aprendido:

Es necesario reconocer nuestras emociones y tener control sobre ellas, para desarrollar la empatía y establecer mejores relaciones interpersonales.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



3. "Reflexionando sobre mis emociones mediante el semáforo"

Indicaciones:

A cada participante se le entrega un tríptico y de forma individual, deben escribir: en la primera hoja una situación vívida donde sintieron una emoción muy fuerte (positiva o negativa); luego en la segunda hoja, deben analizar su actuar a partir de los colores del semáforo y plasmar las consecuencias que les trajo. En subgrupos, las personas participantes deben escoger una de las situaciones descritas por alguna de ellas, y en conjunto responder la tercera hoja, donde describan cómo se pudo haber actuado desde el control de sus emociones y cuáles serían las consecuencias.

Rojo: Se detuvo a valorar la situación que se presenta.

Amarillo: Reflexionó sobre la emoción antes de actuar.

Verde: No pensó sobre lo que estaba sintiendo y solamente actuó.

Materiales:

- Semáforo,
- Tríptico
- Lapicero.

Entrelazando lo aprendido:

Resaltar la necesidad del autocontrol en el manejo de nuestras emociones.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

4. Manualidad:

“Reflexionando sobre lo que siento”.

Indicaciones:

Se les entrega a las participantes el material para que elaboren un semáforo.

Materiales:

- Fond
- Lana
- Ojos movibles
- Marcadores
- Goma
- Cartón con el significado de cada color del semáforo

Entrelazando lo aprendido:

Es importante estar reflexionando cómo me siento y así controlar mis emociones y sentimientos y actuar de manera más consciente.

5. Tarea

Indicaciones:

Solicitar a las participantes traer a la próxima sesión, recortes de noticias sobre diferentes formas de violencia.

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 4.

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 1.

EVALUACIÓN: SESIÓN 4



TEMAS:

Manejo de emociones (Inteligencia emocional).

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde. Ajuste a su realidad, pertinente.

	SI LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	NO LOGRADO
Identifica qué son las emociones			
Reconoce su estado emocional			
Valora la importancia de manejar sus emociones			
Percibe sus propias emociones en momentos de estrés, ansiedad, temor, alegría, felicidad entre otros.			
Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión			
Comprende la importancia de manejar sus emociones			

SESIÓN 5

UNIDAD 2 SEMBRAR CONOCIMIENTOS



Temas: Género, Violencia.

Actividades:

1. Técnica Rompehielo: "Ponga la noticia en su lugar".
2. Estrategia: "Tipos de violencia".
4. Estrategia: "Reclasificar la noticia"
5. Manualidad. "Creación de portarretratos".
6. Evaluación: Sesión 5.
7. Tarea: No hay

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

La Organización Mundial de la Salud (2015) afirma que el género es la forma en que sociedad considera cómo tanto hombres y mujeres deben desenvolverse, cuáles son sus roles y cómo son las relaciones entre sí y nivel interpersonal, a su vez señala que se considera lo que se espera de uno y otro, lo cual varía de acuerdo a una región determinada. Además, puede cambiar con el tiempo. Dentro de estas categorías binarias se encuentran lo masculino y femenino (Rodríguez, Matud y Álvarez, 2017). Ante ello, es importante señalar que durante la etapa de la adolescencia, las personas pueden reconocer que el género, son construcciones socioculturales, que se diferencian y se alinean con roles, percepciones, estatus, tanto en la vida privada como en la sociedad y su cultura. Cabe mencionar que al estudiar el género existen ciertos indicadores que las personas adolescentes deben reconocer en sus vidas:

La igualdad de género: se entiende la existencia de una igualdad de oportunidades y de derechos entre las mujeres y los hombres en las esferas privada y pública que les brinde y garantice la posibilidad de realizar la vida que deseen. (UNESCO, S.f). Esto nos ayuda a entender que existe una “la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres, y las niñas y los niños”. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres sean lo mismo, sino que los derechos, las responsabilidades y las oportunidades no dependen del sexo con el que nacieron. La igualdad de género supone que se tengan en cuenta los intereses, las necesidades y las prioridades tanto de las mujeres como de los hombres, reconociéndose la diversidad de los diferentes grupos de mujeres y de hombres. (UNESCO, S.f, p.105), por lo cual, la persona adolescente pueda reconocer aquellas prácticas cotidianas y en la vía pública, que les genere una vida más igualitaria.

Equidad de género: se define como la imparcialidad en el trato que reciben mujeres y hombres de acuerdo con sus necesidades respectivas, ya sea con un trato igualitario o con uno diferenciado, pero que se considera equivalente en lo que se refiere a los derechos, los beneficios, las obligaciones y las posibilidades.



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

En el ámbito del desarrollo, un objetivo de equidad de género a menudo requiere incorporar medidas encaminadas a compensar las desventajas históricas y sociales que arrastran las mujeres. Por ejemplo, cuando se piensa que “es mejor la mujer en la casa y el hombre en el trabajo, “los hombres son mejores líderes políticos que las mujeres”. Esto, obliga a repensar a las personas adolescentes, sobre sus propias creencias en relación con su condición de ser mujer tanto en el entorno familiar como social.

Violencia contra la mujer: todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o patrimonial, para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la imposición o la privación injusta de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada. La violencia contra la mujer se da el plano nacional, a través del acoso sexual, la violencia en el hogar y las violaciones. (UNESCO, S.f.)

Empoderamiento: procesos por los cuales las mujeres y los hombres ejercen el control y se hacen cargo de su propia vida mediante una ampliación de sus opciones, (UNESCO, S.f, p.106), contrarrestando las desigualdades, es decir, que las personas adolescentes puedan estar conscientes de lo cotidiano para transformar la realidad en la que se encuentran, ya que en ocasiones está permeada por una asimetría de poder, y como adolescentes con derechos pueden provocar rupturas en el orden social establecido patriarcalmente para construir el camino hacia la igualdad y una vida más justa entre hombres y mujeres (Chavez citado por Chaves 2015).

Ideas Fuerza:

- Que las adolescentes reconozcan la manera en que se desenvuelven, cuáles son sus roles y cómo son las relaciones entre sí, considerando el propio género.
- Entender que la identidad de género es flexible, por lo tanto, nos encontramos siempre en procesos de-construcción y construcción con relación al género.
- Invitarle al empoderamiento como mujeres adolescentes para convivir en una sociedad más igualitaria y con equidad de género



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Ponga la noticia en su lugar"

Indicaciones:

Se formarán 3 subgrupos, en donde cada participante pasará con los ojos vendados y anotará la noticia en la pizarra, según el tipo de violencia que le correspondió colocar. Para esto, las demás participantes guiarán y apoyarán a la persona que se encuentre colocando la noticia. Previamente cada una de las participantes tendrá que clarificar qué tipo de noticia corresponde, reflexionando de forma individual.

Materiales:

- Noticias sobre tipos de violencia.
- Mural para clasificar los tipos de violencia.
- Cinta adhesiva

Entrelazando lo aprendido:

Es importante reflexionar de la existencia de los tipos de violencia.

2. "Tipos de violencia"

Indicaciones:

En los subgrupos las participantes reflexionan sobre uno o dos tipos de violencia, según lo que corresponda. La idea es que comprendan cada uno de ellos, y puedan organizar una dramatización para transmitir (role play) al grupo sobre el tema en general. Luego en subgrupos, hacen una clasificación de los ejemplos de violencia que se les va a dar. Para que después lo contrasten con la hoja de las respuestas correctas.

Materiales

Hoja informativa con los tipos de violencia.

Entrelazando lo aprendido:

Retomar y explicar los diferentes tipos de violencia que existen.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



3. "Reclasificar la noticia"

Indicaciones:

Tomando en cuenta la pizarra informativa, las participantes reorganizarán las noticias previamente clasificadas. Esta vez, tomando en cuenta, toda la información recibida durante el proceso. La facilitadora realizará un cierre general del tema y brindará por medio de un folleto informativo "Vivir sin violencia es un derecho", datos relevantes sobre diferentes instancias que ofrecen orientación protección en casos de violencia. (30 minutos).

Materiales:

- Folleto informativo "Vivir sin violencia es un derecho" INAMU.

Entrelazando lo aprendido:

Comprender que todas las personas somos víctimas de algún tipo de violencia.

4. Manualidad: "Creación de portarretratos".

Indicaciones:

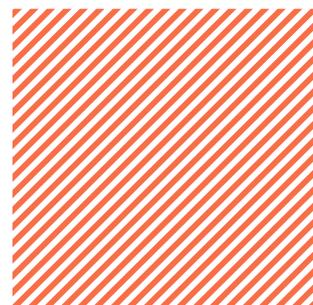
Se le da a cada participante una figura relacionada a la temática y se facilita los materiales para que la decoren y elaboren un portarretrato.

Materiales

Cartón de presentación.
Figuras relacionadas con la temática en discusión.
Materiales para decorar.
Pistola de silicón.

Entrelazando lo aprendido:

Las participantes tengan presente la idea de que no deben aceptar ningún tipo de violencia.





Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 5.

EVALUACIÓN: SESIÓN 5



TEMAS:

Género, Violencia.

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde. Ajuste a su realidad, pertinente.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Logro identificar los diferentes tipos de violencia

Reconozco los distintos contextos en que pueden darse los tipos de violencia

Tengo claridad donde puedo realizar las denuncias en el caso de ser víctima de violencia

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de identificar los diferentes tipos de violencia

SESIÓN 6

UNIDAD 2 SEMBRAR CONOCIMIENTOS



Temas: Relaciones de poder.

Actividades:

1. Técnica Rompehielo: "Lo que busco en mi relación de pareja".
2. Estrategia: "Construcción de una historia segura".
3. Estrategia: "El barco se hunde".
4. Manualidad: "Recordatorio"
5. Evaluación: Sesión 6
6. Tarea: No hay

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Las experiencias sentimentales en la adolescencia, tienen repercusiones positivas, al contribuir en su ámbito social y en su realización, ya que se encuentran asociadas con mayor aceptación social, competencia relacional y romántica con iguales. (Mediero, 2016). Sin embargo, en la actualidad sobresale el tema de la violencia en parejas adolescentes, por su prevalencia a nivel social. De ahí la importancia de trabajar el tema y promover relaciones de respeto e igualdad efectiva en las parejas de las adolescentes. Es necesario que las personas adolescentes reflexionen e identifiquen las actitudes y comportamientos agresivos que se pueden presentar en el contexto de una relación, los intentos de controlar y dominar a la otra persona de diferentes maneras, que a veces pasan desapercibidas, porque más allá de la agresión física, se presentan conductas carácter relacional y psicológico como: coaccionar, dominar o controlar. De manera que las personas adolescentes no minimicen su importancia y establezcan relaciones más saludables y satisfactorias.

