Ministerio de Educación Pública
Dirección de Desarrollo Curricular
Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas

DESCRIPTORES PARA LOS CURSOS DE DESARROLLO HUMANO

COLEGIOS ACADÉMICOS NOCTURNOS

San José, Costa Rica
2018

PRESENTACIÓN

El presente documento denominado "Directrices y Lineamientos Técnico-Administrativos en las modalidades de Educación de Personas Jóvenes y Adultas", es el producto de un proceso de coordinación de la Dirección Curricular en los Departamentos de Educación de Personas Jóvenes y Adultas, Tercer Ciclo y Educación Diversificada, I y II Ciclos, Evaluación de los Aprendizajes y la Dirección de Educación Técnica y Capacidades Emprendedoras del Ministerio de Educación Pública.

Esta coordinación involucra autoridades nacionales, regionales, así como docentes, estudiantes, padres de familia y organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, que apoyan y fortalecen la Educación de Personas Jóvenes y Adultas (EPJA), para obtener mayor cobertura, equidad, inclusión y calidad en los procesos educativos.

El propósito de este documento es garantizar el uso transparente y eficiente de los recursos públicos disponibles para los servicios educativos y la puesta en práctica de las diferentes modalidades de la Educación de Personas Jóvenes y Adultas (EPJA).

El Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas (DEPJA) de la Dirección de Desarrollo Curricular, es el ente técnico responsable de analizar, formular, planificar, asesorar, investigar, evaluar y divulgar todos los aspectos relacionados con el currículo de la educación de personas jóvenes y adultas y la prestación del servicio de educación pública en los ciclos, niveles y modalidades de la EPJA que se encuentran debidamente autorizados.

Los lineamientos técnicos para las modalidades EPJA dadas en este documento, mantienen el sustento en la Política Educativa actual y en el marco legal vigente.

Rige a partir de su publicación.

DESCRIPTORES PARA LOS CURSOS DE DESARROLLO HUMANO

¿CÓMO ADMINISTRAR RECURSOS HUMANOS Y FINANCIEROS?

ATINENCIA: CONTABILIDAD

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere la capacidad de tomar decisiones acerca de los recursos humanos y financieros que están a su disposición haciendo uso adecuado de los principios básicos de la administración, de la contabilidad y de las finanzas.

Por tanto se pretende que el adulto se apropie de los principios básicos que se utilizan en un proceso administrativo determinado. Esta apropiación se aplicará en la administración de recursos humanos y financieros a su alcance. Se plantearán diferentes situaciones para analizar los principios administrativos, contables y financieros que están en juego.

DESCRIPCIÓN

Contenidos básicos que se expondrán son:

- Importancia de la administración de recursos humanos.
- Recursos humanos dentro de la organización:
  - ✓ Su carácter asesor.
  - ✓ Proceso de reclutamiento y selección.
  - ✓ Técnicas para el análisis de puestos.
- Evaluación del desempeño.
- Concepto de la compensación y criterios para remuneración.
- Concepto e importancia de la administración financiera.
- Administración del recurso financiero:
  - ✓ Principales estados financieros > Balance de situación, Estado de Resultados
  - ✓ Cambios en el Patrimonio y Estado de cambios en el efectivo.
  - ✓ EL análisis financiero (horizontal y vertical)
  - ✓ Cálculo y análisis de principales razones financieras
  - ✓ Análisis de punto de equilibrio, apalancamiento operativo, apalancamiento financiero y apalancamiento total,
  - ✓ Estado de cambios en la posición financiera (flujos de efectivo).
  - ✓ La administración del efectivo > presupuesto del efectivo.

- Concepto de RH
- Relación recurso humano-recurso financiero, este último entendido como herramienta que utiliza el primero para el logro de los objetivos de la empresa.

Actualizado por: Mag. Milton Ureña Quirós, CPA.,
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

RECONOCIENDO A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD COMO SUJETAS DE DERECHOS

ATINENCIA: ENSEÑANZA ESPECIAL GENERALISTA

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere los conocimientos y el desarrollo de habilidades/destrezas, que le permita atender las necesidades básicas de la persona con discapacidad enmarcadas en el modelo social y con un enfoque de derechos humanos.

Así mismo se orienta hacia experiencias de aprendizaje que permitan atender las necesidades básicas de la persona con discapacidad, de manera tal que pueda incluirse efectivamente en la sociedad, en el ejercicio pleno de sus derechos.

Se realizaran situaciones de aprendizaje que faciliten la identificación de las necesidades, habilidades y características de la persona con discapacidad a partir de las cuales se definen las estrategias de atención, considerando el entorno y la participación activa de la familia.

Mediante técnicas innovadoras y efectivas: técnicas grupales e individuales, de tipo expositivo, participativa, de debate, entre otras, se pretende que el participante conozca diversas estrategias de atención, que le permitan brindar los apoyos oportunos y pertinentes tanto a la persona con discapacidad como a su familia.

DESCRIPCIÓN

Para el desarrollo del módulo deberán atender los siguientes contenidos

1. Concepciones sobre discapacidad, evolución histórica (modelos, enfoques y paradigmas).
2. Clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud (CIF).
3. Condiciones de discapacidad (Sensorial, múltiple, cognitiva, conductual / emocional y motriz).

4. Proceso de identificación de necesidades (valoración integral y diagnostico)
5. Estrategias de atención (generales y específicas en la función de la condición de la discapacidad)
6. Familia y discapacidad.
7. Inserción Social.
8. Fundamento jurídico (Marco Nacional e internacional)
9. Instituciones relacionas con la atención de las personas con discapacidad

Se citan a continuación una serie de instituciones a las cuales se puede recurrir para recibir información en torno de la atención de la población con discapacidad.

- Asociación Nacional de Sordos de Costa Rica. ANASCOR.
- Centro Nacional de Recursos para la Educación Inclusiva. CENAREC.
- Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación Especial. CNREE.
- Instituto Nacional de Aprendizaje. INA (unidad específica).
- Ministerio de Educación Pública:
  - Dirección de Desarrollo Curricular -instancia nacional-, por medio de cada uno de los departamentos que la conforman (Educación Especial).
  - Direcciones Regionales de Educación -instancia regional-, distribuidas en todo el país, por medio de los respectivos Departamentos de Asesoría Pedagógica (Asesorías Regionales de
  - Educación Especial).
  - Centros de Educación Especial, ubicados en diferentes regiones educativas a nivel nacional.
  - Instituto de Rehabilitación y Formación Profesional. Helen Keller.
  - Centros de Atención Integral para Personas Adultas con Discapacidad (CAIPAD).
  - Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (Unidad específica: Consejo Nacional de Intermediación de Empleo).
  - Patronato Nacional de Ciegos. PANACI.

Bibliografía sugerida

Se citan a continuación una serie de referencias bibliográficas que pueden ser utilizadas en el desarrollo del módulo propuesto, además de sugerir la utilización de los diversos documentos elaborados en la temática de discapacidad y atención de las necesidades educativas especiales, por parte de las diferentes instancias del Ministerio de Educación Pública, considerando el cúmulo de decretos, normativas y lineamientos emitidos.

Arnaiz, P. (2006). ***Atención a la Diversidad.*** San José: EUNED.

Asamblea Legislativa de Costa Rica. (1996). ***Ley 7600. Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad.*** Costa Rica.

Asamblea Legislativa de Costa Rica. (1998). ***Reglamento, Ley 7600. Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad.*** Costa Rica.

Asamblea Legislativa de Costa Rica. (1998). ***Código de la Niñez y la Adolescencia.*** Costa Rica. Campabadal, M. (2001). ***El niño con discapacidad y su entorno.*** San José: EUNED. Cardona, M. (2006). ***Diversidad y Educación Inclusiva.*** Madrid: PEARSON Educación.

CENAREC. (2009). ***Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad: Compendio, Ley 8661.*** San José: Imprenta Universal.

CNREE-JICA. (2005). ***Manual para conocer la Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud.*** Heredia: CNREE-JICA.

Maraña, J.J. (2004). ***Vida Independiente. Nuevos Modelos organizativos.*** España: Asociación Iniciativas y Estudios Sociales.

Meléndez, L. (2005). ***La Educación Especial en Costa Rica. Fundamentos y Evolución.*** San José: EUNED.

Ministerio de Educación Pública. (1997). ***Políticas, Normativa y Procedimientos para el Acceso a la Educación de los Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales.*** Costa Rica: MEP.

Ministerio de Educación Pública. (2005). ***Estructura y organización técnico-administrativa de la Educación Especial en Costa Rica.*** Costa Rica: MEP.

Montero, C. (2009). ***Estrategias para facilitar la inserción laboral a personas con discapacidad.*** San José: EUNED.

Mora, L. (2006). ***Evaluación Diagnóstica en la atención de estudiantes con necesidades educativas especiales.*** San José: EUNED.

UNESCO (1994) ***Informe Final. Conferencia mundial sobre necesidades educativas especiales: acceso y calidad.*** Madrid: UNESCO /Ministerio de Educación y Ciencia.

UNESCO (2004). ***Temario abierto sobre educación inclusiva.*** UNESCO/Oficina Regional de Educación para América Latina y El Caribe.

Verdugo, M.A. (2006). ***Cómo mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación.*** Salamanca: Amarú Ediciones.

Actualizado por: Celia Jiménez Hidalgo, Asesora Nacional de Educación Especial.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

¡A COMUNICARNOS SE HA DICHO!

ATINENCIA: ESPAÑOL

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSTO

El participante desarrolla habilidades comunicativas para expresar oralmente su pensamiento en diferentes contextos.

Mediante el enfoque andragógico, el profesor facilita espacios en el aula que propicien la puesta en práctica de técnicas y estrategias según las necesidades comunicativas del estudiantado, en diferentes contextos.

DESCRIPCIÓN

Se deben desarrollar de acuerdo con los distintos contextos, según las necesidades comunicativas de los estudiantes.

1. Barreras comunicativas: nerviosismo, inhibición, tensión muscular, inseguridad.
2. Recursos comunicativos: los gestos, los ademanes, la posición del cuerpo, la articulación, trastornos e inflexión de la voz.
3. Técnicas orales: la descripción, la narración, la exposición, el foro, el diálogo, la entrevista, la mesa redonda, el simposio, el juicio público, el debate, entre otras.

Actualizado por: Ángel Alvarado Cruz, Maleni Granados Carvajal Asesores Nacionales Español.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

CONOZCAMOS NUESTRA CULTURA AUTÓCTONA

ATINENCIA: ESTUDIOS SOCIALES

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante se identifica a sí mismo como parte de un pueblo específico asumiendo su compromiso para la existencia y desarrollo de su pueblo, valorando los aportes que hace a la sociedad nacional.

Orienta este módulo situaciones de aprendizaje tendientes a que el participante adulto recupere una visión de identidad propia, para desarrollar en la persona adulta.

DESCRIPCIÓN

Revitalización de las lenguas maternas según región, pueblos u otros; la tradición oral como fuente de cultura; organización propia de los pueblos indios de Costa Rica; análisis histórico de las expresiones culturales particulares y propias de cada pueblo.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

DESARROLLO MI CRATIVIDAD

ATINENCIA: ESPAÑOL

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante propicia situaciones de aprendizaje que le permitan valorar su potencial como persona única con iniciativa propia para mejorar su condición de vida y su entorno familiar y social. Asimismo, el desarrollo de situaciones de aprendizajes individuales y grupales donde ponga en evidencia sus sentimientos, valores, deberes, potencialidades y creatividad en la resolución de situaciones problemáticas personales, familiares y comunales.

DESCRIPCIÓN

Deberá atender contenidos como:

- Creatividad como característica intrínseca.
- Factores que pueden limitar la creatividad.
- ¿Cómo desarrollar la creatividad?
- La creatividad como solución a problemas familiares y comunales.
- Creatividad aplicada en nuestra vida diaria.
- Expresión total de la creatividad.
- Solución creativa de problemas personales y sociales que limitan la creatividad.
- Aplicación creativa de conocimientos adquiridos en situaciones de la vida cotidiana.
- Expresión creativa por los diversos medios.
- Aplicar estrategias de auto y coevaluación dirigidas a ofrecer respuestas creativas en la solución de casos.

Por las características sui generis de la temática del módulo, para la evaluación se dará mayor énfasis al trabajo individual, sin dejar de lado pero con menor porcentaje el trabajo grupal, la valoración personal de logros, la apreciación del mediador y la verificación final de aprendizaje.

Actualizado por: Ángel Alvarado Cruz, Maleni Granados Carvajal Asesores Nacionales Español.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

NOS ORGANIZAMOS PARA ENFRENTAR DESASTRES

ATINENCIA: CIENCIAS

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante desarrolla capacidades organizativas para prevenir riesgos en casos de posibles desastres de origen natural o antrópico (provocados por el ser humano), y crear conciencia acerca de la importancia de la gestión de riesgo por desastre desde el salón de clases.

El ser humano debe estar organizado para prevenir las distintas manifestaciones del riesgo ante posibles desastres. Es importante que se establezcan líneas de coordinación orientadas a la prevención, mitigación, preparación, atención, rehabilitación y reconstrucción gestión de riesgo a nivel individual, institucional y comunal.

Por lo tanto, es prioridad organizarse, tomando como base la prevención, para atender el desarrollo de los posibles eventos, cuando estos se produzcan. Se debe crear condiciones para evitar o minimizar los riesgos en el salón de clases, el centro educativo y en la localidad.

El riesgo ante posibles desastres está conformado por condiciones de vulnerabilidad con respecto a distintas amenazas que, de no ser modificadas (reducidas o eliminadas), terminan por ocasionar daños, pérdidas y por afectar a seres humanos, a otros seres vivos y al mismo ambiente.

DESCRIPCIÓN

Se plantea situaciones de aprendizaje, las cuales al ser vivenciadas por el participante joven y adulto, le permite tomar conciencia del problema, organizarse, para prevenir el impacto de los posibles emergencias y desastres de origen natural o provocados por el ser humano para la construcción de decisiones adecuadas, como por ejemplo:

* Elaborar un croquis de la institución tomado en cuenta el título, norte geográfico, la simbología, los alrededores entre otros.
* Realizar mapas de escenario de riesgos tomando en cuenta: las amenazas (deslizamiento o incendio) factores de vulnerabilidad (pobreza, ubicación de viviendas) y riesgos (probabilidad de sufrir daños) así como los recursos y capacidades (institucionales, organizativas y cognitivas).
* Establecer equipos de apoyo que actúen en forma inmediata ante la emergencia.

* Conocer algunas técnicas de evacuación y rescate.
* Primeros auxilios.
* Proyectos y planes de evacuación.
* Simulaciones y simulacros.
* Atención de emergencias y desastres.

* Conocer las Instituciones de apoyos locales y nacionales y sus funciones (Comité Municipal de Emergencia, Bomberos, Cruz Roja, Fuerza Pública, Policía de Tránsito, EBAIS, entre otros).
* Elaborar plan de prevención y atención de emergencias.

Metodología

Algunas orientaciones andragógicos, para que el participante investigue sobre la gestión de riesgo en el centro educativo y la comunidad.

* Elaboro y aplico un cuestionario sobre el conocimiento o desconocimiento de los programas para prevención de riesgos y atención de emergencias, que operan en la comunidad. Construya un esquema sobre los resultados obtenidos.
* Construyo un periódico mural en el que se recolecten fotografías, artículos de prensa, artículos de revistas, información de internet, entre otros, que ayuden a la comprensión de los servicios que brinda la Comisión Nacional de Prevención del Riesgo y Atención de Emergencias (CNE), en materia de gestión de riesgo en el ámbito comunal, regional o nacional.
* Entreviste a las autoridades del centro educativo sobre los programas de Prevención del Riesgo y Atención de Emergencias (a nivel curricular, administrativo, infraestructura, organizacional y otros) que existen en la institución. En grupos reflexione sobre los alcances y limites (la pertinencia) de los mismos.
* Delibero (por equipos y luego con el grupo) cómo reaccionan las personas en situaciones de emergencia o desastres, como por ejemplo cuando:
* Se escucha la alarma de la institución.
* Alguien se desmaya alrededor mío.
* Entras a la casa de un amigo y huele mucho a gas.
* Se enciende fuego mientras cocinas.
* Te encuentras en el bosque y declaran que en una zona cercana hay un incendio.
* Te encuentras en campo abierto con algunos árboles cerca y comienza una tormenta con fuertes descargas eléctricas.
* Asistes a un partido de fútbol en un estadio y cerca de ti comienza una pelea entre aficionados de los equipos contrarios.
* Invite al comité institucional para la gestión de riesgos al aula y preguntarles lo siguiente:

* ¿Qué es un comité institucional para la gestión de riesgo?
* ¿Quiénes lo integran?
* ¿Cómo está organizado?
* ¿Qué actividades realizan?
* ¿Por qué es importante la participación de todos los miembros de la comunidad de educativa en la ejecución del plan?
* Comente entre todos los compañeros, cuáles son las medidas de prevención que se deben aplicar en caso de emergencias y desastres en el centro educativo (incendio, sismo, accidentes y otros).
* Planifique un conjunto de acciones de gestión de riesgo en la comunidad educativa, para prevenir y responder adecuadamente a eventos adversos, tomando en cuenta, el tipo de amenazas que hay en la comunidad, la vulnerabilidad dentro y los alrededores del centro educativo (comunidad educativa), la seguridad del estudiantado en situación de riesgo, para evitar lesiones graves y pérdida de vidas humanas durante una emergencia o desastre.
* Realizo una simulación y un simulacro en la institución bajo la coordinación del Comité institucional para la gestión de riesgo sobre alguna amenaza que pueda afectar el centro educativo
* Disponga de un listado de números de teléfono en caso de emergencia: Sistema de emergencia 9-1-1, Cruz Roja, Bomberos, Fuerza Pública, EBAIS o Clínica, hospital más cercano, Centro nacional de Intoxicaciones, Tránsito, Organismo Investigación Judicial, Comisión Nacional de Emergencia.

Links instituciones con información sobre gestión de riesgo

www.cne.go.cr http://www.bomberos.go.cr/ http://www.cruzroja.or.cr/ http://www.eird.org/ http://www.cridlac.org/ http://www.sica.int/cepredenac/ http://www.paho.org/cor/ ¡Error! Referencia de hipervínculo no válida. http://www.miocimar.ucr.ac.cr http://www.cicg.ucr.ac.cr/ http://www.lis.ucr.ac.crhttp://www.rsn.ucr.ac.cr http://www.imn.ac.cr/ http://www.sica.int/cecc/

Recursos

Recomendable que la institución tenga un proyector de multimedia (video beam), pantalla, pizarra, computadora con internet. Cada estudiante debe llevar una bitácora o cuaderno de trabajo para registrar la información diaria y también de los procesos que se lleven a cabo fuera de la institución, para la elaboración de informes.

