

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

Educación, capacitación técnica y aprendizaje



Propósito

Reconocer la importancia de la educación como un derecho de todas las personas, y como una forma de mejorar nuestras vidas

362.83

I59 fe Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: educación, capacitación técnica y aprendizaje / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 3; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 3)

32 p., 21.5 X 14 cm

ISBN 978 9968-25-141-9

1. CALIDAD DE VIDA. 2. POBREZA. 3. DESARROLLO HUMANO. 4. CAPACITACION. 5. EMPODERAMIENTO. 6. DERECHOS DE LAS MUJERES. 7. EDUCACION DE LAS MUJERES I. Título

Consultoras: Ana María Trejos
Ann Robert

Coordinación General: Nielsen Pérez Pérez
Lorena Flores Salazar

Supervisión Técnica: Nielsen Pérez Pérez
Olga Quesada Sancho

Revisado por: Olga Quesada Sancho
Carol Valerio Vega
Evelyn Piedra Rodríguez
Antonieta Fernández
M. Esther Vargas Vega
Olga Villalobos Brilla

DISEÑO E IMPRESIÓN

Diseño Editorial

www.kikeytetey.com

ÍNDICE

PRESENTACIÓN5

SESIÓN INICIAL

Educación, capacitación técnica y aprendizaje 6

Actividad I.1

La educación es un derecho y un deber..... 7

Actividad I.2

Aprendemos en cada etapa de la vida..... 12

Actividad I.3

Hay muchas oportunidades
de aprender y educarse..... 15

Actividad I.4

Revisando el material de autoaprendizaje..... 18

SESIÓN FINAL

Educación, capacitación técnica y aprendizaje 21

Actividad I.1

¿Qué queremos estudiar y aprender? 22

Actividad I.2

¿Qué ofrece nuestra comunidad
y el entorno para estudiar y aprender? 25

Actividad I.3

¿Cómo nos podemos organizar
para aprender y estudiar lo que queremos? 27



PRESENTACIÓN

En el marco de la Ley No. 7769 el conjunto de instituciones encargadas de brindar a las mujeres una formación integral que comprenda capacitación técnica, académica, socio-laboral y humana, presenta la siguiente colección de 8 temáticas de fundamental importancia para el crecimiento personal y colectivo de las mujeres.

Estas temáticas dan continuidad al proceso formativo que el INAMU lleva a cabo con las mujeres denominado: Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida, en el marco de la ley, y tienen como objetivo que las mujeres profundicen en aquellos temas de mayor interés para cada una, consolidando y enriqueciendo lo visto en el primer proceso, de forma que exploren todas las dimensiones de su realización como mujeres.

Las temáticas consideradas son: Salud, Educación, Capacitación Técnica y aprendizaje, Liderazgo, Cómo iniciar un negocio propio?, Calidad de Vida y Felicidad, Derecho al descanso y al entretenimiento, Empleabilidad y Organización y Participación, las cuales promueven la autonomía y el desarrollo de capacidades en las mujeres, con el fin de que éstas mejoren su vida en diferentes campos: emocional, físico, anímico, social y económico.

Estos diferentes temas aportarán a las mujeres un mayor conocimiento y reflexión para orientar sus Planes de Vida, los cuales fueron elaborados en el primer período y serán llevados a la práctica en este segundo momento.

Esperamos que el material facilite conocimientos y herramientas a las mujeres para el logro de sus intereses y expectativas y les permita mejorar sus condiciones de vida, conocer y ejercer sus derechos y potenciar sus múltiples capacidades.



Jeannette Carrillo Madrigal
Presidenta Ejecutiva INAMU

SESIÓN INICIAL

EDUCACIÓN, CAPACITACIÓN TÉCNICA Y APRENDIZAJE

Hilo conductor: La educación es un derecho y es también una forma de exclusión. Sin embargo, debemos comprender que el aprendizaje es una necesidad en todas las etapas de la vida, que aprendemos siempre, y que existen muchas formas de aprender; estudios formales en un centro educativo, charlas y capacitaciones con el apoyo de grupos e instituciones, información y programas de radio y televisión, y debemos saber escoger la que más nos convenga.