Ideas Fuerza:

- Es importante reflexionar sobre los imaginarios que las personas adolescentes tienen acerca del tema del amor y las relaciones de pareja.
- Las relaciones de poder pueden pasar desapercibidas, por ello la importancia de concientizar sobre ellas y vislumbrar opciones de cambio.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Lo que busco en mi relación de pareja"

Indicaciones:

Para comenzar cada adolescente debe confeccionar un gafete en el que además del nombre pueden decorarlo con símbolos que representen lo que ellas buscan en sus relaciones de pareja. Una vez que lo han hecho, cada una de ellas debe presentarse indicando características de sí mismas y señalando que es lo que buscan en sus relaciones de pareja.

Materiales:

- Gafetes
- Marcadores
- Material para decorar
- Goma

Entrelazando lo aprendido:

Importante reflexionar sobre las características que buscamos en nuestra pareja.

2. "Construcción de una historia segura"

Indicaciones:

Se formará un círculo y se les explica que se construirán dos historias colectivas de tal manera que cada persona vaya aportando a la historia, cuando le llegue el peluche que circulará dentro del grupo. Se le pedirá apoyo a la persona del proyecto que acompaña el proceso para que tome nota de la historia que se va construyendo.

Una vez que se han escrito las dos historias, se separaran en subgrupos y se les entrega una de las historias a cada uno, para que revisen e identifiquen: 1) aquellos aspectos de la historia que les gusta, que les parece que aportan al bienestar de las chicas involucradas y que son saludables, satisfactorios, placenteros y seguros; 2) aquellos aspectos de la historia que no les gustan porque les parece que son riesgosos, peligrosos, que podrían hacer sentir mal o incómoda a las chicas involucradas.

Con base en la identificación de estos elementos, deberán re-escribir la historia para modificar lo que requieran con el objeto de que la historia sea una historia enriquecedora, segura, satisfactoria para las chicas. Se leen ambas historias nuevamente.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Materiales:

- Historias.
- Lapiceros.
- Hojas blancas.
- Peluche.

Entrelazando lo aprendido:

Reflexionar sobre cómo establecemos nuestras relaciones de pareja.

3. "El barco se hunde"

Indicaciones:

Se colocan papeles en el suelo separados con las siguientes leyendas: IGUALDAD, RESPETO, CUIDADO MUTUO, CORRESPONSABILIDAD, AMOR Se dirige juego del Barco se Hunde y se salvan botes de: 2, 3, 4, 5, 6 y así. Al final se les dice que deben escoger una "isla" (rótulos con leyenda y para salvarse deben todas estar sobre la isla). A cada uno de esos grupos se les indica que deben determinar cuáles son las características que tienen las relaciones basadas en ese valor, para hacer un afiche que trate de representarlas. Se muestran todos los afiches y se dirige una plenaria sobre las características y valores de las relaciones que posibilitan el crecimiento de las personas y su enriquecimiento.

Materiales

Una hoja con los conceptos: igualdad, respeto, cuidado mutuo, corresponsabilidad, amor. Papel periódico.
Lapiceros.
Marcadores.
Cinta adhesiva.

Entrelazando lo aprendido:

Es importante que las participantes promuevan relaciones de pareja basadas en valores: IGUALDAD, RESPETO, CUIDADO MUTUO, CORRESPONSABILIDAD, AMOR.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



4. "Manualidad: "Recordatorio"

Indicaciones:

Las participantes deben escribir una frase o pensamiento que les recuerde qué tipo de relaciones de pareja quieren para ellas, se les pide que lo enrollen como un pergamino y lo guarden en la botellita de vidrio que se les facilitó.

Materiales:

- Pergaminos.
- Marcadores
- Botellas de vidrio.

Entrelazando lo aprendido:

Es importante que las participantes reflexionen y establezcan criterios sobre el tipo de relación de pareja que quieren tener.

5. Tarea: Para la próxima sesión no hay.

Historia

- Una de las historias iniciará con la frase: *"Rebeca siempre quiso tener una pareja. Desde muy niña anhelaba llegar a la edad en que pudiera andar de la mano con alguien, besar a alguien y también tener..."*
- La otra historia iniciará con la frase: *"Jennifer no estaba segura de hacerlo, pero lo amaba y no quería que él se fuera, así que..."*

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 6

EVALUACIÓN: SESIÓN 6



TEMAS:

Relaciones de poder.

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde. Ajuste a su realidad, pertinente.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Reconoce el concepto de las relaciones de poder

Reconoce con claridad el tipo de relación de pareja que le gustaría tener

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de identificar los diferentes tipos de violencia

SESIÓN 7

UNIDAD 2 SEMBRAR CONOCIMIENTOS



Temas: Derechos y responsabilidades (Relaciones impropias, legislación como personas menores de edad, ley penal juvenil desde la autoridad parental).

Actividades:

1. Rompehielo: "¿Conozco mis derechos?".
2. Estrategia: "Charla con especialista"
3. Manualidad: "Abanico de derechos"
4. Evaluación: Sesión 7
5. Tarea: No hay

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Al hablar sobre derechos se debe señalar el compromiso que asume una sociedad al hacer valer cada uno de los derechos en beneficio de la niñez y la adolescencia. En este sentido, tanto los niños, las niñas y adolescentes, poseen ciertos derechos, no importa dónde hayan nacido, cual sea el color de su piel y/o su condición económica o sexual, todos sin excepción, tienen los mismos derechos, sin importar en qué parte del mundo se ubiquen.

Por su parte, en la actualidad diversos organismos han buscado la manera materializar y garantizar el disfrute y la no violación de los derechos de las personas adolescentes, pero sobretodo, que se les reconozca que son personas dignas de derechos tanto en la etapa de la niñez como en la adolescencia. Por ejemplo, la Convención sobre los Derechos del Niño, en su artículo primero, define como niño a toda persona menor de 18 años, para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia se sitúa entre los 10 y los 19 años, UNICEF (2002) entiende la adolescencia como la etapa entre los 12 y 18 años.

Por otra parte, en Costa Rica, el Código de la Niñez y Adolescencia (1998), en su artículo 2, plantea que se considerará niño y niña a toda persona desde su concepción hasta los doce años de edad cumplidos y adolescente a toda persona mayor de doce años y menor de dieciocho. Ante la duda, prevalecerá la condición de la persona adolescente frente al adulto y la del niño frente a la de adolescente.

Lo anterior, nos muestra la importancia de dignificar a estas poblaciones con sus derechos, y como sociedad velar por el cumplimiento de cada uno de ellos. A su vez, el artículo 10, menciona el disfrute de derechos al señalar:

La persona menor de edad será sujeto de derechos; goza de todos los inherentes a la persona humana y de los específicos relacionados con su desarrollo, excepto de los derechos políticos de conformidad con la Constitución Política de la República. No obstante, deberá cumplir las obligaciones correlativas consagradas en el ordenamiento jurídico (p.2).



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Además, en el ejercicio de libertades y derechos, toda persona menor de edad, tiene la obligación de respetar las restricciones establecidas por la ley, la moral y el orden público, Algunos de los deberes que se señala en artículo 11, son los siguientes:

- Honrar a la Patria y sus símbolos.
- Respetar los derechos y las garantías de las otras personas.
- Honrar, respetar y obedecer a sus padres, representantes o responsables, siempre que sus órdenes no violen sus derechos y garantías o contravengan el ordenamiento jurídico.
- Ejercer activamente sus derechos y defenderlos.
- Cumplir sus obligaciones educativas.
- Respetar la diversidad de conciencia, pensamiento, religión y cultura.
- Conservar el ambiente (p.3).

Ideas Fuerza:

- Señalar la importancia de reconocer y sentirse merecedores de personas adolescentes con derechos.
- Empoderarse en la defensa de los derechos desde la etapa como personas adolescentes. Buscar la vía legal ante la violación de sus propios derechos.
- Proteger y respetar los derechos de otras personas menores de edad.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "¿Conozco mis derechos?"

Indicaciones:

Se divide a las participantes en dos sub grupos, y se les facilita un dado que contiene en sus lados, el número 1 y 2. Las participantes de ambos sub grupos deben lanzar el dado y dependiendo el número que les salga deben indicar 1 o 2 derechos que conozcan, gana el grupo que logre mencionar la mayor cantidad de derechos.

Materiales:

- Dado de fieltro grande con los números 1 y 2 en sus lados.

Entrelazando lo aprendido:

Identificar cuánto conocen las participantes sobre sus propios derechos.

2. "Charla": Especialista:

3. Manualidad: "Abanico de derechos"

Indicaciones:

Cada una de las participantes deben elaborar un abanico con sus derechos, con los materiales aportados por la persona facilitadora.

Materiales

Paletas
Fond
Derechos impresos
Pistola de silicón
Material para decorar

Entrelazando lo aprendido:

Repensar que por el hecho de ser personas somos dignos de derechos.

4. Tarea: Para la próxima sesión no hay.

EVALUACIÓN: SESIÓN 7



TEMAS:

Derechos y responsabilidades (Relaciones impropias, legislación como personas menores de edad, ley penal juvenil desde la autoridad parental).

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro,

se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI
LOGRADO

MEDIANAMENTE
LOGRADO

NO
LOGRADO

Identifica cuáles son sus derechos como persona menor de edad

Comprende que son las relaciones impropias

Entiende ley penal juvenil desde la autoridad parenta

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de identificar sus derechos como persona menor de edad

SESIÓN 8

UNIDAD 2 SEMBRAR CONOCIMIENTOS



Temas: Alternativas educativas

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Elaborando la ruta de mi futuro"
2. Estrategia: "Charlas con funcionarios MEP, INA, Universidades".
3. Manualidad: "Sembrando sueños"
4. Evaluación: Sesión 8

Tarea: No hay

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

El sistema educativo tiene la responsabilidad de atender las diversidades, con el fin de evitar la discriminación y lograr la igualdad de oportunidades. Particularmente interesa recalcar la necesidad de que promueva la permanencia de las personas adolescentes en el sistema educativo formal, mediante estrategias que logren motivar y crear las condiciones para su reinserción.

Señala Krauskopf (2014) que “...el modelo educativo también debe responder a un nuevo paradigma en cuanto a su relación con las juventudes, que reconozca la exigibilidad de los derechos y fomente la responsabilidad que ello conlleva” (p.228).

Presenta la educación, como uno de los proyectos sociales principales en la contribución del desarrollo de las personas menores de edad. Advierte sobre la importancia de considerar el ámbito escolar, como espacio de convivencia intergeneracional entre estudiantes y personal docente, un lugar donde elaboran su identidad y los roles, donde tienen la oportunidad de interactuar con sus iguales.

La educación en la época adolescente es también campo de elaboración de los proyectos de vida, pues los conocimientos son herramientas para alcanzar la totalidad de las posibilidades y acceder al futuro en interacción con los beneficios que la sociedad ofrece.

