

Fascículo 3



Formación de competencias para una atención con calidad y calidez en los servicios de salud con adolescentes mujeres

Conociendo mis Derechos como Adolescente, Mujer, Empoderada, Libre y Autónoma en los Servicios de Salud.

Guía Metodológica Dirigida a Adolescentes Mujeres

FUNDACIÓN •
paniamor♥

Con el financiamiento por MSD for Mothers. Una iniciativa de Merck & Co., Kenilwork, NJ, USA.
Para ayudar a crear un mundo donde ninguna mujer muera mientras da vida.

Fascículo 3



Formación de competencias para una atención con calidad y calidez en los servicios de salud con adolescentes mujeres

Conociendo mis Derechos como Adolescente, Mujer, Empoderada, Libre y Autónoma en los Servicios de Salud.

Guía Metodológica Dirigida a Adolescentes Mujeres



Créditos

Fundación Paniamor. Caja Costarricense de Seguro Social

San José, Costa Rica

Primera Edición, marzo 2022

Formación de competencias para una atención con calidad y calidez en los servicios de salud con adolescentes mujeres. Capítulo III. Conociendo mis derechos como adolescente mujer, empoderada, libre y autónoma en los servicios de salud. Guía Metodológica Dirigida a Adolescentes Mujeres.

Desarrollo conceptual y metodológico

Kattia Rojas Loría. Coordinadora Proyecto Amelia

Erika Céspedes Oviedo. Gestora Comunitaria

Mafalda Flores Sebillé. Facilitadora

Marianne Lizana Moreno. Facilitadora y consultora

Diana Aguilar Chaves. Consultora

Coordinación y edición técnica

Kattia Rojas Loria

Revisión de edición

Equipo técnico de Seguras y Fuertes. Fundación Paniamor

Revisión filológica

Lorena Moreno Salas

Diagramación y diseño gráfico

Handerson Bolívar Restrepo - Jander Bore - www.altdigital.co

Este proyecto fue posible gracias al Convenio Interinstitucional de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y la Fundación PANIAMOR, con el financiamiento de MSD for Mothers. La Comisión Técnica de Supervisión del Proyecto Amelia, presentó un detalle de la revisión de todos los fascículos, partiendo de la propuesta del contenido que realizó el equipo de la Fundación Paniamor. Este documento fue propuesto y elaborado por la Fundación Paniamor como responsables de la acreditación de las capacitaciones en el marco del Proyecto AMELIA y es cedido a la CCSS como parte de los productos generados del convenio entre ambas instituciones, para libre uso de estos en procesos de capacitación.

Los contenidos de esta publicación son de libre acceso. Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar en forma completa la fuente. La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente:

Fundación PANIAMOR. (2022). Formación de competencias para una atención con calidad y calidez y calidad en los servicios de salud con adolescentes mujeres. Fascículo III. Conociendo mis derechos como adolescente mujer, empoderada, libre y autónoma en los servicios de salud. Guía Metodológica Dirigida a Adolescentes Mujeres. San José, Costa Rica.



Tabla de contenido

1.	Introducción a la guía	5
1.1.	¿Por qué fortalecer las competencias en las adolescentes usuarias de los servicios de salud?	6
1.2.	Perfil de salida de las adolescentes usuarias	8
1.3.	Criterios de selección de las adolescentes participantes.....	8
1.4.	Puntos clave para la persona que facilita esta guía metodológica	9
2.	Objetivos de la guía.....	11
2.1.	General	11
2.2.	Específicos.....	11
3.	Ruta metodológica de esta guía	12
3.1.	Estructura del proceso.....	12
3.2.	Mapa metodológico de la guía	12
3.3.	Características generales de la capacitación	13
3.4.	Evaluación.....	14
4.	Estructura pedagógica de los bloques.....	16
5.	Descripción de los bloques y estructura pedagógica de las sesiones	21
5.1.	Bloque 1	21
	Sesión 1: “Comprendiendo quién soy”	23
	Sesión 2: “Cuidando mi salud durante la pandemia”	32
	Sesión 3: Descubriendo el poder de mi voz en los servicios de salud	40
5.2.	Bloque 2.....	47
	Sesión 4: “Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva”	49
	Sesión 5: “Caminando en tus Zapatos, adolescentes mujeres en relaciones impropias”	56
	Sesión 6: “Una Ruta de Calidez en los Servicios de Salud”.....	65
5.3.	Bloque 3.....	72
	Sesión 7: “Tejiendo nuestras redes de apoyo”	73



Referencias Bibliográficas.....	80
Anexos	83
Anexo 1	83
Anexo 2	84
Anexo 3	87
Anexo 4	88
Anexo 5	89

1. Introducción a la guía

El Proyecto AMELIA (Adolescentes, Mujeres, Empoderadas, Libres y Autónomas) se establece dentro del Convenio Interinstitucional de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y la Fundación PANIAMOR con el apoyo financiero de MSD For Mothers y complementa los esfuerzos institucionales que se realizan en toda la CCSS para el mejoramiento de la calidad de vida de las adolescentes mujeres.

Esta guía metodológica corresponde a una de las acciones de la estrategia del proyecto que apunta al empoderamiento de las adolescentes mujeres usuarias a través de la capacitación. La población meta de esta estrategia fueron adolescentes mujeres, entre los 10 a 19 años, usuarias de los servicios de salud del Hospital de las Mujeres Dr. Adolfo Carit Eva (HOMACE) y las Áreas de Salud de Desamparados 1, Desamparados 3, Aserri y Acosta. Las adolescentes que podían ser nulíparas, madres o estar embarazadas.

Para el desarrollo de la estrategia, se realiza una malla curricular con su correspondiente guía metodológica, la cual se implementa durante el primer semestre del año 2021, en modalidad virtual. El objetivo de la implementación de la guía es la sensibilización y formación de las personas adolescentes, en materia de prevención y atención de eventuales violencias en el ámbito de los servicios de salud, en relaciones impropias, en derechos sexuales y derechos reproductivos en contextos concretos como es la pandemia por COVID-19, con un enfoque que incorpore los Derechos Humanos, la perspectiva de Género y de Juventudes.

Se desarrolla el curso: “Conociendo mis derechos como adolescente, mujer, empoderada, libre y autónoma en los servicios de salud” que permite procesos de autoconocimiento, agencia personal y empoderamiento para las adolescentes, reconocerse sujeta de derechos y responsabilidades en su salud, con el uso de los recursos locales.

Cabe destacar que esta guía metodológica se realiza para que el personal de los servicios de salud públicos la puedan implementar con adolescentes mujeres. Se apuesta por una mediación con metodologías participativas, dialógicas, lúdicas con un lenguaje accesible, generando la confianza para las



adolescentes mujeres. A la vez que se abordan los contenidos, se propician procesos de fortalecimiento personal y en red con las adolescentes.

Los apartados de esta guía se dividen de la siguiente manera: en una primera parte, se presentan algunas preguntas claves para entender el propósito de la guía, como el perfil de salida, los criterios de selección de las adolescentes participantes, así mismo las características del equipo que puede facilitar esta guía. Posteriormente, se encuentran los objetivos del curso. Seguidamente, está el apartado donde se plantea la ruta metodológica en el contexto de mediación virtual, se explica la estructura del proceso, el mapa metodológico y las características generales de la capacitación. En el cuarto apartado, aparecen los bloques pedagógicos con sus respectivas sesiones. En secuencia, se presenta esos bloques y el desarrollo de las sesiones con la tabla de actividades y su descripción.

Es necesario, antes de aplicar los bloques y actividades de esta guía, revisar el Fascículo I: Marco referencial, conceptual y metodológico de las guías.

1.1. ¿Por qué fortalecer las competencias en las adolescentes usuarias de los servicios de salud?

Partimos que las competencias que se buscan fortalecer con esta guía metodológica generarán procesos que contribuyan con la agencia y el empoderamiento de las adolescentes mujeres en sus procesos de salud. A través de metodologías participativas, lúdicas y vivenciales, con fortalecimiento del vínculo entre pares, conocimientos en derechos y de las organizaciones que contribuyen a generar una atención integral de las adolescentes.

Para el proyecto AMELIA el concepto de calidad y calidez en la atención, se enmarca en una visión integral de los determinantes sociales de la salud, que responde a la necesidad de una sinergia de recursos interinstitucionales y comunitarios, de organizaciones y personas usuarias con el fin de mejorar la salud comunitaria.

El concepto de “calidad” que el proyecto incorpora va más allá de los aspectos técnicos y clínicos de la atención. De acuerdo con Syed Shamsuzzoha (2018) la calidad debe ser definida y desarrollada desde lo local, y las partes interesadas deben estar fuertemente involucradas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que los servicios deban ser construidos de manera que responda a las necesidades en salud a nivel local, donde los servicios de atención primaria tengan un compromiso con las necesidades de las personas pacientes, familiares y comunidades, como un diseño necesario dentro del sistema de salud. Esta nueva visión de la calidad en salud tiene entre sus estrategias el empoderamiento e involucramiento de las personas (WHO, 2018).

Por tanto, el desarrollo de las competencias que presenta esta guía se dirige a fortalecer el empoderamiento, como un estado de bienestar en las personas, debido al potencial de dar libertad, mejorar los vínculos y la relación de la persona con su ámbito social, y por otro lado, reconociendo que la falta de poder y libertad es un condicionante al riesgo biopsicosocial, que afecta negativamente a la salud y la calidad de vida de las personas (Moser, 1993; Sen, 1999 y Kar, Pascual, & Chickering, 1999 en Pick y otros, 2007).

Se conoce que las personas o grupos al estar empoderadas, poseen la capacidad de elegir mejor, de forma más “efectiva” (Kishor, 1999; Za Sathar y Kazi, 1997) (Alsop y Heinsohn, 2005 en Pick y otros, 2007).

El empoderamiento, es visible una vez que la agencia de una persona empieza a tomar acción en la familia, las organizaciones, la comunidad, y otros espacios, que sean importantes para el proceso de empoderamiento de cada persona. El proceso de empoderamiento implica un desarrollo hacia el cambio, que parte del estar desempoderada hacia generar agencia para impulsar decisiones y acciones guiadas para favorecer las condiciones de vida de la persona (Kabeer, 1999 en Pick y otros, 2007).

El Proyecto AMELIA buscará propiciar procesos de fortalecimiento de autonomía, autodeterminación, espacios de escucha y construcción de vínculos, así como el aumento de conocimientos de las adolescentes usuarias sobre sus derechos en



salud, sobre otros servicios institucionales claves para responder a sus necesidades. Se apuesta que entre más conocimiento de sus derechos tengan las usuarias, más responsabilidad habrá para responder y garantizar servicios de calidad.

1.2. Perfil de salida de las adolescentes usuarias

Se espera contar con un perfil de salida de adolescentes usuarias en general y adolescentes embarazadas y madres en particular, con capacidades fortalecidas para el ejercicio de su derecho a una atención de calidad y calidez en salud, en específico en el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia COVID-19, su protección frente a las violencias y en SSSR, desde los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes.

En términos generales, el proceso formativo tiene como objetivo desarrollar y potenciar en las personas adolescentes el protagonismo en su salud donde con información veraz, el conocimiento de las redes de apoyo locales y nacionales, con habilidades y destrezas comunicativas y el conocimiento de sus derechos puedan también, participar en la toma de decisiones de su salud sexual y salud reproductiva.

1.3. Criterios de selección de las adolescentes participantes

- Adolescentes de 10-19 años, mujeres, usuarias o posibles usuarias de los servicios de salud prestados por el HOMACE y las Áreas de Salud de Desamparados 1, Desamparados 3, Aserrí y Acosta.
- Conocimientos de plataformas como Zoom y/o Microsoft Teams¹.
- Disposición de horario para participar.

1 Se compartieron videos de cómo descargar y utilizar Zoom para las adolescentes con las que se trabajó para asegurar la conexión a las actividades (enlaces 0.1, 0.2 y 0.3).

- Acceso a recursos como computadora, celular e internet. (El proyecto puede destinar un presupuesto para pagar el internet para la conexión de las participantes).
- En esta fase, se pueden incorporar adolescentes nuevas a todas las sesiones, procurando brindar una nueva experiencia en cada encuentro, de modo que las adolescentes puedan tomar elementos relevantes para sus vidas en cada sesión.

1.4. Puntos clave para la persona que facilita esta guía metodológica

Es recomendable que esta guía metodológica sea aplicada por personal de salud, que conozca metodologías participativas y lúdicas, con conocimientos de los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes.

Lo ideal es que sean dos personas quienes realicen la facilitación para garantizar un trabajo donde se motive a la participación grupal y cubrir diferentes elementos tanto logísticos como metodológicos. Además, la mediación virtual, implica que, al menos una de estas personas permanezca conectada por si falla la conexión de la otra persona.

Es necesario que al menos una de las personas facilitadoras tenga experiencia con la atención individual y/o grupal con adolescentes.

Quien facilita:

- Propicia un ambiente de confianza, donde se promueva la participación libre, consciente y entusiasta.
- Su papel es acompañar, animar, estimular y facilitar el proceso de análisis y reflexión.
- Crea un ambiente lúdico y contextualizado a las características de las adolescentes.
- Habla en un lenguaje sencillo, accesible y amigable con las adolescentes.
- Intenta conocer las formas de comunicación y expresiones del contexto de las adolescentes.
- Brinda soporte emocional a las adolescentes que lo requieran.



- Conoce los recursos en la comunidad y coordina esfuerzos comunes para llevar a cabo los procesos y temáticas.
- Sabe referir las situaciones que se presentan en las vidas de las adolescentes, en la red comunitaria interinstitucional para una atención integral.
- Establece seguimiento a las referencias que realiza.
- Atiende el chat que se establece durante el tiempo de capacitación, con un determinado horario, el cual debe ser claro para las adolescentes. Sólo en caso de emergencia brindará una respuesta inmediata.
- Como persona que facilita tiene disposición a aprender junto con el grupo.
- Visualiza a las personas participantes como cogestoras de su propia realidad.
- Observa al grupo y confía en que éste puede sacar adelante las tareas, reconociendo la realidad y el contexto del grupo.