Actividades:

- | | |
|---------------|--|
| Actividad 1.1 | La educación es un derecho y un deber. |
| Actividad 1.2 | Aprendemos en cada etapa de la vida. |
| Actividad 1.3 | Hay muchas oportunidades de aprender y educarse. |
| Actividad 1.4 | Revisando el material de autoaprendizaje. |

Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.

ACTIVIDAD I.I



LA EDUCACIÓN ES UN DERECHO Y UN DEBER

Objetivos



- Tomar conciencia de la importancia de la educación para la calidad de nuestras vidas.
- Identificar la forma en que se respeta o se irrespeta el derecho a la educación de las mujeres.
- Relacionar la aplicación de este derecho con las formas de exclusión en la sociedad.

Duración: 1 hora.

Materiales



- Textos de las 3 historias.
- Pizarra.
- Marcadores.

Descripción



- La facilitadora les pide a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños.
- Les entrega las historias.
- Les pide que escojan dos historias y las continúen, contando lo que pasa a cada mujer en los 15 años que siguen. Cada grupo debe completar dos historias.
- Anota cada historia en un papel.

MARCELA.

- Marcela creció cerca de San José, en un barrio residencial. Su padre es ingeniero, y su madre profesora de matemáticas. La pusieron en la escuela desde pequeña, y durante toda su niñez y su juventud, contó con el apoyo para estudiar.
- Cuando llegaba a la casa y se ponía a estudiar, podía hacer las preguntas que necesitaba si no entendía algo en sus tareas, tenía casi siempre una respuesta; y si no, había muchos libros en la casa que podía consultar. También, podía pedir prestada la computadora de la casa para buscar cosas en Internet.
- Cuando creció, su papá y su mamá se pusieron muy contentos el día que les dijo que quería estudiar psicología en la universidad.

- Ahí conoció a Juan Carlos, terminó sus estudios justo antes de cumplir los 23 años...

SHIRLEY.

- Shirley creció en un hogar humilde, pero con bastante unidad, por lo menos cuando era pequeña. Fue a la escuela del barrio, y sacó su primaria, pero tuvo que salir del colegio en noveno año cuando se fue su papá y su mamá se encontró sola con sus dos hermanos y su hermana, todos menores que ella.
- Su mamá tuvo que ir a trabajar de cocinera en una soda, y ella se tuvo que encargar de la familia mientras su mamá estaba fuera de la casa.
- Cuando el mayor de sus hermanos llegó a los 18 años, empezó a trabajar en una fábrica, la vida mejoró un poco, porque ya entraban dos sueldos a la casa. En esta época, Shirley tenía ya casi 23 años y ...

ESTRELLA.

- Estrella creció en un pueblo retirado en la zona de Siquirres. Su mamá estaba sola con sus 6 hermanos y hermanas, trabajaba en la compañía bananera. Estaba muy poco en la casa, y a Estrella, desde pequeña, le tocó ayudar a su hermana mayor a atender a sus hermanos.
- Fue a la primaria, pero no le iba bien porque tenía que dejar toda la ropa lavada antes de

llegar a la escuela, y, cuando se sentaba en su silla, ya se sentía cansada y casi se dormía mientras la maestra hablaba.

- Luego, su mamá se hizo de un novio y la situación fue peor. Estrella se fue de su casa apenas cumplió los 15 años para trabajar en una casa en la ciudad.
- Cambió varias veces, siempre trabajando en casas. Hoy cumple 22 años y ...
- Cuando tienen las historias listas, las cuentan en plenaria, y analizan por qué son diferentes, con base en las siguientes preguntas:
 - ¿En qué cosas se basaron para continuar la historia?
 - ¿Cuál fue la diferencia en la educación de cada una, y cómo esta diferencia afectó su vida?
 - ¿Qué oportunidades tuvo cada mujer a partir de su niñez y su juventud, y cómo se comparan?
 - ¿Qué posibilidad tienen de mejorar su vida y cómo lo pueden hacer?
- La facilitadora invita a las participantes a recordar lo que es la exclusión y conversar sobre la manera en que la educación es un mecanismo de exclusión. Utilizará las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Cuáles son los grupos excluidos de la educación en nuestro país?