Los valores modernos estimulan la individualización la elaboración de juicios propios de parte de la persona adolescente, el apoyo en la propia experiencia frente a la realidad, y demandan una actitud crítica que le permita sintetizar un concepto de sí misma y una perspectiva que la sitúe de un modo efectivo y personal en la sociedad. (Krauskopf, 2014, p.279)

Se entiende entonces que la educación ofrece a las personas adolescentes la oportunidad de estar mejor preparadas para atender los requerimientos de la sociedad, para lograr alcanzar sus propias metas y forjar la sociedad con los demás. Villalobos (como se citó en Krauskopf, 2014)



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Es necesario comprender que, para las personas adolescentes, el presente es tanto o más acuciante que para las personas adultas, y, en consecuencia, todo lo que contribuye a darle sentido y herramientas para actuar satisfactoriamente se torna fundamental durante la juventud. (p.280)

Ideas Fuerza:

- La educación es un derecho.
- Nuestro país ofrece diferentes modalidades para que las personas adolescentes sigan estudiando.
- Mantenerse estudiando ayuda a las adolescentes madres en su desarrollo integral y al cumplimiento de sus derechos.
- Estudiar les abre un abanico de oportunidades para el futuro.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Elaborando la ruta de mi futuro"

Indicaciones:

Se entrega a cada participante un grupo de materiales y se les indica que deberán imaginar un viaje que inicia en ese momento y termina en el tiempo futuro, y de acuerdo al mismo, deberán recortar todas las cosas que les gustaría ir encontrando en el camino. Luego deben trazar un camino en el pliego de papel periódico e ir colocando la palabra, frase o figura seleccionadas y las pegarán haciendo un camino o ruta de viaje con sus distintas etapas. Cuando hayan terminado su ruta, se solicitará a cada uno de ellas que explique a las demás si lo desea, su ruta.

Materiales:

Periódicos revistas viejas para cada participante.

Pliegos de papel periódico

Tijeras

Marcadores

Cinta adhesiva

Entrelazando lo aprendido: Motivar a las participantes a visualizar un futuro de oportunidades

2. Charla: "Funcionarios del MEP, INA, Universidades".

3. Manualidad: "Sembrando sueños"

Indicaciones:

Cada participante, con los materiales que se le entregan siembra una planta.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Materiales:

Maseta
Bolsa con tierra
Planta.

Entrelazando lo aprendido: Relacionar la siembra de la planta con sembrar sus sueños. Recaltar que existen opciones a las que ellas pueden acceder para culminar sus estudios.

4. Tarea: Para la próxima sesión no hay.

Indicaciones:

Cada participante, con los materiales que se le entregan siembra una planta.

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 8

EVALUACIÓN: SESIÓN 8



TEMAS:

Alternativas educativas

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Conoce las diferentes alternativas educativas

Le ha permitido el taller reflexionar sobre posibles opciones de estudio para su futuro

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de conocer las alternativas educativas

SESIÓN 9

UNIDAD 2 SEMBRAR CONOCIMIENTOS



Temas: Emprendedurismo

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: Mis intereses
2. Estrategia: Charla con especialista
3. Manualidad: Bisutería
4. Evaluación: Sesión 9

Tarea: No hay.

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

El colaborar con las personas adolescentes a identificar sus intereses y talentos a temprana edad les permite desarrollar y aprovechar mejor sus competencias. De forma particular se hace referencia a las competencias emprendedoras, definidas como aquellas cualidades que una persona tiene para iniciar y liderar cambios en su entorno, a nivel personal y profesional. Cuando las personas identifican sus fortalezas pueden emprender un proyecto personal o profesional, con visión emprendedora. El fomentar en la adolescencia esta nueva mirada es importante, sobre todo porque se encuentran construyendo su identidad y fortaleciendo sus capacidades. En la actualidad el espíritu emprendedor se considera “el motor del progreso dentro de cualquier sociedad” (Emprendimiento, 2017, Párr. 1) De allí que sea tan importante alentarlos desde la niñez y la adolescencia.

Ideas Fuerza:

- El emprendedurismo es una forma de hacer algo diferente en nuestra vida. Aprovechar las habilidades que se tienen, crear ideas y ponerlas en práctica para lograr otras oportunidades.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. Mis intereses

Indicaciones:

Cada participante de forma individual, describen en una palabra lo que más le gusta hacer, la escriben en una tarjeta y luego cuando la presentan al grupo, se les pregunta ¿Por qué eligieron esa palabra? Se les pide que planteen ideas de negocio de acuerdo con la palabra que escogieron, usando su imaginación.

Materiales:

Tarjetas

Marcadores

Entrelazando lo aprendido:

Es importante identificar nuestras fortalezas, dejar volar nuestra imaginación y creatividad a la hora de emprender un proyecto personal.

2. "Charla": Especialista:

3. Manualidad: "Bisutería"

Indicaciones:

Se entrega a cada participante un paquetito con los materiales para elaborar unos aretes.

Materiales

Bolsita con materiales para elaborar unos aretes.

Entrelazando lo aprendido:

Tenemos diferentes habilidades que podemos potenciar y aprovechar para generar oportunidades de crecimiento.

4. Tarea: Para la próxima sesión no hay.

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 9.

EVALUACIÓN: SESIÓN 9



TEMAS:

Emprendedurismo

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI
LOGRADO

MEDIANAMENTE
LOGRADO

NO
LOGRADO

Entiende que es el emprendedurismo

Ha cambiado su forma de pensar luego de
participar en esta sesión

Comprende la importancia de conocer
sobre el tema de emprendedurismo

UNIDAD 3

OBJETIVO:

Retomar sus sentimientos, temores, dificultades como insumos básicos para la interiorización de los nuevos conocimientos, actitudes y habilidades como estrategias para el redescubrimiento personal desde una visión de sí misma como persona de derechos.

CONTENIDOS:

- Autocuidado y alimentación saludable.
- Estilo de vida saludable
- Sexualidad Integral.
- Relaciones Interpersonales (Relaciones saludables con pareja y familia y entre grupo de pares).



SESIÓN 10

UNIDAD 3 PRODUCIR /ACTITUDES



Temas: Autocuidado y alimentación saludable

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: Entrevistando a mis compañeras
2. Estrategia: Charla con especialista
3. Manualidad: "Figuras con pañitos faciales"
4. Evaluación: Sesión 10
5. Tarea: Preguntas sobre vida saludable.

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Es de suma importancia entender a la etapa adolescencia como un momento relevante del desarrollo personal, donde convergen una serie de cambios físicos, psicológicos, cognitivos y emocionales que repercuten la experiencia de cada persona. Sin embargo, también se puede convertir en una etapa de riesgos, ya sea a causa de factores externos, por ejemplo, aquellos asociados en ambientes hostiles, situaciones económicas familiares de alta vulnerabilidad, que produzcan en la persona presentar diversos factores de riesgos. Por lo cual, no se pretende desarrollar una lista de las ITS y las conductas con mayor riesgo en las que se podrían encontrar expuestas las personas adolescentes, al contrario, se desea que para que el individuo logre mayor conciencia de sí mismo y una propia autonomía de una forma más saludable, es indispensable que las personas adolescentes conozcan sobre “información objetiva para facilitar la toma de decisiones de manera informada en materia de salud” (Castañeda y Moreno, 2010, p.94). Para nadie es un secreto que recibir educación eficaz, oportuna y científica se convierte en una herramienta fundamental para que la persona logre mayor dominio de sí misma. Por ende, como bien lo mencionan Castañeda y Moreno (2010) la calidad de información que se le llegue a suministrar a la persona adolescente le otorgará de alguna manera medidas de prevención que la conduzca a tomar medidas de autocuidado y la conservación de la salud en la prevención de ITS, embarazos no deseados, problemas en el consumo de drogas, una alimentación no saludable, entre otros agravantes. De tal manera, es fundamental favorecer espacios para discusión de una calidad de vida en la salud del adolescente, que incida de forma activa desde un contexto afectivo y de responsabilidad personal y para con las demás personas. Así mismo, el autocuidado no es únicamente responsabilidad de la persona adolescente, ya que aborda otros aspectos importantes de la persona, como lo menciona la Organización Mundial de la Salud, al afirmar que:



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

“El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud, estas prácticas son de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad” (De la Fuente, Omaña, SooRan Lee, Alavéz, Peña y Sierra, 2011, p, 32).

Además, cabe resaltar que una alimentación saludable va directamente asociado con esas prácticas que fortalecen establecer una salud y prevenir enfermedades que puedan ocasionar algún daño en el cuerpo humano, minimizando los riesgos a través de esa alimentación balanceada, ya sea en su etapa como adolescente o a proyección futura como adulto.

Ideas de Fuerza:

- El autocuidado nos favorece tomar decisiones más saludables consigo mismo y con las demás personas que me rodean.
- El autocuidado y los estilos de vida saludable fortalecen poner en práctica el derecho a la salud de las personas.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Entrevistando a mis compañeras"

Indicaciones:

Se elabora una lista de preguntas sobre prácticas de autocuidado y alimentación saludable, propias de la etapa adolescente. Cada participante hace preguntas a diferentes compañeras y anota sus respuestas. Posteriormente se reúnen en subgrupos para analizar y comentar las respuestas encontradas, para luego compartir en plenario similitudes y diferencias de las prácticas.

Materiales:

Lista de preguntas
Lapiceros

Entrelazando lo aprendido: Introducir

el tema del autocuidado y alimentación saludable, en el que el grupo reconozca sus prácticas.

2. "Charla": Especialista en el tema

3. Manualidad: Figuras con pañitos faciales

Indicaciones:

Se les da a las participantes una bolsita con los materiales para que elaboren la figura de un animalito y le adjunten el jabón de olor.

Materiales

Pañitos faciales
Figuras en filtro
Cintas
Goma
Tijeras
Jabón de olor

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Entrelazando lo aprendido:

Resaltar la importancia en las adolescentes madres de practicar el autocuidado y la alimentación saludable.

<https://www.pinterest.com/pin/371265563012785367/>



4. Tarea Indicaciones:

Las participantes deben traer contestadas las siguientes preguntas:

Preguntas de vida saludable:

- ¿Realiza usted ejercicio físico?
- ¿Cuántas veces a la semana realiza usted ejercicio?
- ¿Cuánto tiempo dura cada sesión de ejercicio?

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 10

EVALUACIÓN: SESIÓN 10



TEMAS:

Autocuidado y alimentación saludable

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Reconoce la importancia del autocuidado

Comprende la importancia de practicar una alimentación saludable

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de conocer sobre el tema de hábitos saludables

SESIÓN 11

UNIDAD 3 PRODUCIR /ACTITUDES



Temas: Estilo de vida saludable

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Encestando"
2. Estrategia: "Charla con especialista"
3. Manualidad: "Confeccionando mi rutina de ejercicios"
4. Evaluación: Sesión
5. Tarea: No hay.