Es importante tomar en cuenta que:

- Existen dinámicas grupales y de comunicación fuera del espacio de capacitación, de forma que quien facilita busca que las necesidades y conflictos puedan resolverse en el momento del encuentro grupal.
- Si bien, el curso lo dirige el equipo facilitador, a través del proceso de las sesiones se pueden hacer partícipes a personas invitadas que también tengan experiencia trabajando con adolescentes de otras instituciones gubernamentales o no gubernamentales, de las comunidades o de otros niveles de atención, para que faciliten temas que aborda el proceso.
- Siempre que se invite personal de otras instituciones les damos indicaciones para que desarrollen los temas de forma accesible y amigable, en un lenguaje no técnico y que promuevan la participación de las adolescentes.

2. Objetivos de la guía

2.1. General

Promover competencias que fortalezcan las capacidades de las adolescentes mujeres usuarias de los servicios de salud para el ejercicio de su derecho a una atención de calidad y calidez en salud, en específico en el autocuidado y cuidado en el contexto de la pandemia COVID-19, su empoderamiento frente a las violencias y la atención a la Salud Sexual y Salud Reproductiva, desde los enfoques de Derechos Humanos, de Género y Juventudes.

2.2. Específicos

- Reflexionar sobre las características, necesidades y estrategias de las adolescentes mujeres en el contexto de pandemia para el autocuidado y cuidado de otras personas desde las ideas fuerza de los enfoques rectores del Proyecto AMELIA y la normativa institucional de la CCSS.
- Establecer estrategias de vinculación entre las adolescentes y el personal de salud en un marco de comunicación asertiva, con el uso de un lenguaje, canales y medios de comunicación que promuevan la confianza y un clima libre de temor y prejuicios.
- Comprender la importancia del ejercicio de sus derechos en salud sexual y salud reproductiva para su desarrollo personal, incorporando la vivencia de su afectividad y el conocimiento de su cuerpo, libre de estereotipos y mitos.
- Brindar herramientas para la protección de las violencias de género, manifestadas en relaciones impropias y eventuales violencias en los servicios de salud que enfrentan las adolescentes, en coordinación con los recursos comunales e interinstitucionales.



3. Ruta metodológica de esta guía

3.1. Estructura del proceso

La guía se estructura en 3 bloques o módulos.

Para efectos multiplicadores de esta guía es posible implementar cada módulo por sí mismo, ya que tiene sus propios objetivos, desarrollo, actividades de apertura y cierre.

Las sesiones se constituyen con una secuencia de actividades que incluyen:

- **Bienvenida/ contexto:** su objetivo es dar una bienvenida cálida que genere un ambiente de confianza y ubicar a las participantes en el contexto y momento del proceso o sesión en la que se encuentren. Se presenta la agenda del día para clarificar a las participantes la ruta a seguir durante la sesión.
- **Participativas:** es una actividad donde se construyen colectivamente conocimientos a través del juego, el hacer y los diálogos.
- **Conceptuales:** se trata de información, datos y teoría que den soporte a la temática a tratar en un lenguaje accesible y amigable.
- **Conversatorios o diálogos:** a partir de una presentación o una provocación se proponen preguntas generadoras para que las participantes puedan compartir, a partir de su entendimiento, conocimientos o experiencias.
- **Evaluación y cierre:** son actividades que permiten la síntesis del tema, de los aprendizajes y experiencias nuevas aportadas y los ajustes que debemos hacer en las sesiones.

3.2. Mapa metodológico de la guía

BLOQUE 1:

Participando con autovaloración, poder y confianza en mí autocuidado y el cuidado de las demás personas en el contexto de la pandemia COVID-19, utilizando los recursos de apoyo de los servicios de salud y de mi comunidad, a partir de los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes.

Sesión 1: “Comprendiendo quién soy”

Sesión 2: “Cuidando mi salud durante la pandemia”

Sesión 3: “Descubriendo el poder de mi voz en los servicios de salud”

BLOQUE 2:

Asumiendo prácticas para el ejercicio de mis derechos en salud sexual y reproductiva, y a una vida sin violencia; reconociendo mi cuerpo y afectividad en el contexto de la diversidad, utilizando los servicios de salud y los recursos de mi comunidad.

Sesión 4: “Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva”

Sesión 5: “Caminando en tus zapatos, adolescentes mujeres en relaciones impropias”

Sesión 6: “Una ruta de calidez” en los servicios de salud

BLOQUE 3:

Reconociendo los recursos de los servicios de salud y de la comunidad en acompañamiento de la salud integral y en específico, en mis derechos en salud sexual y salud reproductiva y en una vida sin violencias.

Sesión 7: “Tejiendo nuestras redes de apoyo”



3.3. Características generales de la capacitación

- Esta guía se estructura en 7 sesiones, una vez por semana, de 3 horas aproximadas de encuentro con las participantes.
- Se contempla seguimientos a través de las 7 semanas, vía WhatsApp para fortalecer la asistencia.
- Se realizan actividades sincrónicas y asincrónicas, a través de la plataforma Zoom.

Recuerde que:

- En el caso específico de las adolescentes es importante proponerles la búsqueda de un lugar “seguro” o lo más íntimo posible para recibir los temas. Cuando no cuenten con la privacidad necesaria en sus casas, se les puede proponer buscar un lenguaje “seguro”, como códigos sustitutivos para palabras que las puedan poner en riesgo. Ejemplo: “mantequilla de mani” en lugar de “pastillas anticonceptivas”.
- Cuando una charla trata de temas sensibles y delicados, cuando el relato de una vivencia personal deja entrevisto que la adolescente está en riesgo o cuando alguna participante manifieste directamente que requiere apoyo, se buscará referirla a Trabajo Social del Hospital o Área de Salud a la que corresponda, para dar contención y/o seguimiento.

3.4. Evaluación

La asistencia a las sesiones es libre y voluntaria, de manera que las participantes pueden incorporarse según sus posibilidades familiares, académicas y personales, sin embargo, es importante motivar al grupo a que en la medida de lo posible su participación sea constante. Se validará el hecho de que cada encuentro generará riqueza e intercambio independientemente de que puedan formar parte del proceso completo o no.

Con la finalidad de identificar los aprendizajes obtenidos y el impacto de todo el proceso de capacitación en las adolescentes, es importante que ellas completen en la primera sesión un instrumento de Perfil de Entrada de forma virtual y al cierre del curso deberán completar el instrumento de Perfil de Salida . No se recomienda completar estos formularios en otras sesiones debido a que puede sesgar la evaluación.

Durante el proceso, se invita a las adolescentes a ser parte de cada uno de los temas activamente, motivando a compartir sus pensamientos, dudas y sentires en todo momento.

Al final de cada jornada, cada participante podrá expresar los aprendizajes obtenidos mediante una actividad de cierre y deberá completar de forma anónima un formulario de evaluación , de forma virtual que le permitirá valorar las actividades realizadas, el desempeño de las personas facilitadoras y su propio desempeño.



4. Estructura pedagógica de los bloques

A continuación, se presentan los bloques, las sesiones, objetivos de las sesiones y las evidencias de aprendizaje.

Bloque 1:		
Participando con autovaloración, poder y confianza en mí autocuidado y el cuidado de las demás personas en el contexto de la pandemia COVID-19, utilizando los recursos de apoyo de los servicios de salud y de mi comunidad, a partir de los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes.		
Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencias de aprendizaje
Sesión 1: “Comprendiendo quién soy”.	<ul style="list-style-type: none"> Comprender sus características particulares, cualidades, necesidades y poder, desde los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes. 	<ul style="list-style-type: none"> Identifican las características, cualidades y necesidades en el contexto de la pandemia COVID-19, desde sus vivencias personales. Reflexionan sobre las barreras y estrategias para el ejercicio de sus derechos, de acuerdo con las condiciones de edad, género, nacionalidad, discapacidad, diversidad sexual, sociocultural y étnica. Construyen una ruta para el fortalecimiento personal conforme a sus necesidades, intereses y contexto.

Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencias de aprendizaje
<p>Sesión 2: “Cuidando mi salud durante la pandemia”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer los aspectos que pueden impactar y fortalecer su salud integral y la de las personas con las que se relaciona, en el contexto de la pandemia COVID-19. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifican las afectaciones de la pandemia en la salud integral, los diferentes aspectos de su vida y las demás personas. ● Reflexionan sobre la responsabilidad compartida y algunas estrategias para mantener su autocuidado y el cuidado de las demás personas, en el contexto de la pandemia. ● Aplican prácticas para el cuidado y bienestar.
<p>Sesión 3: “Descubriendo el poder de mi voz en los servicios de salud”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Aplicar un uso efectivo del lenguaje, los canales y los medios para una comunicación asertiva, especialmente en el contexto de los servicios de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifican las características de la comunicación asertiva. ● Analizan las fortalezas y debilidades en la comunicación, especialmente con los servicios de salud. ● Ponen en práctica una comunicación asertiva, respetuosa y empática.



Bloque 2:

Asumiendo prácticas para el ejercicio de mis derechos en salud sexual y reproductiva, y a una vida sin violencia; reconociendo mi cuerpo y afectividad en el contexto de la diversidad, utilizando los servicios de salud y los recursos de mi comunidad.

Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencias de aprendizaje
<p>Sesión 4: “Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el uso efectivo de sus derechos en salud sexual y reproductiva para su desarrollo personal, incorporando la vivencia de su afectividad y conocimiento de su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocen sus derechos sexuales y derechos reproductivos y su vínculo con la afectividad y su cuerpo. • Profundizan sobre sus capacidades y responsabilidades, al reconocerse como sujetas de derechos sexuales y derechos reproductivos para la toma de decisiones sobre su cuerpo. • Proponen acciones para implementar el ejercicio de sus derechos en salud sexual y salud reproductiva desde una visión crítica.
<p>Sesión 5: “Caminando en tus zapatos”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las diferentes manifestaciones de violencia, en específico en relaciones impropias y las estrategias para asegurar su protección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifican las diferentes manifestaciones de violencia de género en las relaciones impropias, además, de los condicionamientos sociales que las propician. • Comprenden los condicionamientos sociales de la violencia y su impacto en las relaciones familiares e interpersonales. • Proponen acciones para el acceso a los mecanismos y recursos existentes para prevenir y atender las situaciones de violencia en sus diversas manifestaciones.

Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencias de aprendizaje
<p>Sesión 6: “Una ruta de calidez en los servicios de salud”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las diferentes manifestaciones de violencia, en específico las que podrían presentarse en los en los servicios de salud y las estrategias para la para asegurar su protección. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifican las posibles manifestaciones de violencia de género en los servicios de salud, además, de los condicionamientos sociales que las propician. • Reconocen los derechos de las adolescentes a recibir una atención calidad y calidez, diferente y diferenciada en los servicios de salud. • Proponen acciones para el acceso a los mecanismos y recursos existentes para prevenir y atender las situaciones de violencia en sus diversas manifestaciones que podrían presentarse en los servicios de salud.



Bloque 3:

Reconociendo los recursos de los servicios de salud y de la comunidad en acompañamiento de la salud integral y en específico, en mis derechos en salud sexual y salud reproductiva y en una vida sin violencias.

Sesión	Objetivo de la sesión	Evidencias de aprendizaje
Sesión 7: “Tejiendo nuestras redes de apoyo”	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer de los recursos locales, incluidos los servicios de salud, en pro de su salud integral, la Salud Sexual y Reproductiva y para la protección y denuncia de las diferentes violencias vividas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifican los recursos locales existentes y en los servicios de salud, para la atención de la Salud Sexual y Reproductiva, la protección y denuncia de las violencias. ● Evalúan los recursos que existen en su comunidad y los servicios de salud y su participación en el cumplimiento de una atención de calidad y con calidez. ● Construyen una red de apoyo partiendo de sus necesidades e intereses como adolescentes mujeres.

5. Descripción de los bloques y estructura pedagógica de las sesiones

5.1. Bloque 1

Participando con autovaloración, poder y confianza en mí autocuidado y el cuidado de las demás personas en el contexto de la pandemia COVID-19, utilizando los recursos de apoyo de los servicios de salud y de mi comunidad, a partir de los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes.

Descripción

Para abordar el tema del autocuidado, el punto de partida es el amor propio en la mirada a sí mismas. Este bloque abre paso a la consciencia del cuerpo como primer territorio, la aceptación a las diferencias propias, así como la comprensión de un mundo de diversidades en donde todos los cuerpos tienen derecho a existir dentro de un marco de respeto y autonomía. En este primer momento del curso es importante reconocer el valor del cuerpo como parte de las necesidades humanas básicas de auto reconocimiento para el ejercicio de la dignidad humana como derecho humano fundamental.

Para ello se debe reconocer el contexto propio de las participantes del proceso: ¿dónde estoy?, ¿quién soy?, ¿por qué es válida mi voz y mi historia como adolescente y como mujer? La historización de cada una permite la valorización de las experiencias y vidas propias. Según Krauskopf (1994,1995) la adolescencia tiene como referente la biografía individual, la historia y el presente de su sociedad. Es el periodo en que se produce con mayor intensidad la interacción entre las tendencias individuales, las adquisiciones psicosociales, las metas socialmente disponibles, las fortalezas y desventajas del entorno.



El reconocimiento de la salud en su complejidad; a nivel de los determinantes sociales y sus distintas dimensiones, permite comprender que los grados de bienestar integral responden a factores externos e internos. Los contextos no siempre favorecen por igual a todas las personas adolescentes de todos los estratos sociales, por tanto, el reconocimiento de éste y las formas de intervención deben estar ajustadas y propiciar opciones para garantizar los derechos en salud, y para aumentar el valor de la preservación de la vida.

A través de este bloque se pretende compartir información relevante para el desarrollo sano de las adolescencias como un derecho, impactando la salud integral, sexual y reproductiva, tomando en consideración las miradas de las juventudes, las emociones, el contexto, el acceso a los servicios y los derechos. Se deben sustituir los paradigmas convencionales por unos que reconozcan a las personas adolescentes como sujetos sociales con saberes y actores estratégicos de su desarrollo, capaces de efectuar con éxito las acciones de promoción y la prevención de problemas que tendrán repercusiones más severas durante la adultez si no son abordadas a tiempo (Krauskopf, 1994, 1995).