- ¿Qué derechos se están negando a estas personas?
- La facilitadora escribe en la pizarra las siguientes carreras y agrega otras, si lo considera necesario. Le pregunta al grupo si les parece que son más para hombres o más para mujeres, o igual, y por qué.

Ingeniería, manipulación de alimentos, finanzas, electrónica, costura, mecánica de precisión, enfermería, medicina.

El grupo comenta sus ideas y la facilitadora cierra, explicando que hoy en día, el derecho a la equidad en la educación de las mujeres está respetado en cuanto a la cantidad; un igual número de mujeres que de hombres va a la escuela y al colegio en Costa Rica, y más mujeres, incluso, se gradúan.

Pero la equidad en la educación no está respetada en cuanto a la calidad, las mujeres estudiamos cosas que no nos sirven de igual manera para tener acceso a las posiciones que permiten tener dinero y poder en la sociedad. Además, según la zona del país y la situación económica, todavía hay mujeres que no pueden concluir sus estudios.

Aún cuando se trata de carreras técnicas, los hombres escogen las carreras que les permiten manejar máquinas, mientras que las mujeres no

lo hacen. En muchos casos, esta diferencia está relacionada con los roles tradicionales de género; los hombres manejan camiones, chapulines, tractores, y máquinas de precisión, mientras que las mujeres trabajan en limpieza de oficinas, sodas y casas. Esto se refleja en la diferencia de salario entre mujeres y hombres.

ACTIVIDAD 1.2



APRENDEMOS EN CADA ETAPA DE LA VIDA

Objetivos



- Tomar consciencia de que el aprendizaje es una constante en la vida y que se aprende en todas las edades.
- Identificar los aprendizajes necesarios para una vida plena y feliz y las maneras que aprendemos.
- Identificar las fuentes y las oportunidades de aprendizaje existentes.

Duración: 45 minutos.

Materiales



- Papel de rotafolio.
- Tarjetas de dos colores distintos.
- Marcadores.

Descripción



- La facilitadora pide a las participantes que se ubiquen en 4 grupos. Entrega a cada grupo unos papeles de rotafolio con cinta adhesiva si quieren utilizar una hoja más grande, y un juego de tarjetas de dos colores distintos.
- Pide que cada grupo escoja una etapa de la vida: niña, joven, adulta y adulta mayor, y explica que el ejercicio consiste en confeccionar una obra que represente el aprendizaje en cada una de estas etapas.
- Cada grupo discute y comenta las cosas que la mujer aprende, como ser humano y como mujer, en la etapa de la vida que ha escogido, para vivir una vida plena y feliz, las escribe en las tarjetas. Escoge un color distinto para las cosas que aprenden todos los seres humanos y las que aprenden las mujeres.
- En el papelógrafo, cada grupo dibuja lo que mejor representa o simboliza el aprendizaje en la etapa que escogió, y pega las tarjetas como mejor le parece para expresar sus ideas, y pega su obra en la pared.

- Los grupos comparten sus obras, comentan y enriquecen las obras de cada grupo con más ideas, que también se escriben en tarjetas con el mismo código de color.
- La facilitadora anima y ayuda los grupos en todo momento sugiriendo aprendizajes necesarios para que cada etapa de la vida sea vivida plena y felizmente, como:
 - Autoestima.
 - Trabajar en equipo para la organización.
 - Comunicarse efectivamente.
 - Informarse.
 - Desarrollo de la visión estratégica.
 - Desarrollo espiritual.
 - Capacidades técnicas y conocimiento del entorno para desarrollar actividades económicamente productivas (empleo y autoempleo).
 - Mantenimiento de la salud y de las relaciones saludables y amistosas dentro y fuera de la familia.
 - Desarrollo de la creatividad.
 - Otras capacidades específicas de la situación y del entorno en los que se encuentran las participantes.