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Es precisamente en la etapa de la adolescencia donde existen diversos cambios fisiológicos, cognitivos y emocionales que tienden a ser significativos para la persona adolescente, por lo cual se pretende que ante estos cambios de un pleno desarrollo personal enfatizar en la población adolescente la incorporación de estilos de vida saludables para generar una vida más sana.

Por lo tanto, para lograr que esto suceda exitosamente, se debe poner atención al proceso de socialización de las adolescentes, el cual se caracteriza por aceptar y compartir creencias, actitudes y patrones comportamentales de sus grupos más cercanos (familia, amistades, pareja) esto se traduce en un estilo de vida propio, sin dejar de señalar que éste se encuentra influenciado por factores sociales, psicológicos y conductuales que condicionan los modos de vida de la persona adolescente (Fonseca, Maldonado, Pardo, y Soto, 2007).

Por lo tanto, educar desde un estilo de vida saludable a las personas adolescentes estas pueden prevenir ciertos factores de riesgo que podrían afectar su desarrollo personal y social, ya que existen conductas catalogadas como negativas para un óptimo desarrollo como lo son "a) el uso y abuso de drogas y alcohol, b) los embarazos adolescentes y las enfermedades de transmisión sexual, c) el fracaso escolar, y finalmente, d) la delincuencia, el crimen y la violencia" (Dryfoos citado por Gordillo, 2007, p.448).

Por lo tanto, el fin último de incorporar un estilo de vida saludable desde la adolescencia, se basa en que las adolescentes sean personas capaces reconocer cómo protegerse de los agentes que podrían causarles afectaciones a su desarrollo personal y social, para lo cual, es importante mantener un buen estado de salud y de bienestar (FAO, S.f.) siendo personas con capacidad de aumentar una vida más saludable. Asimismo, considerando la importancia de prevenir, incluso, de quedar nuevamente embarazadas e incurrir en conductas de riesgo que lesionen de algún modo su condición humana.



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Por lo anteriormente dicho, es relevante destacar también que el buen estilo de vida saludable según el Municipio de Yamaranguila Departamento de Intibucá (2016) es aquel en el que se mantiene una armonía y equilibrio en su dieta alimentaria, actividad o ejercicio físico, vida sexual sana, conducción segura, manejo del estrés, capacidad intelectual, recreación, descanso, higiene, paz espiritual buenas relaciones interpersonales. Así como también, la relación con nuestro entorno entre otras personas puedan generar una vida más saludable tanto para la salud física como mental de la adolescente.

Ideas Fuerza:

- Importante revisar e incorporar nuestros estilos de vida para volverlos más saludables.
- Gestionarse desde la adolescencia como personas con la capacidad de aumentar una vida más saludable.
- Evitar exponerse en conductas de riesgos que repercuten negativamente nuestra salud.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Encestando"

Indicaciones:

Se hará una línea de cinco participantes, a cada participante deberá sostener una canasta en la cual las demás compañeras trataran de encestar

Materiales:

Canastas
Bolas
Música para animar ambiente.

Entrelazando lo aprendido:

Introducir el tema sobre la importancia del ejercicio físico en la etapa adolescente.

2. "Charla": Especialista en el tema
(Retoma la tarea asignada)

3. **Manualidad:** Confeccionando mi rutina de ejercicios

Indicaciones:

Cada participante confecciona una rutina de ejercicios de acuerdo a sus características físicas, con la asesoría del especialista.

Materiales

Papel
Lapiceros

Entrelazando lo aprendido:

Reforzar en las participantes la importancia de poner en práctica estilos de vida saludables, dependiendo de sus intereses.

4. **Tarea:** Para la próxima sesión no hay.

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 11.

EVALUACIÓN: SESIÓN 11



TEMAS:

Estilo de vida saludable

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Comprende el concepto de Estilos de vida saludable

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de conocer sobre el tema Estilos de vida saludable en esta sesión

SESIÓN 12

UNIDAD 3 PRODUCIR /ACTITUDES



Temas: Sexualidad Integral

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Collage de la sexualidad"
2. Estrategia: Charla con especialista
3. Manualidad: "Calendario menstrual"
4. Evaluación: Sesión
5. Tarea: Traer canción.

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

La sexualidad es una actividad inherente a los seres humanos, que abarca múltiples dimensiones personales y sociales. Sin embargo, cuando se nos habla del derecho a la educación sexual integral, así considerado por la ONU, es preciso pensar que las personas adolescentes puedan reconocerse como sujetos dignos de ese derecho, y la vez, únicos dueños de una sexualidad plena y segura. Por tales razones, la UNESCO, (2018) define la educación sexual como un:

“enfoco a la enseñanza sobre el sexo y las relaciones que resulte apropiado a la edad, relevante culturalmente, y proporcione científicamente información precisa, realista y sin prejuicios. La educación sexual proporciona oportunidades para explorar los valores y actitudes propios y la construcción de la toma de decisiones, habilidades de comunicación y reducción de riesgos sobre muchos aspectos de la sexualidad” (p.16).

En efecto, es clave que para que las personas adolescentes puedan reconocerse como dueñas de sus decisiones entorno de una sexualidad integral donde además logren explorar sus propios valores y actitudes. Para ello, es importante que las personas adultas acompañen, informen y ayuden a reflexionar las propias decisiones que engloba una sexualidad en la etapa adolescente, ya que, como lo menciona Richard, P. (2012, p.37), “en el campo de la sexualidad hay muchos temores, ambigüedades, culpas y confusiones”.

Efectivamente, durante esa etapa, las personas adolescentes están expuestas a muchos estímulos, deseos o requerimientos, además en en algunos casos, por las mismas presiones generadas por el grupo de pares o estimuladas por imágenes, modelos o referentes con los que se identifican. Asimismo, otro indicador que se ha encontrado, son las carencias de emocionales y necesidades afectivas que no son cubiertas por mismo el núcleo familiar (Rosales, 2012), logrando tener el pleno disfrute de su sexualidad en edades muy tempranas durante la adolescencia.



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Por lo tanto, ante esta complejidad el derecho a la educación sexual integral representa para las personas adolescentes una manera responsable de lograr experimentar su sexualidad desde su propia afectividad, basados en una sexualidad con decisiones más favorables para sí mismas, libres de prejuicios y actitudes gestadas por un sistema patriarcal. Todo lo contrario, se busca “proteger su salud, su bienestar y su dignidad, y debido a que tienen como fundamento los principios de derechos humanos” (UNFPA, S.f.) se ayuda a fomentar los derechos, la igualdad de género y el empoderamiento de las personas adolescentes hacia el desarrollo de relaciones interpersonales donde prime el afecto y el respeto mutuo, para lograr una sexualidad corresponsable, placentera y saludable gestada desde el derecho de la sexualidad integral de toda persona.

Ideas Fuerza:

- Señalar el valor que tiene el derecho a la sexualidad integral en las personas adolescentes desde sus propias experiencias.
- Resaltar actitudes y decisiones corresponsables, alejadas de los estereotipos y prejuicios patriarcales, cuando se habla sobre la sexualidad integral.
- Comprender la sexualidad de forma integral, donde prime el afecto y el respeto mutuo, así como el autocuidado.
- Invitar a las adolescentes reflexionar sobre sus estímulos, deseos o requerimientos entorno a la sexualidad, sin culpas o remordimientos por acciones del pasado.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Collage de la sexualidad":

Indicaciones:

Se divide el grupo por subgrupos dependiendo la cantidad de participantes. Se le pide a cada grupo que reflexione sobre la pregunta generadora: ¿Te animas a hablar de sexualidad?, Luego de llegar a un consenso grupal, deben dar respuesta mediante un collage, para presentarlo en plenaria.

Materiales:

Papel periódico

Marcadores

Tijeras

Goma

Revistas para cada sub grupo.

Entrelazando lo aprendido:

Se enfatiza que la sexualidad es un tema difícil de abordar para todas las personas, pero se debe conocer del mismo porque somos seres sexuales.

2. "Charla": Especialista en el tema

3. Manualidad: Calendario menstrual

Indicaciones:

Cada participante, con los materiales entregados, elabora su calendario.

Materiales

Bolsitas individuales con material para elaborar calendario.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Entrelazando lo aprendido:

Que las participantes tengan conocimiento de su ciclo menstrual, de manera que tomen las previsiones del caso.

4. Tarea: Se les pide a las participantes traer una canción o un poema, pensando en dedicársela a alguien de quien han estado enamoradas.

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 12.

EVALUACIÓN: SESIÓN 12



TEMAS:

Sexualidad Integral

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Reconoce los diferentes métodos de planificación sexual

Entiende cómo prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de conocer sobre el tema de sexualidad integral

SESIÓN 13

UNIDAD 3 PRODUCIR /ACTITUDES



Temas: Relaciones Interpersonales (Relaciones saludables con pareja, familia y grupo de pares)

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: Separa el hilo
2. Estrategia: "¿Quién soy? ¿Con quiénes me relaciono?"
3. Estrategia: "Fotoproyección".
4. Estrategia: "Rol playing"
5. Manualidad: "Cultivando relaciones"
6. Evaluación: Sesión 13
7. Tarea: No hay

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Durante la adolescencia es frecuente los cambios en las relaciones que establecen las personas jóvenes con aquellas personas importantes en sus vidas. Se presenta una disminución del tiempo que pasan con su familia y aumenta el tiempo que pasan con sus amigos e inclusive "...pasan tiempo a solas en su habitación para alejarse de las exigencias de las relaciones sociales, recuperar la estabilidad emocional y reflexionar sobre las cuestiones de identidad" (Larson 1997, citado por Papalia 2012, p. 404)

La forma de relacionarse de la persona adolescente con sus padres, como se comunique con ellos y/o la existencia de conflictos dependerá del vínculo afectivo y emocional establecido entre ambas partes durante la niñez. Además en esta relación prevalece cierta ambivalencia: dependencia hacia los padres y el querer desprenderse de ellos; de igual forma los padres desean que sus hijos se independicen pero a su vez les cuesta dejarlos ir. La crianza influye en cómo se atiende las tensiones y cuanto conflicto puedan producir, teniendo gran influencia también la atmosfera familiar que los padres hayan promovido: si incentiva o no a que las personas adolescentes tengan la confianza de contarles sus cosas. (Papalia, 2012)

Las relaciones de las personas adolescentes con sus hermanos también cambian y se caracterizan por un alejamiento entre ellos.