Actualizado por: Marvin Carvajal Barrantes, asesor nacional de Estudios Sociales. Carlos Mesén Rojas Unidad de Normalización y Asesoría, Comisión Nacional de Prevención de Riesgos y Atención de Emergencias.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

PROMOCIÓN Y DEFENSA DE LOS DERECHOS Y DEBERES DEL CIUDADANO

ATINENCIA: ESTUDIOS SOCIALES

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere conocimientos, habilidades, destrezas y competencias ciudadanas para el ejercicio, promoción y defensa de los derechos y deberes de un ciudadano en una sociedad democrática e inclusiva.

Mediante el desarrollo de las distintas estrategias de mediación el facilitador deberá promover situaciones de aprendizaje en las cuales el estudiantado realizará un acercamiento a los derechos y deberes fundamentales de las personas como ciudadanos. Se propiciará el ejercicio de prácticas ciudadanas democráticas, cuyo cimiento será la convivencia respetuosa entre los distintos grupos humanos. El ejercicio de los derechos y las responsabilidades ciudadanas estarán vinculados al aprender a ser y aprender a convivir utilizando los mecanismos democráticos.

El trabajo que realizará el estudiantado será la construcción individual y colectiva de su ciudadanía. En este sentido los contenidos que se presentan a continuación requieren para su abordaje de estrategias de enseñanza aprendizaje socio-reconstructivistas que permita desarrollar aprendizajes significativos y contextualizados a las distintas realidades de las personas sujetos del proceso educativo.

DESCRIPCIÓN

1. **Conceptos:** Ciudadano, derecho, deber o responsabilidad ciudadana, persona, democracia, sociedad inclusiva.

2. **Derechos Humanos y su aplicación en el contexto nacional y local.**
   - Los Derechos Humanos y su importancia.
   - Los derechos de las personas ciudadanas.
   - Los deberes o responsabilidades de las personas como ciudadanas.
   - La construcción de una sociedad respetuosa e inclusiva.

- Legislación que protege los derechos de las personas en una sociedad democrática. La Constitución Política de Costa Rica, las Convenciones

Internacionales y Declaraciones de Derechos Humanos.

- Mecanismos e instancias nacionales e internacionales que protegen los derechos de las personas.
- Utilización práctica de los mecanismos de defensa de los derechos ciudadanos.
- Las responsabilidades y deberes ciudadanos como fortalezas para la consolidación de los derechos de las personas en una democracia.

3. La administración de justicia, una garantía al fortalecimiento de la democracia.

- Importancia de la administración de justica en el ámbito nacional y local.
- Instancias y mecanismos para plantear denuncias en las instituciones del Estado Costarricense.
- Servicios sociales y comunales de atención a las personas ciudadanas desde la administración de justicia.

4. Instituciones del Estado Democrático y su papel en el fortalecimiento de los derechos y deberes ciudadanos.

- Poderes del Estado costarricense.
- Tribunal Supremo de Elecciones.
- Sala Constitucional.
- Defensoría de los y las Habitantes.

5. Organizaciones no gubernamentales y la atención de los derechos ciudadanos.

6. Aspiraciones de la sociedad costarricense en la promoción de los Derechos y el cumplimiento de las responsabilidades de las personas ciudadanas.

7. La construcción de los derechos y deberes ciudadanos desde la persona sujeto de derechos.

Actualizado por: Luis Ricardo Montoya Vargas, Asesor de Educación Cívica.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas DEPJA.

PLANIFICANDO MI FUTURO

ATINENCIA: PSICOLOGÍA

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante desarrolla la capacidad de autoconocimiento que les permita identificar las áreas fuertes y débiles que componen su identidad, y la forma en que el conocimiento de sí mismos puede vincularse con el planteamiento de metas que desean alcanzar en futuro.

En este sentido, las situaciones de aprendizaje que se desarrollan en el contexto del aula deben permitir al estudiantado, lo siguiente:

- Identificar las áreas fuertes y débiles que componen su identidad, desde procesos de autoexploración.
- Determinar las diferentes metas que desean alcanzar en su desarrollo individual y colectivo.
- Plantear estrategias diversas y concretas que les permitan la consecución de las metas propuestas.
- Definir los plazos oportunos (corto, mediano y largo) para la consecución de las metas que se han planificado.
- Identificar los recursos externos con los que se puede contar para alcanzar las metas propuestas.
- Identificar los posibles obstáculos externos que pueden presentarse en el camino a recorrer para alcanzar las metas planificadas.

De esta manera, el estudiantado inicia el proceso de aprendizaje con una serie de ejercicios de autoexploración que le permitan conocerse a sí mismos de forma profunda, reconociendo las características propias que identifica como fortalezas y las características que se constituyen en debilidades. Dichas características pueden surgir del proceso reflexivo de autoanálisis o de la valoración de las percepciones que tienen las personas cercanas.

Una vez que el estudiantado tiene claridad de sus áreas fuertes y débiles, inicia un trabajo de conceptualización sobre que es una meta y la importancia de desarrollar estrategias y acciones concretas que les permitan alcanzarlas en periodos de tiempo determinados. Es

importante que las metas que se planifican surjan de las necesidades que el estudiantado propone, es decir, cada meta planificada debe ser significativa en la vida del estudiante para que la misma pueda ser lograda.

DESCRIPCIÓN

Metodología

Se parte de la premisa de que es fundamental que el estudiantado sea participe de su proceso de aprendizaje, razón por la cual, se privilegia el uso de la metodología participativa en la cual se concibe al estudiantado como agentes activos en la construcción, reconstrucción y de-construcción del conocimiento. Esta metodología se sustenta en los siguientes principios:

- Interactiva: se promueve el dialogo y la discusión de los participantes con el objetivo que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- Creativa y flexible: no responde a modelos rígidos, estáticos y autoritarios, aunque nunca pierde de vista los objetivos propuestos, abandona la idea que las cosas solo pueden hacerse de una forma.
- Formativa: posibilita la transmisión de información pero prioriza en la formación de los sujetos, promoviendo el pensamiento crítico.
- Procesal: se brindan contenidos pero se prioriza el proceso a través del cual los sujetos desarrollan todas sus potencialidades posibilitando la transformación de su conducta.
- Comprometida y comprometedora: se fundamenta en el compromiso de la transformación cultural lo que promueve el compromiso del estudiantado con el proceso y lo que derive de él.

De esta manera, se propone que el/la docente desarrolle con el estudiantado actividades que le faciliten procesos de autoexploración, siempre desde una perspectiva de respeto y apoyo mutuo. Es fundamental partir en cada lección de los conocimientos, pensamientos, percepciones y sentires que tienen los y las estudiantes para poder enlazarlos con la definición de posibles metas que les sean significativas para su vivencia cotidiana. Así, el presente módulo requiere que metodológicamente se desarrolle un proceso mediante el cual el estudiantado pueda partir del reconocimiento de sus fortalezas y debilidades como elementos esenciales para el planteamiento y planificación de sus metas.

El presente módulo está estructurado en las siguientes unidades:

Unidad I. Autoconocimiento

- ✓ Construcción de la identidad (¿quién soy? ¿qué quiero ser? y ¿cómo puedo hacerlo?)
- ✓ Características personales que se constituyen como fortalezas en mi desarrollo personal y social.

- ✓ Características personales que se constituyen como debilidades en mi desarrollo personal y social.
- ✓ Percepción que tienen las personas significativas en mi vida sobre mis fortalezas y debilidades.
- ✓ Expectativas familiares sobre mi desarrollo como persona en el futuro (¿qué espera mi familia de mí?)
- ✓ Expectativas sociales entorno a mi desarrollo como persona en el futuro (¿qué se espera en la sociedad de mí?)

Unidad II. Metas, estrategias y plazos

- ✓ Definición conceptual de metas.
- ✓ Diferenciación entre las metas individuales y colectivas.
- ✓ Clasificación de las metas según el área de desarrollo de las personas: familiares, comunitarias, de pareja, profesionales entre otras.
- ✓ Estrategias concretas que pueden desarrollar para alcanzar una meta.
- ✓ Importancia de la planificación en el uso de las estrategias que se desarrollan para alcanzar una meta propuesta.
- ✓ Planificación de los plazos de tiempo real que se requieren para lograr las metas planificadas.

Unidad III. El rol que juegan los recursos externos y posibles obstáculos en la consecución de una meta.

- ✓ Recursos externos (familiares, comunitarios, sociales, laborales, relacionales) que pueden favorecer el logro de una meta determinada.
- ✓ Obstáculos externos (familiares, comunitarios, sociales, laborales, relacionales) que pueden presentarse cuando se desea conseguir una meta y cómo enfrentarlos.

Actualizado por: Yeimy Quesada Campos Asesora Nacional de Psicología.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultos DEPJA.

DESCUBRIENDO MI ESTILO DE APRENDIZAJE

ATINENCIA: PSICOLOGÍA

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante reconoce su estilo de aprendizaje y las estrategias de enseñanza que mejor se ajusten a sus necesidades, partiendo de que no existe una sola o única forma de aprender, cada persona tiene una forma o estilo particular.

El término "estilo de aprendizaje" se refiere al hecho de que cada persona utiliza su propio método o estrategias para aprender. Aunque las estrategias varían según lo que se quiera aprender, cada uno (a) tiende a desarrollar ciertas preferencias o tendencias generales que definen un estilo de aprendizaje.

De esta manera el presente módulo pretende facilitarles a los educandos jóvenes y adultos la posibilidad de identificar su estilo de aprendizaje predominante de acuerdo al reconocimiento de sus características individuales. En este sentido, todas las personas están en un continuo proceso de aprendizaje y conocer qué estilo prevalece en ellas (os) les permite conocer una vía para perfeccionar la manera en que aprenden y desarrollan aquellos estilos que aún no se han ejercitado.

Por otra parte, se trabajan diferentes estrategias de enseñanza que le permiten tanto a los educandos jóvenes y adultos como a los (as) docentes buscar las vías más adecuadas para facilitar el aprendizaje, partiendo de la noción de que cada persona aprende de manera distinta a las demás.

Además, se desarrolla la importancia de la autogestión del aprendizaje, modelo educativo en el cual el estudiantado deja de ser receptor, generalmente pasivo, de lo que el (la) docente quiere o desea transmitirle, sino que se convierte en el gestor de sus aprendizajes de manera activa. Es un proceso auto-directivo en el cual el estudiantado desarrolla cogniciones, conductas y afectos que están orientados sistemáticamente hacia el cumplimiento de objetivos académicos.

DESCRIPCIÓN

Metodología

Se parte de la premisa de que es fundamental que el estudiantado sea participe de su proceso de aprendizaje, razón por la cual, se privilegia el uso de la metodología participativa en la cual se concibe al estudiantado como agentes activos en la construcción, reconstrucción y de-construcción del conocimiento. Esta metodología se sustenta en los siguientes principios:

- Interactiva: se promueve el dialogo y la discusión de los participantes con el objetivo que se confronten ideas, creencias, mitos y estereotipos en un ambiente de respeto y tolerancia.
- Creativa y flexible: no responde a modelos rígidos, estáticos y autoritarios, aunque nunca pierde de vista los objetivos propuestos, abandona la idea que las cosas solo pueden hacerse de una forma.
- Formativa: posibilita la transmisión de información pero prioriza en la formación de los sujetos, promoviendo el pensamiento crítico.
- Procesal: se brindan contenidos pero se prioriza el proceso a través del cual los sujetos desarrollan todas sus potencialidades posibilitando la transformación de su conducta.
- Comprometida y comprometedora: se fundamenta en el compromiso de la transformación cultural lo que promueve el compromiso del estudiantado con el proceso y lo que derive de él.
-

De esta manera, se propone que el/la docente desarrolle con el estudiantado actividades que le faciliten la comprensión de que cada persona aprende de manera diferente y que debido a eso se deben buscar las estrategias de enseñanza más pertinentes para que cada persona logre apropiarse del conocimiento.

Mediante el uso de cuestionarios previamente analizados y debidamente validados el o la docente permite a los y las estudiantes procesos de autoexploración que les permitan identificar el estilo de aprendizaje predominante, teniendo siempre en consideración que no se trata de etiquetar a las personas ya que los estilos de aprendizaje, aunque son relativamente estables, pueden cambiar; pueden ser diferentes en situaciones diferentes; son susceptibles de mejorarse; y cuando a los estudiantes se les enseña según su propio estilo de aprendizaje, aprenden con más efectividad.

El presente está estructurado en las siguientes unidades:

Unidad I. Estilos de aprendizaje

- ✓ Concepto de estilos de aprendizaje.
- ✓ Importancia de reconocer que todos y todas aprendemos de forma diferente.

- ✓ Modelo de Programación Neurolingüística (auditivo, visual, kinestésico)
- ✓ Modelo de Inteligencias múltiples (intrapersonal, interpersonal, musical, espacial, corporal kinética, lógico matemática y lingüística)
- ✓ Ejercicios de identificación del estilo de aprendizaje predominante.

Unidad II. Estrategias de enseñanza según los estilos de aprendizaje

- ✓ Metáfora
- ✓ Pensamiento visual
- ✓ Fantasía
- ✓ Aprendizaje multisensorial
- ✓ Experiencia directa

Unidad III. Autogestión del aprendizaje

- ✓ Definición del modelo educativo de autogestión del aprendizaje
- ✓ Rol de los estudiantes en la autogestión de aprendizaje.
- ✓ Rol de los docentes en los procesos de autogestión del aprendizaje.

Actualizado por: Yeimy Quesada Campos Asesora Nacional de Psicología.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

EL MUNDO DE LOS NEGOCIOS DE CAPITAL INDIVIDUAL Y ASOCIATIVO

ATINENCIA: CONTABILIDAD O PROFESOR DE ESTADO EN EDUCACIÓN COMERCIAL Y DE SERVICIO.

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere las competencias básicas para proponer la creación de una iniciativa de negocios que le permita incorporarse exitosamente en el mundo empresarial como gestores de sus propios proyectos de negocios, ya sea a nivel individual o asociativo.

La situación actual hace que muchas personas busquen nuevas fuentes de ingreso, dentro de estas posibilidades esta la creación de la empresa que con un poco de entusiasmo, esfuerzo y deseos de triunfar en la vida, se puede formar una unidad productiva. Dentro de este ámbito empresarial existen muchas formas de tener una empresa bien en forma individual y/o asociada.

Por tal motivo, el planteamiento de esta unidad induce al estudiante joven y adulto a concebir ideas y motivarlos para incorporarse al mercado laboral como una persona emprendedora, ya sea conformando una empresa de capital individual (Sociedad Anónima) o en una empresas de capital Asociativo (Cooperativa) y contribuir así, al crecimiento y desarrollo económico de Costa Rica. Las lecciones serán teórico-prácticas, con el propósito de que las personas estudiantes presenten su idea de negocios al final del proceso de enseñanza y aprendizaje.

DESCRIPCIÓN

Definición de empresa: información y experiencias previas.

- ¿Qué es el mundo de los negocios?
- ¿Qué es una empresa?
- Empresas versus negocios.
- ¿Qué es una empresa de capital individual?
- ¿Qué es una empresa de capital asociativo?
- ¿Ha tenido la experiencia de iniciar un negocio propio, ó, ha tenido la experiencia cercana de haberlo hecho con alguna persona próxima a usted?

- Formación específica para la gestión y puesta en marcha de una empresa.
- Tipos de empresas: MI PYMES, COOPERATIVAS, transnacionales, públicas, otras.

Emprendedores: forjadores de sueños.

- ¿Qué es un emprendedor?
- ¿Qué es el espíritu emprendedor?
- ¿Cuál es la importancia del espíritu emprendedor en nuestros días?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del trabajo autónomo?
- ¿Usted desea ser un emprendedor? ¿Qué lo motiva?
- ¿Qué es una idea de negocios?
- ¿Qué es un proyecto?
- ¿Qué se requiere para ser un emprendedor?
- ¿Cuál es la importancia del emprendedurismo para la sociedad?

Diferencias y similitudes entre una empresa de capital y una empresa asociativa.

- Marco normativo.
- Similitudes y diferencias.
- Diseño, organización y funcionamiento de una empresa cooperativa.
- Diseño, organización y funcionamiento de una Sociedad Anónima.
- Ventajas y desventajas de estos modelos empresariales.

Construyendo el Plan de Negocios.

- Poner los pies en la tierra: planes basados en hechos.
- Conceptos económicos básicos: oferta y demanda.
- Identificación de una idea de negocios.
- Sector económico donde se ubica la idea de negocios.
- Viabilidad económica y legal.
- Marketing: evaluación de su idea de negocio.
- Bases del proyecto empresarial.
- Administración de operaciones ¿Cómo debemos trabajar?.
- Recursos necesarios: humanos, financieros, tecnológicos, otros.
- Gestión de los recursos humanos.
- Gestión de los recursos financieros.
- Gestión de los recursos tecnológicos.
- Tramitología y aspectos legales.

Formato de presentación del Plan de Negocios

- Generalidades: nombre, ubicación, filosofía, otros.
- Marketing
- Estudio técnico.
- Estudio económico.

Bibliografía

1. Downs Alan**.** (1998) **Los siete milagros del Management**. Editorial Prentice Hall. España.
2. Fred R – David. (2009) **Administración Estratégica**. Prentice Hall. Hispanoamericana S.A. 5° Edición.
3. Jacques Filion Luis, Cisneros Martínez Luis F y Mejía-Morelos Jorge H. (2011) **Administración de PYMES**. Editorial Pearson. México.
4. KotterJohn P. (2008) **El líder del cambio**. Mc Graw Hill / interamericana Editores. S.A. de C.V. México DF.
5. CENECOOP (2010) **Labor@ Cooperativo**.
6. Olmos Arrayales Jorge. (2007) **Tú potencial EMPRENDEDOR**. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Editorial Pearson. México.
7. Robbins y Coulter. (2005) **Administración**. Editorial Pearson. 8va Edición. México.
8. Wihethen David A y Cameron Kim S. (2011) **Desarrollo de Habilidades Directivas**. Editorial Pearson. 8va Edición. México.