Este proceso formativo busca que se reconozcan las condiciones del recorrido de vida diferenciada de las adolescentes por su género, y que tiene implicaciones en un modo concreto de abordar la salud. La perspectiva de género es una propuesta que intenta explicar las desigualdades entre los hombres y las mujeres y sus relaciones, las cuales son susceptibles de cambios y transformación en la cultura, en las políticas y en la salud. La propuesta pone el foco de análisis en las relaciones de poder para avanzar en el “empoderamiento” como estrategia viable y necesaria en los procesos de salud y enfermedad, que facilitan encontrar las capacidades propias en la generación de cambios, el fortalecimiento de la posición económica, política y social para influir en la realidad (Sojo, Sierra y López. 2002).

En este bloque las personas adolescentes participantes realizan una reflexión crítica de los sesgos adultocéntricos y de género, los valores y mitos, desde sus propias vivencias y contextos, qué viven, cómo lo viven y cómo es posible mejorar la comunicación desde su lugar en el mundo, incorporando la aceptación, el respeto y la valoración de su voz como adolescentes usuarias. Se pretende que puedan identificar conceptos y recursos para revisar las propias formas de vinculación en la ruta de atención de salud y posibilitar o aprender nuevas actitudes para proponer una nueva mirada sobre su lugar como adolescentes mujeres y sus derechos.

Sesión 1: “Comprendiendo quién soy”

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer el impacto del Proyecto AMELIA para el mejoramiento de la calidad y calidez de los servicios de salud en la atención de las adolescentes mujeres, en su salud sexual y salud reproductiva y las violencias. 2. Reflexionar sobre las barreras y estrategias para el ejercicio de sus derechos de acuerdo con sus condiciones de edad, género, nacionalidad, cultura, etnia, discapacidad y diversidad sexual. 3. Identificar diferentes normativas en los servicios de salud para el ejercicio de sus derechos en salud. 	<ul style="list-style-type: none"> • Qué es el Proyecto AMELIA: Objetivos, estrategias e impacto. • Ideas fuerza de los enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes. • Roles y estereotipos de género. • Barreras para el ejercicio de sus derechos según distintas condiciones. • Derechos en salud de acuerdo con la normativa de la CCSS. 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresan verbal y/o gráficamente la comprensión de los enfoques de Género, Derechos Humanos y Juventudes. • Comparan las barreras para el ejercicio del poder de acuerdo con las diversas condiciones sociales. • Describen estrategias para la gestión y ejercicio de su poder, en torno a la satisfacción de sus necesidades. • Relatan situaciones de cambio positivo en la visión que tienen de sí mismas.

Apoyo conceptual²

PDF. Infografías sobre la situación de las personas adolescentes en Costa Rica.

PPT. Ideas fuerza de Enfoques de Derechos Humanos, Género y Juventudes aplicados a la salud.

PPT. Marco institucional de la CCSS para el abordaje de adolescentes.

² El apoyo conceptual se refiere al material que las personas facilitadoras pueden consultar para obtener mayor información sobre los temas de la capacitación y tener una mejor preparación. Estos no corresponden al material a utilizar directamente con las adolescentes.

Tabla de actividades

Sesión 1: “Comprendiendo quién soy”		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
Bienvenida/ contexto.	10 minutos	Instrumento de Perfil de Entrada.
Sociometría grupal. Contextualización del Proyecto AMELIA.	35 minutos	Lista de preguntas sobre las características del grupo Video ¿Qué es el Proyecto AMELIA? 
Ideas fuerza de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes. Derechos humanos y condiciones de vulnerabilidad”.	65 minutos	PPT. Enfoque de DDHH, Género y Juventudes: Ideas Fuerza. Lista de preguntas y de roles.
“De cómo el género forma parte de nuestra vida”.	50 minutos	Papel y lápiz.
Evaluación y cierre: “¿Qué me llevo hoy?” y evaluación.	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida y contexto

Duración: 10 minutos

Materiales: Instrumento de Perfil de Entrada.

Descripción: En esta actividad, el equipo facilitador se presenta y se mencionará al grupo cómo está estructurado el curso y se hará un encuadre con las reglas de convivencia y seguridad.

Tomar en cuenta

El curso será realizado en la plataforma Zoom, por lo que, de ser necesario, haga una breve introducción de las herramientas básicas de la Plataforma. La convocatoria de las participantes adolescentes fue realizada mediante un formulario web, por lo que se les recuerda que todas deben haber llenado el formulario de inscripción y el instrumento de Perfil de Entrada que servirá para la evaluación final del proceso. Contemple siempre en este espacio comentar brevemente sobre el objetivo de la sesión y la agenda del día.

2. Sociometría grupal

Duración: 20 minutos

Materiales: Guía de preguntas para realizar la sociometría.

Descripción: Para crear un clima de confianza y lúdico es necesario el reconocimiento de quiénes somos y nuestras expectativas. Para ello, las participantes se presentarán una por una con su nombre, localidad, intereses y expectativas del curso.

Seguidamente, realizamos una actividad sociométrica para visualizar cómo se constituye el grupo. En esta actividad se señala que se harán unas preguntas al grupo y quienes respondan dejan sus cámaras encendidas, mientras los que no, las apagan.

Tomar en cuenta

Se explica que durante el proceso es importante la participación, la confidencialidad de los temas, el respeto y a mayor asistencia a las sesiones mayor enriquecimiento personal. Dependiendo del contexto familiar, personal y de las condiciones de conectividad y otras no todas las participantes van a poder o querer encender sus cámaras, por lo que se les puede invitar a reaccionar con los emoticones disponibles de Zoom, así como vía audio o chat. En este contexto y con esta población es necesaria la apertura y flexibilidad en este tipo de ejercicios, de modo que las personas no se sientan forzadas, sino por el contrario, motivadas a participar según sus posibilidades.



3. Contextualización del Proyecto AMELIA

Duración: 15 minutos

Materiales: Video ¿Qué es el Proyecto AMELIA?



Descripción: se introduce qué es el proyecto AMELIA, cuál es su objetivo y de dónde surge, a través de un video. Una vez que haya finalizado su proyección, se abrirá un espacio de conversación en donde se pueden formular preguntas generadoras tales como: ¿Cómo se sienten de ser parte del proyecto? ¿Qué les parecen los temas que este aborda? ¿Por qué creen que es importante abordar estos temas?

Tomar en cuenta

El material puede generar interés, preguntas y comentarios, por lo que se puede canalizar la discusión dentro de los minutos proyectados, así como orientar la discusión hacia la plenaria grupal. La participación y los comentarios pueden ser variados en longitud y profundidad, por lo que es fundamental el papel de las personas facilitadoras en la moderación de la palabra, así como de la consciencia de los tiempos de la agenda y la recuperación de aportes valiosos que se puedan profundizar más tarde.

4. Ideas fuerza de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes

Duración: 30 minutos

Materiales: PT. Enfoque de DDHH, Género y Juventudes: Ideas Fuerza.

Descripción: proyectaremos la presentación de Power Point sobre las ideas fuerza de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes. La presentación debe hacerse de forma lúdica, horizontal y cercana, de tal forma que queden claros los elementos que en ella se presentan.

Tomar en cuenta

La presentación de Power Point puede ser enriquecida, adaptada o editada según se requiera. Utilice si es necesario ejemplos para facilitar la comprensión de algunos conceptos. Motive a las adolescentes a continuar haciendo sus análisis partiendo de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes vistos.

5. Derechos humanos y condiciones de vulnerabilidad

Duración: 35 minutos

Materiales: Sociometría: Derechos Humanos y condiciones de vulnerabilidad.

Descripción: en esta actividad el objetivo es tomar conciencia sobre la desigualdad de oportunidades y el ejercicio de los derechos humanos con un pensamiento crítico, además, fomentar la empatía con los demás. Para ello, se envía vía chat privado de Zoom, uno de los personajes que aparecen en el Anexo 2 a cada una de las participantes. Es muy importante que solo ellas sepan el personaje que les tocó y sus características. Se le pedirá al grupo que se imagine cómo vive ese personaje, sus posibilidades y/o limitaciones. Tras unos minutos, haremos unas preguntas al grupo que tienen que ver con el acceso de esos personajes a algunos derechos básicos. La consigna es que si ellas creen que su personaje sí tiene acceso a el derecho que se menciona en la pregunta, encenderá la cámara o hará un ruido, mientras que quienes creen que su personaje no accede a dicho derecho mantendrá la cámara y micrófono apagado.

Una vez leídas todas las preguntas, consultamos al grupo cómo se sienten, si lograron encender la cámara/audio o no y cuántas veces y qué piensan al respecto. Luego se generará un espacio de conversación: ¿Qué personaje les tocó? ¿Se sintieron identificadas con el personaje asignado? ¿Por qué creen que algunos personajes tenían mayores posibilidades que otros? ¿Creen que todos los personajes deberían acceder por igual a los derechos?



Tomar en cuenta

Dependiendo del nivel de conocimiento sobre Derechos Humanos y desigualdades podría suceder que las adolescentes no identifiquen diferencias entre el acceso de una u otra persona a las preguntas que se realicen, por ello es fundamental que el equipo facilitador subraye el hecho de que aunque todas las personas “somos iguales ante la ley y con dignidad”, existen diferencias de clase, edad, etnia, género, preferencia sexual, discapacidad y otras que hacen que para algunas personas sea más difícil hacer valer sus derechos que para otras con mayores privilegios. Se debe recordar que vivimos en una sociedad que normaliza algunas desigualdades y culpabiliza a las y los individuos por su condición, cuando esta responde a una historia y a sistemas que deben cambiar.

6. Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

De cómo el género forma parte de nuestra vida

Duración: 50 minutos

Materiales: Papel y lápiz.

Descripción: el objetivo de esta actividad es que las adolescentes exploren las relaciones de género en su crianza y que tengan la oportunidad de hablarse entre sí. A cada participante le vamos a pedir que escriba en un papel para sí misma lo siguiente: dos cosas que le gusta hacer, típicas de su género; dos cosas que detesta hacer, típicas de su género; dos cosas que le gusta hacer, no tradicionales para su género y, por último, dos cosas que realmente desearía hacer que no sean tradicionales para su género. Una vez que lo escriban, se conformarán 4 subgrupos por medio de Zoom para compartir lo que escribieron. En cada subgrupo las adolescentes comentarán sus respuestas, identificando puntos en común y preparan una expresión creativa (puede ser una escena que represente sus sentimientos, vivencias y lo compartido, o con un afiche, dibujo, canción...) que resuma lo comentado para posteriormente, volver a la sala principal y exponer frente al resto del grupo.

Al finalizar las presentaciones de cada subgrupo, invitaremos a las participantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas: ¿Cómo definiríamos género? ¿Dónde creen que se originan estos roles asignados de género? ¿Cómo nos afectan los roles y estereotipos de género? ¿Qué podemos hacer al respecto?

Tomar en cuenta

Esta sesión es extensa por lo que dependiendo del pulso del grupo se debe valorar si se priorizan unas actividades sobre otras. La reflexión final debe permitirnos repensar los roles socio-históricamente asignados, así como la división sexual del trabajo que coloca a las mujeres en posición de desventaja en relación con los hombres. Sin embargo, debe quedar claro que estos “roles” de género pueden y deben ser cuestionados para transformarlos y velar por una sociedad más justa y equitativa para todos y todas.

7. Evaluación y cierre: “¿Qué me llevo hoy?”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: con el objetivo de compartir los aprendizajes de la sesión, se motiva para que las adolescentes compartan a través de una palabra en el chat, un gesto o sonido, una respuesta ante las preguntas ¿qué se lleva del grupo o de la sesión? y ¿qué quiere traer la próxima vez? Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las personas presentes, ya que el proceso es abierto, libre y voluntario es fundamental reconocer que haya personas interesadas en repensarse como adolescentes mujeres para hacer valer sus derechos.



Sesión 2: “Cuidando mi salud durante la pandemia”

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar desde sus vivencias personales, sus características, cualidades y fortalezas y necesidades en el contexto de la pandemia COVID-19. 2. Compartir colectivamente las estrategias que utiliza para construir una posible ruta de fortalecimiento personal y grupal para sus necesidades como adolescente y mujer en salud conforme sus necesidades e intereses. 	<ul style="list-style-type: none"> • Características psicosociales de la adolescencia. • La esencia de las personas adolescentes. • Características, cualidades, fortalezas y vivencias personales en el contexto de pandemia. • Barreras, fortalezas y estrategias para construir una salud integral. • Estrategias de autocuidado y cuidado en tiempos de pandemia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enlistan necesidades de las adolescentes mujeres en tiempos de pandemia. • Relatan las actividades de autocuidado que ha integrado en su estilo de vida. • Proponen estrategias para promover en la familia la responsabilidad compartida en el cuidado desde una visión crítica de los roles de género.

Apoyo conceptual

PPT. Características biopsicosociales de la adolescencia.

Videos

Seminario virtual: Ser adolescente mujer en pandemia
¿Qué sabemos? ¿En qué estamos?



Video "Las desigualdades de género crean desigualdades en Salud" de la OMS.



Tabla de actividades

Sesión 2: "Cuidando mi salud durante la pandemia"		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/contexto. 2. Actividad: "Yo ya viví".	20 minutos	
3. Características, cualidades, fortalezas y necesidades en el contexto COVID- 19. 4. ¿Cómo vivo la pandemia?"	80 minutos	PPT. Características, cualidades, fortalezas y necesidades en el contexto COVID- 19.
		Papel, lápiz, objetos que tengan al alrededor.
5. Análisis FODA de mi centro de salud.	60 minutos	Papel, lápiz o pizarra virtual.
6. Evaluación y cierre: "¿Qué me llevo para mi autocuidado y cuidar a los demás en este momento de pandemia?" y evaluación.	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida y contexto

Duración: 5 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: Iniciamos la sesión con una bienvenida y haremos unos ejercicios con el cuerpo, estirando los brazos, las piernas, moviendo el cuello. Se les pedirá a las participantes encender las cámaras y jugar con cómo se ven a ellas mismas en la pantalla ¿Dónde me ubico más lejos? y ¿Dónde más cerca? ¿Dónde no me veo del todo? y ¿Dónde no me veo? ¿Cuál es una cara o sonido gracioso que puedo hacer? Este es un ejercicio de activación. Luego nos sentamos y respiramos tres veces en posición de concentrarnos en el día de hoy.