Como se señaló anteriormente, se fortalecen y aumenta la cercanía con sus iguales, en la adolescencia estos tienen una importancia significativamente relevante, que en cualquier otra etapa evolutiva. De acuerdo con Papalia (2012)

El grupo de iguales es una fuente de afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral; un lugar para la experimentación y un escenario para convertirse en seres autónomos e independientes de los padres. Es un lugar para formar relaciones íntimas que sirven como ensayo para la intimidad adulta (p. 409)

Ideas Fuerza:

- Somos seres sociales, especialmente en la etapa de la adolescencia las relaciones con otros toman roles diferentes, que deben ser reflexionados y concientizados a partir de sus propias experiencias.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. Separa el hilo

Indicaciones:

Se le solicita a las personas participantes que se coloquen en parejas y a cada una se le entrega un hilo, una persona de la pareja debe colocarse las argollas que el hilo tiene en cada uno de sus dos lados, en las muñecas, la otra persona hace lo mismo, pero previo a esto debe pasar el hilo por atrás del hilo de su pareja. Realizado lo anterior, se les indica a cada pareja que deben intentar separar los hilos sin quitarse las argollas de sus muñecas.

Materiales:

Hilo

Entrelazando lo aprendido:

Introducir el tema sobre las relaciones interpersonales, recalcando que somos seres sociales y estamos en constante interacción con los demás.

2. ¿Quién soy? ¿Con quiénes me relaciono?

Indicaciones:

A cada una de las participantes se le proporciona periódicos, revistas, goma, marcadores y un papel cartulina. Se les solicita que construyan un collage con la información que las represente a ellas, además que incluyan representar personas o grupos de personas con las que se relacionan. Luego se les pide que tracen unas flechas que indiquen con cuáles personas tiene relaciones más cercanas (buenas o no buenas). Finalmente, que con una palabra caractericen el vínculo que tienen con esos grupos o personas que señaló. Las participantes que lo deseen explicarán a sus compañeras su collage.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Materiales:

Periódicos
Revistas
Goma
Marcadores
Papel cartulina.

Entrelazando lo aprendido:

Enfatizar que cuando reflexionamos sobre las relaciones que establecemos con los demás, resulta importante partir de repensarnos. Resulta importante fortalecer nuestras habilidades para relacionarnos, lo que nos va a permitir construir relaciones más saludables

3. Fotoproyección

Indicaciones:

Se divide al grupo por subgrupos. Se le proporciona a cada subgrupo una fotografía (en las que se presenten diferentes relaciones, familia, amigos pareja) y se les pide que, de manera individual, escriban qué sucedió antes de la foto, qué ocurre en el momento de la foto y qué pasará después. Al finalizar, una a una comparte con sus compañeras su narración. Debaten entre todas e intentan llegar a una situación común. Cada subgrupo presenta sus conclusiones en plenario.

Materiales:

Fotografías
Lapiceros
Hojas blancas

Entrelazando lo aprendido:

Resaltar las diferentes formas de relaciones que las personas establecen entre sí.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



4. Rol playing

Indicaciones:

Se divide al grupo por subgrupos y se les da una situación para que la representen mediante rol playing. (Las situaciones deben estar relacionadas con el tema: relaciones interpersonales)

El resto de miembros del grupo serán las observadoras y cuando termina la actuación se comenta la situación y se valoran ideas de cómo mejorarla.

Materiales:

Fotografías

Entrelazando lo aprendido:

Reconocer la mejor manera de actuar ante determinadas situaciones. Reflexionar sobre las pautas que se requieren para mantener buenas relaciones interpersonales o mejorarlas de manera más eficaz.

5. Manualidad: "Cultivando relaciones"

Indicaciones:

A cada participante se le entrega un paquetito con una maseta, una bolsita de tierra y una planta. Se les indica a las participantes que procedan a decorar la maseta y luego sembrar la plantita.

Materiales:

Masetas, material para decorarla

Plantas

Tierra

Entrelazando lo aprendido:

Se reflexiona sobre la analogía de sembrar y cuidar una matita y lo importante de cultivar nuestras relaciones con los demás.

6. Tarea: Para la próxima sesión no hay.

EVALUACIÓN: SESIÓN 13



TEMAS:

Sexualidad Integral

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Reflexiona la forma en que establece relaciones con los demás

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de establecer relaciones interpersonales saludables

UNIDAD 4

OBJETIVO:

Retomar sus sentimientos, temores, dificultades como insumos básicos para la interiorización de los nuevos conocimientos, actitudes y habilidades como estrategias para el redescubrimiento personal desde una visión de sí misma como persona de derechos.

CONTENIDOS:

- Ética relacional desde el modelo biográfico y profesional.
- Masculinidades y Feminidades (Diversidad Sexual).
- Maternidad y Paternidad Responsable.
- Habilidades para la vida.
- Proyecto de vida.



SESIÓN 14

UNIDAD 4

CONSUMIR / HABILIDADES



Temas: Ética relacional desde el modelo biográfico y profesional.

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Las bolas de las emociones"
2. Estrategia: "Charla"
3. Manualidad: "La funda de mis valores"
4. Evaluación: Sesión
5. Tarea: No aplica

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

La ética relacional comprende un amplio abanico de oportunidades donde implica la manera de relacionarse consigo mismo y con las demás personas, retomando deseos, ilusiones, intimidad, normas que regulan la conducta humana determinada en la propia vivencia para regular de manera ética las relaciones interpersonales. Considerando una visión desde los derechos humanos hacia mejores relaciones humanas, donde se incluyen los desacuerdos, la resolución de conflictos y negociación, entre otros aspectos de la ética relacional.

Lo cual se traduce en condiciones, reglas que se convierten en criterios éticos que posibilitan el mejoramiento de las relaciones, estos se sustentan en los derechos humanos, resguardan del engaño y la manipulación, independientemente, de aquellas religiosas, de género, orientación sexual e identidad, entre otros (Rodríguez, M., Álvarez, J. Guerrero, L., Herrera, K., Jiménez, J., Ramírez, J., Umaña, L., Vega, T., Villalobos, M y Villalobos, N., 2015).

Ideas de fuerza:

- Se debe enfatizar sobre las relaciones entre iguales a nivel de las adolescentes hacia las relaciones consentidas, sinceridad interpersonal, placer mutuo, responsabilidad compartida, sexo seguro, derecho a la desvinculación y el derecho y la responsabilidad al momento de la vinculación y la desvinculación entre personas adolescentes.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Redescubriendo mi ética relacional"

Indicaciones:

Se les solicita a las personas participantes, ubicarse en dos hileras, dándose la espalda una a la otra, al momento de escuchar las frases, deberán retroceder (habrá cinta adhesiva en el piso de color blanca con algunos cartones de colores) al punto considerar cada una de las afirmaciones o situaciones. Cada vez que una persona retroceda debe no puede volver a la posición anterior. Se espera que las personas logren llegar a la cinta adhesiva con la mayor cantidad de pasos. Una vez que la persona facilitadora observe que la mayoría de participantes se encuentran próximos a la cinta, se les pide que se observen pensando en la ética personal y de los demás miembros.

Algunas afirmaciones:

- Poseo el derecho a elegir mis relaciones.
- Tengo el derecho al sexo seguro.
- Me gusta una comunicación afectiva.
- Reconozco que soy dueña de mi cuerpo.
- Me cuido y protejo a las otras personas.
- Valoro el placer compartido.
- Me expreso con facilidad mis sentimientos ante otros.

Materiales:

Cinta adhesiva.
Cuadros de colores.

Entrelazando lo aprendido:

Se enfatiza en las participantes la reconocerse como personas dueñas de una ética relacional.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



2. Charla: Especialista

3. Manualidad: “La funda de mis valores”

Indicaciones:

Se les entrega a cada participante una funda en blanco, lápiz de escribir y pintura para tela. Se les solicita que dibujen los principios propios desde la ética relacional, de los cuales ellas consideran no negociables.

Materiales:

Fundas blancas.

Lápices de escribir,

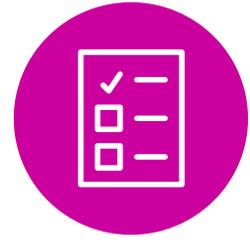
Esponjas, pintura para telas, pinceles y marcador.

Entrelazando lo aprendido:

Se enfatiza en las participantes que el dibujo simboliza los criterios propios de la ética relacional, que no son negociables, en sus relaciones.

4. Tarea: Para la próxima sesión no hay.

EVALUACIÓN: SESIÓN 14



TEMAS:

Ética relacional desde el modelo biográfico profesional

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI LOGRADO	MEDIANAMENTE LOGRADO	NO LOGRADO
---------------	-------------------------	---------------

Reconozco mi ética relacional con
otras personas

Ha cambiado su forma de pensar
luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia

SESIÓN 15

UNIDAD 4

CONSUMIR / HABILIDADES



Temas: Masculinidades y feminidades (Diversidad sexual)

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Las bolas de las emociones"
2. Estrategia: "Charla"
3. Manualidad: "La funda de mis valores"
4. Evaluación: Sesión
5. Tarea: No aplica

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Durante la etapa de la adolescencia existen cambios significativos a nivel fisiológico y en el desarrollo cognoscitivo de toda persona. Dichos cambios se dan de manera frecuentemente tanto en hombres como en mujeres. Sin embargo, desde la etapa de la infancia existen ciertas distinciones que obligan a agrupar a las personas en relación al género masculino y femenino. Como lo afirma Checa (2003) quien considera que la construcción de los sujetos en términos del género empieza en el momento en que los padres y madres depositan expectativas diferenciales en un bebé niño o niña. Posteriormente, en la etapa de la adolescencia, se constituyen otras actitudes, creencias y conductas estereotipadas sobre lo que es ser varón y mujer. Por ejemplo, “en el caso de las niñas, ya habrán recibido muñecas, maquillajes y ollitas para sus cumpleaños y los varones: porta-aviones, juegos de ajedrez y pelotas de fútbol” (Checa (2003, p.7).

Por lo tanto, pareciera ser que es la cultura quien que desde etapas muy tempranas va permeando a las personas adolescentes, esto ha ido en aumento con la emancipación de los medios de la comunicación, donde la información está literalmente al alcance de un clic de nuestros adolescentes (Gordillo, 2007). Lo cual, pareciera influir en la manera en que se crean expectativas sobre los cuerpos de las personas adolescentes, al punto que tanto hombres como mujeres en este etapa buscan en el cuerpo una forma de resaltar y diferenciarse, asociadas a la sexualidad de ambos sexos (hombre-mujer), lo cual claramente varía según el país y la cultura, como se puede analizar a continuación:

Mientras que las características que los chicos necesitan para resultar atractivos están más en la línea con lo que se requiere para tener éxito en otros aspectos de la vida, las chicas son conscientes de la importancia del atractivo físico, y esto hace que dediquen una gran atención a su aspecto, a veces en detrimento de cosas más importantes a largo plazo. Por otra parte, no sentirse atractivas puede provocar situaciones de depresión (Gordillo, 2007, p.450).

Desde la perspectiva occidental la masculinidad y feminidad y su manera de construirse dentro de una cultura patriarcal, se produce la existencia ciertos puestos laborales que se encuentran estereotipados. En la actualidad “incluso ahora hay menos enfermeros, secretarios, o padres de tiempo completo y menos conductoras de camiones, ingenieras o senadoras” (Jensen, 2008, p.28).