ACTIVIDAD 1.3



HAY MUCHAS OPORTUNIDADES DE APRENDER Y EDUCARSE

Objetivos



- Tomar conciencia de las posibilidades que existen para el aprendizaje y la educación.
- Explorar las posibilidades locales en cuanto a aprendizaje y educación.

Duración: 45 minutos.

Materiales



- Tarjetas en blanco.
- Pizarra.

Descripción



- Las participantes se vuelven a ubicar en grupos pequeños.
- La facilitadora entrega tarjetas de otro color a cada grupo y les pide que, volviendo a los carteles en la pared, reflexionen sobre la forma

en la que las mujeres aprendemos cada cosa indicada para cada etapa de la vida, la escriben en las tarjetas que pegan en las obras, en el lugar que mejor les parezca.

- La facilitadora las invita a comentar las reflexiones de cada grupo en plenaria, junto al cartel, y a pensar si estas formas de aprender son las mejores y si existen otras mejores que podrían utilizar.
 - La facilitadora anima a los grupos a que piensen en varias formas de aprender, que no es únicamente en un centro educativo, sino también:
 - La cultura local que puede transmitir valores y sabiduría para la vida.
 - Las personas ancianas (por ejemplo recetas de medicina natural, o formas de hacer las cosas).
 - Una crisis en la vida, si se vive como una oportunidad de aprender.
 - Una psicóloga o una trabajadora social (por ejemplo la del IMAS o del centro de salud).
 - Instituciones que dan charlas y capacitaciones (INA, INAMU, IMAS, EBAIS, PANI, Municipalidades, etc.).
 - Personas que saben técnicas, en particular recetas de cocina o para hacer conservas, artesanía, y a quienes se les puede pedir que la enseñen.
 - Organizaciones, grupos y ONGs que dan charlas, jornadas, capacitaciones e información.
 - Algunos programas de radio y TV, si se escogen bien.

- La Internet que se puede utilizar en casi todo el país (Cafés Internet; ahora, las computadoras son fáciles de utilizar).
- Programas descentralizados que se pueden solicitar.
- Otras específicas de la comunidad, como alguna estación de conservación ambiental cercana, por ejemplo.
- Para cerrar la actividad, la facilitadora propone al grupo que analice las posibilidades que ofrece su comunidad y las ciudades cercanas que pueden visitar, y les deja la siguiente tarea que ejecutarán durante el mes de trabajo con el manual de autoaprendizaje:

PARA LA SESIÓN FINAL: Con el inventario que acaban de establecer, se dividen el trabajo y van a averiguar en su comunidad y las ciudades cercanas las posibilidades que se ofrecen y las condiciones para disfrutar de ellas. Pueden recoger información escrita, como panfletos, folletos, etc., o entrevistar a personas, y escribir la información que la persona les brindó. Se pueden organizar en grupos pequeños si no quieren hacer la investigación solas. Traerán la documentación e información recogida a la sesión de cierre de la unidad sobre educación.

ACTIVIDAD 1.4



REVISANDO EL MATERIAL DE AUTOAPRENDIZAJE

Objetivos



- Asegurar la comprensión del material.
- Determinar la mejor forma de trabajar con el material.

Duración: 30 minutos.

Materiales



- Manual de autoaprendizaje.

Descripción



- La facilitadora entrega el material de autoaprendizaje a cada integrante del grupo.
- Insta a la formación de grupos de máximo cuatro personas, de compañeras que vivan cerca una de la otra, en la medida de lo posible. Si algunas compañeras no pueden, o prefieren trabajar solas, es también posible. Sin embargo,

siempre les pedirá que escojan a una, dos o tres compañeras, para que tengan a alguien que puedan llamar por teléfono o visitar, en caso de dudas o necesidad de compartir durante el mes de trabajo con el manual.