Tomar en cuenta

Este ejercicio pretende ser relajante, cuidadoso y orientado a encaminar el inicio del próximo ejercicio. En caso de que haya personas nuevas en la sesión, deberán presentarse antes de dar inicio. Contemple siempre en este espacio comentar brevemente sobre el objetivo de la sesión y la agenda del día.

2. “Yo ya viví” (10 minutos)

Duración: 15 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: esta actividad tiene como objetivo valorar la experiencia de las adolescentes participantes durante la pandemia. Se solicita las adolescentes cerrar sus ojos y tratar de visualizar en su mente imágenes de momentos, sensaciones o emociones sobre cambios en su vida, en su cuerpo, en sus relaciones con amigas, amigos y familiares durante el tiempo de pandemia. Se les indica que van

a ver en su mente los recuerdos como si fueran una serie de fotografías, por lo que tratarán de quedarse con alguna de ellas y cuando ya la tengan, respirarán tres veces y abrirán sus ojos para compartir bajo la premisa de “Yo ya viví”.

En plenaria se abrirá un espacio para compartir voluntariamente esos cambios o situaciones vividas, por ejemplo: “yo ya viví la muerte de un ser querido”, “yo ya viví el no poder ver a mi mejor amiga”. La idea es que el grupo pueda reflexionar cómo han vivido la pandemia como adolescentes y los puntos de encuentro que pueda haber entre las vivencias personales y colectivas. Como personas facilitadoras anotamos lo dicho por las personas que participen.

Tomar en cuenta

Se procura rescatar que todas las vidas de todas las personas tienen sus altos y sus bajos, por lo que es importante auto abrazarse, auto comprenderse y ser paciente con cada uno de los procesos vividos. Es importante que la persona facilitadora refleje que hicimos contacto con nuestras necesidades y vivencias como adolescentes en esta pandemia, con la diferencia de experiencias de otras personas en otros contextos.

3. Características, cualidades, fortalezas y necesidades en el contexto COVID- 19

Duración: 30 minutos

Materiales: PPT. Características, cualidades, fortalezas y necesidades en el contexto COVID- 19.

Descripción: proyectaremos la presentación de Power Point sobre características, cualidades, fortalezas y necesidades de las adolescentes en el contexto COVID- 19.

Durante la exposición, las participantes señalan sus apreciaciones sobre lo que significa para ellas la adolescencia, los cambios que han experimentado y cómo siendo adolescentes mujeres han vivido particularmente este tiempo de pandemia ¿Cómo era la salud para mi antes y ahora? ¿Qué necesidades tengo? ¿Qué estrategias podemos desarrollar?

Tomar en cuenta

La presentación de Power Point puede ser enriquecida, adaptada o editada según se requiera. Debe quedar muy claro el hecho de que existen estrategias de autocuidado en salud física, mental y sexual que debemos tomar en cuenta para sentirnos mejor y si es posible motivar a las adolescentes a pensar en otras estrategias.

4. “¿Cómo vivo la pandemia?”

Duración: 50 minutos

Materiales: Papel, lápiz y objetos que tengan al alrededor.

Descripción: Esta actividad tiene como objetivo socializar las experiencias de las adolescentes durante la pandemia. Se divide al grupo en 4 subgrupos y se les indica que tendrán 15 minutos para compartir sus experiencias de vida durante la pandemia. Posteriormente, podrán exponer en plenaria sus experiencias a través de escenas, emoticones, sonidos, dibujos. También pueden utilizar objetos que tengan a su alrededor, escribir palabras en el chat o bien, construir juntas una frase o canción que exprese su sentir y vivencias durante la pandemia. Cada subgrupo tendrá un máximo de 5 minutos para presentar en plenaria.

Tomar en cuenta

Para planificar la expresión creativa, se puede abrir un espacio para consultas, sin embargo, el ideal es apelar a la creatividad de las participantes, partiendo de insumos genuinos y creativos basados en la experiencia. Al finalizar la plenaria, las personas facilitadoras podrán hacer un cierre que recupere las vivencias durante la pandemia y valide la relevancia de las emociones y situaciones que se hayan podido desencadenar a causa del encierro. En caso de captar situaciones de vulnerabilidad, violencia u otras, será fundamental plantear un seguimiento o referencia en caso de que se requiera.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.



5. Análisis FODA de mi centro de salud

Duración: 60 minutos

Materiales: Papel, lápiz o pizarra virtual.

Descripción: en este espacio haremos un análisis FODA³ enfocado en el contexto de las adolescentes usuarias de sus servicios de salud. Para esta actividad se retomarán los 4 subgrupos hechos en la actividad previa y se le pedirá a cada uno, analizar una de las 4 dimensiones (Fortalezas-Oportunidades-Debilidades-Amenazas). De manera que cada grupo completa una de las dimensiones con las percepciones que tienen de los servicios de salud en sus comunidades.

Al finalizar el tiempo de trabajo en subgrupos, se elegirá a una persona vocera que mencione las ideas discutidas según la dimensión que les tocó, abriendo un espacio para que las personas de otros subgrupos retroalimenten. La persona facilitadora, puede anotar las ideas en la pizarra de Zoom o mediante la función de compartir pantalla. Otra forma de hacer esta actividad es hacer el FODA grupalmente, sin necesidad de volver al trabajo en subgrupos.

3 Es muy importante explicar que:

- a. Fortalezas: son situaciones y atributos de las personas adolescentes, relacionados tanto con los recursos materiales y su condición de uso como con los recursos humanos y su nivel de adaptación para generar los mejores resultados.
- b. Oportunidades: las condiciones externas, recursos que pueden afectar de forma positiva construir procesos, relaciones y situaciones de salud favorables para las personas adolescentes. Son aspectos que, aunque no podemos controlar, pero, sí podemos aprovechar para mejorar o hacer crecer nuestro objetivo.
- c. Debilidades: en este cuadrante debemos de añadir lo que es perjudicial o los factores que como personas adolescentes pueden ser desfavorables para una atención de calidad y calidez. Son factores internos, por lo que la opinión de las personas adolescentes juega un papel fundamental, y como es algo que se refleja al exterior, cada opinión cuenta.
- d. Amenazas: añadiremos lo perjudicial, todo lo que puede amenazar la situación de salud de las personas adolescentes y la atención de calidad en nuestro centro de salud. Estos aspectos no los podemos controlar, pero sí podemos contraatacar para enfrentarlos.

Tomar en cuenta

El análisis FODA enlista situaciones que obedecen a factores internos (fuerzas y debilidades) y factores externos (oportunidades y amenazas), en este caso del servicio que reciben las adolescentes en su centro de salud de acuerdo con las condiciones en las que viven en sus comunidades. En definitiva, es una conversación, un diálogo colaborativo del cual pueden surgir acciones para realizar un plan.

6. Evaluación y cierre: “¿Qué me llevo para mi autocuidado y para cuidar a los demás en este momento de pandemia?”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: el objetivo es compartir los aprendizajes durante la sesión, y para ello, se les pedirá a las participantes responder, a través del chat de Zom, la siguiente pregunta: ¿Qué te llevas para tu autocuidado y para el cuidado de otras personas en este momento de pandemia? Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las personas presentes, ya que el proceso es abierto, libre y voluntario. Es fundamental reconocer que haya personas interesadas en repensarse como adolescentes mujeres para hacer valer sus derechos.



Sesión 3: Descubriendo el poder de mi voz en los servicios de salud

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> Identificar las fortalezas y debilidades en la comunicación que se establece entre personas adultas, personal de salud y las personas jóvenes. Identificar las características de una comunicación asertiva. Practicar una comunicación asertiva, respetuosa y empática con las personas adultas. 	<ul style="list-style-type: none"> Brechas intergeneracionales. Sesgos adultocéntricos y técnicos. Comunicación e identidad de género. Herramientas para una comunicación asertiva: la voz, la escucha y la empatía. El derecho a un trato de calidad y calidez en los servicios de salud. Estrategias y canales para mejorar la comunicación en los servicios de salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Describen los sesgos adultocéntricos, de género y técnico médicos que obstaculizan los procesos de comunicación. Contrastan las características de una comunicación asertiva, con una violenta. Reconocen el trato de calidad y calidez como uno de sus derechos como adolescentes. Describen los canales y medios para una buena comunicación. Identifican las fortalezas en sus estrategias de comunicación que generan comprensión, y claridad sobre sus necesidades.

Apoyo conceptual

PPT. Diálogo intergeneracional: barreras y desafíos.

Tabla de actividades

Sesión 3: “Descubriendo el poder de mi voz en los servicios de salud”		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto.	70 minutos	Video Jóvenes vs Adultismo.
2. Adultocentrismo, adultismo y bloqueo intergeneracional.		
3. ¿Qué es el diálogo intergeneracional?		
4. Análisis de casos en el contexto de los servicios de salud.	60 minutos	Casos de comunicación.
5. ¿Cómo es mi voz?	20 minutos	
6. Evaluación y cierre. ¿Con cuál herramienta me quedo hoy para mejorar mi comunicación?	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	2 horas y 50 minutos	



Descripción de actividades

1. Bienvenida y contexto

Duración: 5 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: esta actividad permite crear un clima que invita a las adolescentes a sentirse bienvenidas y en confianza. Para ello, preguntamos al grupo cómo han estado y cómo se han sentido en las sesiones, directamente, si se han sentido escuchadas. Se introduce la importancia de sus voces como adolescentes mujeres, se retoma que lo valioso de este espacio es el intercambio y el aprendizaje que se puede obtener entre pares cuando nos vinculamos desde el respeto mutuo y libre de juicios.

Tomar en cuenta

En caso de que haya personas nuevas en esta sesión, deberán presentarse antes de dar inicio. Contemple siempre en este espacio comentar brevemente sobre el objetivo de la sesión y la agenda del día.

2. Adultocentrismo, adultismo y bloqueo intergeneracional

Duración: 35 minutos

Materiales: Video Jóvenes versus Adultismo.

Descripción: Proyectamos el video denominado: “Jóvenes versus Adultismo” e inmediatamente después, generamos un espacio de conversación y reacciones de las participantes ¿Están de acuerdo con lo que las personas adultas dicen en el video? ¿Qué opina de las personas adolescentes? Introducimos el tema con ello. Mencionamos que vivimos en una sociedad adultocéntrica, por lo que las voces de las jóvenes han sido históricamente menos escuchadas, sin embargo, esta realidad puede ser transformada.

Tomar en cuenta

El video puede despertar diferentes emociones en las participantes, pueden mostrarse a favor o en contra de lo que plantean las personas adultas, ya que es normal que ellas mismas tengan instalado un pensamiento adulto céntrico, por lo que es importante que el conversatorio permita cuestionar dicha realidad.

3. ¿Qué es el diálogo intergeneracional?

Duración: 30 minutos

Materiales: PPT. Diálogo intergeneracional.

Descripción: proyectaremos la presentación de Power Point sobre diálogo intergeneracional que aborda la necesidad del encuentro entre generaciones y el valor de éste para la evolución de nuestras sociedades. Es importante promover el diálogo mientras se expone, de modo que se establezca la horizontalidad, apertura y ausencia de juicios.

Tomar en cuenta

La presentación de Power Point puede ser enriquecida, adaptada o editada según se requiera. Es indispensable recordar continuamente a las adolescentes que existen herramientas para mejorar la comunicación con las personas que nos rodean.



4. Análisis de casos en el contexto de los servicios de salud

Duración: 60 minutos

Materiales: Casos de comunicación.

Descripción: con esta actividad las adolescentes identifican las barreras de comunicación en los servicios de salud para establecer un plan para derribarlas. Para ello, se dividirá al grupo en tres subgrupos y a cada uno se le hará entrega de un caso para el que deberán pensar dos finales. Una vez que hayan construido los finales de la historia, los subgrupos deberán pasar a un trabajo en plenaria, en donde presentarán -con diálogos o con una actuación- el caso (primero con el final real y luego con el final ideal). Para cada caso, se discutirán las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estaba tratando de comunicar la adolescente?
2. ¿Qué barreras pueden estar impidiendo que la comunicación entre la adolescente y el personal de salud se dé de forma asertiva?
3. Piensen en dos finales, uno real y otro ideal. Para el primero, probablemente existan barreras de comunicación, carencia de escucha o empatía y el segundo, uno ideal en donde la adolescente se siente escuchada, respetada y atendida.

Tomar en cuenta

Es importante señalar que algunas formas de expresarnos pueden provocar violencia y otras pueden traer mayor claridad comunicativa. En los servicios de salud tanto las adolescentes como las personas funcionarias pueden mejorar sus formas de expresarse, procurando siempre el respeto, la calidez y la empatía.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

5. ¿Cómo es mi voz?

Duración: 20 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: esta actividad tiene como objetivo identificar las formas de comunicar nuestras emociones, aprender a escucharnos y reconocer nuestra propia voz. Se les pedirá a las participantes que respondan a una serie de preguntas mediante encender el micrófono y la cámara para empezar a emitir sonidos y gestos. Si una participante no puede encender el video o audio, puede participar mediante el uso de emoticones en el chat.

¿Cómo se comunica una persona que es tímida? ¿Cómo se comunica una persona que está triste? ¿Cómo se comunica una persona que está muy enojada? ¿Cómo se comunica una persona que está contenta? ¿Cómo se comunica una persona que quiere brindar su amistad? ¿Cómo se comunica una persona que está temerosa? ¿Cómo me comunico yo usualmente?