Elaborado por: Enrique Víquez Fonseca. Decano de la Facultad de Pedagogía de la Universidad FUNDEPOS.
Elaborado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

GESTIÓN COOPERATIVA

ATINENCIA: ESTUDIOS SOCIALES

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante analiza desde una perspectiva sistémica, la estructura de la empresa cooperativa, para proponer prácticas eficientes que permitan cumplir exitosamente con el compromiso social, la gestión empresarial y vivencia de principios y valores cooperativos en la comunidad.

Además, que el participante tenga una visión sistémica de la empresa cooperativa en sus dimensiones: social y económica. También permite conocer la identidad de los tipos de cooperativas que existen en Costa Rica, su marco normativo, estructura y funcionamiento, para profundizar en la naturaleza e importancia de la cooperativa como unidad productiva.

DESCRIPCIÓN

Las dimensiones propias de la entidad cooperativa.

- Filosófica: capital social en la organización cooperativa vs. pensamiento mercantil.
- Política: condicionamiento de acuerdos y políticas de la Asamblea y demás órganos de representación social.
- Estratégica: Programas y relación con el entorno.
- Compromiso con los asociados: integración, participación, equidad, educación, cambio generacional.
- Gestión Empresarial: Gerencia, Procesos Administrativos, Procesos de Producción, Comercialización, Finanzas, Control y Rendición de Cuentas.

La cooperativa y su ámbito de acción.

- Base conceptual del cooperativismo.
- Propósito de las cooperativas.
- Base legal según, Leyes 4179 y 6437 y DE-33059-MEP.
- Proceso para conformar una cooperativa según la Ley 4179.

Estructura y Organización interna de la Empresa Cooperativa.

- Asamblea, Consejo de Administración, Consejo de Educación y Seguridad Social,

Comité de Vigilancia, Gerencia,

- Departamentalización.
- Funcionamiento de las Unidades Organizativas de una Cooperativa.

Estructura Financiera de la Cooperativa.

Libros contables.

Estados financieros.

Rendición de cuentas.
Responsabilidades.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Confederación de Cooperativas del Caribe y Centroamérica (CCC-CA). (2008) ***Modelo de Gestión Para Cooperativas MODELCOOP: Una Construcción Sistémica***. Impresión Grupo Gráfico GLO.

Labor@ Cooperativo. CENECOOP 2010.

Ministerio de Educación Pública (2010). ***Guía Verde "El Cooperativismo Escolar y Estudiantil en Costa Rica".*** San José. Costa Rica.

Serrano, C. (1997). ***Gerencia y Administración de la Empresa Cooperativa***. Editorial de la Universidad de Costa Rica San José, Costa Rica.

PÁGINAS WEB

http://www.conacoop.coop/cpca. Consejo Nacional de Cooperativas. CONACOOP.

http://www.infocoop.go.cr/. Instituto Nacional de Fomento Cooperativo. INFOCOOP.

http://cenecoop.com/. Centros de Estudios y Capacitación Cooperativa. CENECOOP RL

http://www.ccc-ca.com/ Confederación de Cooperativas del Caribe, Centro y Suramérica. CCC-CA

http://www.aciamericas.coop/ . Alianza Cooperativa Internacional. ACI –
República de Costa Rica. Ley de N°4179 y sus reformas. San José, Costa Rica: http://www.pgr.go.cr/scij/
Busqueda/Normativa/Normas/nrm_repartidor.asp?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=32655&nValor3=85395&param2=1&strTipM=TC&lResultado=3&strSim=simpDiario Oficial La Gaceta N°.

Elaborado por: Enrique Víquez Fonseca. Decano de la Facultad de Pedagogía de la Universidad FUNDEPOS.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

LÍDERES Y GESTORES DE INICIATIVAS DE NEGOCIOS

ATINENCIA: CONTABILIDAD O PROFESOR DE ESTADO DE EDUCACIÓN COMERCIAL Y DE SERVICIOS

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere las competencias básicas de empleabilidad necesarias para incorporarse exitosamente en los mercados laborales, como líderes en los distintos procesos productivos y como gestores de sus propias ideas de negocios.

Además, el planteamiento induce al estudiante joven y adulto a concebir ideas de negocios y motivarlos para emplearse eficientemente en un trabajo asalariado como emprendedor, o bien, para ser gestor de su propia idea de negocios, para contribuir así, al crecimiento y desarrollo económico de Costa Rica. Las lecciones serán teórico-prácticas, con el propósito de que los estudiantes presenten su idea de negocios al final del proceso de enseñanza y aprendizaje.

DESCRIPCIÓN

En busca de mi primer empleo: incorporación a la fuerza de trabajo.
Soy la persona ideal:

Génesis y evolución de la familia costarricense.
¿Quién soy yo? – Autoconocimiento.
¿De dónde vengo?
¿Hacia dónde voy?

Reconozco mis conocimientos y competencias.
Aptitudes y Actitudes.
Preferencias.
Gusto y afición por lo que se hace.

Competencias que valoran las empresas: trabajo en equipo, capacidad para resolver problemas, protección a sí mismos y a los demás. (Softskills).

Adaptación a los cambios en el mundo del trabajo: Tecnología, naturaleza del trabajo, sector productivo, otros.

Definición e importancia del currículum vitae (CV) u hoja de vida.
Consejos para redactar el CV.
Datos imprescindibles en un CV.
Tipos de CV: ¿Cómo elaborar un CV triunfador?
Aciertos y errores en la redacción de un CV.
La Carta y el E-mail de presentación del CV.

Medios para la entrega del CV.
Entrega física.
Entrega virtual.
Bolsas de empleo: MTSS, INA, universidades, Cámaras, empresas.
Agencias de colocación.
Intermediarios electrónicos de empleo.
Bolsa de empleo de las municipalidades.
Departamento de Recursos Humanos de las Empresas.
Bolsa de empleo de los colegios técnicos profesionales.

Sectores de la economía donde se podría laborar.
Naturaleza de cada sector.
Mercados laborales.
Competencias laborales versus títulos académicos.
Actividades económicas de cada sector.
Salarios promedio.

Rentabilidad de los sectores:
Comercial.
Industrial.
Servicios.

Grupo de Empresas de Alta Tecnología.
Zonas Francas.
Transnacionales.

MIPYMES.
Empresas familiares.

Instituciones de Gobierno y ONG s.
Relaciones laborales.
¿Qué es un contrato de trabajo?
¿Cuánto es lo justo que debo ganar y en qué jornada de trabajo?
Las garantías sociales.
Deberes de los trabajadores.

El proceso de selección.
Pruebas de selección que se aplican.
Dinámica de grupo para seleccionar al candidato.
La entrevista de selección:
Vestimenta.
Uso del lenguaje.
Manejo del tiempo.
Manejo del estrés.
Normas de cortesía.

Inducción al nuevo trabajador
En la empresa.
En el puesto de trabajo.
Presentación con el jefe inmediato y los compañeros.
El primer día de trabajo.
Buena presentación y protocolo**.**
La gestión eficiente del tiempo**.**
El uso de Internet y del correo electrónico

Habilidades Emprendedoras. ¿Soy un emprendedor? : Todos podemos ser emprendedores, sólo tenemos que desear serlo.

Aprender a aprender:
Valoración del estilo de aprendizaje.
Actitud hacia la vida: casos de éxito.
Redes de contacto.

Ser emprendedor: una importante decisión:
Deseo de logro.
Visión de futuro y esfuerzo para lograrlo.

Perfil ideal de un emprendedor:
El emprendedor ideal.
Características de los empresarios exitosos.
Espiritualidad y los negocios.

Habilidades emprendedoras:
Iniciativa.
Toma de decisiones.
Riesgos controlados.
Confianza inquebrantable.
Optimismo.
Creatividad.

Adaptación a los cambios.
Liderazgo.
Habilidades intrapersonales:
Autoconocimiento.
Actitud positiva,
Valores.

Habilidades sociales:
Comunicación de apoyo.
Presentaciones orales y escritas.
Vestimenta y protocolo.

Habilidades organizativas y de coordinación:
Estrategias de manejo del tiempo.
¿Cómo llevar una agenda?

Estrategias negociadoras.
Estrategias para negociar ganar / ganar.
Tu ganas yo pierdo / yo pierdo tú ganas.
Los valores en la negociación.
Escenarios de negociación

BIBLIOGRAFÍA

Downs Alan. (1998) ***Los siete milagros del Management***. E: Prentice Hall. España.

Jacques Filion Luis, Cisneros Martínez Luis F y Mejía-Morelos Jorge H (2011) ***Administración de PYMES***. Editorial Pearson. México.

KotterJohn P. (2008) ***El líder del cambio***. Mc Graw Hill / interamericana Editores. S.A. de C.V. México DF.

CENECOOP. ***Labor@ Cooperativo***. (2010).

Olmos Arrayales Jorge.(2007)***Tú potencial EMPRENDEDOR***. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Editorial Pearson. México.

Robbins y Coulter. (2005) ***Administración***. Editorial Pearson. 8° Edición. México.

Wihethen David A y Cameron Kim S. (2011) ***Desarrollo de Habilidades Directivas***. Editorial Pearson. 8va Edición. México

PÁGINAS WEB

Asociación de Zonas Francas. (AZOFRAS). http://www.azofras.com/

Coalición de Iniciativas para el Desarrollo (CINDE). http://www.cinde.org/es

Instituto Nacional de Aprendizaje (INA). http://www.ina.ac.cr/

Ministerio de Economía Industria y Comercio. (MEYC). Ventana única de Pymes. http://www.pyme.go.cr/

Instituto de Fomento Cooperativo (INFOCOOP). http://www.infocoop.go.cr/

Elaborado por: Enrique Víquez Fonseca. Decano de Pedagogía Universidad FUNDEPOS.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

PRINCIPIOS DE ADMINISTRACIÓN SOLIDARISTA

ATINENCIA: ESTUDIOS SOCIALES

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante formula proyectos que contribuyan a fomentar y expandir el Solidarismo. Asimismo, ayuda a la persona joven y adulta a construir conocimientos básicos sobre la constitución y la administración de la empresa Solidarista, como sector económico-social costarricense, que permite que muchas personas se unan al Solidarismo con el fin de mejorar la calidad de vida del trabajador y su familia, generando una armonía obrero-patronal.

DESCRIPCIÓN

Conformación del Sector Solidarista.

Manejo de la Junta Directiva y Asamblea General de una Asociación Solidarista.

Calidad y servicios de la asociación Solidarista.

Contabilidad básica para Solidaristas.

Inversión y crédito para Solidaristas.

Habilidades básicas para la buena gerencia de una Asociación Solidarista**.**

Elaborado por: Pbro. Claudio María Solano Cerdas, Presidente de la Confederación Costarricense de Asociaciones Solidaristas, CONCASOL. Lic. Mario Ugalde Cordero, Director Ejecutivo de CONCASOL.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultos.

PRINCIPIOS DE CONTABILIDAD

ATINENCIA: CONTABILIDAD

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

Los participantes podrán obtener conocimientos básicos de la contabilidad. Además, el análisis de los diferentes tipos de empresas que existen, identificar los elementos básicos de la contabilidad en los estados financieros y económicos de la misma. También, implementar la aplicación de la informática en esta área para agilizar procesos.

DESCRIPCIÓN

Conceptos fines y propósitos de la contabilidad

- Clasificación de las empresas
- Comercial
- Servicios
- Manufacturera.

Elementos de la contabilidad

- Activo Circulante
- Fijo
- Otros
- Pasivo Circulante
- Corto plazo
- Largo plazo
- Patrimonio
- Ecuación contable
- Elementos
- Partida doble
- Utilización
- Activo, pasivo, patrimonio
- Concepto de Cuenta

Clasificación de las cuentas

- Activos
- Pasivos
- Patrimonio
- Ingresos
- Gastos
- Ganancias
- Pérdidas
- Utilidades

Elementos básicos de la contabilidad

- Activo
- Pasivo
- Patrimonio
- Utilidad
- Ingreso
- Gasto

Registro de transacciones

- Asientos
- Simples
- Compuestos
- Aumento del activo
- Disminución del activo
- Aumento del pasivo y patrimonio
- Disminución del pasivo y patrimonio
- Ventas e ingresos
- Clasificación de los libros de una empresa
- Diario
- Mayor

Tratamiento contable de ingresos y gastos en el libro de diario

- Mayorización
- Componentes de control cruzado
- Folio de diario
- Número de asiento de diario
- Folio de mayor
- Referencia de pase
- Obtención de saldos

Estados financieros

Balance de comprobación

- Estado de resultados
- Estado de utilidades no distribuidas
- Balance general o estado de situación financiera

- Cierre de libros
- Análisis de transacciones
- asientos de diario
- mayorización
- balance de comprobación.
- estado de resultados
- balance general

Teoría administrativa.

Historia de la administración.
Teoría de la administración.
Funciones de la administración.
Planificación.
Organización.
Dirección.
Ejecución.
Coordinación.
Control.

Las empresas dentro de la comunidad

a. Concepto
b. Importancia
c. Contribución a la economía nacional

Tipos de empresas

a. Fabricación
b. Comerciales
c. De servicio
d. No lucrativas
e. Producción Agrícola
f. Mixtas

Costa Rica en el mercado mundial.

a. Exportación/Importación
b. Globalización
c. Tecnología Moderna
d. La competencia

Empresarios Exitosos

a. cualidades personales
b. Liderazgo
c. Factores de éxito
d. Conociendo a un empresario

Proceso de planificación

a. Importancia
b. Plan de acción: personal y empresarial
c. Implementación de un plan

El análisis FODA como instrumento de planificación.

Análisis FODA
a. Fortalezas
b. Oportunidades
c. Debilidades
d. Amenazas
e. Investigación de un negocio

Áreas funcionales de una empresa.
a. Producción.
b. Mercadeo.
c. Personal
d. Finanzas

Organización (conceptos básicos)

Dirección (conceptos básicos)

Control y evaluación (conceptos básicos)

Notas sobre Derecho Laboral

Código de Trabajo.
Plan de producción.
a. Elementos de eficiencia
b. Diseño y distribución dela planta física (ubicación, área, equipo, maquinaria, mobiliario, etc.)
c. Zonas de almacenamiento: materia prima, producto terminado.
d. Ambiente de trabajo
Áreas / Ventilación/ Iluminación /Efecto sicológico del color/ Espacio de trabajo
Distribución eléctrica
Señalamiento de zonas
e) Calidad Total

Sistemas de calidad
a. Concepto
b. Importancia de hacer las cosas bien desde el principio.
c. Necesidades del cliente
d. Normas ISO para el funcionamiento de una empresa.
e. Competitividad

Características de un mercado.

a. Tipos de clientes.
b. Motivos para comprar, del cliente.
c. Segmentación del mercado
d. La competencia Oferta - Demanda

Mezclas de mercadeo

a. Producto. Marca, embalaje, empaque, calidad.
b. Precio. Utilidad, estrategias
c. Promoción. Medios de comunicación, publicidad.
d. Plaza. Canales de distribución.

Plan de mercadeo.

a. Diseño de un producto o servicio nuevo.
b. Elaboración del plan
c. Presentación de los productos
d. Evaluación de los productos.

Solicitudes de trabajo

a. Destrezas del empleo
b. Encuestas de interés
c. Currículo Vitae
d. Solicitud de empleo
e. Comportamientos en el trabajo
f. Entrevistas
g. Contratación de personal

Aspectos de supervisión

a. Motivación del personal
b. Realimentación positiva
c. Resolución de conflictos
d. Reconocimiento a la eficiencia.

Elaborado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultos 2018.

TURISMO

ATINENCIA: TURISMO

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante desarrolla habilidades y destrezas en el conocimiento de los atractivos turísticos de la región para desempeñarse como guía turístico en la región donde reside u otras.

A la vez contiene situaciones de aprendizaje que permitirán preparar al estudiante para conocer la región donde vive desde el punto de vista de los atractivos que posee, la biodiversidad, la problemática ambiental, los aspectos sociales y culturales y las características de la flora y fauna. Por tanto los participantes desarrollarán técnicas básicas en guía naturalistas que le permitirán desarrollar las habilidades, destrezas y la capacidad de conducir, instruir y dirigir las diferentes actividades del turismo como guía turística.

DESCRIPCIÓN

Actividades Turísticas

- Reseña histórica

  Desarrollo de los transportes
- Ferroviario, Automotor, Acuático, Aéreo

Hechos relevantes

- Personales de importancia, Planta turística de la época

Conceptos básicos

- Tiempo Libre, Ocio, Tour, Turista, Excursionista, Visitante, Viajero, Turismo, Ley Orgánica del ICT, Art. 38,1955

Tipos de Turismo

- Cultural, Deportivo, Placer, Salud, Congresos y Convenciones, Negocios, Naturalista, Naturaleza Suave, Naturaleza Fuerte, Ecoturismo.

Actividades de alto Riesgo

- Aventuras por el río, Canotaje, Buceo, Snorkeling, Surfing, Caminatas, Cabalgatas, Canopy, Windsurf, Bunge Jumping, Rappeling, Otros.

Equipo de uso

- Perfil de los consumidores

Excursionismo

Prestación de primeros auxilios

- Reglas básicas, Procedimientos, Precauciones, Características del auxiliador
- Sistema de clasificación de las víctimas

Tipos de urgencias

- Fracturas esguinces, Luxaciones, Hemorragias y heridas, Quemadura, Insolación, Alergias y picaduras, Mordeduras de serpiente, Intoxicaciones

Manejo

- Clasificación, Síntomas, Inmovilización, Tratamiento.

Actividad física al aire libre

- Excursionismo, Campismo, Montañismo.

Supervivencia en la naturaleza

- Vestimenta adecuada, Artículos básicos, Equipo, Alimentos.

Métodos

- Métodos de orientación, Métodos para acampar, Actividades para acampar, Equipo de campismo, Equipo para montañismo, Tiendas de campaña.

Actividades

- Caminatas, Montañismo, Dinámicas grupales

Atractivos turísticos

Unidades de planeamiento

- Zona Turística Valle Central, Zona Turística Llanuras del Norte, Corredor Turístico de Estadía Guanacaste Norte, Corredor Turístico de estadía Guanacaste Sur, Corredor Turístico de Estadía Caribe, Corredor Turístico de Estadía Puntarenas, playas de islas del Golfo, Corredor Turístico de Estadía Pacífico Medio, Corredor Turístico de estadía Golfito-Corcovado, Unidad Turística Monteverde, Conjunto Turístico Sierra Norte del Guanacaste, Conjunto Turístico San Vito, Conjunto Turístico Valles de la Estrella,

Talamanca y Sixaola, Conjunto Turístico Palo Verde, Conjunto Turístico Chirripó, Corredores de Traslado.