- Indica que cada grupo debe realizar una breve revisión del material, no para hacer los ejercicios y prácticas, si no para asegurar la comprensión de lo que deben hacer.
- Le solicita a cada grupo analizar la mejor forma de trabajar el material:
 - Hacer el trabajo individualmente y luego reunirse antes de la próxima sesión de trabajo, para compartir los resultados o apoyarse mutuamente.
 - Hacer el trabajo en forma grupal de principio a fin, para la cual deberían organizarse para reunirse en tantas ocasiones como estimen conveniente.
- Luego, cada grupo explica sus dudas y acuerdos y en plenaria, la facilitadora procura que sean las mismas participantes quienes aclaren entre sí sus dudas e intervendrá solamente cuando sea imprescindible para generar la confianza de que no requieren su intervención para un trabajo que deberán hacer solas.
- Procura que brevemente las participantes cuenten cómo se han organizado pues quizá puedan aprender la una de la otra y tomar ideas para hacerlo.

- Al final la facilitadora recuerda al grupo que la metodología consiste en seguir el material y realizar las prácticas que ahí se plantean; ya que la sesión final requiere que se haya realizado.

Cierre de la sesión:

Duración: 20 minutos.

- La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

Para la sesión final:

- La facilitadora recuerda el compromiso adquirido en la actividad 1.3, con el inventario que establecieron, se dividen el trabajo y van a averiguar en su comunidad y las ciudades cercanas las posibilidades que se ofrecen y las condiciones para disfrutar de ellas. Pueden recoger información escrita, como panfletos, folletos, etc., o entrevistar a personas y escribir la información que la persona les brindó. Se pueden organizar en grupos pequeños si no quieren hacer la investigación solas. Traerán la documentación e información recogida a la sesión de cierre de la unidad sobre educación.

SESIÓN FINAL

EDUCACIÓN, CAPACITACIÓN TÉCNICA Y APRENDIZAJE

Hilo conductor: Tomamos la decisión de lo que vamos a aprender y estudiar. Para que nuestra decisión tenga fuerza, nos informamos adecuadamente, y estudiamos los posibles obstáculos y alianzas para apoyarnos en su ejecución.

Actividades:

- | | |
|---------------|---|
| Actividad 1.1 | ¿Qué queremos estudiar y aprender? |
| Actividad 1.2 | ¿Qué ofrece nuestra comunidad y el entorno para estudiar y aprender? |
| Actividad 1.3 | ¿Cómo nos podemos organizar para aprender y estudiar lo que queremos? |

Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encargadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.
- Se dedican 45 minutos a intercambiar sobre el trabajo con el manual, aclarar las dudas que no se vayan a aclarar en las actividades previstas en la sesión, y recibir comentarios.

- Para ello, las participantes se ubican en grupos pequeños, y comparten su experiencia con el manual. Evacuan dudas y comentarios entre ellas, y definen los comentarios o preguntas que quieren hacer al grupo grande y a la facilitadora.
- La facilitadora anima la plenaria.

ACTIVIDAD I.I



¿QUÉ QUEREMOS ESTUDIAR Y APRENDER?

Objetivos



- Enriquecer la toma de decisión sobre posibles aprendizajes y estudios.
- Definir lo que cada una quiere estudiar y aprender.

Duración: 1 hora.

Materiales



- Manual de autoaprendizaje.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

Descripción



- La facilitadora coloca en la pared la lista de aprendizajes que se estableció en la sesión inicial, para la cual se brindó la siguiente guía:
 - Autoestima.
 - Trabajar en equipo para la organización.
 - Comunicarse efectivamente.
 - Informarse.
 - Desarrollo de la visión estratégica.
 - Desarrollo espiritual.
 - Capacidades técnicas y conocimiento del entorno para desarrollar actividades económicamente productivas (empleo y autoempleo). Mantenimiento de la salud y de las relaciones saludables y amistosas dentro y fuera de la familia.
 - Desarrollo de la creatividad.
 - Otras capacidades específicas de la situación y del entorno en los que se encuentran las participantes.
- Pide a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños, y las invita a considerar esta lista agregándole la información de la actividad 5 del manual de autoaprendizaje.
- Leen en grupo toda la información y la comentan entre ellas.