En grupo vamos a escucharnos unas a otras: hablando en tono suave, con gritos, con las manos, con el cuerpo, con el rostro cada forma la repasamos. Finalizada la actividad se genera un espacio de conversación basado en las siguientes preguntas: ¿Vieron o escucharon diferencias en la forma de comunicar una misma emoción? ¿Cómo usualmente se comunican las adolescentes mujeres? ¿Cómo podemos hacer para que nuestra voz se escuche?

Tomar en cuenta

Los contextos violentos crean muchas veces culturas comunicativas violentas, por lo que es importante repensar que la forma de expresarnos o silenciarnos responde a una socialización específica. Se debe señalar que la voz es un producto histórico en respuesta al contexto, es una forma de comunicación y sobrevivencia, sin embargo, toda voz fue transformada, esclarecida y contundente sin responder a la violencia sino mitigándola.



6. Evaluación y cierre: “¿Con cuál herramienta me quedo hoy para mejorar mi comunicación?”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: se les pedirá a las participantes, responder a través del chat la siguiente pregunta: ¿Con cuál herramienta me quedo hoy para mejorar mi comunicación? Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las personas presentes, ya que el proceso es abierto, libre y voluntario. Es fundamental reconocer que haya personas interesadas en repensarse como adolescentes mujeres para hacer valer sus derechos.

5.2. Bloque 2

Asumiendo prácticas para el ejercicio de mis derechos en salud sexual y reproductiva, y a una vida sin violencia; reconociendo mi cuerpo y afectividad en el contexto de la diversidad, utilizando los servicios de salud y los recursos de mi comunidad.

Descripción

En este segundo bloque, se procura crear espacios confiables, confidenciales y cálidos que posibiliten en las adolescentes expresar sus dudas y necesidades en relación con su sexualidad, entendiendo este concepto como un aspecto que acompaña a los seres humanos desde su nacimiento e involucra lo que piensa, siente, la relación afectiva y social que establece con otras personas y por supuesto, la relación que establece con su propio cuerpo.

Se pretende que las personas jóvenes participantes, protagonistas de su propia historia, se reconozcan sujetas de derechos para el disfrute pleno y responsable de su sexualidad, partiendo del respeto a su identidad de género, orientación sexual y expresiones. Se enfatiza en las relaciones afectivas en un marco de respeto mutuo, de acuerdo entre pares, el inicio de la vida sexual sin presiones, sus derechos al acceso a métodos anticonceptivos y de protección para la prevención de embarazos no deseados o contagio de infecciones de transmisión sexual, o bien, en el caso de las adolescentes madres, la posibilidad de seguir adelante con sus sueños y proyectos, sin que estos se vean amenazados por su condición de maternidad o un segundo embarazo.

Este bloque también permite analizar las violencias de género a las que son expuestas las adolescentes mujeres. Se construyen espacios para reflexionar sobre una estructura social de poder que coloca en desventaja a las mujeres por razones de género y al mismo tiempo, a las adolescentes por razones de edad. Se presentan las relaciones impropias como una manifestación de violencia que durante los años ha pasado desapercibida o culturalmente normalizada y que impacta negativamente y en diferentes dimensiones la vida de una niña o una adolescente.



Se mencionan también, las violencias institucionales, especialmente las que podrían ocurrir en el ámbito de los servicios de salud y que pueden contribuir a que las adolescentes no se sientan seguras o confiadas de compartir sus temores, necesidades, o bien, pedir ayuda para mejorar la calidad de su salud física, mental o sexual. El espacio permite que las participantes reconozcan que independientemente de su condición económica o social, tienen derecho a acceder a los servicios de salud públicos y ser merecedoras de tratos de calidad, cálidos, diferentes y diferenciados para ellas.

Es muy importante que las adolescentes reconozcan su derecho a vivir vidas libres de violencia, al mismo tiempo que, puedan identificar estrategias para no enfrentar solas situaciones que las dañan o transgreden. Las sesiones pueden desembocar temas sensibles y si las participantes se sienten en un espacio seguro y confidencial pueden hacer referencia a sus propias experiencias dolorosas o traumáticas, por lo que es indispensable el soporte grupal siempre desde la empatía y el respeto, así como el acompañamiento y la referencia profesional durante y posterior a las sesiones.

Sesión 4: “Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva”

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<p>1. Reconoce sus derechos sexuales y reproductivos y su vínculo con la afectividad y su cuerpo.</p> <p>2. Identifica sus capacidades y responsabilidades al reconocerse como sujeta de derechos sexuales y reproductivos para tomar decisiones sobre su cuerpo.</p> <p>3. Propone acciones para implementar el ejercicio de sus derechos en salud sexual y salud reproductiva desde una visión crítica de la sexualidad femenina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Qué es sexualidad. • Mitos sobre la sexualidad. • Diferencias entre salud sexual y salud reproductiva. • Derechos sexuales y derechos reproductivos. • Oferta de servicios de anticoncepción y protección de la CCSS. • Modelo de Parto Humanizado de la CCSS. 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifican su cuerpo como lugar para la vivencia de la sexualidad, el placer y la afectividad de forma autónoma, responsable, sin riesgo de procrear y sin coacción. • Reconocen sus necesidades afectivas en los vínculos que sostiene y el grado de satisfacción de estas. • Reflexionan sobre los mitos y estereotipos sobre la sexualidad y la salud sexual y reproductiva. • Discriminan fuentes de información confiables en relación con la sexualidad integral. • Describen la oferta de servicios de anticoncepción y protección, y para la atención del embarazo y parto ofrecidos por los servicios de salud. • Proponen estrategias para acceder a la consejería sobre sexualidad y salud sexual y reproductiva que ofrecen los servicios de salud y otros recursos existentes.

Apoyo conceptual

PPT. Salud sexual y salud reproductiva.

PPT. Oferta Anticonceptiva y métodos de protección de la CCSS.

PPT. Modelo de parto humanizado.

Vídeo

Seminario virtual: Elementos clave en la atención de la salud sexual y salud reproductiva dirigida a las adolescentes mujeres.



Tabla de actividades

Sesión 4: “Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva”		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/contexto.	60 minutos	Música relajante.
2. Test de Falso y Verdadero sobre la sexualidad.		Diapositivas/plataforma con consignas de Falso o Verdadero
3. Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva.	30 minutos	PPT. Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva.
4. Métodos anticonceptivos y de protección. Modelo de Parto Humanizado de la CCSS” (Personas expositoras invitadas).	70 minutos	Información de personas invitadas. Diapositivas sobre el tema (en caso de requerir)
5. Evaluación y cierre: “¿Cómo puedo hacer valer mis derechos sexuales y reproductivos?”	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	



Descripción de actividades

1. Bienvenida y contexto

Duración: 15 minutos

Materiales: Música relajante.

Descripción: con esta actividad se realiza la bienvenida y nos enfocamos en hacer consciencia sobre nuestro cuerpo para abordar los derechos sexuales y los derechos reproductivos. Para ello, utilizamos música suave y se realiza un ejercicio de relajación, las participantes tratan de comunicar con un gesto o una postura corporal “cómo me siento el día de hoy”, “cómo abrazo y sostengo mi cuerpo”. Cuando tienen listo el gesto o la postura, lo compartirán desde cualquiera de las vías virtuales posibles (abriendo sus cámaras, con palabras, emoticones u otras). El resto del grupo lo mira y le pone palabras a lo que ven o escuchan mostrando respeto y empatía. Se puede dar un espacio para que la adolescente amplíe lo que quiso comunicar, si ella lo desea.

Tomar en cuenta

Promovemos que identifiquen el cuerpo como el primer territorio de defensa. Es importante que el ejercicio invite a abrazarse y a aceptarse. En caso de que haya personas nuevas en la sesión, deberán presentarse antes de dar inicio. Contemple siempre en este espacio comentar brevemente sobre el objetivo de la sesión y la agenda del día.

2. Test falso y verdadero de la sexualidad

Duración: 45 minutos

Materiales: Consignas de Falso o Verdadero.

Descripción: el objetivo es generar un clima lúdico para comenzar a abordar los mitos y realidades vinculados con la sexualidad. Se realiza un test donde el grupo participa realizando un falso y verdadero, para ello se utiliza la opción de “encuestas” de la Plataforma Zoom, o bien, creando unas diapositivas que nos permitan proyectar las afirmaciones que se ubican en el de tal forma que el grupo pueda discutir, si son verdaderas o falsas.

Una vez que el grupo haya terminado de votar en todas las afirmaciones, iremos reflexionando una por una y cuestionando ¿por qué creen que eso es así? Se valora en qué argumentos se fundamenta su opinión y qué posibilidad hay de cambiar las respuestas. Para finalizar la actividad hacemos una conclusión sobre la importancia de reconocernos en un sistema que es desigual entre hombres y mujeres para vivir una sexualidad sana, así como lo indispensable que es contar con información confiable y veraz sobre estos temas.

Tomar en cuenta

Si la encuesta se realiza a través de Zoom u otras plataformas virtuales, cada adolescente podrá votar de forma anónima, aspecto que mejora la participación y disminuye sesgos en las respuestas. Es de vital importancia que la persona facilitadora defienda porqué la afirmación es falsa o verdadera, tratando de identificar y derribar mitos que existen en torno a estos temas.



3. Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva

Duración: 30 minutos

Materiales: PPT. Mis derechos en salud sexual y salud reproductiva.

Descripción: proyectaremos la presentación de Power Point que aborda los conceptos de salud sexual y salud reproductiva y se introducen los derechos sexuales y los derechos reproductivos que tienen las adolescentes a partir de una historia de una adolescente. Es importante, preguntar constantemente al grupo si la exposición está siendo clara, o si por lo contrario, hay dudas o comentarios, de modo que se genere un ambiente cálido, de cuidado mutuo y de confianza.

Tomar en cuenta

La presentación de Power Point puede ser enriquecida, adaptada o editada según se requiera. Este tema en particular puede generar resistencias si la adolescente no se siente segura en el espacio en el que se encuentra o si este no es privado. Motive al grupo a comunicar dudas por medio del chat privado si no desea hacerlo abiertamente.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

4. “Métodos anticonceptivos y de protección. Modelo de Parto Humanizado de la CCSS”

Duración: 70 minutos

Materiales: Recurso humano de la CCSS y diapositivas sobre el tema (en caso de requerir).

Descripción: este espacio debe ser facilitado por profesionales con dominio en el tema de métodos anticonceptivos y de protección y del Modelo de Parto Humanizado de la CCSS. Se recomienda invitar a personas expositoras que tengan experiencia trabajando con adolescentes, de tal forma que utilicen un lenguaje amigable y horizontal con las participantes y que preferiblemente partan de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes.

Para iniciar, realizamos una presentación de las personas invitadas y damos paso a su exposición sobre los métodos anticonceptivos y de protección que existen y en especial los que ofrece la CCSS. Así mismo, sobre los aspectos más importantes del Modelo de Parto Humanizado de la CCSS para defender los derechos de las adolescentes embarazadas. Al finalizar, se destinará un espacio para abordar dudas o consultas del grupo en cuanto al tema.

Tomar en cuenta

Previamente las personas facilitadoras podrán contextualizar a las personas invitadas sobre las características del grupo, el proceso que se ha llevado hasta el momento y demás detalles que considere convenientes para el desarrollo de la exposición. Motivar a que la presentación sea dinámica, visualmente atractiva y que tenga espacios de consulta y participación. Es indispensable generar un clima de confianza, en donde las adolescentes no se sientan juzgadas, sino por lo contrario, que se sientan motivadas a vivir una sexualidad sana, placentera y responsable.

5. Evaluación y cierre: “¿Cómo puedo hacer valer mis derechos sexuales y reproductivos?”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: se les pedirá a las participantes responder a través del chat la siguiente pregunta: Según lo conversado en la sesión de hoy: ¿cómo puedo hacer valer mis derechos sexuales y reproductivos? Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las personas presentes, ya que el proceso es abierto, libre y voluntario. Es fundamental reconocer que haya personas interesadas en repensarse como adolescentes mujeres para hacer valer sus derechos.



Sesión 5: “Caminando en tus Zapatos, adolescentes mujeres en relaciones impropias”

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<p>1. Comprender los condicionamientos sociales de la violencia por género y edad y su impacto en las relaciones familiares y en su salud.</p> <p>2. Identificar las relaciones impropias y sus consecuencias en la vida de una persona adolescente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la violencia de género, por edad y sus impactos? • Consecuencias de la violencia de género. • Violencia de género en tiempos de pandemia. • ¿Qué es una relación impropia? • Mitos y consecuencias de las relaciones impropias. • Rol de instituciones/ organizaciones, amistades, familiares y otros para la detección y denuncia de relaciones impropias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enumeran las diferentes manifestaciones de violencias de género que conocen. • Describen los condicionamientos sociales que promueven la violencia de género y la naturalizan. • Explican qué es una relación impropia y los mitos que existen en torno a esta. • Identifican las consecuencias de las relaciones impropias en la vida de una adolescente mujer. • Identifican prácticas de auto-protección por violencias de género. Así como redes de apoyo y canales de denuncia.

Apoyo conceptual

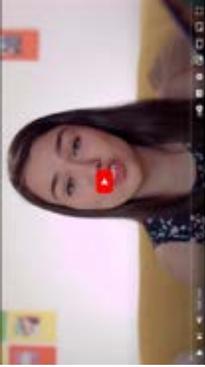
PPT. Violencias de género.

Videos

Seminario virtual: Sincronizando acciones para el acompañamiento de las adolescentes en relaciones impropias. Diálogos entre los ámbitos salud y justicia.



Tabla de actividades

Sesión 5: “Caminando en tus Zapatos, adolescentes mujeres en relaciones impropias”		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto.	70 minutos	Papel y lápiz.
2. “El buen trato” .		PPT. Manifestaciones de las violencias de género.
3. Manifestaciones de las violencias de género: las relaciones impropias.		Video: En tus manos. Di no a las relaciones impropias. 
4. Aplicación de la herramienta digital “Caminando en tus zapatos, adolescentes mujeres en relaciones impropias” .	60 minutos	Guía Metodológica para la Facilitación Virtual de Caminando en tus Zapatos. Video Tutorial del Caminando en tus Zapatos (versión para adolescentes). 
5. Conversatorio: sentimientos e impresiones sobre el tema.	30 minutos	Herramienta: Caminando en tus Zapatos (Versión para adolescentes).
6. Evaluación y cierre: “Frase motivadora” .	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida y contexto

Duración: 10 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: Iniciamos la sesión con una bienvenida y haremos unos ejercicios con el cuerpo, estirando los brazos, las piernas, moviendo el cuello. Antes de empezar, haremos un breve repaso de los temas centrales vistos en las sesiones anteriores con el fin de que las participantes visualicen el camino recorrido hasta el momento y sus logros.