Turismo rural

Aspectos geográficos de las áreas rurales

- Estructura geológica, Recursos físicos, Recursos climáticos, Recursos hídricos, Tenencia de la tierra, Producción agrícola.

Aspectos sociales

- Familia, Cultura, Educación, Folclore, Comidas regionales, Costumbres, Espacios, autóctonos, Otros.

Inventario de planta turística de carácter rural

- Atractivos planta, Infraestructura, Superestructura, Actividades.

Agro-ecoturismo

- Componentes, Particularidades, Zonas agropecuarias.

Atractivos

Áreas Protegidas

- Reservas naturales, Reservas indígenas, Parques Nacionales, Otros.
- Superestructura
- Proyectos Turísticos
- Actividades de esparcimiento

Efectos ambientales del turismo en

- La naturaleza, La sociedad

Problemática ambiental en

- El colegio, La comunidad

Implementación de un proyecto ambiental

- Seguimiento del proyecto

Conducción de grupos

- Elementos de ecología

Biodiversidad de la zona

Características naturales de la fauna de la zona:

- Distribución, Nombre científico, Nombre común
- Hábitos de Reproducción, Alimentación

Análisis de especies

- Diversidad, Rareza, Endemismo, Peligro de extinción

Flora de la zona
- Tipos de vegetación, Función de los corredores biológicos, Diversidad biológica, Rareza
- Endemismo, Otros.

Identificación
- Pasos, Herramientas, Recolección, Rotulación, Descripción de los factores que distinguen la flora de la zona, Indagación de las características de la diversidad de especies de la zona, Reconocimiento de los pasos para la identificación de especies
- Interés por mantener especies en vías de extinción.

Cada estudiante
- Diferencia los pasos para la identificación de especies

Aplicar las técnicas de apertura de senderos

Tipos de senderos
- Lineal, en ocho, circular, otros.

Apertura de senderos
- Características, Rotulación, Identificación de especies, Temática del sendero

Flora de la zona
- Tipos de vegetación, Función de los corredores biológicos, Diversidad biológica, Rareza, Endemismo, Otros.
- Identificación
- Pasos Herramientas, Recolección, Rotulación
- Tipos de senderos
- Lineal, en ocho, circular, otros.
- Apertura de senderos
- Características, Rotulación, Identificación de especies, Temática del sendero.

Elementos de la Conducción de grupos
- Bosque, Finca, Comunidad, Atractivos, Otros.

Técnicas de animación
- Estilo y cualidades de una presentación
- Claro, Fuerte, Variado, Ritmado, Adaptado, Directo.
- Ingredientes del estilo
- El sentimiento, La emoción, El humor, La ironía, La exageración

Elaborado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultos 2018.

INGLÉS CONVERSACIONAL INICIAL
I NIVEL

ATINENCIA: INGLÉS

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere dominio básico del idioma, que luego le van a servir para comunicarse en inglés. Los temas se centrarán en situaciones cotidianas que lo rodean; avisos, precauciones, dar direcciones u otros.

DESCRIPCIÓN

Personal information
Cognitive target: 1- Personal information in different settings.
Cognitive target: 2- Compare different activities in daily life.
Cognitive target: 3- Give and follow instructions.
Cognitive target: 4- Compare customs in celebrations and Holidays.

Simple questions to ask for information.
-How do you say?
-What is...?
-l do not understand.
-Please repeat.
-What does it mean?
-How is this called in English?
2.1-Personal information
-Name
What is your name?
What is her/his name?
-Occupation
What is your occupation?
What is your profession?
-Place

Where do you live?
Where do you study?
Where do you work?
What is your address?

Likes
l like to...
l love to...
-Dislikes
l do not like to...
l dislike...

Greetings
Hello/Hi
Nice to meet you
Happy to meet you
How are you? Fine, thank you.
O.K.
Shake hands (non-verbal)
Wave (non-verbal)
Bow (non-verbal)

Leave-takings
Good bye
Bye
See you
See you soon

Nationalities
Where do you come from?
l come from...
l am ...
Costa Rican/American/ Brazilian/ Peruvian/Argentinean/Jamaican/ Venezuelan/ French.

Leave telephone messages
Hi, my name is...
l called you because...
My phone numbers is...
Thank you.

Fill out forms.
-Application forms.
-Social security forms.
-Identification forms

Language
-Simple Present tense
-Verb to be: contractions
-Personal, Possessive, -
-Adjective Pronouns, and
-Possessive s´.

Functions:
Greeting, introducing and saying good bye in formal and informal situations.

My family's daily activities.
Routines.
Sleep, eat, go to the movies, go to the theater, swim, walk, do exercises.

How often...?
l always... .
You never... .
She seldom
They rarely... .
We sometimes

Emotions and feelings.
Angry, relaxed, sad, happy, worried,

Preferences
l like....but...l prefer....
l like...because....
Either or, neither nor, both.

types of music:
Country, pop, rock, salsa, etc.

food: typical, junk, fast,

Clothes: pants, shirt,

Family members: mother/father, grandfather/grandmother, sister/brother, uncle/aunt, son/daughter, in –laws.

Expressions about the family.
My son' son is my...
My father's son is…
My mother's daughter is my…
My sister usually goes to the cinema
My son prefers to go to...
My niece prefers to...

My nephew never stays...
My cousins sometimes go...

Commands
Adverbs of degree
Simple Present Tense.
Possessive adjectives/ pronouns
Possessive‘s form
Action verbs
Adverbs of frequency

Functions
Describing and family relationships.
Asking for and giving formation about routines and activities.

Give and follow directions.
Oral instructions.
Open the door
Underlying a word
Mark an X
Read
Stand up
Go to the board
Write your name
Written instructions.
Pull/push
Press
Take a number
Open
In case of fire.
Stairs
Open/close
Reading Warning Signals.
Stop
Explosive
Flammable
Wet -Floor
Toxic
Biological Hazard
High Voltage
Radiation
Corrosive
Dust
Follow instructions about electrical appliances.
Copy machine, fax machine, computer, and telephone.
Places, restaurant/ bus station/theater/

Movies/ supermarket/ school/, parking lot/ office.
-Prepositions
At the bus stop, in the office
Across from the theater, around the corner from the school.
Expressions
Where do you live?
l live near...
Where does she live?
She lives far away...
Where is the supermarket?
It is two blocks.....
Is there /Are there?
Is there a school near your house?
Are there supermarkets in your neighborhood?
Cardinal points.
South/east/west/north, go straight, turn left/ turn right, streets/avenues.
Means of transportation.
Bus /subway/train/car/taxi/ bicycle /airplane
l go to downtown by bus.
She goes to Palmares by taxi.
Housing. Neighborhood, buildings/ house/apartments /flats.
Parts of the house, dining room/ living room/ garden/ bedroom/ bathroom/ garage.

Language
Simple present
There is / there are

Subjunctive
Commands (positive/negative)
Wh- Questions
Comparison / Superlative.
Passive Voice

Functions
Asking and giving directions.
Giving and following instructions.
Understanding and using sequences.

Holidays and celebrations
Cognitive target: 5- Professions and occupation.
Cognitive target: 6- Health.
Cognitive target: 7- Telephoning.
Shopping list staples / groceries/miscellaneous/meats/ fish/cleaning products
Food
Vegetables/ lettuce/ cabbage/beans/celery/ garlic/onions/tomato/cucumber/ cauliflower/eggplant.

Fruits, sour soap / grapes/ oranges/ pineapples/ banana/pear/passion fruit/ star fruit.
Food in different cultures.
Table manners/ food that seems strange in other cultures.
Celebrations. Valentine's Day/Hero Day/Mother's Day/Father's Day/
Independence Day, Holy Week, Lent, Good Friday/Easter
Hanukah, Ramadan, New Year's Day.

Language
Simple present/ continuos
Present Passive Voice
Simple Future "Will"
Future Tense "going to"

Functions
Describing Holidays
Expressing preferences.
Weather.
Clear/ sunny/ cloudy/ windy/ rainy
Expressions.
How is the weather like?
It is sunny.
Seasons.
Dry/ rainy season/ winter/ summer/ spring/ fall/ autumn
Temperatures
Cold / hot/ warm/ cool/ Fahrenheit/ Celsius/Centigrade/ Disasters.
Flood/ earthquake/ storm/ hurricane/ tornado.
Clothing.
Underwear/shoes/ jacket/ coat/ blouse/skirt/ dress/ t-shirt
Special and protective clothing.
Bunny suits/ gloves/ umbrella/ raincoat/ sunglasses.
Hairnet/ boots/ safety glasses.
Expresions
What are you wearing?
l am wearing...
l will go.../l am going to...
Epressions.
l would like to..
l prefer to...

People and jobs
Occupations. Electricians/ musicians/ teachers/ secretaries/ lawyer/engineers/ architect/ journalists.
Expressions.
When was she born?
She was born in...
Where did she/he live?

When did she /he study?
What did she /he write?
How did he /she live?
Verbs in context.
l swam , while she was talking.
When l arrived, she was eating.
Biographies of famous people.
Musicians/ actors/ singers/ scientists/ doctors/ athletes/ politicians/ people who dedicate to charity/ common people
Expressiopns
She said that...
l told you that...

Language
Reported speech
Verb to be in past
Simple past tense/ continuous

Functions
Describing a job.
Reporting a person's life
Filling job ads, curricula or forms.
Curriculum: personal Information/ job experience/ references/ studies// degrees/ skills/ etc.
Job Forms: personal information/ salary/ skills/ position/ previous jobs/ etc.
Ads/ experience
Jobs/ positions/ skills

Functions
1- Asking for and giving personal information.
- Expressing likes and dislikes.
- Expressing respect for other cultures.
- Agreeing/ disagreeing.

2- Asking for and giving directions.
- Expressing opinions.
- Directing people to instructions.

3- Describing days and activities.
- Expressing preferences.
- Describing the weather.
- Offering information.

4- Asking for specific information.
- Expressing ideas and preferences.
- Expressing ideas with courtesy.

5- Expressing opinions.
- Reporting events, and about lives of famous people.
- Expressing respect for people.

Culture
- Differences of and similarities from culture and food of Costa Rica and other cultures.
- Differences of and similarities from weather, seasons and housing in Costa Rica.
- Differences of and similarities from the way people great each other and say leave-taking in Costa Rica and other countries.
- Comparing food, housing and weather of Costa Rica and other countries.
- Describing jobs, professions and workplaces from different people around the world.
- Comparing different families and activities.
- Describing different ways to give and follow directions.

Values
- Appreciation for Costa Rican culture.
- Respect and tolerance for other cultures.
- Friendliness.
- Self -realization.
- Effort-Efficiency.
- Respect for people's accomplishments and jobs
- Tolerance for other customs, food and preferences.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

INGLÉS CONVERSACIONAL INTERMEDIO
II NIVEL

ATINENCIA: INGLÉS

TIPO DE CURSO	**DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES	**4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS	**ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere dominio básico del idioma, que luego le van a servir para comunicarse en inglés. Los temas se centrarán en situaciones cotidianas que lo rodean; avisos, precauciones, dar direcciones u otros.

DESCRIPCIÓN

Cognitive target: 1- Describe people appears.
Cognitive target: 2- Ask for and give help in an emergency.
Cognitive target: 3- Accept and decline invitations.
Cognitive target: 4- Ask for offer goods and services.
Cognitive target: 5- Describe travel plans and tourism.
Cognitive target: 6- Safety at work.
Cognitive target: 7- Booking by phone.

Functions

1- Asking for and giving personal information.
- Expressing likes and dislikes.
- Expressing respect for other cultures.
- Agreeing/ disagreeing.

2- Asking for and giving directions.
- Expressing opinions.
- Directing people to instructions.

3- Describing days and activities.
- Expressing preferences.
- Describing the weather.
- Offering information.

4- Asking for specific information.
- Expressing ideas and preferences.
- Expressing ideas with courtesy.

5- Expressing opinions.
- Reporting events, and about lives of famous people.
- Expressing respect for people.

Culture
- Differences of and similarities from culture and food of Costa Rica and other cultures.
- Differences of and similarities from weather, seasons and housing in Costa Rica.
- Differences of and similarities from the way people great each other and say leave-taking in Costa Rica and other countries.
- Comparing food, housing and weather of Costa Rica and other countries.
- Describing jobs, professions and workplaces from different people around the world.
- Comparing different families and activities.
- Describing different ways to give and follow directions.

Values
- Appreciation for Costa Rican culture.
- Respect and tolerance for other cultures.
- Friendliness.
- Self -realization.
- Effort-Efficiency.
- Respect for people's accomplishments and jobs.
- Tolerance for other customs, food and preferences.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

INGLÉS CONVERSACIONAL AVANZADO
III NIVEL

ATINENCIA: INGLÉS

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere dominio del idioma, que luego le van a servir para comunicarse en inglés. Los temas se centrarán en situaciones cotidianas.

DESCRIPCIÓN

Cognitive target: 1- Identify and describe occupations.
Cognitive target: 2- Describe sports and pastimes.
Cognitive target: 3- Describe uses and functions of electrical devices and machines.
Cognitive target: 4- .Means of transportation and schedules.
Cognitive target: 5- Computers and technology.
Cognitive target: 6- Natural. Resources (causes, effects and prevention).
Cognitive target: 7- Making reservations.
Cognitive target
1-Apply survival vocabulary.
2- Ask and give personal information.
3- Describe Holidays and customs
4-.Compare different family's activities in daily life
5- Analyze jobs and lives of famous people.

Functions

1- Asking for and giving personal information.
• Expressing likes and dislikes.
• Expressing respect for other cultures.
• Agreeing/ disagreeing.

2- Asking for and giving directions.
• Expressing opinions.
• Directing people to instructions.
3- Describing days and activities.
• Expressing preferences.
• Describing the weather.
• Offering information.

4- Asking for specific information.

• Expressing ideas and preferences.
• Expressing ideas with courtesy.

5- Expressing opinions.
• Reporting events, and about lives of famous people.
• Expressing respect for people.

Culture

• Differences of and similarities from culture and food of Costa Rica and other cultures.
• Differences of and similarities from weather, seasons and housing in Costa Rica.
• Differences of and similarities from the way people great each other and say leave-taking in Costa Rica and other countries.
• Comparing food, housing and weather of Costa Rica and other countries.
• Describing jobs, professions and workplaces from different people around the world.
• Comparing different families and activities.
• Describing different ways to give and follow directions.

Values

- Appreciation for Costa Rican culture.
- Respect and tolerance for other cultures.
- Friendliness.
- Self -realization.
- Effort-Efficiency.
- Respect for people's accomplishments and jobs.
- Tolerance for other customs, food and preferences.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultos 2018.

MUNDO DEL TURISMO

ATINENCIA: TURISMO ECOLÓGICO

TIPO DE MÓDULO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante establece un adecuado análisis del impacto global del turismo en nuestro país. Además, orientará situaciones de aprendizaje que surjan de la vivencia cotidiana del joven y adulto, tendientes a conocer las causas y efectos que el turismo ejerce en nuestro país, que conduzca al joven y adulto a realizar un análisis crítico del impacto tanto positivo como negativo del mismo en nuestro territorio.

DESCRIPCIÓN

Considerar algunos aspectos como:

- Regiones de más incidencia turística en nuestro país.
- Acciones gubernamentales y no gubernamentales en la promoción y divulgación turística.
- Situación actual del turismo en Costa Rica.
- El turismo como fuente de empleo para los costarricenses.
- El turismo como fuente de divisas en nuestro país.
- El turismo y su impacto en la ecología.
- Experiencias internacionales y nacionales, conferencias mundiales y otras acciones relacionadas con el ecoturismo y su impacto en el ambiente.
- Balance entre la ecología-turismo que facilite la preservación del medio ecológico.
- Ecoturismo como nueva forma de colonización.
- Ventajas y desventajas del turismo y ecoturismo en el desarrollo económico del país.
- Costa rica en el turismo
- Turismo cultural
- Turismo deportivo
- Turismo religioso
- Turismo histórico.
- Turismo recreativo.
- Turismo comercial.
- Turismo ecológico.

- Desarrollo sustentable.
- Desarrollo histórico
- Diferentes visiones sobre el ecoturismo.

El módulo propone una serie de actividades de carácter individual y grupal conducentes a consolidar un criterio adecuado sobre turismo no se agota en el módulo y que lecturas complementarias sugeridas por el facilitador agregarán datos de importancia entorno a esta actividad.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

SOFTWARE DE APLICACIÓN

ATINENCIA: INFORMÁTICA DE DESARROLLO DEL SOFTWARE

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere habilidades y destrezas en la utilización de las herramientas y funciones del Software de Aplicación. Además, utiliza correctamente las aplicaciones relacionadas con los sistemas operativos para la administración de recursos de la computadora que contribuya con el mejoramiento continuo de su trabajo diario.

DESCRIPCIÓN

Introducción
Introducción al Curso
Transistores y Circuitos Integrados
¿Qué es un Programa?
Datos de Entrada y Datos de Salida
Hardware y Software
Las Computadoras Digitales
Las Computadoras Digitales
Componentes de una Computadora Digital
Periféricos de Entrada y de Salida
Tipos de Programas
Tipos de Programas
Software de Aplicación
Software del Sistema
Software de Red
Redes Informáticas
Redes Informáticas
Redes Cliente/Servidor e Igual a Igual
Redes de Área Local y de Área Extensa
Internet
El Protocolo TCP/IP

La World Wide Web
Intranets

Libros recomendados
Libros de Analítica Web
Libros de Desarrollo Web
Libros de Java
Libros de Lenguaje C
Libros de Marketing Online
Libros de Pascal (Turbo Pascal)
Libros de SEO
Libros de Visual Basic
Recursos de Informática
Diccionario de Informática
Ejercicios de Programación
Guías de uso de Software
Sintaxis de Lenguajes de Programación

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

MANTENIMIENTO PREVENTIVO DE COMPUTADORAS

ATINENCIA: INFORMÁTICA EN EL DESARROLLO DEL SOFTWARE, INFORMÁTICA EN PROGRAMACIÓN, EN REDES DE COMPUTADORAS, EN SOPORTE

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante desarrolla habilidades y destrezas para la orientación vocacional, así como la posibilidad de incursionar en actividades útiles, reuniendo las condiciones acorde a la utilización de métodos y técnicas activas, participativas y promotoras del aprendizaje significativo y dinámico, adecuadas para el desarrollo de: habilidades, destrezas, actitudes, aptitudes y competencias de las personas Jóvenes y Adultas 2018.