- Aclaran las dudas entre ellas y con apoyo de la facilitadora.
- Pone una música suave, y propone a cada una que la escuche y se relaje, cerrando los ojos.
- Cuando se sienten relajadas, cada una reflexiona sobre su respuesta a la actividad 6 del manual de autoaprendizaje, y la conserva, la cambia o la enriquece con lo que acaba de conversar en el grupo.
- Si ya está estudiando algo, se pregunta lo que quiere aprender y estudiar para enriquecerse y fortalecerse.
- En todo momento, la facilitadora anima a las participantes para que tomen en cuenta tanto lo que quieren estudiar para mejorar sus ingresos como las cosas que quieren aprender para su crecimiento personal, ya sea dentro o fuera de una actividad de capacitación.
- Hace énfasis en la necesidad del aprendizaje en ambos ámbitos a la vez; tanto el desarrollo de capacidades empleables (ya sea para un empleo o un autoempleo), como las capacidades para la vida personal, familiar y comunitaria.

ACTIVIDAD 1.2



¿QUÉ OFRECE NUESTRA COMUNIDAD Y EL ENTORNO PARA ESTUDIAR Y APRENDER?

Objetivos



- Ampliar la información para la toma de decisión sobre lo que las participantes quieren aprender y estudiar, a partir de lo que ofrece el entorno para el cumplimiento de las metas.
- Fortalecer la toma de decisión utilizando la información adecuada.

Duración: 1 hora.

Materiales



- La documentación pedida al final de la sesión de inicio.
- Cajas de cartón.
- Cartulinas.
- Hojas de rotafolio.
- Cinta adhesiva.
- Marcadores.

Descripción



- La facilitadora invita a las participantes en plenaria, a contar rápidamente cómo les fue con la investigación, y qué información encontraron.
- Les indica que van a constituir una feria del aprendizaje y la educación para la comunidad.
- Para ello, se ubican en grupos pequeños y construyen, con las cajas, las cartulinas, las hojas de rotafolio, la documentación y la información recogida; una presentación que muestre las posibilidades y oportunidades que identificaron en su investigación.
- Cada participante va visitando las presentaciones y expone a las personas que lo presentan, lo que decidió aprender y estudiar. Éstas le brindan la información y la documentación que consideran les pueden servir para cumplir sus deseos.

ACTIVIDAD I.3



¿CÓMO NOS PODEMOS ORGANIZAR PARA APRENDER Y ESTUDIAR LO QUE QUEREMOS?

Objetivos



- Enriquecer y fortalecer la toma de decisión sobre lo que las participantes quieren aprender y estudiar, a partir de las necesidades de organización para lograr las metas.
- Fortalecer la solidaridad entre las participantes.

Duración: 20 minutos.

Materiales



- Pizarra.
- Marcadores.

Descripción



- La facilitadora anima una lluvia de ideas, en plenaria, sobre los posibles obstáculos que pueden debilitar la decisión de aprendizaje y

estudio de las participantes, y los escribe en la pizarra.

- Entre estos pueden identificar aspectos como:
 - Falta de tiempo por tener demasiado trabajo en casa (familia grande), o por necesidad económica, o ambas cosas.
 - Imposibilidad de dejar los niños y las niñas solas.
 - No hay dinero para los pases y los útiles.
 - Reacción negativa de la pareja.
 - No animarse sola.
 - Etc.
- Cierra la actividad con una conversación sobre las posibles soluciones que puedan encontrar, incluyendo las alianzas que las participantes pueden establecer entre ellas para ayudarse en el cuidado de niños y niñas.
- Si se presenta la oportunidad, apoya la concreción de acuerdos entre ellas en este sentido.

Cierre de la sesión:

Duración: 20 minutos.

- La facilitadora invita a las buscadoras de perlas a que compartan sus apuntes, sobre lo que recogieron de las reacciones de sus compañeras y las emociones que observaron. Luego invita a las hiladoras a que compartan las ideas principales de la sesión y reconstruyan con el grupo y el apoyo de la facilitadora, el hilo conductor de la sesión.