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Esto finalmente, repercute en incremento de la desigualdad de género, especialmente, en la forma en que las adolescentes experimentan una violencia simbólica y material que se reproduce en la sociedad, donde aquellas características como la fragilidad y la disponibilidad, ambas construidas en función de lo masculino, sean parte de las creencias en relación a lo femenino.

Por lo tanto, debemos invitar a las adolescentes a deconstruir aquella feminidad y masculinidad que responde a una cultura machista patriarcal. Esto no implica que la persona adolescente deje ser mujer, al contrario, se pretende que exista una educación inclusiva que pueda entender la diversidad de las masculinidades y feminidades, en la medida que no se reproduzca esa desigual de género a través de las propias relaciones que establezcan entre hombres y mujeres. Asimismo, en la etapa de la adolescencia es necesario reforzar y evidenciar las desigualdades sociales que sufren tanto hombres como mujeres, producto de una cultura machista enmarcada por los roles, percepciones, estatus, tanto en el ámbito privado como en lo público (Elbaum, 2017).

Desde esa lógica es importante afirmar ciertas cualidades han sido marcadas para un grupo en específico, según Plaza (2009, p.140) se han asociado de forma estereotipada al universo masculino y femenino las siguientes características:

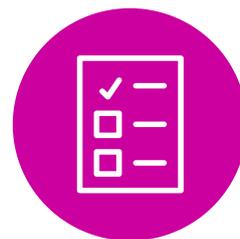
- El varón es considerado por tener mayor capacidad de acción, de seguridad y decisión y la capacidad profesional son rasgos exclusivamente de lo masculino.
- En cambio, en relación a la mujer, se da al considerar que son personas emotivas y mayormente sociables.

Ideas Fuerza:

- Es importante que las adolescentes puedan reflexionar cómo han sido sus actitudes y comportamientos en relación a la masculinidad y feminidad hasta este momento.
- Invitar a las adolescentes a construir una feminidad y masculinidad más igualitaria, lejos de las ideas patriarcales.
- Invitar a aquellas adolescentes a incursionar en espacios públicos o privados, que han sido tradicionalmente naturalizados por los hombres; en función de condiciones más igualitarias, sin que lo femenino y masculino, repercuta en sus decisiones.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "El rol de la masculinidad y feminidad"

Indicaciones:

En subgrupos las participantes deberán plasmar a través de una línea del tiempo, el rol de la masculinidad y feminidad, para que logren evidenciar la forma en cómo ha cambiado el concepto de ser hombre y mujer históricamente.

Materiales:

Papel periódico.

Tijeras y goma.

Marcadores.

Entrelazando lo aprendido:

Se refuerza la idea de que tanto el concepto de masculinidad y feminidad ha cambiado a través de la historia.

2. "Charla"

3. Manualidad: "No hay límites para crecer"

Indicaciones:

Cada participante elaborará un cohete espacial, de forma que éste logre percibirse simbólicamente como igualdad de condiciones tanto de hombres como mujeres que se desea alcanzar la sociedad costarricense.

Materiales:

Tijeras y goma.

Lata de carton

Tijeras

Papel corrugado

Caja de cartón

Pintura y pinceles

Pistola encoladora

Entrelazando lo aprendido:

Se debe reforzar la afirmación de que tanto hombres como mujeres pueden ser dueños de los mismos derechos, que el rol femenino y masculino no es razón para que se llegue a visualizar como un impedimento para alcanzar los objetivos personales.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



4. Tarea: No aplica



Recuperado de <https://www.todomanualidades.net/2014/03/como-hacer-cohete-carton/>

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 15s.

EVALUACIÓN: SESIÓN 15



TEMAS:

Ética relacional desde el modelo biográfico profesional

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Identifica los conceptos hembra, macho, hombre_mujer / feminidad y masculinidad

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión sobre desarrollar tu propia expresión de feminidad

Comprende la importancia de conocer sobre el tema de las masculinidades y feminidades

SESIÓN 16

UNIDAD 4

CONSUMIR / HABILIDADES



Temas: Paternidad y Maternidad responsable.

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "El globo de la maternidad"
2. Estrategia: Charla con especialista
3. Manualidad: "La cigüeña"
4. Evaluación: Sesión 16
5. Tarea: No aplica

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Para analizar la maternidad y la paternidad debemos partir primero desde el propio concepto, entendido como construcciones sociales e históricas, que se convierten en elementos fundamentales en la esencia femenina y masculina, lo que implica que el significado de dichos conceptos difiere en función de las variables espacio y tiempo y en el propio ser (Royo, 2011). Asimismo, ambas figuras tanto mujer como hombre, asumen una posición desde el momento del nacimiento del niño y/o niña, la cual está influenciada a nivel sociocultural.

Ahora bien, para hablar sobre la maternidad y paternidad responsable con personas adolescentes, donde sus cuerpos aún no han finalizado su desarrollo más evolutivo a causa de la diversidad de cambios fisiológicos, biológicos y emocionales propios de la adolescencia, y donde aún se cristaliza gran parte de su identidad. Es necesariamente conveniente exponer el tema teniendo consideración con la forma en que se les dirige. Por lo tanto, se invita en los mejores de los casos, desarrollar el tema con perspectiva con enfoque de género y a su vez que contemple los derechos y las responsabilidades desde un marco jurídico legal de la persona adolescente.

Por lo cual, se debe presentar la paternidad responsable, como aquella que se debe asociar con la figura del varón que cumple, en el proceso de socialización del bebé, un rol muy importante, no exclusivamente es quien de la persona que engendra, sino quien da apoyo en la relación padre-madre-hijo (a), así como la responsabilidad de colaborar de las funciones domésticas.

Esto también aunado a un modelo de comportamientos y actitudes alternativas, necesarias para facilitar procesos de identificación con la madre, donde no se vaya a entorpecer la socialización de ambos, todo lo contrario, se desea la responsabilidad sobre el bienestar del hijo o la hija, siendo un nuevo miembro importante en la familia (CEPAL, 2000). Por otra parte, hay que rescatar la idea del autor De la Cuesta (2001), quien considera que las relaciones de pareja de las madres adolescentes usualmente se caracterizan por el predominio de sentimientos de apego y adoptan el rol de género tradicional con la finalidad de lograr un buen desarrollo de la relación (Citado por Nóblega, M, 2009). Lo anterior propicia debatir con las adolescentes sobre la concepción de una maternidad como fuente de afectividad, según Hanna citado por Nóblega, (2009):



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

quien encontró que estas madres desarrollan un amor incondicional hacia sus hijos convirtiéndolos en las figuras centrales de su vida sobre los que, al mismo tiempo, pueden ejercer control como una manera de hacer frente a la imposibilidad de controlar otros aspectos de su vida (p.34).

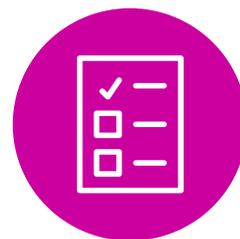
Por lo cual, se puede analizar que la maternidad en la adolescencia puede estar influenciada por la carencia de afecto, respeto, sentimientos de autovalía, amor, y afecto de la propia familia. Por lo que encuentran en la maternidad recibir y dar esa ausencia física y emocional de las figuras parentales. Debido a que éstas pudieron estar ausentes en su crianza o son personas altamente pasivas, poco dadas de afecto y con debilidad de autoridad moral. Por ello, que la persona adolescente tiende a buscar la necesidad de reafirmarse como adolescente desde una identificación femenina bajo una maternidad, teniendo la idea de que la maternidad le reafirma el ser mujer (Nava, 2009), en otros casos, puede haber sucedido que la maternidad haya sido pensada y elegida o en el caso contrario haya sido impuesta. En resumen, es fundamental que tanto la paternidad como la maternidad para que se convierta responsable, la persona adolescente, logre asumir un compromiso moral y principalmente ético relacional, en beneficio de la persona a quien se la ejecuta, sin descuidar así mismo otros aspectos de su vida. Es decir, es invaluable, acudir de manera responsable las funciones del cuidado del nuevo miembro, ya que posee ciertos derechos que se le deben garantizar y respetar, por el hecho de ser persona pero validándose a su vez como persona adolescente acreedora de derechos.

Ideas Fuerza:

- Reflexionar en las adolescentes la manera en cómo asumen las adolescentes su maternidad, ¿es responsable consigo mismas y con el nuevo ser humano a cargo?.
- Propiciar que las adolescentes puedan expresar sentimientos, inquietudes y temores, sobre la maternidad y paternidad de sus parejas desde su propia experiencia.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. Rompehielo: "El globo de la maternidad"

Indicaciones:

Se les dará un globo a cada participante, en donde deberán reventarlo. En el interior del globo habrán tres preguntas generadoras: ¿Qué temores tengo sobre mi maternidad responsable? ¿Cuál sentimiento logro percibir de mi maternidad? ¿Qué dificultad creo tener sobre mi maternidad?

Materiales:

Globos

Preguntas generadoras

Entrelazando lo aprendido:

Se refuerza la idea de que tanto el concepto de masculinidad y feminidad ha cambiado a través de la historia.

2. "Charla": Especialista en la temática

3. Manualidad: "La cigüeña"

Indicaciones:

Se les dará a las participantes una figura de una cigüeña de modo que puedan decorarla a su gusto, a su vez se les entregará al menos dos nubes tamaño grande, en éstas cada participante, deberá plasmar de algún modo la concepción del rol de maternidad y paternidad responsable que están asumiendo con sus hijos y aquellas nuevas características que les gustaría adoptar.

Materiales:

Figura de cigüeña

Temperas

Pinceles

Algodón

Figura de nubes

Lapiceros

Lápices de color

Goma y tijeras

EVALUACIÓN: SESIÓN 16



TEMAS:

Ética relacional desde el modelo biográfico profesional

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Reconoce su propia maternidad

Acepta su maternidad responsablemente

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de conocer el tema de paternidad y maternidad responsable

SESIÓN 17

UNIDAD 4

CONSUMIR / HABILIDADES



Temas: Habilidades para la vida.

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Tiro al blanco"
2. Estrategia: "Diálogo de ideas"
3. Estrategia: "Malabaristas"
4. Manualidad: "Baúl de las habilidades"
5. Evaluación: Sesión 17
6. Tarea: No aplica

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

El enfoque de habilidades para la vida, promueve en las personas adolescentes el desarrollo saludable y las aptitudes necesarias para enfrentar de manera efectiva los retos que se presentan en la vida diaria, de ahí su importancia (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001). De acuerdo con estos autores, los programas de habilidades para la vida puede “retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo” (Mangrulkar et al, 2001, p.5). Consideran que la adquisición de habilidades socio-cognitivas y emocionales para enfrentar problemas, es un elemento clave del desarrollo de las personas adolescentes y este enfoque promueve las habilidades en estas áreas específicas para optimizar los factores protectores de esta población, originando las competencias necesarias para lograr una transición saludable hacia la madurez y la adopción de conductas positivas.