Tomar en cuenta

En caso de que haya personas nuevas en la sesión, deberán presentarse antes de dar inicio. Contemple siempre en este espacio comentar brevemente sobre el objetivo de la sesión y la agenda del día.

2. El buen trato

Duración: 20 minutos

Materiales: Papel y lápiz.

Descripción: el objetivo de este ejercicio es identificar las diferencias entre buen trato, armonía y paz, en comparación con el maltrato y la violencia. Se solicita a las participantes anotar en una hoja o cuaderno, sin consultar con el resto del grupo, todo lo que se le viene a la mente cuando piensan en las palabras “buen trato”, puede ser una emoción, color, un sentimiento, acto, entre otras. Otra opción para hacer este ejercicio es hacer una “Nube de Palabras” grupal mediante alguna plataforma virtual como Mentimeter.

Una vez realizado el ejercicio individual, se les puede solicitar a quienes deseen, que abran sus cámaras y muestren lo que escribieron, o bien, que a través del micrófono o chat expresen en qué pensaron. Tras un breve análisis de las palabras asociadas a un buen trato, preguntaremos al grupo qué entenderían ellas por maltrato. Se acompaña la reflexión con estas preguntas: ¿Les fue más



fácil pensar en actos de buen trato o de mal trato? ¿Cuáles actos de maltrato son los que vemos con más frecuencia en la sociedad y contra quienes? ¿Qué creen que se requiere para que las personas reciban siempre un buen trato?

Tomar en cuenta

Esta es una actividad que puede generar mucho diálogo o por el contrario mucho hermetismo. Es importante validar y mencionar el hecho de que el grupo desee expresar muchas ideas o pocas, teniendo en cuenta a las personas y sus emociones, moderando también el uso del tiempo de una forma procesual, haciendo saber que todas las opiniones e historias son importantes. En caso de que en la actividad se identifiquen situaciones críticas actuales, es importante plantear un seguimiento y/o una referencia a la profesional correspondiente.

3. Manifestaciones de las violencias de género: las relaciones impropias

Duración: 40 minutos

- Materiales: PPT Manifestaciones de las violencias de género.
- Video “En tus manos. Di no a las relaciones impropias”.



Descripción: en esta actividad se presentan conceptos claves para entender las manifestaciones de las violencias de género, en particular las relaciones impropias y sus consecuencias en la vida de una adolescente. Es importante promover el diálogo mientras se expone, de modo que se establezca la horizontalidad y la apertura libre de juicios. Hacia la mitad de la presentación, se proyectará un video titulado “En tus manos. Di no a las relaciones impropias” que permitirá introducir el tema de las relaciones impropias ¿Has escuchado sobre las relaciones impropias? ¿Qué son? ¿Qué consecuencias tiene una relación impropia?

Tomar en cuenta

La presentación de Power Point puede ser enriquecida, adaptada o editada según se requiera. Es indispensable que esta se realice previo a la siguiente actividad “Caminando en tus Zapatos, adolescentes mujeres en relaciones impropias”, ya que introduce conceptualmente el tema de las relaciones impropias.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

4. Aplicación de la herramienta digital “Caminando en tus zapatos, adolescentes mujeres en relaciones impropias”

Duración: 60 minutos

- Materiales: Guía Metodológica para la Facilitación Virtual del Caminando en tus Zapatos.
- Video Tutorial del Caminando en tus Zapatos (versión para adolescentes).



- Herramienta digital: Caminando en tus Zapatos (versión para adolescentes)

Descripción: en este momento de la sesión aplicaremos la herramienta “Caminando en tus zapatos” adaptada por la Fundación Paniamor en el marco del Proyecto AMELIA. Durante el ejercicio, las participantes tendrán la oportunidad de conocer la trayectoria de una o varias adolescentes que han vivido una relación impropia. La metodología se basa en historias paradigmáticas que han sido elaboradas mediante una investigación de casos nacionales.

Esta herramienta cuenta con toda una Guía de Facilitación y tutoriales que la persona facilitadora deberá estudiar previamente, inclusive lo ideal es que esta persona haya experimentado la aplicación de la herramienta en su versión para el personal de salud, de modo que conozca en qué consiste y todos los aspectos a tomar en cuenta al momento de aplicarla.

Para iniciar con la herramienta, proyectaremos en la pantalla y pediremos al grupo elegir la historia de una de las adolescentes que se muestra. Una participante tomará el rol de leer la historia e ir registrando cómo se siente, el resto del grupo escucha y ayuda al personaje a tomar decisiones en el camino bajo la premisa de “colocarse en sus zapatos”. Todas las historias tienen un desenlace distinto que introduce a un espacio de reflexión con preguntas clave.

Tomar en cuenta

En caso de que el grupo sea muy grande y que haya más de una persona facilitando, se podría trabajar la herramienta en 2 subgrupos con historias diferentes para luego intercambiar experiencias. Projete el video tutorial antes de iniciar. En algunas personas el ejercicio puede despertar emociones o memorias impactantes, por lo que es necesario tener en cuenta las pautas para la intervención que señala la Guía de Facilitación. La reflexión final debe desculpabilizar las decisiones de las adolescentes, ya que se toman en un momento en el que se cree que la decisión es la mejor, según el contexto, las presiones y la cultura. Aproveche el espacio para derribar mitos sobre el tema. Si durante el ejercicio una adolescente muestra señales de estar actualmente en una relación impropia, acompáñela y proceda con el protocolo institucional para denunciar.

5. Conversatorio: Sentimientos e impresiones sobre el tema

Duración: 30 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: partiendo de las impresiones que generó la actividad anterior, vamos a iniciar una conversación abierta para entender las relaciones impropias, trabajar los mitos y reconocer la diferencia que puede lograr el contar con el apoyo de pares, familiares, instituciones ante estos casos de abuso. Permita que las adolescentes expresen las dudas que les generó la herramienta, o bien, utilice la siguiente guía de preguntas como base:

- ¿Cómo se sintieron a lo largo de la experiencia? ¿Qué les pareció el ejercicio?
- ¿Qué fue lo que más les impactó de las historias de relaciones impropias?
- ¿Qué mensajes recibieron las personas que vivieron relaciones impropias y que se convierten en barreras para salir de dicha condición?
- ¿Cómo influye la condición de cada adolescente mujer? (lugar de residencia, edad, condición económica, escolaridad, condición migratoria, etc.)
- Según su experiencia, ¿qué elementos dificultan que las adolescentes mujeres salgan de una relación impropia?

Tomar en cuenta

Es importante reflexionar sobre lo que todas las personas pueden aportar para erradicar y abordar de forma apropiada las relaciones impropias, y pensar creativamente en las formas con las que se puede prevenir. Apoye las posibilidades autogestionarias de las adolescentes para anteponer denuncias y romper los ciclos de violencia cuando se encuentren listas para ello.



6. Evaluación y cierre: Frase motivadora

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: para valorar y cerrar la sesión, se les pedirá a las participantes decir individualmente una frase que queramos dirigir a una adolescente que se encuentra en una relación impropia y no sabe cómo salir. Pueden pensar en las historias vistas durante la aplicación de la herramienta “Caminando en tus Zapatos” o en otra persona que ellas conozcan. Por ejemplo “no estás sola” o “no dejes los estudios”. Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las personas presentes, ya que el proceso es abierto, libre y voluntario. Es fundamental reconocer que haya personas interesadas en pensarse como adolescentes mujeres para hacer valer sus derechos.

Sesión 6: “Una Ruta de Calidez en los Servicios de Salud”

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivos específicos	Contenidos	Resultados de aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> Identificar las eventuales violencias en los servicios de salud y sus consecuencias en la persona adolescente. Proponer acciones para el acceso a los mecanismos y recursos existentes para prevenir y atender las situaciones de violencia en sus diversas manifestaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> Eventuales violencias en los servicios de salud. Eventual violencia obstétrica Derecho a una atención calidad y calidez en los servicios de salud. Ruta de denuncia (contraloría de servicios). 	<ul style="list-style-type: none"> Ejemplifican cómo se podría manifestar la violencia de género en los servicios de salud. Enlistan los derechos de las adolescentes en los servicios de salud. Proponen estrategias para mejorar la atención que reciben las adolescentes en los servicios de salud.

Apoyo conceptual

PPT. Violencias de género.

Video

Seminario virtual: socializando buenas prácticas para la atención diferenciada a las adolescentes: innovaciones en el contexto de la pandemia.



Tabla de actividades

Sesión 6: “Una Ruta de Calidez en los Servicios de Salud”		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto.	50 minutos	Visualización “El tesoro del bosque” .
2. “El tesoro del bosque” .		PPT. Eventuales violencias en los servicios de Salud.
3. Eventuales violencias en los servicios de Salud.		
4. Aplicación de la herramienta digital. “Una ruta con calidez” en los servicios de salud. Versión para adolescentes.	80 minutos	Guía Metodológica para la Facilitación Virtual de Caminando en tus Zapatos y Una Ruta de la Calidez. Video Tutorial de Una Ruta de Calidez (versión para adolescentes).
		
		Herramienta: Una Ruta de Calidez (versión para adolescentes)
5. Conversatorio: sentimientos e impresiones sobre el tema.	30 minutos	
6. Evaluación y cierre: “Mis derechos en salud” .	10 minutos	Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida y contexto

Duración: 10 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: Iniciamos la sesión con una bienvenida, recordando al grupo que esta corresponde a la penúltima sesión del proceso. Podemos generar un espacio para consultar cómo se han sentido hasta el momento y qué dudas han surgido.

Tomar en cuenta

En caso de que haya personas nuevas en la sesión deberán presentarse antes de dar inicio. Contemple siempre en este espacio comentar brevemente sobre el objetivo de la sesión y la agenda del día.

2. El tesoro del bosque

Duración: 20 minutos

Materiales: Texto para la visualización “El tesoro del bosque”.

Descripción: en esta sesión se continuará abarcando el tema de las violencias de género, esta vez enfocado en las que podrían darse en los servicios de salud. Procederemos a hacer un ejercicio de visualización con el fin de reflexionar sobre cómo nos sentimos cuando experimentamos algo nuevo, nuestras dudas y sensaciones y lo que esperamos de las demás personas para sentirnos acompañadas.

Solicitamos a las participantes cerrar sus ojos y respirar tres veces de forma profunda, intentando relajar primero la cabeza, la cara, el cuello y así pasamos por cada parte del cuerpo hasta terminar con los pies. Posteriormente, la persona facilitadora con una voz tranquila y suave leerá la visualización que se encuentra en el _____, llamada: “El tesoro del bosque”, mientras las adolescentes permanecen con los ojos cerrados.



Al finalizar la visualización preguntaremos: ¿Cómo nos sentimos caminando solas por ese bosque? ¿Qué tesoro encontraron en el cofre y esto cómo las hizo sentir? ¿Creen que recibir un trato cálido, respetuoso y agradable es un tesoro o un derecho?

Tomar en cuenta

Las adolescentes mujeres tienen derecho a recibir un trato digno y respetuoso, en todos los espacios en los que se encuentren y los servicios de salud no son una excepción. Muchas veces visitar los servicios de salud puede ser como caminar por ese bosque, pero cuando nos encontramos con personas que nos tratan bien, nos guían y respetan es como haber encontrado un tesoro.

3. Eventuales violencias en los servicios de Salud

Duración: 20 minutos

Materiales: PPT. Violencias en los servicios de Salud.

Descripción: en esta actividad abordamos el tema de posibles violencias que podrían darse en los servicios de salud, haciendo especial énfasis en las violencias que pueden sufrir las adolescentes por su condición de edad, género, discapacidad, estado de embarazo, o ser madres. Recuerde mencionar que este es un tipo de violencia de género y muestre apertura a las dudas o comentarios del grupo al respecto.

Tomar en cuenta

La presentación de Power Point puede ser enriquecida, adaptada o editada según se requiera. Es indispensable que esta se realice previo a la siguiente actividad “Ruta de la Calidez”.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

4. Aplicación de la herramienta digital “Una ruta con calidez” en los servicios de salud. Versión para adolescentes

Duración: 90 minutos

Materiales:

- Guía Metodológica para la Facilitación Virtual del Caminando en tus Zapatos y Una Ruta con calidez.
- Video Tutorial de Una ruta con Calidez (versión para adolescentes).



- Herramienta digital: Una Ruta con calidez. (versión para adolescentes)

Descripción: En este momento de la sesión aplicaremos la herramienta “Ruta de Calidez” creada por la Fundación Paniamor en el marco del Proyecto AMELIA. Durante el ejercicio, las participantes tendrán la oportunidad de conocer la historia de una o varias adolescentes que han visitado los centros de salud para recibir atención. Esta herramienta cuenta con toda una Guía de Facilitación y tutoriales que la persona facilitadora deberá estudiar previamente, inclusive lo ideal es que esta haya vivido la metodología “Ruta con Calidez” dirigida a personal de salud para que conozca en qué consiste y todos los aspectos a tomar en cuenta al momento de aplicarla.

La actividad requiere de la participación de varias adolescentes, ya que consiste en interpretar a personajes que aparecen en la ruta de atención de la historia seleccionada, tales como: guarda, enfermero, médica, psicóloga, entre otros”, improvisando diálogos. Para iniciar con la metodología, se proyecta en la pantalla la herramienta, pediremos al grupo elegir la historia de una de las adolescentes que se muestra. Luego se procede a distribuir los roles de los personajes. Una vez que las adolescentes hayan definido un rol a interpretar, iniciará la “puesta en escena” improvisada. Cuando esta finalice, habrá un espacio de reflexión para identificar qué aspectos de la ruta podrían mejorarse, tomando en cuenta el derecho de la adolescente a recibir un trato de calidad y calidez. Finalmente, las adolescentes recrearán la escena pensando en ese ideal de cómo debe ser la atención en el centro de salud.