DESCRIPCIÓN

Componentes del hardware
Hardware.

- Concepto.
- Características.
- Función.
- Componentes internos – Hardware.
- BIOS.
- Memoria.
- Procesador.
- Tarjeta madre.
- Disco duro.
- Tarjetas.
- Video.
- Sonido.
- Comunicación.

- Puertos.
- Unidades de disco.
- Dispositivos de almacenamiento.
- Discos flexibles.
- Discos duros.
- Flash disk – USB.
- CD.
- DVD.
- ZIP.
- Cinta.
- Memory cards.
- Otros.
- Dispositivos periféricos.
- Parlantes, micrófonos y audífonos.
- Impresoras.
- Scanners.
- Cámaras digitales.
- Teléfonos celulares.
- Agendas electrónicas – PDA.
- Otros.

Diagnóstico de fallas en un computador

- Reglas básicas para el uso de computadoras.
- Responsabilidad del usuario en el uso de las computadoras.
- Herramientas para el diagnóstico de fallas.
- Herramientas del sistema operativo.
- Software específico.
- Técnicas básicas para el diagnóstico de fallas.
- Revisión inicial del sistema.
- Seguimiento del proceso de operación del computador.
- Revisión y verificación de las condiciones del hardware.
- Identificación de situaciones problemáticas.
- Fallas de fácil corrección.
- Problemas con el suministro de electricidad.
- Mala conexión de dispositivos.
- Reposición de cables de conexión.
- Otras fallas de fácil corrección.
- Fallas que requieren de la intervención de un especialista.

- Dispositivos dañados.
- Conflictos entre dispositivos.
- Configuración de dispositivos.
- Instalación o configuración de software.
- Otras fallas que requieren de la intervención del especialista.

Fallas de fácil corrección.

- Problemas con el suministro de electricidad.
- Mala conexión de dispositivos.
- Reposición de cables de conexión.
- Otras fallas de fácil corrección.
- Fallas que requieren de la intervención de un especialista.
- Dispositivos dañados.
- Conflictos entre dispositivos.
- Configuración de dispositivos.
- Instalación o configuración de software.
- Otras fallas que requieren de la intervención del especialista.

Mantenimiento preventivo en computadoras

- Normas de seguridad.
- Reglas básicas para el uso de computadoras.
- Dispositivos y equipos de protección.
- Materiales y equipos para el mantenimiento preventivo de computadoras.
- Respaldo de la información.
- Concepto.
- Importancia.
- Equipo requerido para el respaldo.
- Técnicas para la realización de respaldos de información.
- Cuidado y almacenamiento de los respaldos de información.
- protección contra la fluctuación en el suministro de electricidad.
- Mantenimiento de dispositivos externos.
- Monitor.
- CPU.
- Teclado.
- Mouse.
- Unidades de disco.
- Parlantes.
- Micrófonos.
- Impresoras.

- Scanner.
- Cámaras.
- Otros.
- Mantenimiento de dispositivos internos.
- Limpieza de unidades de disco.
- Desfragmentación de dispositivos.
- Liberación de espacio en dispositivos de almacenamiento.
- Eliminación de archivos temporales.
- Vaciado de la papelera.
- Mantenimiento de dispositivos de almacenamiento.
- Soporte técnico.
- Valores éticos.
- Tareas y funciones.
- Mantenimiento preventivo y correctivo.
- Mantenimiento de computadoras.
- Computadoras portátiles.
- Computadoras de escritorio.
- Servidores de red.
- Dispositivos periféricos.
- Instalación y configuración de software.
- Licenciamiento.
- Ley de derechos de autor.
- Procesos de adquisición.
- Delitos contra la propiedad intelectual.
- Asistencia al usuario final.
- Otras tareas

Introducción a la teoría de redes
Redes de computadoras.
Concepto.
Usos y aplicaciones.
Beneficios que aportan las redes.
Características.
Componentes básicos de una red.
Tipos de redes.
Elementos para la configuración e instalación de redes.
Servidores.
Terminales.
Software de red.
Equipos de comunicación.

Cableado.
Dispositivos periféricos, recursos compartidos.
Transmisión de datos.
Concepto.
Características.
Tipos de conexión.
Requerimientos.
Velocidades de transmisión.
Usuario de una red de computadoras.
Responsabilidades.
Derechos y restricciones.
Utilización de recursos de la red.
Administrador de una red de computadoras.
Responsabilidades.
Asignación de derechos y privilegios de los usuarios.
Administración de los recursos.
Mantenimiento de la red.
Terminales.
Servidores.
Equipos de comunicación.
Dispositivos periféricos.
Asistencia al usuario final.
Otras tareas.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

DIGITACIÓN COMPUTACIONAL

ATINENCIA: SECRETARIADO EJECUTIVO, SECRETARIADO BILINGÜE O EJECUTIVO PARA CENTROS DE SERVICIO.

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante desarrollar habilidades y destrezas en el uso del Hardware y Software de la computadora, de manera que él o la estudiante pueda desempeñarse efectivamente en su quehacer.

Así mismo busca que los estudiantes identifiquen, manipulen y trabajen con los paquetes computacionales actualizados en el laboratorio de cómputo. De manera que el estudiante joven y adulto amplíe su conocimiento y capacidad para la digitación y presentación de diversos documentos utilizando la computadora. Además el estudiante, luego de haber logrado las experiencias necesarias, con los objetivos aprendidos podrá desempeñarse en cualquier oficina como digitador.

DESCRIPCIÓN

Analizar el proceso histórico de la máquina de escribir hasta la computadora, para comprender la evolución del equipo.
Aplicar normas para el buen cuidado del equipo
Aplicar los principios de ergonomía en la posición correcta ante el computador.
Analizar los elementos básicos de la computadora, de la máquina de escribir manual, eléctrica y electrónica.
Conocer algunos de los comandos internos y externos del Sistema Operativo.
Analizar los diferentes tipos de virus que se puedan encontrar en un software.
Aplicar las funciones del ambiente Windows para el manejo de la información.
Analizar la Calidad, su importancia, características y desarrollo en la vida cotidiana, tales como los clientes, satisfacción total entre otros.
Analizar el proceso de Servicio al cliente relacionado con las partes del ciclo del servicio.
Distinguir la diferencia de Equipo y grupo, relacionados con el servicio al cliente.
Examinar que áreas influyen en la cultura de la calidad, con referencia al servicio al cliente.

Digitar al tacto, letras, números y otros, del teclado, con las técnicas correctas.
Aplicar las diferentes funciones del procesador de texto Word en los ejercicios prácticos del teclado y en textos cortos.
Digitar textos con una rapidez adecuada utilizando las técnicas correctas
Confeccionar tablas y gráficos con las herramientas disponibles en el procesador de texto

Breve reseña histórica de:

- Máquinas manuales
- Máquinas eléctricas
- Máquinas electrónicas
- Computadoras (generaciones de la computadora)

Ventajas y desventajas de todos
Cuidados del equipo:

- Limpieza y cuidado del equipo
- Orden del escritorio
- Cuidado de materiales: uso de porta disquetes, protección de los disquetes contra líquidos.
- Organización del lugar de trabajo.

Ventajas y desventajas del cuidado de los equipos.
Posición correcta frente al computador.

Mobiliario ergonómico.

Gimnasia para manos y hombros.

Uso de protectores de pantalla.
Uso de lentes especiales.
Partes de:

- Máquina manual
- Máquina eléctrica
- Maquina electrónica

Conceptos de computador:
Elementos:

- Hardware
- Monitores
- Unidad central de procesos
- Teclado
- Periféricos
- Software
- Concepto
- Tipos

Herramientas del escritorio:

- Botones (izq – der)
- Trabajo con iconos
- Selección de opciones

- Menús primarios y emergentes
- Cuadros de diálogo
- Ventanas

Iniciación y utilización de programas.

- Explorador
- Cambio de unidades
- Carpetas.

Barra de tareas

- Ayuda

Personalización:

- Menús inicio y programas
- Uso de accesos directos.
- Iconos:
- Cambio de nombres
- Organización

Borrado

Escritorio

- Calculadora
- Mapa de caracteres
- Visor del portapapeles
- Block de notas

Multimedia

- Reproducción de CD
- Grabadora
- Control de volumen

Sistema de archivo:

- Configuración
- Archivos
- Visualización

Organización de archivos en carpetas.

Archivos.

- Renombrar, copiar, borrar.
- Restauración de archivos borrados
- Vaciado de la papelera de reciclaje

Localización de archivos

Teclado de la computadora**.**

- Distribución del teclado en la computadora.
- Teclas guías y nombre de los dedos.
- Barra espaciadora, tecla de retorno, tecla tabuladora.
- Teclas: h, e, o, r; i, n, t, u; mayúscula derecha, c, acento, m; w, punto, g, mayúscula izquierda; q, y, b, coma; z, p, v, punto y coma; x, -, dos puntos; tecla mayúscula Cap Lock, tecla insert, tecla de retroceso o backspace
- Tecla suprimir o DEL
- Teclas direccionales
- Funciones rápidas sin uso del mouse (tildes, subrayados, otros)

- Teclado de funciones especiales:
- Negrilla, subrayar, sangrado en bloque.
- Teclado numérico; 4, 7, 3, 8; 2, 9, 1, 0; 5, 6
- Teclado de símbolos: Paréntesis ( ), porcentaje %, comillas, apóstrofe ’, interrogación ¿ ?; admiración! ¡, dólares $, colones ¢, *, +, @, & , # , 0, <, [ ]. >, /, cierre de mayúscula
- Teclas de función: F1, F2, otras.
- Teclado especial: Alt, ctrl., Shift
- Técnicas de cotejo.

Concepto y aplicaciones.

Ventana de trabajo:

- Barra de menú
- Barras de herramientas
- Dibujo
- Formato
- Bordes

Texto (bloques)

- Copiar
- Borrar
- Mover
- Insertar

Documentos

- Creación
- Guardado
- Recuperación
- Impresión
- Diseño

Textos en español e inglés

- Textos corridos
- Textos medidos
- Párrafos
- Párrafos para velocidad de 1, 2 y 3 minutos

Comprobación de progreso
Ejercicios de refuerzo.
Técnicas de cotejo.

Reproducción de:

- Artículos
- Trozos pequeños y grandes
- Pensamientos
- Poemas
- Versos y
- Poesías

Tablas y gráficos

- Creación
- Modificación
- Formato
- visualización

Visualización
Textos con formato de:

- Tablas
- Gráficos

Cuadros financieros y estadísticos

BIBLIOGRAFIA

Chavarría Arce, Teresita (1996). ***Tutor mecanográfico de TECAPRO***. COSTA RICA.

Consejo de Salud Ocupacional (1993). ***Antología Salud Ocupacional***., Costa Rica: Editorial CAPET.

Costa Rica (1993). ***Decreto Ejecutivo No. 1 y 2 Reglamento General de Seguridad e higiene de trabajo.*** CSO. Costa Rica.

Dooley, Brian (1995). ***El camino fácil a Windows***. México: McGraw-Hill.

Fee, Hugo. (1993) ***Competitividad es calidad total***. España Editorial Alfaomega.

Gorbea, J y otros (1988) ***Técnicas Mecanográficas Modernas***. McGraw-Hill. IV Edición. México.

Levine, Guillermo. (1992) ***Elementos de computación***. México McGraw-Hill.

Martínez de C, A y Bonilla de R M. (1997) ***Manejo del teclado del Computador (Keybording)***.
Editorial Mc Graw –Hill Interamericana. S.A. Colombia.

Ministerio de Educación Pública (1998) Folleto. ***Cultura de la Calidad***. San José. Costa Rica.

Mora G., Guillermo. (1995) ***Valores humanos y Actitudes Positivas***. McGraw-Hill. Colombia

Popy K, Boyce. (1993) ***La oficina automatizada y la secretaria***. McGraw-Hill. México.

Real Academia Española (1992). ***Diccionario de la Lengua Española***.

Salas Soto, Carmen (1998). ***Técnicas mecanográficas de computación***. EUNED. San José, Costa Rica.

Tiznado Santana, Marco A.(1995) ***El camino fácil a DOS versión 6.22.*** McGraw –Hill. México.

Tiznado Santana, Marco A.(1995) ***El camino fácil a WORD.*** Editorial McGraw –Hill. México.

Libros actualizados de Computación (Windows, Word, etc.)

Bibliografía actualizada en INTERNET

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

BASES DE DATOS EN ACCSESS

ATINENCIA: INFORMÁTICA DE DESARROLLO DEL SOFTWARE, EN PROGRAMACIÓN EN REDES DE COMPUTADORAS, EN SOPORTE

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante utiliza las herramientas teórico-prácticas para la creación y mantenimiento de pequeñas bases de datos, utilizando para ello las funciones y herramientas de algunos software de programación.

DESCRIPCIÓN

Bases de datos

- Datos
- Conceptos
- Datos
- Registros
- Archivo
- Campo
- Fuentes de datos
- Tipos de datos
- Atributos
- Valor de los datos
- Sistemas de manejo de datos
- Bases de datos
- Objetivos de los sistemas de bases de datos
- Administrador de bases de datos
- Entorno
- Menús
- Funciones

- Herramientas
- Ventanas de trabajo
- Ayuda
- Trabajo con Tablas
- Formularios
- Consultas
- Impresión
- Operaciones básicas
- Funciones
- Gráficos
- Exportar e importar datos
- Combinación de Tablas
- Registros
- Asistentes
- Auto formularios
- Búsqueda
- Controles
- Consultas
- Utilización
- Consulta - Consulta
- Totalización de consultas
- Selección
- Tablas
- Bases de datos
- Creación de archivos de bases de datos
- Agregar datos a archivos existentes
- Modificación de la información existente
- Borrado de archivos
- Cambio de nombre de archivos de Bases de Datos
- Cerrar archivos
- Formularios: Creación - Edición
- Introducción de datos
- Cambios
- Impresión
- Utilización de formularios existentes
- Cerrar formularios
- Informes: Creación –Vista preliminar- Cierre- Utilización - Cambio del diseño

Diseño de interfaces gráficas de usuario

Interfaz gráfica de usuario

- Concepto
- Funciones
- Características
- Criterios para el diseño
- Usuario
- Sensibilidad
- Personalización
- Dirección
- Consistencia
- Claridad
- Estética
- Retroalimentación
- Diseño de interfaces gráficas
- Texto
- Fuentes
- Disposición del texto
- Fondos
- Colores
- Formas
- Imágenes
- Animaciones
- Sonidos

Software para diseño

Ventana de trabajo

- Herramientas y funciones
- menús
- Botones
- Paletas

Tipos de imágenes

- Tipos de gráficos
- Resoluciones
- Sistemas de entrada
- Sistemas de salida

- Ajuste de color
- Optimización de imágenes

Preferencias

- Generales
- Pantalla y cursores
- Transparencia y gama
- Unidades y regla
- Otras
- Selecciones
- Trazados
- Marco de selección
- Lazo
- Varita mágica
- Capas
- Filtros

Texto

- Edición
- Ventana de inserción de textos
- Selección de tipos de texto
- Importación

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

DISEÑO DE PÁGINA WEB

ATINENCIA: INFORMÁTICA EN EL DESARROLLO DEL SOFTWARE

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante, desarrollando conocimientos, habilidades y destrezas básicas en el diseño páginas WEB de páginas para la publicación de información en Internet**.**

DESCRIPCIÓN

Diseño de páginas web

Tipos de sitios

- Comerciales
- Informativas
- Entretenimiento
- Otros

Tipos de páginas

- Bienvenida
- Principales
- Salida
- Consideraciones previas
- Usuarios
- Accesibilidad
- Funcionalidad
- Velocidad para el acceso
- Tamaño

Texto

- Disposición del texto
- Alineación
- Interlineado
- Separación
- Definición de la jerarquía
- Títulos
- Subtítulos
- Párrafos
- Secciones
- Formateo de tablas

Diseño de sitios

- Fondos
- Colores
- Formas
- Imágenes
- Animaciones
- Sonidos
- Elementos de exploración
- Navegación
- Digitalización de imágenes y sonido
- Creación y manejo de animaciones
- Herramientas de diseño
- Funciones
- Aplicaciones
- Herramientas disponibles
- Menús
- Ventanas de trabajo
- Edición de páginas
- Inserción de texto
- Inserción de imágenes, sonidos y animación

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

TÉCNICAS SECRETARIALES

ATINENCIA: SECRETARIADO EJECUTIVO, SECRETARIADO BILINGÜE O EJECUTIVO PARA CENTROS DE SERVICIO

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

Los participantes desarrollan habilidades y destrezas para el proceso de registro, selección, descripción, y conservación la documentación en la oficina. De igual forma realizar los trámites con agilidad y cortesía, así como, habilidad para el servicio al cliente con calidad y eficiencia y adecuada presentación personal complementaria de la labor por desarrollar.

DESCRIPCIÓN

Administración y control de documentos

Importancia de archivar
- Archivística
- Archivo y gestión documental.
- Cualidades del archivista.

Clases de archivos
- Gestión
- Central
- Histórico

Material y equipo
- Marbete
- Tarjeta
- Carpetas
- Guías
- Reciclaje
- Otros

Equipo
- Archivo Vertical
- Horizontal
- Electrónico

Identificación de
- Rótulos
- Pestañas
- Referencia

Ordenación documental
- Sistemas de ordenación.
- Ordenación alfabéticamente.
- Onomástico.
- Topográfico.
- Reglas.
- Materia o asunto.