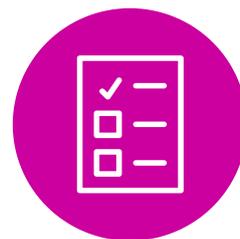
Resulta necesario ejercitar en las personas adolescentes habilidades en asuntos relacionados con las tareas de desarrollo y del contexto social del adolescente, por ejemplo el desarrollo de la identidad sexual, comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones, motivando conductas deseables, tales como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones, manejo de conflictos y prevención de conductas negativas o de alto riesgo, como: uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y violencia. Señalan Giráldez y Sue (2017) “La buena noticia es que todas las personas, a cualquier edad, pueden desarrollar estas habilidades a través de un entrenamiento adecuado que, eso sí, durará toda la vida” (p.17).

Ideas Fuerza:

- El trabajar las habilidades para la vida con adolescentes favorece su desarrollo.
- Las habilidades para la vida como factores protectores en la población adolescente.



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Tiro al Blanco"

Indicaciones:

A cada participante se le permite realizar tres tiros al blanco (encestando una bola en una canasta), mientras la persona hace el ejercicio las demás participantes la motivan para que lo logre.

Materiales:

Canasta

Bolas

Cinta adhesiva

Entrelazando lo aprendido:

Relacionar la actividad con el tema de las habilidades, en el sentido de que todos somos diferentes y tenemos diferentes habilidades, por eso unas encesta más que otras.

Hacer énfasis en que la habilidad es la capacidad que tiene el ser humano de hacer una actividad y hacerlo bien. De manera que si tenemos una habilidad la podemos mejorar si la practicamos y la trabajamos.

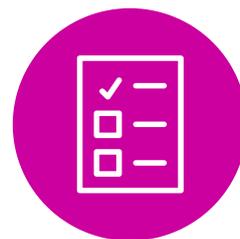
2. "Diálogo de ideas"

Indicaciones:

Se elaboran 10 fichas, cada una con la explicación de las habilidades para la vida: autoestima, autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés. Dos fichas más con las siguientes preguntas y respectivas respuestas: ¿Qué es una habilidad?, ¿Qué son habilidades para la vida?

Se divide al grupo por subgrupos y se le entrega a cada uno las fichas con las dos preguntas y su respectiva respuesta y dos o tres habilidades para la vida. Cada subgrupo reflexiona sobre las fichas y deben representarlas mediante un dibujo; para presentar lo trabajado en el plenario.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Materiales:

Fichas
Papel periódico
Marcadores
Cinta adhesiva

Entrelazando lo aprendido:

Es importante que las participantes logren comprender el tema de habilidades para la vida y el valor que tienen en su desarrollo personal y en su relación con los demás.

3. "Malabaristas"

Indicaciones:

Se le ofrece a cada participante un grupo de bolas y se les invita a realizar malabarismos con las mismas.

Materiales:

Bolas

Entrelazando lo aprendido:

Comparar las bolas con las habilidades y recalcar la importancia de que trabajemos en ellas para ir desarrollándolas.

4. Manualidad: "El baúl de las habilidades"

Indicaciones:

Se le entrega a cada participante un baúl y pergaminos enrollados con las diferentes habilidades para la vida y su explicación. Cada participante decora el baúl y deposita en el los pergaminos.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



Materiales:

Pergaminos
Baúl para cada participantes
Pinturas
Esponjas para pintar

Entrelazando lo aprendido:

Las habilidades para la vida se pueden fortalecer de forma permanente, por eso es importante revisarlas cada cierto tiempo y reflexionar sobre ellas.

Al finalizar la sesión, se les solicita a las participantes llenar la siguiente evaluación, correspondiente a la sesión 17

EVALUACIÓN: SESIÓN 17



TEMAS:

Ética relacional desde el modelo biográfico profesional

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Reconoce ciertas habilidades en sí misma

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de conocer el tema de habilidades para la vida

SESIÓN 18

UNIDAD 4

CONSUMIR / HABILIDADES



Temas: Vida con proyectos.

Actividades:

1. Técnica de Rompehielo: "Reforzar mis cualidades positivas"
2. Estrategia: "Una vida con proyectos"
3. Estrategia: "Brochure"
4. Manualidad:
5. Evaluación: Sesión 18
6. Tarea: No aplica

Tiempo: 3 horas y 30 minutos.

CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

La etapa de la adolescencia se ha dicho que es un periodo crucial en el ciclo de vida de toda persona, pues el individuo adquiere un conjunto de elementos significativos que le permiten elaborar su identidad y trazar una vida con varios proyectos. Cabe mencionar que dicha elaboración, trae consigo características que se han venido formando desde la infancia, pero que se refuerzan con mayor ímpetu en el proceso de transición a la adultez (Rodríguez, Sánchez, Labajos, 2017). En ambas etapas se asumen responsabilidades, aptitudes, roles, intereses vocaciones, incluso pueden surgir nuevas metas vocacionales.

Sin embargo, pareciera ser que es en la adolescencia, donde la persona se enfrenta a momentos críticos y decisivos propios de su desarrollo vocacional y psicosocial al “construirse una entidad propia, procurar el máximo desarrollo personal e un medio sociocultural determinado y completar el proceso de socialización e independencia funcional en un mundo laboral cambiante” (Díaz, 2003, p.18). En síntesis, la persona adolescente presenta tareas complejas e interdependientes, que son múltiples, diferentes y contradictorios frente a otras como divertirse, estudiar, realizarse, adaptarse, gozar y crecer (Díaz, 2003).

No obstante, para que esto surja con éxito existen una serie de requisitos que se llegan a tener en cuenta al involucrar el contexto sociocultural, social y económico de la adolescente, así como la propia historia personal, para el establecimiento de sus propias metas (López, 2005). Desde esa perspectiva, surge la idea de que cada persona posee una vida, pero con una multiplicidad de proyectos a lo largo de toda su existencia, donde están envueltos procesos de toma de decisión, según López (2005) por esa razón se entiende que la persona adolescente es:

“personas con derechos y capacidad para tomar decisiones, con potencial para trabajar y provocar cambios, ofrecer talentos y novedades, construir ambientes favorables para sí mismas y crear propuestas alternativas en el presente para mejorar su futuro con el propósito de alcanzar sus sueños y expectativas” (p.22).

Para llevar a cabo dicha formulación de una vida con proyectos se supone que la persona adolescente debe incorporar sus propias necesidades, metas y aspiraciones, así como aclarar las posibilidades reales con las que cuenta para el logro de las mismas, las cuales deben ser apegadas a su propia realidad. Dichas acciones se orientan a varios objetivos desde su propio desarrollo vocacional, lo cual le permite el descubrimiento de potencialidades en la propia persona adolescente (D'Ángelo, (1994) citado por López, 2005, p.51:52).



CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Se debe destacar que una vida con proyectos no debe ser limitada exclusivamente a la elección vocacional y/o de un oficio u ocupación que deseen desempeñar las personas adolescentes, como muchas veces se ha tratado de imponer una visión adultocéntrica, más bien debe tener una visión holística para la persona adolescente en cual “tiene que ver también con el lugar que se desea tener en la familia o con los amigos y las amigas, la elección o no de pareja y la forma en que desee llevarse esa relación o el papel dentro de la comunidad o grupos” (Valverde, y et, 2001, citado por López, 2005, p.52). Claramente, pensado en proyectos a corto, mediano y largo plazo. Es por ello, que al hablar de vida con proyectos en la adolescencia, D’ Angelo, (2002) citado por Betancourth, y Cerón, (2017) consideran que hay que contemplarlo como un proceso desde una visión “integral de manera creativa y reflexiva, lo cual redundaría en un proceso responsable hacia la toma de decisiones y la posibilidad de proyectarse hacia un futuro profesional y laboral, brindando de esta manera un aporte proactivo a la sociedad” (p.22). Finalmente, dentro de la utilidad que se le puede dar a la vida con proyectos en el trabajo con la persona adolescente, se aportan las siguientes afirmaciones:

- Dejar claro de que no existe un solo proyecto de vida, sino una vida con una diversidad de proyectos.
- Ayudar a la adolescente a aprovechar el tiempo para su logro personal.
- Que logre sentirse útil para vivir buscando un futuro que le brinde satisfacción y bienestar personal. Y pensar en lo colectivo.
- Reflexionar sobre el ejercicio y desarrollo de una libertad responsable.
- Ayudar a la adolescente a tomar decisiones reflexivas y no impulsivas.
- Concebir en la adolescente una visión esperanzadora de su propio futuro, en tres momentos, a corto, mediano y largo plazo.
- Ayudar a la adolescente en el proceso de su autoconcepto y fortalecimiento de su autoestima.
- Evitar en la adolescentes conflictos o vacíos existenciales al tener claridad de lo quiere ser y hacer su vida.



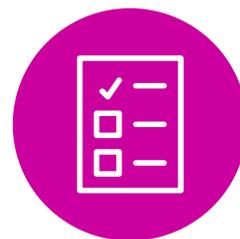
CONTEXTUALIZACIÓN TEÓRICA:

Ideas Fuerza:

- Pensar, repensar y reflexionar ¿cómo se está preparando para el futuro?
- Tener capacidad para decidir si desea ser profesional o aplicar a algún oficio.
- Gestionar consciencia de la forma en cómo vaya a tomar sus propias decisiones en la vida en relación a sí misma, con su familia, amigos, pareja y sociedad.
- Pensar sobre cómo vive su vida sexual y reproductiva, ¿qué haré para tener una salud integral?



DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:



1. "Reforzar mis cualidad positivas"

Indicaciones:

Se les pide a las participantes que se coloquen de pie, luego se les pegará una hoja de papel en la espalda, se les pedirá al grupo de participantes que caminen por el espacio y deberán anotar alguna cualidad positiva que reconozca en la persona.

Posteriormente, se les pedirá a las participantes que lean lo escrito y se les preguntará cómo se sintieron y si reconocen esas cualidad en sí mismas.

Materiales:

Hojas blancas.

Cinta adhesiva

Lapiceros.

Entrelazando lo aprendido:

Explicarles a las participantes la importancia de reconocer cualidades positivas que otras personas perciben de nosotros mismos, que se transforman como parte de nuestro autoconocimiento.

2. "Una vida con proyectos"

Indicaciones:

La persona facilitadora realiza una reflexión acerca de la importancia de tener una vida con proyectos.

Materiales:

Presentación sobre la temática.

Entrelazando lo aprendido

Como adolescentes es el momento ideal para establecer una vida con proyectos.

DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES:

3. "Brochure"



Indicaciones:

Se proporciona de forma individual un informativo donde concreticen su vida con proyectos y metas a corto, mediano y largo plazo. Una vez que las participantes completan el brochure el equipo de facilitadores se sentara con cada una de ellas, para revisar y concretar las ideas expresadas.