Tomar en cuenta

La metodología puede inhibir la participación del grupo. Mencionar a las adolescentes que no hay una forma buena o mala de hacer el ejercicio y que entre todas pueden dar ideas para crear los diálogos. Puede suceder que las participantes tengan una tendencia a conversar sobre malas experiencias que hayan tenido en los centros de salud, muestre empatía ante lo que ellas expresan, sin embargo, no permita que el grupo se quede solo con esta sensación negativa. Reflexione que el buen trato sí es posible y que hay personal de salud capacitado para brindar una atención calidad y calidez.

5. Conversatorio: Sentimientos e impresiones sobre el tema

Duración: 30 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: partiendo de las impresiones que generó la actividad anterior, vamos a iniciar una conversación abierta para trabajar los mitos que detectamos en las personas que participan en la ruta de atención en los servicios de salud. Posteriormente, se promueve que las adolescentes compartan propuestas para mejorar esa ruta de atención, en beneficio de las adolescentes que asisten a los servicios de salud. Permita que las adolescentes expresen las dudas que les generó la herramienta, o bien, utilice la siguiente guía de preguntas como base:

- ¿Cómo influye la condición de cada adolescente mujer en la atención que recibe en los servicios de salud? (lugar de residencia, edad, condición económica, escolaridad, condición migratoria, etc.)
- ¿Cuáles son los obstáculos que encuentran las adolescentes mujeres?
- ¿Qué elementos podrían incluirse o cambiarse para mejorar la atención de las adolescentes en los servicios de salud?
- ¿Qué podría hacer una adolescente si siente que ha sido víctima de algún tipo de violencia en su centro de salud?

Tomar en cuenta

Es importante tomar en cuenta las diferentes estructuras de opresión que vulnerabilizan a las adolescentes mujeres no sólo por su edad, sino también por su género, raza-etnia, nacionalidad, condición económica, identidad u orientación sexual, entre otras. La violencia y discriminación no son responsabilidad de quien la recibe, sino de quién la ejerce. Oriente a las participantes qué hacer, dónde acudir en caso de recibir maltrato en el centro de salud, como por ejemplo, la Contraloría de Servicios.

6. Evaluación y cierre: “Mis derechos en salud”

Duración: 10 minutos

Materiales: Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: se les pedirá a las adolescentes que a través del micrófono o del chat, expresen puntualmente los derechos que ellas tienen en los servicios de salud aprendidos en la sesión. Al finalizar el encuentro se les enviará un enlace que redirige a un formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Es importante agradecer siempre la participación de cada una de las personas presentes, ya que el proceso es abierto, libre y voluntario. Es fundamental reconocer que haya personas interesadas en pensarse como adolescentes mujeres para hacer valer sus derechos.



5.3. Bloque 3

Reconocimiento de los recursos de los servicios de salud y de la comunidad en el acompañamiento de la salud integral y en específico, en mis derechos en salud sexual y salud reproductiva y en una vida sin violencias.

Descripción

Este bloque conformado por una única sesión es el cierre del proceso, se brindará información sobre las posibilidades que tienen las adolescentes participantes a nivel de redes de apoyo dentro de la institucionalidad costarricense. Este espacio se vale de la invitación a personas funcionarias de las distintas instituciones como el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) y el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA) para que expongan los servicios que brindan. Es importante que las personas funcionarias validen la experiencia de las mismas adolescentes en un clima de confianza, estableciendo un puente de comunicación para el futuro, de manera que se generen mayores posibilidades de acceso a estas instituciones.

Es importante subrayar que uno de los objetivos de este proceso es fomentar la autonomía y la libertad de las adolescentes mujeres, por lo que brindar información es en sí mismo una práctica empoderante, sin embargo, las prácticas liberadoras se edifican a partir de la construcción colectiva, el diálogo y la validación del conocimiento que se crea entre pares.

Esta experiencia podría ser en sí misma reveladora de situaciones de vulnerabilidad o violación de derechos, por lo que esta sesión podría potenciar el acceso a servicios de denuncia, de referencia o acompañamiento, según corresponda. Es importante a su vez que las personas facilitadoras reconozcan los límites y las posibilidades del proceso para proyectar un seguimiento adecuado en caso de que se requiera, cuidando y previniendo la revictimización de las personas asistentes, redireccionando a las participantes bajo criterios de pertinencia, cuidado, confidencialidad, apertura y empatía, mismos que fueron transversales durante el proceso.

Es importante valorar la posibilidad de brindar espacios de profundización o participación adicionales que permitan a las jóvenes proyectar e incrementar las nuevas habilidades para la vida adquiridas, así como potenciar las redes creadas durante el proceso.

Sesión 7: “Tejiendo nuestras redes de apoyo”

Estructura pedagógica de la sesión

Objetivos Específicos	Contenidos	Resultados de Aprendizaje
<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los recursos locales existentes y en los servicios de salud, para la salud sexual y reproductiva, la protección y denuncia de la violencia. 2. Evaluar los recursos que existen en su comunidad y los servicios de salud y su participación en el cumplimiento de una atención de calidad y con calidez. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es salud? • Determinantes sociales de la salud. • Modelo de atención integral en salud. • Redes de apoyo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocen los recursos locales existentes y en los servicios de salud, para la Salud Sexual y Reproductiva. • Evalúan los recursos que existen en su comunidad y los servicios de salud y su participación en el cumplimiento de una atención de calidad y con calidez. • Comprenden qué es una red de apoyo y analizan la importancia de que las adolescentes mujeres cuenten con una.

Apoyo conceptual

PPT. Trabajo articulado.

Tabla de actividades

Sesión 7: “Tejiendo nuestras redes de apoyo”		
Estrategias didácticas	Tiempo	Materiales
1. Bienvenida/ contexto.	30 minutos	PPT Redes de apoyo.
2. Redes de Apoyo.		
3. Mapeando recursos.	50 minutos	Papel, lápiz, lápices de color. Lista de organizaciones/ instituciones que son parte de una red de apoyo.
4. Conversatorio: Redes de apoyo.	30 minutos	Información de personas invitadas. Diapositivas sobre el tema (en caso de requerir). Preguntas clave para personas invitadas.
5. Evaluación y cierre: “El Tren del Aprendizaje”.	30 minutos	Resumen de las sesiones. Instrumento de Perfil de Salida. Enlace al formulario de evaluación de la sesión.
Total	3 horas	

Descripción de actividades

1. Bienvenida y contexto

Duración: 10 minutos

Materiales: No requiere.

Descripción: Iniciamos la sesión con una bienvenida, recordando al grupo que hemos llegado a la última sesión, misma que se constituye en el cierre de un camino lleno de aprendizajes. Se mencionan los aspectos logísticos del final y cierre del proceso.

Tomar en cuenta

Es posible que al haber sido un proceso abierto algunas personas no hayan sido parte de todas las sesiones, por lo que es importante reconocer que cada uno de los encuentros de los que fueron parte se constituyen en un momento valioso de reconocimiento de ellas mismas y de las otras personas. Contemple siempre en este espacio comentar brevemente sobre el objetivo de la sesión y la agenda del día.

2. Redes de apoyo

Duración: 20 minutos

Materiales: PPT Redes de apoyo.

Descripción: en esta actividad se aborda el concepto de salud desde los determinantes sociales y el papel que juegan otras instituciones para una atención integral, que denominaremos redes de apoyo. Es importante promover el diálogo mientras se expone, de modo que se establezca la horizontalidad, la apertura y la reflexión libre de juicios.

Tomar en cuenta

La presentación de Power Point puede ser enriquecida, adaptada o editada según se requiera. Puede suceder que, al pensar en el concepto de salud, las adolescentes se inclinen únicamente al aspecto biológico/corporal. Invite a pensar este concepto desde los factores mentales y sociales también.

3. Mapeando recursos

Duración: 40 minutos

Materiales:

- Papel, lápiz y lápices de color.
- Lista de organizaciones/instituciones que son parte de una red de apoyo.

Descripción: para esta actividad se puede dividir el grupo en dos o tres subgrupos, lo ideal es agrupar a las participantes por afinidad del lugar donde viven, por ejemplo, separarlas por comunidades/cantones. Se les dará la consigna de plasmar en una hoja de papel o por medio de un documento digital, un mapa/esquema con el nombre de organizaciones, instituciones, grupos o espacios que existen en la comunidad/cantón para promover la salud de las adolescentes mujeres, pensando en ámbitos como educación, recreación, prevención y atención de violencias, salud médica, salud mental, entre otros (por ejemplo: un parque, la Oficina de la Mujer de la municipalidad, el colegio...). También, pueden pensar en recursos a nivel país.

Una vez que las participantes hayan registrado estos recursos, se les pedirá que marquen con color o con alguna seña, aquellas organizaciones, instituciones, grupos, espacios en los que ellas creen que una adolescente puede encontrar apoyo fácilmente y con otro color o seña, aquellas en las que ellas creen que existe una mayor dificultad para establecer contacto o tener una respuesta rápida y oportuna. Para finalizar, volveremos a plenaria con todo el grupo, en donde se compartirán los recursos identificados y se generará un conversatorio para indagar qué características debe tener o no un recurso para convertirse en una real red de apoyo para una adolescente (trato, calidad, infraestructura...).

Tomar en cuenta

La actividad implica que las adolescentes visualicen factores protectores y recursos que pueden ser un gran apoyo para ellas ante situaciones o necesidades que puedan surgir y que sepan que no están sola. Esto es lo que ellas comprenderán como una red de apoyo. Si es posible, facilite a las participantes una lista de contactos con organizaciones o instituciones nacionales que pueden ser parte de su red, iniciando por la CCSS. Contemple aquellas líneas telefónicas de apoyo que han surgido en el contexto de la pandemia COVID-19.

4. Conversatorio: Redes de apoyo

Duración: 60 minutos

Materiales:

- Recurso Humano. Personas funcionarias de instituciones locales.
- Diapositivas sobre el tema (en caso de requerir).
- Preguntas clave para personas invitadas.

Descripción: este espacio será facilitado por personas invitadas en representación de al menos una institución/organización nacional que sea un potencial recurso para mejorar la calidad de vida de estas adolescentes mujeres en su comunidad. Algunas ideas pueden ser: INAMU, INA, PANI. La idea es que estas personas invitadas comenten brevemente lo que ofrecen a las adolescentes mujeres (por ejemplo: becas, ayudas económicas, información, cursos...) y de qué forma defienden y promueven sus derechos.

Se recomienda invitar a que las personas expositoras utilicen un lenguaje amigable y horizontal con las participantes y que preferiblemente partan de los enfoques de DDHH, Género y Juventudes. Finalice con un espacio de preguntas y comentarios.



Tomar en cuenta

Previamente las personas facilitadoras podrán contextualizar a las personas invitadas sobre las características del grupo, el proceso que se ha llevado hasta el momento y demás detalles que considere convenientes para el desarrollo de la exposición. Motivar a que la presentación sea dinámica, visualmente atractiva y que tenga espacios de consulta y participación. Si es posible, prepare una serie de preguntas clave para dirigir a la persona (as) invitada (as) y recopilar información clave y de interés para el grupo sobre dicho recurso.

Contemple hacer un receso de mínimo 10 minutos en este momento.

5. Evaluación y cierre: “Tren de Aprendizajes”

Duración: 30 minutos

Materiales:

- Resumen de las sesiones.
- Instrumento de Perfil de Salida.
- Enlace al formulario de evaluación de la sesión.

Descripción: esta actividad es una de las más importantes de la sesión y del proceso, ya que corresponde al cierre del curso. Pediremos a las adolescentes que se imaginen un tren, de las características que ellas deseen, incluso pueden compartir sus ideas en el grupo de cómo se imaginan ese tren. Posteriormente, se les dirá que ese tren cuenta con 7 importantes vagones y cada uno se ha ido llenando de aprendizajes, sesión tras sesión.

- ¿Qué recuerdan de la primera sesión? ¿Con cuáles aprendizajes se llenó ese vagón?
- ¿Qué recuerdan de la segunda sesión? ¿Con cuáles aprendizajes se llenó ese vagón?

(Se hacen estas mismas preguntas durante todas las sesiones para identificar aprendizajes).

Al mismo tiempo que las adolescentes comunican sobre lo que recuerdan de cada sesión, las personas facilitadoras podrán también ir señalando temas o hitos importantes que sucedieron durante el proceso, de tal forma que, al finalizar, las participantes puedan ver el hilo conductor del curso que llevaron.

Para finalizar, se les indica a las participantes que el tren ya está listo para iniciar el recorrido, por lo que se espera que ellas puedan a partir de ahora recorrer nuevos caminos con los aprendizajes que han obtenido y que ojalá durante el viaje puedan sumar muchos vagones más. Se abrirá un espacio libre para que cada una se exprese si así lo requiere.

Antes de cerrar la sesión, es importante enviar a las adolescentes el formulario de evaluación de la sesión.

Tomar en cuenta

Permita que las participantes se expresen y hágalas saber que, aunque el proceso finaliza, la CCSS no deja de ser una red de apoyo para ellas. Motive a compartir los conocimientos con otras adolescentes. A las participantes que llenaron el instrumento Perfil de Entrada en la primera sesión, deberá solicitarles que completen el instrumento de Perfil de Salida, para posteriormente, evaluar aprendizajes.



Referencias Bibliográficas

Fundación PANIAMOR. Proyecto AMELIA. (2021). Fortalecimiento del trabajo articulado Internivel (hospital y áreas de salud), interinstitucional y con organizaciones comunitarias locales para la atención integral de las adolescentes mujeres usuarias del Hospital de las Mujeres y las Áreas de salud adscritas: Aserri, Acosta, Desamparados 1 y Desamparados 3. San José, Costa Rica.