Plan de clasificación documental
- Orgánica
- Funcional
- Por asuntos

Conservación documental
- Concepto
- Equipo y materiales

Selección de documentos
- Destrucción
- Vida útil de un documento.
- Transferencia

Apariencia personal
Aspecto personal.
- Cuidados personales
- Alimentación balanceada
- Ejercicios adecuados (gimnasia)
- Peso
- Revisión y exámenes médicos
- Aptitud física (hombres y mujeres)
- Uso de medicamentos y barbitúricos

Porte y postura

- Cómo sentarse correctamente
- Cómo caminar correctamente
- Posición correcta al estar de pie, al subir y bajar escaleras
- Al entrar y salir de un automóvil, otros

Hábitos de higiene

- Baño diario
- Higiene de los órganos genitales (cuidados en la menstruación)
- Higiene bucal
- Uso de colonias, perfumes y desodorantes. - Cuidados del cabello, de la piel, manos (manicure), pies (pedicura).
- Cuidados de los ojos, oídos

Maquillaje

- limpieza de la piel
- mascarillas
- maquillaje apropiado a cada tipo de rostro, correctivo

Vestuario y accesorios de los hombres y mujeres

- Guardarropa básico.
- Vestuario adecuado a las diferentes ocasiones y a las proporciones físicas.
- Armonía y equilibrio en el vestuario: Colores, estampados y complementos de acuerdo con la estatura, contextura, color de la piel y del cabello.
- Mantenimiento de las prendas de acuerdo con el tipo de tela.
- Tendencia de la moda.
- Cuidado de los zapatos y las medias.
- Accesorios: fajas, fajones, aretes, pulseras, cadenas, collares y adornos de la cabeza.
- Sombreros y uso de la corbata

Higiene mental (control de emociones): sueño y descanso suficiente, recreación, manejo del nerviosismo y del estrés, ayuda profesional.

Relaciones públicas
Relaciones humanas

- Conceptos básicos
- Importancia
- Tipos de personalidad
- Carácter y temperamento.
- Trabajo en equipo (integración, solidaridad, manejo de conflictos, madurez emocional y sentido del humor).
- Asertividad y receptividad.

- Relaciones interpersonales: Jefes y superiores. Compañeros y otros

Relaciones públicas
Las relaciones públicas como función de la organización
- Relaciones públicas vs. publicidad.
- Clasificación de las relaciones públicas

Relaciones públicas internas
- Información al personal

Atención a clientes actuales y potenciales
- Accionistas
- Inversionistas
- Proveedores
- Gobierno
- Comunidad
- Medios masivos de la comunicación.

Etiquetas y buenos modales
- Etiqueta social
- Normas de cortesía y urbanidad
- Guía para preparar una recepción: Distribución de invitados, decoraciones para una mesa y distribución de platos.
- Etiqueta en la oficina: Vocabulario propio de la oficina. Normas sociales aplicables en el ambiente de oficina.

El teléfono
- Cortesía telefónica. Vocabulario apropiado
- Uso de teléfono en los negocios
- Manejo de llamadas telefónicas nacionales e internacionales

Protocolo
- Oficina de protocolo y prensa
- Normas esenciales para organizar un acto público.
- Organización de escenarios
- Uso del Pabellón Nacional
- Uso del estandarte de una institución
- Himnos
- Juramentaciones
- Saludos
- Maestro de ceremonias
- Secretaria y Coordinadores del evento

- Ceremonial del evento
- Organización del evento
- Organización de una mesa principal
- Ubicación de las personas de acuerdo a jerarquías
- Actos públicos en general

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

AL DISFRUTAR DEL MOVIMIENTO, MEJORA MI SALUD

ATINENCIA: EDUCACIÓN FÍSICA

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante propone un plan diseñado para crecer integralmente, tanto física como cognitivamente; en lo referente a la salud, la cultura física y la estética. Esto mediante espacios y oportunidades de movimiento que se le brindará a la comunidad en general, permitiendo conocer y potenciar sus habilidades y destreza dentro de sus capacidades física, así como minimizar sus debilidades.

Además, se pretende contribuir a mejorar la salud pública, esperanza de vida y la disminución de costos económicos en la atención médica en atender enfermedades que se pueden prevenir mediante la actividad física.

DESCRIPCIÓN

Metodología: En cada sesión se debe combinar el trabajo tanto de la parte teórico como las secciones prácticas, buscando una dinámica que responda a las diferentes poblaciones con las que se trabaja, permitiendo el aprendizaje del conocimiento en la puesta en práctica del mismo.

Conociendo mi cuerpo a través del movimiento

1. Beneficios de la actividad Física: ¿Por qué se debe realizar actividad física y que me aportan para la vida?
    - Beneficios Fisiológicos
    - Beneficios anatómicos
    - Beneficios sociales
    - Beneficios psicológicos
    - Beneficios cognitivos

2. Distintos tipos de movimiento o actividad física: ¿Qué puedo realizar en mi vida y labores cotidianas para mejorar mi calidad de vida?
    - Actividades físicas cotidianas: tipos, gasto de energía según el tipo de actividad física
    - Actitudes físicas (resistencia, resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad entre otras)
    - Actividades cotidianas que puedan servirnos para mejorar las aptitudes físicas.

3. Nutrición básica: ¿Qué me aporta a mi organismo la nutrición? Valoración de mi nutrición.
    - Alimentación sana: que es una dieta equilibrada, Tipos de alimentos recomendados según la edad.
    - Problemas alimenticios
    - Posibles patologías por la falta de alimentación y ejercicio físico

4. Juegos recreativos, cooperativos, tradicionales y pre deportivos:
    - Juegos recreativos que predispongan el gusto por la actividad fisica.
    - Actividades cooperativas que propicien la sana convivencia y resolución de conflictos.
    - Juegos de creatividad y disfrute del estudiantado y el docente.
    - Juegos tradicionales costarricenses e internacionales que el docente y el estudiantado promuevan.
    - Juegos pre deportivos.

5. Deportes colectivos, reglas básicas:
    - Futbol sala
    - Voleibol
    - Baloncesto

Nota: los facilitadores podrán desarrollar algunos otros deportes según el contexto de la institución y del interés del estudiante.

6. Deportes individuales, reglas básicas:
    - Ajedrez
    - Bádminton
    - Atletismo pista y campo.

Nota: los facilitadores podrán desarrollar algunos otros deportes según el contexto de la institución y del interés del estudiante

Acondicionamiento Físico y defensa personal

7. Acondicionamiento Físico: practico, y optimizando mi organismo.
    - Mejoramiento de la capacidad cardio-pulmonar
    - Optimización del sistema musculo-esquelético

- Distintos tipos de acondicionamiento físico (Pilates, interval training, Tabatas, entre otros)
- Entrenamiento específico de las mejoras de las aptitudes físicas.
- Entrenamiento específico para personas con distintos tipos de discapacidad o patología

8. **Defensa personal:**

- Defensa personal en general
- Defensa personal especializada en mujeres
- Puntos vitales y llaves de piso

9. **La música como un recurso para la promoción del movimiento humano como práctica deportiva y como juego**:
   - Clases de baile (pasos básicos de diferentes géneros y ritmos musicales)
   - Festivales de coreografías, al gusto del estudiantado
   - Actividades físicas y acondicionamiento físico con música.

10. **Otras disciplinas deportivas**, diferentes a las incluidas en los temas anteriores, del interés del estudiantado (yoga, tai chi, natación etc.).

Tratar la historia general del deporte reglamentación básica, formas de calentamiento y alimentación adecuada para la práctica del deporte elegido

Datos importantes para facilitadores y estudiantes

Antes de aclarar una justificación para este plan general, debemos irnos a la realidad actual tanto nacional como internacional, con ciertos datos relevantes, para así centrarnos en el contexto por el cual se debe promover, aceptar y potenciar este módulo. Los datos y estadísticas son las siguientes:

Las enfermedades no transmisibles constituyen la principal causa de mortalidad, pues provocaron en el 2012 38 millones (68%) de los 56 millones de muertes en todo el mundo (1). Más del 40% de esas muertes (16 millones) fueron prematuras (es decir, antes los 70 años de edad). Casi tres cuartas partes de todas las muertes por enfermedades no transmisibles (28 millones), y la mayoría de las muertes prematuras (82%), ocurrieron en países de ingresos bajos y medianos.

Los factores de riesgo modificable, como la mala alimentación y la falta de ejercicio físico, se encuentran ente las causas más frecuentes de las enfermedades no transmisibles; también son factores de riesgo para la obesidad1–un factor de riesgo independiente para muchas enfermedades no transmisibles– que también va en aumento rápidamente en todo el mundo (2). Una ingesta elevada de azúcares libres es preocupante por su asociación con la mala calidad de la dieta, la obesidad y el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles (© Organización Mundial de la Salud, 2015)

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Causas de la inactividad física

Los niveles de inactividad física son elevados en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos tienen una actividad insuficiente. En las grandes ciudades de crecimiento rápido del mundo en desarrollo la inactividad es un problema aún mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física:

- Superpoblación.
- Aumento de la pobreza.
- Aumento de la criminalidad.
- Gran densidad del tráfico.
- Mala calidad del aire.
- Inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo. Se necesitan con urgencia medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones.

Poblaciones en riesgo

La evolución mundial de la actividad física es especialmente preocupante en algunas poblaciones de alto riesgo: jóvenes, mujeres y adultos mayores (© Organización Mundial de la Salud, 2015)

Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

- Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

- La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
- Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Adultos mayores (de 65 años en adelante)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

- Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
- Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
- Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad mundial. La inactividad física está aumentando en todo el mundo, tanto en los países de ingresos elevados como en los de ingresos bajos y medianos.

Si hay un entorno favorable, el aumento de la actividad física es beneficioso para la salud en todos los grupos de edad. La OMS ha hecho recomendaciones sobre la cantidad óptima de actividad física, pero hacer alguna actividad siempre será mejor que ninguna. Las personas inactivas deben comenzar con pequeñas cantidades de actividad física e incrementar gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

Todos los sectores y todos los niveles de gobierno, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen una función esencial que desempeñar en la conformación de entornos saludables y la promoción de la actividad física.

En la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), estadísticas de la Gerencia Médica detallan que:

- En una persona con obesidad se invierte ¢ 5 millones de colones por año (2014)
- En una persona con hipertensión se invierte ¢ 94.174 colones por año (2012)
- La CCSS invierte un aproximadamente ¢47.308.000 en atención médica de personas con hipertensión. (2012)
- El 31% de la población costarricense padece de hipertensión. (2012)
- 1 millón de personas están en tratamiento en la CCSS por hipertensión.(2012)
- La CCSS invirtió 5 millones de dólares en la compra de 1,7 millones de frascos de insulina para el tratamiento de personas con diabetes. (2016)

Ante esta situación de salud actual, en la población costarricense es necesaria la participación activa e interdisciplinaria de instancias como los gobiernos, médicos, educadores físicos la industria alimenticia, los medios de comunicación y los consumidores para fomentar estilos de vida saludable que tengan como base una alimentación saludable y variada, así como el aumento de la actividad física, que contribuyan a contrarrestar el problema del sobrepeso y la obesidad.

Elaborado por: Luis Fernando Figueroa Guevara, profesor de Educación Física.

Avalado por: Oscar Hernández Quesada, Asesor Nacional de Educación Física.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

EDUCACIÓN VIAL

ATINENCIA: CUALQUIER ESPECIALIDAD ACADÉMICA QUE CUENTE CON EL AVAL DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN VIAL

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO:
Favorecer la comprensión de aspectos básicos de la educación y seguridad vial en la promoción del respeto de las normativas, instituciones y autoridades de Tránsito, de manera que se promueva:

a) El reconocimiento de la importancia de los conceptos y principios de la movilidad y seguridad vial en la construcción de una identidad ciudadana.
b) La identificación de los factores y elementos que influyen en el tránsito con el fin de mejorar la calidad de vida los ciudadanos
c) El reconocimiento de prácticas preventivas y defensivas de movilidad que contribuyan a una cultura de paz en el sistema vial.
d) La distinción de características para una movilidad segura y amigable con el medio ambiente.
e) La relación el enfoque de Derechos Humanos con la legislación de tránsito vigente y la movilidad en espacios públicos.
f) La explicación y concientización de las repercusiones de la conducción vial en los ambientes seguros, inclusivos y sostenibles.

Es importante que las temáticas se aborden desde la perspectiva de las personas jóvenes y adultas que asisten, además de relacionarlo e incluir acciones de la vida cotidiana

DESCRIPCIÓN

1) **Movilidad segura y sustentable (material capacitación)**

- Definición de movilidad
- Pirámide de la movilidad
- Movilidad Urbana
- Técnicas para una movilidad segura (idoneidad de las calles para los peatones, Inteligencia emocional vial).

- Medios de transporte en la ciudad
- Movilidad Segura del sector Turismo.
- Movilidad Segura del Transporte Público, seguridad, importancia económica y social.

2) Aspectos generales del tránsito y la seguridad vial (Capítulo 1)

- Antecedentes
- El tránsito y los tres elementos de conducción
- Aspectos generales del tránsito: concepto de tránsito
- Concepto y objetivo de la seguridad vial

3) Seguridad vial y accidentes de tránsito (material capacitación)

- Seguridad vial
- Accidentes
- Factores de riesgo de los usuarios del entorno vial
- Manejo defensivo y preventivo.
- Seguridad pasiva: uso de chaleco, cinturón, revisión diaria del vehículo, condiciones adversas físicas, mentales, entre otros.
- Tipos de accidentes de tránsito: Choque, atropellamiento, volcamiento, caída de ocupante, incendio, arrastramiento y otros.
- Tipos de accidentes de tránsito según la escala de gravedad: Solo daños, con heridos, con muertos.
- Tipos de Colisiones: traseras, de un solo vehículo, T-bone o tráfico cruzado, frenazos de otros coches en embotellamientos, accidentes de baja velocidad, frontal, colisión frontolateral o embestida, colisión por roces, colisiones mixtas, en cadena y otros.

4) Legislación de tránsito (Capítulo 2)

- Legislación de tránsito vigente
- Derecho a circular
- Ley de tránsito
- Sanciones
- Infracciones

5) Factor vía y su entorno (Capítulo 3)

- Concepto
- Vía Pública
- Funciones de la vía pública
- Infraestructura vial
- Señalamiento vertical

- Señalamiento horizontal
- Tipos de líneas
- Condiciones adversas

6) Factor vehículo (Capítulo 4)

- Introducción
- Funcionamiento de un motor de combustión interna
- Sistema del vehículo
- Seguridad del vehículo
- Seguridad pasiva del vehículo
- Técnicas de frenado (material capacitación)

7) Conducción de la motocicleta (material capacitación)

- La motocicleta y la seguridad vial
- Seguridad pasiva y activa
- Conducción preventiva

8) Factor humano (Capítulo 5)

- Introducción
- Condiciones para el manejo
- Manejo seguro
- Condiciones de salud
- Condiciones formales
- Conducción Nocturna
- Estacionamiento de emergencia

9) Normas de Circulación (Capítulo 6)

- Introducción
- Circulación peatonal
- Circulación vehicular
- Prioridades de Paso
- Maniobra imprudente (material capacitación)

10) Rotondas (Capítulo 7)

- Rotondas
- Ventajas
- Desventajas

11) El conductor y la contaminación ambiental (Capítulo 8)

- Introducción
- Contaminación ambiental
- Efectos de la contaminación en la salud del conductor
- Diferentes tipos de contaminación atmosférica
- La normativa vigente
- Control de gases contaminantes
- Sistema de control de emisiones

12) Conducción técnica económica eficiente (Capítulo 9)

- Fuerzas que intervienen en el desplazamiento del vehículo
- Curvas características del motor
- Diagramación de velocidades
- Tacómetro o medidor de revoluciones por minuto (RPM)
- Cambio progresivo de velocidades
- El manejo en ciudad
- Manejo en carretera
- Selección adecuada al tipo de operación
- Conducción económica
- Eco-conducción (material capacitación)

13) Prueba Práctica de manejo (Manual del Conductor)

- Consideraciones teóricas para la práctica de manejo.

Revisado por: Consejo de Seguridad Vial, Dirección General de Educación Vial y Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultos.

HAGAMOS ARTE

ATINENCIA: ARTES PLÁSTICAS

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante se expresa mediante la utilización del lenguaje artístico de acuerdo a sus preferencias.

Este se desarrolla práctico para que el participante desarrolle habilidades y destrezas en la utilización del lenguaje de la imagen en la expresión personal.

Por lo anterior, se debe utilizar ropa adecuada y en espacios que permitan el desarrollo de las habilidades.

Es fundamental el transitar de la idea tradicional del arte a la idea del arte como lenguaje, donde debe comprenderse las diferentes posibilidades que la imagen nos ofrece en los diferentes contextos a nuestro alrededor como parte de una educación para la vida.

Se desarrolla el curso libre en **una** de las siguientes manifestaciones artísticas:

- Pintura,
- Escultura (técnicas modelado y técnicas de talla)
- Música,
- Teatro,
- Danza,
- Canto,
- Fotografía digital,
- Diseño gráfico,
- Animación Digital
- Diseño web
- Diseño y elaboración de prototipos
- Stop motion
- Dibujo manga
- Retrato digital
- Técnicas de arte contemporáneo
- Grafiti

- Mural
- Mosaico
- Medios digitales Photoshop

DESCRIPCIÓN

* Comprensión de conceptos básicos para promover la vivencia integral de los valores estéticos.
* Producción de objetos artísticos a partir de la observación en forma directa de: plantas, árboles, flores, animales y paisajes, utilizando los elementos plásticos y estéticos.
* Exploración de la clasificación de las artes, los diferentes elementos de la naturaleza y la mímesis en obras de artistas clásicos y académicos.
* Aplicación de diferentes técnicas artísticas en la interpretación de temas artísticos: paisajes, bodegones, figura humana: autorretrato, retrato.
* Actitud positiva ante la investigación y uso de diferentes técnicas, herramientas y materiales en la obra.
* Interés por las diferentes manifestaciones artísticas.
* Respeto por la expresión de los valores en trabajos artísticos que representan a la naturaleza y al ser humano.
* Identificación de la estética y emociones que se captan en los rasgos o características del retrato.
* Análisis anatómico de las características de la figura humana.
* Imágenes (manuales, mecánicas, digitales), signos, señales, símbolos, objetos, textos, sonidos y espacios que se observan en la comunidad, el país y el mundo.
* Conceptos básicos de la cultura visual desde la imagen y la realidad televisiva, cinematográfica, mediática, manual, mecánica y digital.
* Análisis crítico de las obras presentes de la cultura visual y el espacio de la comunidad.
* Aplicación de técnicas artísticas vinculadas con imágenes, signos, objetos, textos, sonidos y espacios para la construcción de obras que reflejan el sentir de la comunidad.
* Reproducción de diferentes temas artísticos: monumentos históricos, edificios, paisaje rural, expresión popular.
* Análisis crítico de las obras presentes de la cultura visual y el espacio de la comunidad.
* Gusto por conocer el entorno de la cultura visual y las implicaciones en la realidad cotidiana.
* Valoración de los lenguajes artísticos (imagen, símbolos, objetos, sonidos, espacios, textos).
* Medios digitales en la expresión personal y popular.
* Experimentación con diferentes técnicas bi y tridimensionales.
* Valoración de las diferentes propuestas contemporáneas sobre semiótica y diseño
* Desarrollo de experiencias relacionadas con los diferentes períodos de la historia del arte.
* Realización de talleres en diferentes técnicas para el desarrollo de habilidades y destrezas.