Materiales:

Brochure:

https://drive.google.com/file/d/1NYi5NdBDVvOdLE9Ej_Q4Gc3cWRpvnXWo/view?usp=sharing

Lápíceros

Entrelazando lo aprendido:

Es importante resaltar el valor de planear nuestras metas a corto, mediano y largo plazo.

4. Manualidad: "Atrapasueños"

Indicaciones:

Se le da a cada participante un paquete con diversos materiales para la confección de un atrapasueño. El material llevará adjunto en un papel cartón, el significado de esta manualidad.

Materiales

:

Aros de madera o de cartón.

Lana.

Tijeras.

Abalorios.

Entrelazando lo aprendido

Enfatizar con el grupo de adolescentes madres, que los sueños se pueden cumplir, pero es importante repensarse, establecer metas y trabajar para lograrlas..

EVALUACIÓN: SESIÓN 18



TEMAS:

Ética relacional desde el modelo biográfico profesional

INSTRUCCIONES:

En el siguiente cuadro, se presenta una serie de afirmaciones relacionadas con las actividades realizadas en la sesión. Favor marcar con una equis (X) la respuesta que considera que corresponde.

SI **MEDIANAMENTE** **NO**
LOGRADO LOGRADO LOGRADO

Comprende la importancia de establecer metas a corto, mediano y largo plazo

Reconoce la importancia de establecer una vida con proyectos

Ha cambiado su forma de pensar luego de participar en esta sesión

Comprende la importancia de plantear su proyecto de vida

REFERENCIAS:

- Asociación de mujeres de Axayacatl. (S.f.). Proyecto de vida. (Presentación en Línea). Recuperada de <http://asociaciondemujeresaxayacatl.org/pdf/Proyecto-Vida.pdf>
- Betancourth, S y Cerón, J. (febrero-marzo, 2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 50, 21-41. Recuperada de <http://www.redalyc.org/pdf/1942/194250865003.pdf>
- Bisquerra, R (Coord.); Punset, E; Mora, F; García, E; López-Cassá, E; Pérez-González, J; Lantieri, L; Nambiar, M; Aguilera, P; Segovia, N y Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid, España: Síntesis S.A
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1. 10, pp. 61-82
- Blog Emprendimiento. (3-8-2017). Cómo fomentar el emprendimiento en los adolescentes. Recuperado de <https://rpp.pe/campanas/contenido-patrocinado/como-fomentar-emprendimiento-en-los-adolescentes-noticia-1068258>
- Castañeda, L y Moreno, M. (2010). Intervención educativa sobre sexualidad y autocuidado en adolescentes de secundaria en Tijuana. Revista Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, 18(2). 93-98.
- CEPAL. (2000). La paternidad responsable en Costa Rica: una tarea pendiente. San José: Seminario Educación para la reproducción y la paternidad responsable en Costa Rica. Recuperada de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/24150/LCMEXR767SEM1072_es.pdf
- Chaves, A. R. (2012). Masculinidad y feminidad: ¿De qué estamos hablando? Revista Electrónica Educare, 16 (Especial), 5-13. Consultado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/view/418>

REFERENCIAS:

- Chaves, R. (enero-junio, 2015). Aspectos relevantes para la transversalización de género en el proceso del desarrollo curricular universitario. *Revista ESPIGA*, 14, (29). Recuperado de <https://investiga.uned.ac.cr/revistas/index.php/espiga/article/viewFile/959/871>
- Checa, S. (2003). *Género, sexualidad y derechos reproductivos en la adolescencia*, Buenos Aires: Paidós-Colección Tramas Sociales. Recuperada de https://www.researchgate.net/profile/Eleonora_Faur/publication/327796708_Escrito_en_el_cuerpo_Genero_y_derechos_humanos_en_la_Adolescencia/links/5ba4e28492851ca9ed1b17a7/Escrio-en-el-cuerpo-Genero-y-derechos-humanos-en-la-Adolescencia.pdf
- De la Fuente, V., SooRan Lee, R., Alavéz, B., Peña, H, y Sierra, E. (2011). Conocimiento y acciones de los adolescentes sobre el autocuidado de su salud. *Revista CONAMED*, 16(1). 29-33.
- Díaz, M. (2003). Conducta y asesoramiento vocacional en la adolescencia. *Papeles del Psicólogo*, 23, (84), 18-34. Recuperada de <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=77808403>
- Elbaum, J. [TEDxTalks]. (2017, febrero 06). Feminismo y nuevas masculinidades [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=jRhR1HCWORE&feature=youtu.be>
- FAO. (S.f.). Hábitos y estilos de vida saludable. Recuperada de <http://www.fao.org/3/i3261s/i3261s10.pdf>
- Fonseca, M., Maldonado, A., Pardo, L., y Soto, M. (2007). Adolescencia, estilo de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, 11, 44-57. Recuperada de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401105>
- García, M., y Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. Recuperado de <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>
- Giráldez, A., y Sue, E. (2017). *Habilidades para la vida: Aprender a ser y aprender a convivir en la escuela*. España: SM
- Gordillo, M. (setiembre-diciembre, 2007). Masculinidad y feminidad cómo educar en la diferencia. *Revista Española en Pedagogía*. 65, (238).447-458. Recuperada de <https://revistadepedagogia.org/lxv/no-238/masculinidad-y-feminidad-como-educar-en-la-diferencia/101400009994/>

REFERENCIAS:

- Humanos, D. (2016). Declaración universal de derechos humanos. Inmanencia. Revista del Hospital Interzonal General de Agudos (HIGA) Eva Perón, 4(2). Recuperado de <http://ppct.caicyt.gov.ar/index.php/inmanencia/article/view/8540>
- Jensen, J. (2008). Adolescencia y adultez emergente. México: Pearson Educación.
- Krauskopf, D. (2014). Adolescencia: Una etapa en el desarrollo humano. San José: UNED.
- La Asamblea de la República de Costa Rica (1998). Ley 7739, Código de la niñez y la adolescencia. Recuperado de <https://pani.go.cr/descargas/codigo/456-codigo-ninez-y-adolescencia-7739/file>
- López, N. (2005). Pensar, sentir, ¿asumir?. . . " La paternidad temprana, desde la vivencia de los padres adolescentes. (Tesis de licenciatura, Universidad de Costa Rica). San José. Recuperada de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/tfglic/tfg-l-2005-13.pdf>
- Mangrulkar, L., Whitman, Ch., y Posner, M. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Recuperado de: http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf
- Mediero, A. (2016). Relaciones de pareja adolescentes: Estilos de amor y tácticas violentas en la resolución de conflictos. (Trabajo de fin de grado) Universidad de Salamanca, España.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (S.f). Los derechos sexuales son derechos humanos fundamentales y universales. Recuperado de https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/derechos%20humanos/sexualidad/decladerecsexu.pdf
- Municipio de Yamaranguila Departamento de Intibucá. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables en comunidades indígenas Lencas. Recuperada de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34580/vidasaludable2016-spa.pdf;sequence=1&isAllowed=y>
- Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 7 (3), Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44770311>

REFERENCIAS:

- Naranjo, M. (2004). Enfoques humanísticos-existenciales y un modelo ecléctico. San José: Editorial UCR.
- Naranjo, M.L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial en el proceso educativo. *Revista Electrónica Actualidades Educativas en Investigación en Educación*, 7(3).1-27.
- Nava, C. (noviembre, 2009). La maternidad en la adolescencia. En *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Recuperada de www.eumed.net/rev/cccss/06/cmnf.htm
- Nóblega, M.(junio, 2009). La maternidad en la vida de las adolescentes: implicaciones para la acción. *Revista de Psicología*, 27, (1). 1-26. Recuperada de <https://web-b-ebsohost.com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=540ce5d3-00e8-4d56-a51a3ce070e8c0da%40sessionmgr103>
- Papalia, D.; Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. (Décima segunda edición). México: Edamsa Impresiones
- Plaza, J. (2009). La globalización de la identidad de género en las revistas para las adolescentes. *Revista Zer*, 14, (26).129-144. Recuperada de <https://www.ehu.eus/ojs/index.php/Zer/article/view/2760/2374>
- Richard, P. (2012). Educación para la Afectividad y la Sexualidad Integral: una reflexión teológica y sociológica. En V. Muñoz y C. Ulate (Eds.), *El derecho humano a la educación para la afectividad y la sexualidad integral*. Heredia, Costa Rica: UNFPA, UNA. Doctorado en Estudios Latinoamericanos, UNA. Instituto de Estudios de la Mujer.
- Rodríguez, C y Caño, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, (3), 389-403. Recuperado de <https://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-anlisis-ES.pdf>
- Rodríguez, M., Álvarez, J. Guerrero, L., Herrera, K., Jiménez, J., Ramírez, J., Umaña, L., Vega, T., Villalobos, M y Villalobos, N.(2015).Procesos Amorosos y Sexualidad: Una visión desde la Disciplina de la Orientación. Recuperado de: <https://asorientacion.blogspot.com/#!>
- Rodríguez, M., Sánchez, E., Labajos, M. (enero-junio, 2017). Vocación ocupacional y género en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15 (1), 345-356. Recuperada de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77349627022>

REFERENCIAS:

- Rodríguez, M., Sánchez, E., Labajos, M. (enero-junio, 2017). Vocación ocupacional y género en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15 (1), 345-356. Recuperada de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77349627022>
- Rodríguez, P., Matud., M, y Álvarez, J. (noviembre-2017). Género y calidad de vida en la adolescencia. *Journal of Behavior, Health&Social Issues*, 9, (2). 89-98. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.11.001>
- Rosales, J. (2012). Adolescencia y Sexualidad. En V. Muñoz y C. Ulate (Eds.), *El derecho humano a la educación para la afectividad y la sexualidad integral*. Heredia, Costa Rica: UNFPA, UNA. Doctorado en Estudios Latinoamericanos, UNA. Instituto de Estudios de la Mujer.
- Royo, R. (2011). Maternidad, paternidad y conciliación en la CAE: ¿Es el trabajo familiar un trabajo de mujeres?, Universidad de Deusto. Recuperada de: <http://www.deusto publicaciones.es/deusto/pdfs/otraspub/otraspub02.pdf>
- UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education*. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>
- UNESCO. (S.f.). Igualdad de género. Recuperado de <https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/digital library/cdis/Igualdad%20de%20genero.pdf>
- UNFPA. (S.f.). Educación Sexual Integral. Recuperado de <https://www.unfpa.org/es/educaci%C3%B3n-sexual-integral> UNICEF. (2002). *Adolescencia un etapa fundamental*. Nueva York. Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/pub_adolescence_sp.pdf



UNIVERSIDAD NACIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA EN EDUCACIÓN
INSTITUTO DE ESTUDIOS INTERDISCIPLINARIOS DE LA NIÑEZ Y LA
ADOLESCENCIA

2019