Fundación PANIAMOR. (2020a). “Conociendo mis Derechos Humanos como mujer adolescente empoderada, libre y autónoma.” Guía metodológica dirigida a equipos de adolescencia del personal en salud, para implementar con adolescentes mujeres usuarias de los servicios de salud. San José, Costa Rica.

Fundación PANIAMOR. (2020b). Guía metodológica para la facilitación virtual de los módulos: “Caminando en tus Zapatos: adolescentes mujeres en relaciones impropias” y “Una ruta con calidez”. San José, Costa Rica.

Fundación PANIAMOR. (2018). Informe del Proyecto AMELIA. San José, Costa Rica. Inédito.

Krauskopf, D. (2006). Políticas de juventud, adolescencia y salud. Revista Temas Sociológicos. 355-73.

Krauskopf, D. (1994). Adolescencia y Educación. Segunda edición. Editorial EUNED. San José.

Ministerio de Salud (MS), UNFPA, Asociación Demográfica Costarricense y Centro Centroamericano de Población. (2016) II Encuesta Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva. ENSSSR. San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud (MS), Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) y Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia, informe de resultados de la encuesta (EMNA, 2018). San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud (MS, 2015), Dirección de Vigilancia en salud Unidad de Análisis Permanente de Situación de Salud: Informe de notificación de datos de Violencia Intrafamiliar en menores de 18 años, 2014. San José, Costa Rica.

Ministerio de Salud (1 octubre 2018). Ministerio de Salud da a conocer disminución de embarazos en adolescentes. [Comunicado de prensa]. Recuperado de <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/noticias/noticias-2018/1339-embarazos-en-adolescentes>

Ministerio de Salud de Chile. (2017.). Servicios de Salud Integrales, Amigables de calidad para Adolescentes, con énfasis en Salud Sexual y Reproductiva, Orientación Técnica para la Atención Primaria de Salud. Santiago de Chile: Ministerio de Salud.

Pick, Susan; Sirkin, Jenna; Ortega, Isaac; Osorio, Pavel; Martínez, Rocío; Xocolotzin, Ulises; Givaudan, Marta. (2007). Escala para medir Agencia Personal y Empoderamiento. Revista Interamericana de Psicología, Vol. 41, 3. Pp. 295- 304.

Rojas, K. (2014). La violencia de género desde la perspectiva de las políticas públicas de salud y la experiencia de los profesionales de la salud. Estudio comparativo entre Cataluña y Costa Rica. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona.

Rojas, M. y Rojas, K. (2015). Balance del Modelo de Atención a la Salud de las mujeres desde un enfoque de género y de derechos en el Hospital de las mujeres Dr. Adolfo Carit Eva. Instituto Nacional de las Mujeres, Hospital de las Mujeres. San José, Costa Rica.}

Rojas, K. (2020). Proyecto Amelia (Adolescentes, mujeres, empoderadas, libres y autónomas). Marco Conceptual y Operativo. Fundación PANIAMOR. San José. Inédito.

Rojas, K., Gutiérrez, T. Alvarado, R. y Fernández. Sánchez, A. (2015). Actitud hacia la violencia de género de los profesionales de Atención Primaria: estudio comparativo entre Cataluña y Costa Rica. Atención Primaria, 47(8), 490- 497.



Shamsuzzoha B., Leatherman L., Abrampah N., Neilsona M., y Kelleya E. (2018). Improving the quality of health care across the health system. Boletín de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/12/18-226266/es/>

Sojo, D., Sierra, B. y López, I. (2002). Salud y género. Guía práctica para profesionales de la cooperación. Medicos del Mundo. Madrid.

World Health Organization, OECD & International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank. (2018). Delivering quality health services: a global imperative for universal health coverage (pp. 30- 32, 49-52). Recuperado de <http://www.who.int/iris/handle/10665/272465>

Anexos

Anexo 1

Lista de preguntas para la Sociometría Grupal

- a.** ¿Quiénes se encuentran en este momento en un lugar físico compartido? ¿Quiénes en uno privado?
- b.** ¿Quiénes han recibido cursos virtuales? ¿Para quién es su primera experiencia de capacitación virtual?
- c.** ¿Quiénes han recibido cursos específicos como adolescentes mujeres?
- d.** ¿Quiénes tienen menos de 15 años? ¿Quiénes tienen más de 15 años?
- e.** ¿Quiénes tienen hijos e hijas? ¿Más de uno?
- f.** ¿Quién está embarazada en estos momentos?
- g.** ¿Qué otra pregunta quiere hacerle al grupo?



Anexo 2

Lista de roles y preguntas para la actividad de Derechos Humanos y condiciones de vulnerabilidad

Personajes: Se asigna a cada una de las personas uno de los personajes para problematizar sobre las posibilidades, derechos y accesibilidad que tienen cada una de estas personas representadas:

1. Adolescente mujer transexual, sufre agresiones en la calle con frecuencia, le dieron una paliza, denunció al agresor, pero quedó libre.
2. Mujer adolescente indígena, sufre violencia doméstica constante, interpuso denuncia, pero las autoridades no saben su idioma.
3. Adolescente mujer migrante, no acompañada, las autoridades no ubican a sus familiares, vive en la zona cafetalera de los Santos.
4. Hombre de raza blanca, alto jerarca en una compañía importante vive en zona exclusiva de la capital, suele tener problemas de control de la ira, tiene una hija y un hijo, ambos adolescentes.
5. Mujer joven estudiante de derecho en la UCR, vive con su padre y madre, trabaja brindando un curso en la comunidad donde hace su práctica comunitaria.
6. Mujer adulta, afrodescendiente, vive en Talamanca y tiene 6 hijos.
7. Adolescente mujer con discapacidad física vive con familiares, toma el autobús, tiene pensión por incapacidad.
8. Adolescente mujer, lideresa comunitaria, estudia su cuarto año del colegio, tiene excelentes notas, pero sus padres piensan que debe trabajar y no ir a la universidad. Tiene un novio que la ceba constantemente.
9. Adolescente mujer, embarazada y con un hijo de 2 años, vive con un hombre 10 años mayor.

10. Adolescente hombre, 15 años, estudia en 3° año del colegio y trabaja en el tramo de su tío. Tiene un grupo de amigos donde algunos usan drogas y gustan de hacer piques.
11. Adolescente hombre de 16 años, de familia con altos ingresos, va a colegio privado, tiene clases particulares de las materias en las que no le va tan bien, admira a su tío quien anda con muchas mujeres.
12. Mujer de 19 años, embarazada, soltera, trabaja en una soda, tiene miedo de decir que está embarazada porque perderá su trabajo.
13. Niña, 10 años, vive con sus abuelos, viven de una pensión pequeña, les alcanza para comer y pagar alquiler, está en la escuela, pero le es difícil tener buenas notas.
14. Hombre de 19 años, su pareja se encuentra embarazada, trabaja como mensajero.
15. Adolescente mujer de 16 años va a colegio privado, le gustan los deportes y los practica después de clases, tiene novio y planean tener relaciones sexuales pronto.
16. Adolescente hombre, acaba de conocer a un chico por redes sociales que le gusta mucho y pronto tendrá una cita con él.
17. Hombre de 32 años, trabaja como dependiente de tienda, pocos ingresos, su novia está embarazada, no quiere ser padre.
18. Mujer de 28 años, negra, en condición de refugio, sin estudios formales, no encuentra trabajo.
19. Mujer, vive un barrio rural, tiene una hija desaparecida, ha recorrido instancias del OIJ, sin obtener respuesta acerca de los hechos que originaron la desaparición.
20. Hombre campesino, cuida una propiedad ajena y trabaja como jornalero, tiene tres hijos y su esposa que dependen económicamente de él.
21. Mujer, de barrios del sur de la capital, realiza su investigación de tesis doctoral en sociología, en Holanda, tiene una pareja mujer.



Preguntas:

Lea al grupo cada pregunta. Los que pueden decir “sí”, encienden su cámara, hace un ruido o gesto, quienes digan no, apagan la cámara:

1. ¿Tenés ingresos mensuales?
2. ¿Podés decidir en qué gastar el dinero?
3. ¿Podés salir con tus amigos o amigas?
4. ¿Tenés posibilidad de comprar una propiedad?
5. ¿Podés comprarte algo sin pedir permiso a alguien?
6. ¿Tenés la posibilidad de ir a la universidad?
7. ¿Podés tener acceso a computadora, celular e internet?
8. Si en tu vida familiar algo te desagrada, ¿podés cambiarlo?
9. ¿Has participado en decisiones locales en tu barrio, en tu comunidad?
10. ¿Alguien prepara la alimentación para vos?
11. ¿Alguien puede cuidar de tus hijos o hijas cuando tenés que salir a estudiar o trabajar?
12. ¿Siempre te sentís respetado o respetada?
13. ¿Tenés tiempo libre para visitar amistades o ir al cine?
14. ¿Podés estar fuera de la casa un tiempo prolongado?
15. ¿Podés participar en algún grupo deportivo o ir al gimnasio?
16. ¿Te sentís saludable?
17. ¿Podés decidir sin vergüenza o miedo utilizar métodos anticonceptivos?
18. ¿Te sentís escuchada en la consulta de tu centro de salud?
19. ¿Podés decidir ante tu pareja si utilizás métodos de protección?
20. ¿En casa te valoran el trabajo doméstico?
21. ¿Tenés prevalencia de exponerte a un riesgo de accidente laboral?

Anexo 3

Casos de comunicación con adolescentes en el centro de salud

Caso 1

Lucía, es una adolescente que viene a la consulta del Área de Salud para conocer el resultado de sus exámenes clínicos. Se acerca a la ventanilla con una “mala actitud”, mal encarada, enojada. Viene sola. Exige que se le atienda rápido. Está cruzada de brazos. La encargada al observar este lenguaje corporal, le dice...

Caso 2

Joselyn, de 16 años, madre de una niña de 2 años, se le realiza un examen ginecológico porque presenta dolor de pelvis. La adolescente está callada y cabizbaja. Lo único que comenta es que generalmente tiene mucho dolor de cabeza y se resfría constantemente. En un momento, empieza a llorar, pero dice “no quiero, no quiero hablar”. Afuera la espera la mamá con quien vive. Quien la atiende le dice...

Caso 3

Una familia viene de una zona retirada a las 10 a.m. a la consulta psicológica. La señora me comenta sobre la salud de ese niño de 2 años que es al que se le está dando seguimiento en ese momento porque tiene una condición de discapacidad. Ella viene acompañada por una adolescente de 11 años y otro niño de 9 años. Para llegar a la consulta de las 10 a.m. habían salido de su casa a las 5:30 a.m., eran siempre puntuales, siempre estaban ahí para el seguimiento del niño de 2 años. Sabía que esta familia debía caminar de donde los dejaba el bus como 3 kilómetros a pie y se habían levantado como a las 2 a.m. Entonces noto que la chica de 11 años estaba sumamente preocupada porque mientras su madre hablaba de la salud del niño, sus hermanitos pasaban molestando y molestando. Entonces...



Anexo 4

Preguntas para el test Falso o Verdadero sobre sexualidad

Lista de Consignas para Falso o Verdadero:

1. Sexo y sexualidad son lo mismo. Falso
2. Los hombres son violentos por naturaleza. Falso
3. Con una pareja estable no es necesario usar condones porque no hay riesgos. Falso
4. Las personas se pueden sentir atraídas por personas del mismo sexo. Verdadero
5. Decir no a tener relaciones sexuales podría implicar que mi pareja me deje. Falso
6. Masturbarse es malo. Falso
7. Hay peligro en darle mis datos personales a alguien que estoy conociendo en redes. Verdadero
8. Enviar fotos íntimas a alguien a quien amo no me expone a peligros. Falso
9. El abuso sexual siempre se produce en lugares peligrosos y oscuros, y el atacante es un desconocido. Falso
10. La violencia en el noviazgo se acaba cuando se casan, se juntan o tienen un hijo. Falso
11. Las mujeres tienen derecho a elegir si quieren o no quieren tener hijos/as, cuántos, cuándo y con quién. Verdadero
12. Si las adolescentes tienen información para no quedar embarazadas y prevenir ITS, es para el libertinaje. Falso

Anexo 5

Visualización “El tesoro del bosque”

Tratamos de vernos sentadas en un campo verde, plano. Esto me genera una sensación de tranquilidad y bienestar... a lo lejos veo un bosque hermoso, que me atrae... empiezo a caminar hacia él y puedo sentir los agradables aromas frescos de la naturaleza... a la entrada del sendero del bosque hay un rótulo que dice: “aquí hay un tesoro para ti”, así que te invita a empezar a explorar. Pero antes de entrar, visualiza una luz dentro tuyo... es una luz del color favorito. Esa luz empieza a crecer, y te envuelve, como una cobija de tranquilidad que te hace sentir segura. Con confianza empiezo a caminar en el bosque.

Al adentrarnos vemos una señal, la señal nos indica la ruta. Seguimos esa señal. De repente nos vemos caminando por un trillo donde hay troncos de árboles y rocas que debemos saltar. Pensamos en cómo hacerlo. Reviso mi cuerpo para ver si está todo bien. Prosigo, me descubro saltando troncos y subiendo rocas.

Ahora veo que en la orilla del sendero hay un enorme espejo hermoso, es un espejo mágico... al pararme frente a él, refleja mi propio ser en su forma más bondadosa y linda... Ese ser que soy yo, me entrega un cofre y de dice que adentro hay tesoros que me ayudarán a sentirme más fuerte y mejor conmigo misma.

Logro pasar el bosque y salgo al campo verde y llano donde estaba. Me siento en una roca y conecto con mis sentimientos. Tengo en mis manos el cofre. Lo abro y veo el tesoro. Está lleno de palabras, gestos, acciones cálidas, agradables que he vivido con diferentes personas, y que me hicieron sentir segura, amada, capaz, protegida, con confianza...

Verifico cómo me siento. Respiro ahora tres veces y exhalo. Vuelvo a sentir mi cuerpo. Ahora mis pies, luego mis piernas hasta subir a mi cabeza. Respiro y exhalo tres veces y abro mis ojos.