Evaluación:

La evaluación responderá a los criterios establecidos en el Reglamento de Evaluación vigente. Así mismo debe ser fundamentada en los procesos que el estudiante desarrolla, de acuerdo

con las disposiciones vigentes de evaluación.

Elaborado por: M.Sc. Carlos Bermúdez Vives Asesor Nacional de Artes Plásticas Tercer Ciclo y Educación Diversificada.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

ATINENCIA: TÉCNICO EN AGROINDUSTRIA, TECNOLOGÍA DE ALIMENTOS, MUTRICIONISTA

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante aprende a emplear correctamente las diferentes técnicas de manejo conservación y el procesamiento adecuado de los alimentos.

La formación obligatoria en materia de higiene se reconoce como uno de los pilares básicos en el seno de la empresa alimentaria y afines, para asegurar la correcta aplicación de los requisitos adecuados en cada fase o proceso y conseguir que la producción sea segura, asegurando la vida de las personas y contribuyendo a un régimen de salud preventiva, con lo cual se evitan enfermedades transmitidas por los alimentos.

DESCRIPCIÓN

Metodología se debe aplicar en el desarrollo metodologías participativas y que cumpla con los siguientes requisitos:

- Adaptarse a los participantes.
- Permitir la individualización (ritmo de aprendizaje y formas de trabajo)
- Favorecer la participación y la comunicación entre el facilitador y el estudiante.
- Motivar al estudiantado ante el aprovechamiento del curso y su posterior aplicación de conocimientos
- Propiciar situaciones de aprendizaje que los conduzca a la instalación de micro empresas o cooperativas autogestionarias.
-

I Normas de higiene personal para la preparación de alimentos

- ❖ Normas ISO
- ❖ Estado de salud
- ❖ Higiene personal
  - -Correcto lavado de manos

-Hábitos higiénicos
- Vestimenta
- En caso de enfermedad
- Requisitos para visitantes

II Conceptos sobre salud y enfermedad

Las enfermedades transmitidas por los alimentos son uno de los problemas de salud pública que se presentan con más frecuencia en la vida cotidiana de la población. Muchas de las enfermedades, tienen su origen en el acto mismo de manipular los alimentos en cualquiera de las etapas de la cadena alimentaria (desde la producción primaria hasta el consumidor). "Manual de Capacitación para Manipulación de Alimentos. OMS"

Higiene alimentaria

- ¿Qué es la higiene alimentaria?
- Importancia del manipulador en la seguridad alimentaria
- Legislación y responsables

Tipos de enfermedad:

-Infección
-Intoxicación
-Gérmenes

a. Enfermedades más comunes transmitidas por los alimentos

- Salmonelosis
  Síntomas
  Fuentes

- Intoxicación por toxina del estafilococo dorado (aureus)
  Síntomas
  Fuentes

- Gastroenteritis por Clostridiunm perfringens
  Síntomas
  Fuentes

- Botulismo
  Síntomas
  Fuentes
  Peligro

- Triquinelosis
  Fuentes

- Intoxicaciones por productos marinos
  Síntomas
  Fuentes

- Intoxicaciones con sustancias químicos
  Síntomas
  Fuentes

b. Enfermedad celíaca y alergénica
   - ✓ Intolerancias alimentarias
   - ✓ Alimentos con gluten en forma natural

Alimentos transgénicos
- ✓ Tipos
- ✓ Efectos en el medio ambiente
- ✓ Percepción social

Contaminación de los alimentos y fuentes de contaminación

a. Concepto de contaminación
b. Contaminación biológica
c. Contaminación química
d. Factores que influyen en el crecimiento de microorganismos y deterioro de los alimentos
   -Concepto de microorganismos
e. Factores que favorecen reproducción de bacterias
   - Nutrientes
   -Agua
   -Temperatura
   - Oxígeno
f. Factores desfavorables para la reproducción de bacterias
   -Acidez
   -Azúcar
   -Sal
g. Factores que favorecen la contaminación por sustancias química
   -Etiquetado y empaque
   -Almacenamiento
   -Preparación o formulación

III. Recomendaciones de higiene para el lugar de preparación y distribución de los alimentos

a. Ubicación del lugar de preparación y entorno

b. Diseño e higiene de las instalaciones, máquinas y útiles de trabajo
   - ✓ Limpieza y desinfección
   - ✓ Prácticas no permitidas
c. Materiales de construcción
d. Iluminación y ventilación
e. Áreas de Recepción y Almacenamiento
f. Área de lavado y desinfección de equipos
g. Área de proceso o preparación
h. Áreas de servido o consumo
i. Áreas de conservación y almacenamiento de productos terminados
j. Suministro y calidad del agua y del hielo
k. Desechos líquidos, basuras y desperdicios
l. Depósitos para materiales y equipos
m. Procedimientos para limpieza y desinfección

IV. Almacenamiento y conservación de alimentos

A. Aspectos dentro de la preparación
   -Limpieza
   -Separación
   -Cocción
   -Enfriamiento

B. Recepción de las materias primas
   -Operaciones preliminares sobre las materias primas

   -Condiciones para el almacenamiento de las materias primas
   - ✓ Fuera de peligro
   - ✓ Chequeo de temperaturas y humedad
   - ✓ Etiquetado y envasado de los alimentos
   - ✓ Áreas de almacenaje limpias y secas
   - ✓ Almacenar solo alimentos

C. Tipos de almacenamiento
   - ✓ Almacenamiento Refrigerado
   - ✓ Mantener buena circulación de aire
   - ✓ Evitar almacenar alimentos calientes
   - ✓ Proteger los alimentos
   - ✓ Almacenamiento congelado
   - ✓ Almacenar rápido los alimentos
   - ✓ Manejo de frutas y hortalizas
   - ✓ Manejo de leche y sus derivados
   - ✓ Mantener el empaque original

- ✓ Evitar sobrecargar el congelador
- ✓ Evitar la recongelación
- ✓ Rotar las materias primas
- ✓ Descongelar el equipo
- ✓ Evitar abrir en exceso la puerta
- ✓ Almacenamiento en Seco
- ✓ Mantener empaques originales
- ✓ Guardar las distancias
- ✓ Almacenamiento de químicos

Tipos de Métodos de conservación. Esta temática se expondrá de manera teórica. Sólo los métodos de Pasteurización y Esterilización de manera teórica y práctica.

- ✓ Químicos
- ✓ Tradicionales
- ✓ Físico-químicos
- ✓ Pasteurización
- ✓ Esterilización
- ✓ Radiación
- ✓ Preservantes

D. Instrumentos del Manipulador

-Termómetro:

- ✓ De lectura instantánea
- ✓ Digital
- ✓ A prueba de horno
- ✓ Tipo tenedor
- ✓ Desechable

- Descongelación:

- ✓ Refrigeración.
- ✓ Con agua corriente
- ✓ Como parte de la cocción
- ✓ En horno microondas

E. Prevención de pérdidas en la producción de los alimentos

-Soluciones técnicas para reducir las pérdidas y el desperdicio de alimentos:

- ✓ Agentes individuales
- ✓ Conservación
- ✓ Refrigeración
- ✓ Acidificación
- ✓ Salado

- ✓ Azucarado

-Habilidades prácticas de gestión de los alimentos

- ✓ La planificación
- ✓ El racionamiento
- ✓ El almacenamiento

VI. La basura y control de plagas

- Características de los suelos, paredes, techos, ventilación e iluminación
- Características de los utensilios
- Limpieza de estanterías y armarios
- Cuidado del medio ambiente:
  - ✓ Eliminación de desechos
  - ✓ Separación de residuos
  - ✓ Eliminación de aceites usados

Evaluación: Se regirá por lo establecido en el REA, para los cursos libres y emergentes.

Elaborado por: Marta Rosales Aguilar; Roxana Echeverría Mésen Docentes IPEC San José; María Soledad Solís Jiménez Docente IPEC Santo Domingo; María de los Ángeles Yock Fung Docente IPEC María Pacheco, Kemly Arguedas Umaña Docente DEPJA, Silvia Guevara Torres, Asesora Nacional EPJA, Marielos Alvarado Alvarado, Jefa del DEPJA.

Bibliografía.

https://tematico8.asturias.es/export/sites/default/consumo/seguridadAlimentaria/seguridad-alimentaria-documentos/basico04.pdf

http://bpmfabricasdealimentos.blogspot.com/p/programa-control-de-plagas.html

http://www.natureduca.com/coc_higiene_plagas01.php

http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos.pdf

http://corazonazul.org/blog/2010/08/03/obligatoriedad-del-carne-de-manipulador-de-alimentos/

http://www.ina.ac.cr/curso_manipulacion_alimentos/folleto_manipulacion_2015.pdf

http://www.fao.org/about/es/

http://www.fao.org/3/a-i4068s.pdf

http://www.eufic.org/article/es/artid/How-to-minimise-food-waste/

http://elpais.com/elpais/2014/03/03/planeta_futuro/1393861052_548793.html

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002432.htm

http://www.clh.es/revistasclh/Numero_38/16.noticia.html

http://www.gikids.org/files/documents/resources/Gluten-FreeDietGuideWebSpanish.pdf

Revista UNAM.mx. Revista Digital Universitaria. 10 de abril 2009. Vol.10, N° 4
http://www.revista.unam.mx/vol.10/num4/art24/int24.htm

Pusztai A. 2001. "Alimentos Genéticamente Modificados: ¿Son un Riesgo para la Salud Animal o Humana?". Disponible en www.actionbioscience.org

Byrne P, Ward S, Harrington J. 2004. "Cultivos Transgénicos: Introducción y Guía a Recursos". Universidad de Colorado. Estados Unidos de América. Disponible en: http://www.colostate.edu/programs/lifesciences/CultivosTransgenicos/index.html

Salazar Cambronero, Roxana. Nociones sobre la legislación de la salud en Costa Rica. 1 Edición. Costa Rica. EUNED, 2006

Perlmutter, David, M.D. CEREBRO DE PAN. España, Nov. 2014

Malo Mateo M.; Fernández Quintana B.; Gómez García M.; Marquina Ortega R.; Peri Gómez Mª L.; Prior Vargas S.; Valle González M. MANUAL PARA LA FORMACIÓN DE MANIPULADORES DE ALIMENTOS. Gobierno de Cantabria. 1ª EDICIÓN: Junio 2009

Manipulación de Alimentos. Guía didáctica para personal técnico. Ministerio de Salud. El Salvador, año 2012

Reglamento Servicio Alimentación al Público. Decreto Ejecutivo No. 19479-S de fecha 29 de enero de 1990 publicado en la Gaceta No. 52 del 14 de marzo de 1990

LEY GENERAL DE SALUD N° 5395. ASMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPUBLICA DE COSTA RICA. Disposiciones generales

LEY ORGÁNICA DEL MINISTERIO DE SALUD, Ley 5412

La Gaceta n.12. 17 ENE-2002, Decreto Nº 30082-S
Reglamento General de Higiene para los Manipuladores de Alimentos, Decreto N° 34745-S

SAVE FOOD: Iniciativa mundial sobre la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2015

MANUAL DE CAPACITACIÓN PARA MANIPULADORES DE ALIMENTOS. Organización Panamericana de la Salud

Elaborado por: Marta Rosales Aguilar; Roxana Echeverría Mésen Docentes IPEC San José; María Soledad Solís Jiménez Docente IPEC Santo Domingo; María de los Ángeles Yock Fung Docente IPEC María Pacheco.

Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

PREVENCIÓN Y SEGURIDAD LABORAL

ATINENCIA: SALUD OCUPACIONAL, EDUCACIÓN TÉCNICA CUALQUIER ESPECIALIDAD.

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere conocimientos, destinados al reconocimiento, evaluación, prevención y control de aquellas situaciones de riesgo que se pueden presentar en el entorno de trabajo.

La formación en materia de Salud Ocupacional conlleva la adquisición de conocimientos, actitudes, valores, habilidades y destrezas, relacionados entre sí, que permiten al estudiante la aplicación de los conceptos básicos, objetivos y funciones de cada fase o proceso, con el fin de detectar los riesgos inherentes al trabajo y su repercusión en el ambiente, para desarrollar las medidas de acción preventiva adecuada, ofreciendo un apoyo al trabajador y al mantenimiento de su capacidad de trabajo.

Metodología: participativas y que cumpla con los siguientes requisitos:

- Adaptarse a los participantes.
- Permitir la individualización (ritmo de aprendizaje y formas de trabajo)
- Favorecer la participación y la comunicación entre el facilitador y el estudiante.
- Motivar al alumnado ante el aprovechamiento del módulo y su posterior aplicación de conocimientos.

DESCRIPCIÓN

Introducción salud y seguridad laboral

I Salud ocupacional

- Antecedentes históricos
- Concepto
- Finalidad.

- Campos de acción:

- Seguridad laboral
- Higiene laboral
- Factores psicosociales y organizacionales del trabajo

II Relación ambiente - salud en el trabajo.

- Valoración del trabajo:
  - Objetos de trabajo
  - Medios de trabajo
  - Organización y división del trabajo
  - Fuerza humana.

- Carga global del trabajo:
  - Concepto
  - Importancia
  - Condiciones ambientales
  - Organización del trabajo
  - Condiciones de inseguridad
  - Otros.

III Normativa en seguridad e higiene

- Legislación:
  - Concepto
  - Características
  - Alcances
  - La legislación y su jerarquía:
    - Convenios internacionales
    - Constitución Política
    - Leyes
    - Decretos
      - Reglamentos:
    - Reglamento de Salud Ocupacional
    - Reglamento para Control de Ruidos y Vibraciones
    - Normas

IV Seguridad e higiene laboral

- Seguridad Laboral:
  - Concepto
  - Características
  - Usos y aplicaciones

- Importancia
- Áreas de competencia

- Estrategias y técnicas de Seguridad Laboral:

  - Concepto
  - Características
  - Usos y aplicaciones
  - Importancia
  - Formas de intervención

  - Planes de orden y limpieza en la organización:
    - Plan 5S
    - Plan 9S

NOTA: ***Se mencionan los dos planes y se desarrolla el que se considera más relevante según la comunidad***

V Fuentes, causas y consecuencias de la contaminación ambiental.

- Contaminantes químicos:
- Tipos de contaminantes:
- Polvos
- Neblinas
- Humos
- Gases
- Vapores.

- Clasificación de sustancias tóxicas:
  - Venenos
  - Plaguicidas
  - Fungicidas
  - Otros.
  - Vías de ingreso al organismo
  - Factores que determinan su peligrosidad
  - Efectos en el organismo:
  - Agudos
  - Crónicos.
  - Enfermedades que producen
  - Manejo y almacenamiento de sustancias tóxicas.

- Energía térmica:
    - Calor:
    - Concepto
    - Características
    - Clasificación
    - Enfermedades y efectos nocivos que causa
    - Factores que determinan su peligrosidad.
    - Frío:
    - Concepto
    - Características
    - Clasificación
    - Enfermedades y efectos nocivos que causa
    - Factores que determinan su peligrosidad.

    - Iluminación:
    - Concepto
    - Características
    - Clasificación
    - Principios y normas
    - Magnitudes y unidades de medida.

- Relación color e iluminación:
    - Espectro luminoso
    - Reflexión de los colores
    - Sistemas de alumbrado
    - Métodos de distribución de la luz

- Enfermedades relacionadas con el calor y humedad

    - Contaminantes biológicos:
    - Agentes biológicos que pueden causar enfermedades:
    - Virus
    - Bacterias
    - Hongos
    - Parásitos.
    - Medios de transmisión
    - Actividades laborales que presentan riesgos de contaminación biológica.

VI Nociones de primeros auxilios

- Primeros auxilios:
  - Concepto
  - Características
  - Áreas de competencia
  - Formas y estrategias de intervención
  - Principios éticos
  - Equipos , materiales y herramientas necesarios
  - Normas de seguridad.

- Accidentes ocupacionales:

  - Concepto de accidente
  - Concepto legal de accidente (Ley 6727)
  - Características
  - Orígenes
  - Causas y consecuencias
  - Clasificación:
    - Por su forma
    - Por su naturaleza

  - Golpes
  - Caídas, entre otros

  - Heridas:
  - Concepto
  - Características
  - Clasificación:

  - Vendaje:
  - Concepto
  - Características
  - Clasificación
  - Equipo y materiales requeridos para el uso de vendajes
  - Técnicas para el vendaje de los diferentes tipos de heridas que se pueden presentar

- Enfermedades del trabajo:
  - Concepto
  - Fuentes importantes
  - Características
  - Concepto legal (Ley 6727)

- Factores que determinan la enfermedad profesional

- Pólizas de riesgos del trabajo:
  - Concepto
  - Características
  - Importancia
  - Protocolo para un accidente de trabajo.

- Inspección de riesgos:

  - Concepto
  - Características
  - Importancia
  - Clasificación
  - Mapa de riesgos

VII Factores psicosociales del trabajo

- Factores psicosociales del trabajo:
  - Concepto
  - Características
  - Influencia en diferentes situaciones de trabajo
  - Componentes:
    - Contenido de la tarea
    - Exigencias físicas.
    - Exigencias mentales
    - Otros.

- Causas y consecuencias de la acción de riesgos psicosociales en el trabajo:

  - Estrés Ocupacional:
    - Concepto
    - Características
    - Manifestaciones psicológicas y ocupacionales.
  - Trastornos emocionales:
    - Concepto
    - Características
    - Formas de manifestación.
  - Síndrome de desgaste profesional:

- Concepto
- Características
- Formas de manifestación
- Técnicas de prevención.

VIII Almacenamiento, transporte y manejo de equipo, materiales y herramientas.

- Almacenamiento de materiales, equipos o herramientas:
  - Concepto
  - Características
  - Importancia
  - Normas de Seguridad Laboral
  - Técnicas y estrategias.
  - Lugar.
  - Estanterías.
  - Altura de apilamiento.
  - Compatibilidad.
  - Protección de derrames.

- Almacenamiento de sustancias y materiales potencialmente contaminantes
  - Contaminantes químicos
  - Contaminantes físicos
  - Contaminantes biológicos.
  - Manipulación de sustancias y materiales potencialmente contaminantes.
  - Manejo de desechos contaminantes.

IX Condiciones de la infraestructura en el área de trabajo

- Inspección de las condiciones en los locales de trabajo:
  - Pisos.
  - Paredes y estructuras.
  - Techos.
  - Pasillos.
  - Puertas.
  - Escaleras.
  - Iluminación.
  - Accesos.
  - Trampas, aberturas, y zancas
  - Valoración de riesgo

X Protección personal

- Equipos de protección personal:
    - Concepto
    - Características
    - Usos y aplicaciones
    - Importancia
    - Normas para su utilización
    - Normas y criterios técnicos para su selección

- Condiciones que debe reunir
    - Según riesgo del trabajo
    - Según características del individuo

- Requerimientos y cuidados para su uso
- Normas de seguridad.

- Clasificación del equipo de protección personal:
    - Cabeza
    - Oídos
    - Ojos y Cara
    - Respiratoria
    - Tórax y Abdomen
    - Brazos y manos
    - Piernas y pies

- Partes constitutivas del calzado.
- Tipos de zapatos.

- Vestimenta especial de trabajo:
    - Tipos de vestimentas según riesgos.

- Mantenimiento correcto:
    - Limpieza
    - Desinfección
    - Otros.

XI Disciplinas, acciones preventivas y correctivas

- Igneología:
    - Concepto
    - Características
    - Causas frecuentes del fuego.
    - Tipos de fuego.

- Extinción del fuego.
- Prevención y control de incendios:
  - Evacuación
- Reglamento de extintores portátiles.
- Manejo de equipos de extinción de fuego.
- Protección personal contra incendios
- Sistemas e instalaciones de protección

- Planes de contingencia:

  - Concepto
  - Características
  - Usos y aplicaciones
  - Brigadas
  - Comisión Nacional de para la prevención de riesgos y desastres.
  - Estrategias para la creación

- Ergonomía:
  - Concepto
  - Usos y aplicaciones
  - Beneficios
  - Áreas de competencia
  - Posturas
  - Clasificación:
    - Geométrica
    - Ambiental
    - De sistemas
    - Temporal
  - Diseño físico y organizacional:
    - Equipos de oficina
    - Muebles de oficina
    - Otros equipos y muebles según área laboral

Evaluación: Se regirá por lo establecido en el REA, para los cursos libres y emergentes.

Elaborado por: Marta Rosales Aguilar; Roxana Echeverría Mesén Docentes IPEC San José; María Soledad Solís Jiménez Docente IPEC Santo Domingo; María de los Ángeles Yock Fung Docente IPEC María Pacheco, Kemly Arguedas Umaña Docente DEPJA, Silvia Guevara Torres, Asesora Nacional EPJA, Marielos Alvarado Alvarado, Jefa del DEPJA.

Bibliografía

https://costarica.eregulations.org/media/ley%206727-riesgos%20del%20trabajo.pdf

http://www.ilo.org/dyn/travail/docs/910/Reglamento%20No.33507.pdf

file:///D:/Users/karguedas/Desktop/PROPUESTA.pdf

http://www.gestiopolis.com/organizacion-talento/riesgos-laborales-identificacion-y-evaluacion.htm

http://educagratis.cl/moodle/file.php/530/Temas_de_Interes/TEMA_III.pdf

http://educagratis.cl/moodle/file.php/530/Temas_de_Interes/TEMA_IV.pdf

http://educagratis.cl/moodle/file.php/530/Temas_de_Interes/TEMA_V.pdf

http://pdfs.wke.es/8/3/9/5/pd0000018395.pdf

http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/4431/Capitulo6.pdf

http://www.paritarios.cl/prevencion_de_riesgo_La_iluminacion_y_su_relacion_con_la_Higiene_y_seguridad_en_el_trabajo_el_bienestar_laboral_y_la_prevencion_de_accidentes.html
https://portal.ins-cr.com/NR/rdonlyres/4C61D4EA-159E-4E68-A111-6D2BAECB2F40/5322/1006326RiesgosAsocConddeTrabajoenOficinas_Web.pdf

http://sitios.poder-judicial.go.cr/personal/TELETRABAJO/RECOMENDACIONESSALUDOCUPACIONAL.pdf

https://www.cnfl.go.cr/documentos/eficiencia/guia_eficiencia_oficinas.pdf

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/Iluminacion%20en%20el%20puesto%20de%20trabajo.pdf

https://portal.ins-cr.com/NR/rdonlyres/4C61D4EA-159E-4E68-A111-6D2BAECB2F40/5310/1006313Normautilizaci%C3%B3ndecolores_bajaweb.pdf

http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/decimasaludocupacional.pdf

Videos

https://www.youtube.com/watch?v=vkV6Q6BEwmU

https://www.youtube.com/watch?v=2Vsj8DONPE0

https://www.youtube.com/watch?v=Q5TJwk10PB4

https://www.youtube.com/watch?v=zC42UB06ZWI

https://www.youtube.com/watch?v=39fBAkt0kMg

Libros

Cortés Díaz, José María. SEGURIDAD E HIGIENE DEL TRABAJO "Técnicas de Prevención de Riesgos Laborales" , 9 edición, Editorial Tébar, S.L., Madrid, España. 2007

Gil Chang, Víctor. FUNDAMENTOS DE MEDICINA DE REHABILITACIÓN. San José, Costa Rica. Editorial UCR.

Gil Hernández, Fernando. TRATADO DE MEDICINA DEL TRABAJO. "Introducción a la salud laboral. Aspectos jurídicos y Técnicos" 2da. Edición. Volumen 1 Editorial Masson. España, 2011

Gómez Vega, Omar. SALUD PÚBLICA Y POLÍTICAS NACIONALES DE SALUD EN COSTA RICA. San José, Costa Rica. EUNED, 2003

Redondo Escalante, Patricia. SALUD AMBIENTAL Y OCUPACIONAL. Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISSS). Primera Edición. 2004

Ruiz-Frutos, Carlos. SALUD LABORAL. Editorial MASSON. España, 2006

Elaborado por: Marta Rosales Aguilar; Roxana Echeverría Mesén Docentes IPEC San José; María Soledad Solís Jiménez Docente IPEC Santo Domingo; María de los Ángeles Yock Fung Docente IPEC María Pacheco.

Revisado por Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

¡CUIDEMOS A NUESTROS ADULTOS MAYORES!

ATINENCIA: DOCENTES CON CUALQUIER ESPECIALIDAD ACADÉMICA QUE CUENTE CON EL CERTIFICADO DEL IDP SOBRE GERONTOLOGÍA.

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

Los participantes aprehenderán los principios generales básicos de la gerontología por medio de una didáctica de aprendizaje activo como enmarcado dentro de la andragogía que responde a las necesidades derivadas de la vejez y envejecimiento y que faculta al graduado para su incorporación al mundo del trabajo.

Esta formación presenta un tronco común y tres salidas de especialización: estimulación gerontológica (entendida como el espacio gerontológico donde las personas adultas mayores confluyen y generan una red de apoyo social, socio-afectivo y de estimulación general que les permite potenciar sus competencias preservadas y desarrollar de manera paralela, estrategias compensatorias para paliar las competencias perdidas); la animación sociocultural como estrategia favorecedora del protagonismo social de las personas adultas mayores enmarcado en un enfoque de derechos humanos y la generación de bienes y servicios gerontológicos para apoyar la calidad de vida de las personas adultas mayores por medio de micro-emprendimientos.

DESCRIPCIÓN

Tema 1: Gerontología

- Auto-presentación personal
- Introducción a la gerontología
- Mitos y estereotipos

Tema 2: Cuidadores

Concepto de cuidador:

- Labor de cuido
- Características y tareas del cuio
- Autocuidado del cuidador

Tema 3: Enfoques de atención gerontológica

Atención gerontológica centrada en la persona.

- Enfoque, método y técnica
- Plan de atención centrada en la persona

Envejecimiento activo

- Concepto
- Estrategias para favorecer el envejecimiento
- Programas de envejecimiento activo: inventario nacional
- Estructura de Planificación de programas de envejecimiento activo

Curso de vida

- Concepto
- Estrategias

Tema 4: Vejez y envejecimiento en Costa Rica

- Estadísticas biopsicosociales de vejez en CR
- Legislación Nacional: ley 7600, Ley 7935, categoría ocupacional ADA (salario del cuidador de ancianos)
- Oferta de programas nacionales para atender vejez y envejecimiento en CR (enfocando áreas de oportunidad para vincularse al mundo del trabajo): Red de Cuido, Plan Nacional Alzheimer, Plan de Vejez y envejecimiento 2011-2021

Tema 5: Características sociales de la vejez

- Modelos sociales del envejecimiento
- Subcultura de la vejez
- Condición social y cambios sociales

Tema 6: Características biológicas de la vejez

- Conceptos de Declive, deterioro y dependencia
- Principales enfermedades de las personas adultas mayores en CR
- Síndromes Geriátricos

Tema 7: Características psicológicas de la vejez

- Envejecimiento y cambios cognitivos
- -Envejecimiento normal y patológico
- Cambios en los procesos cognitivos

Tema 8: Vejez y envejecimiento en Costa Rica

- Estadísticas biopsicosociales de vejez en CR
- Legislación Nacional: ley 7600, Ley 7935, categoría ocupacional ADA (salario del cuidador de ancianos)
- Oferta de programas nacionales para atender vejez y envejecimiento en CR (enfocando áreas de oportunidad para vincularse al mundo del trabajo): Red de Cuido, Plan Nacional Alzheimer, Plan de Vejez y envejecimiento 2011-2021

Tema 9: Planificación gerontológica

- Concepto
- Planificación
- Programación
- Estructura

Tema1: Las oportunidades laborales generadas por la vejez y el envejecimiento

- Situación nacional del mundo del trabajo (datos estadísticos del MTSS, IMAS): destacar áreas de oportunidad laboral autogestionaria
- Programas de empleabilidad en CR: Empléate (programa del MTSS)
- Posibles centros de trabajo para los recursos humanos de apoyo social: visitas guiadas a Hogares, Centros de día, Clínicas privadas y públicas, Programa Red de Cuido
- Caracterización de la población meta con quienes trabajarán:
    - Las personas adultas mayores (pam) en Costa Rica (CR)
    - Ubicación geográfica de las pam en CR
    - Situación sociodemográfica
    - Situación socioeconómica

Tema 2: El mundo del trabajo y su relación con las demandas de la gerontología

- Institucionalización
    - Institucionalización formal
    - Institucionalización informal (domicilios particulares)
- Estimulación gerontológica:
    - Concepto
    - Tareas
    - Estructura
    - Planificación
    - Técnicas
- Animación Sociocultural:
    - Concepto
    - Tareas
    - Estructura
    - Planificación
    - Técnicas
- Bienes y Servicios gerontológicos
    - Concepto
    - Tareas
    - Estructura
    - Planificación
    - Técnicas

Tema 3: Los instrumentos gerontológicos

- El Informe gerontológico
- El Informe gerontológico de gestión
- Bitácora gerontológica
- Escalas de valoración:
  - Yesavage
  - Indice de Katz
  - Zarit

Tema 4: La red de apoyo institucional y social

- Inventario de servicios para adultos mayores y cuidadores presentes en el área de atracción del centro docente:
  - Oferta de servicios
  - Requisitos
  - Características

Tema 5: Practicando lo aprendido

- Pasantía en:
  - Hogares para Ancianos: Estimulación gerontológica, Bienes y Servicios gerontológicos
  - Centros de Día: Animación Sociocultural, Bienes y Servicios gerontológicos
  - Red de Cuido: Bienes y Servicios gerontológicos, Estimulación gerontológica

Elaborado por: MSc. Kattia Sevilla.
Revisado por Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

ELABORACIÓN DE CONFITES, CHOCOLATES Y POSTRES

ATINENCIA: EDUCACIÓN PARA EL HOGAR

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere las técnicas para la elaboración y presentación de productos de confitería, chocolatería y postres los procesos de cocción más importantes de cada región gastronómica, y el conocimiento general de la historia y costumbres correspondientes a estas.

Así como desarrollar aprendizajes que fortalezcan en el estudiante, la experiencia cultural que ha obtenido en el transcurso de su vida. Partiendo del amplio bagaje sobre la cultura gastronómica y su relación con la geografía, la agricultura, los problemas de salud de la población y el fenotipo de la población costarricense, como un valor agregado al conocimiento que obtiene durante el curso por sí mismo, por consiguiente brinda una formación capaz de integrar al participante al medio laboral para fortalecer la empresa turística del país en el área de nutrición y cocina.
Además, trabajar transversalmente manipulación de alimentos, higiene, seguridad ocupacional, mantenimiento de equipo y utensilios. Así como tabla de medidas, equivalencias, unidades, presentación de platos terminados y presupuesto.

DESCRIPCIÓN

Historia general del chocolate

Tradiciones y costumbres culinarias

Postres fríos (mousse, gelatinas, pie de limón, tiramisú, tres leches, entre otros)
Helados
El procesado del cacao y tipos de cacao: leche, poca grasa, Cacao en polvo
Elaboración de chocolates: cubiertos, rellenos, moldeados y solos

Mermeladas, mieles y conservas fruta de temporada
Postres nacionales
Turrones
Cajetas típicas
Mazapán

Otras golosinas
Empaques: Cajitas, Bolsitas, Materiales, Papel celofán, Plástico adhesivo, Papel aluminio Cartulina, otros.

Elaborado por: Stephanie Navarrete, María Soledad Solís J, Rocío Haydeé Mesen Retana, María de los Ángeles Pacheco Urbina, Adriana Guillén S. y Ruth Aguilar Cabezas Asesora Nacional de Educación para el Hogar.

Revisado por Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

ELABORACIÓN Y DECORACIÓN DE PASTELERÍA

ATINENCIA: EDUCACIÓN PARA EL HOGAR

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO

El participante adquiere conocimientos para la preparación y servicio de productos de pastelería más sobresaliente, adquiriendo el conocimiento en algunas técnicas de horneo y decoración más importantes así como el conocimiento general de la historia y costumbres correspondientes a estas.

A través de este, los participantes aprehenderán los principios generales básicos de horneo y decoración, así como la aplicación de las técnicas apropiadas para la presentación y servicio de productos de pastelería. De igual forma aplican conceptos básicos en la elaboración de presupuestos sobre productos realizados.

Además, trabajar transversalmente manipulación de alimentos, higiene, seguridad ocupacional, mantenimiento de equipo y utensilios. Así como tabla de medidas, equivalencias, unidades, presentación de platos terminados y presupuesto.

DESCRIPCIÓN

Elaboración y decoración de pasteles.

Materia prima

Clases de harina y usos en los pasteles
Leudantes químicos (polvos de hornear y bicarbonato)

Técnica de horneo

Tipos de moldes

Moldes básicos:
Redondo
Rectangular
Figuras
Chimenea entre otros

Porciones y cantidades

Tipos de queques

Premezcla

- Básico
- Chocolate
- Con verduras (zanahoria, zuchini, remolacha)
- Queques integrales
- Queques en microondas
- Queque húmedo
- Queque Marmoleado
- Queque esponjoso

Equipo básico decoración:

- Mangas
- Tornillos
- Boquillas
- Clavos
- Plantillas
- Espátula
- cortadores
- bolillo
- estecas
- moldes (para definir nervaduras en pétalos).
- Alambres (diferentes números).
- Material para forrar alambre.

Practica de trazos básicos

- Tortas frías
- Chantilly

Lustres para pastel:

- Lustre chocolate
- Lustre de mantequilla (betún)
- Pastas laminadas (pastas australianas y fondant)
- Lustre de manteca (bordes, emejados, vuelos)
- Lustre de cajeta
- Lustre hervido
- Merengue clásico
- Entre otros

Pastillaje básico.

- Hojas
- Rosa, guaria, calas
- entre otros

Flores y figuras en glass.

- Glass, función y uso.
- Flores (violetas, margaritas, rosas, otros)
- Figuras planas (en besito y transfer en glas diluido: Mickey mouse, fresita, Winnie Pooh, otros).
- Modelado en tercera dimensión)
- Queque Vegano
- Queque de avena y plátano sin harina
- Queque navideño
- Queque de yogurt
- Queque fit
- Queque para diabéticos
- Queque de arco iris, tablero o ajedrez
- Entre otros
- Cupcakes

Elaborado por: Stephanie Navarrete, María Soledad Solís J, Rocío Haydeé Mesen Retana, María de los Ángeles Pacheco Urbina, Adriana Guillén S. y Ruth Aguilar Cabezas Asesora Nacional de Educación para el Hogar.

Revisado por Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.

AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD DESDE LA COTIDIANIDAD

ATINENCIA: PSICOLOGÍA

TIPO DE CURSO **DESARROLLO HUMANO**
LECCIONES **4 HORAS RELOJ**
PERÍODOS **ANUAL**

PROPÓSITO:

El desarrollo de personas ciudadanas que se autor realicen y quienes, a su vez, logren aportar a la sociedad en la que vive.
Educar para la afectividad y la sexualidad integral implica formar en la construcción de mejores relaciones entre las personas, lo cual conlleva principios básicos sobre el manejo de las emociones, conceptos fundamentales de sexualidad, la dimensión cultural, sobre valores, salud reproductiva y derechos humanos.
Este programa se fundamenta en la Política Curricular en el marco de la visión "Educar para una Nueva Ciudadanía", como en la "Política de Educación para la Afectividad y Sexualidad integral", las cuales comparten los siguientes enfoques:

- Derechos Humanos: este enfoque reconoce que todas las personas, por el simple hecho de serlo, poseemos una dignidad humana a partir de la cual todas las personas somos iguales en derechos. Por tanto, los derechos humanos son universales, inalienables, irrenunciables, interdependientes e indivisibles. La vivencia de la sexualidad desde un enfoque de Derechos Humanos busca fortalecer la noción de sujetos de derechos y responsabilidades, reconociendo que es derecho de todas las personas vivir una sexualidad segura, informada, corresponsable, placentera y saludable.
- Diversidades: en concordancia con lo que plantea la Política Nacional de Sexualidad 2010-2021 (2011), vivimos en un mundo diverso, no solo en lo relacionado con la sexualidad sino en muchas otras condiciones más (sociales, culturales, económicas, familiares, individuales, etc.), y por lo tanto la vivencia de la sexualidad se expresa de diferentes formas según la edad, el género (o las diferentes manifestaciones y expresiones de género), la etnia, la orientación sexual, las identidades, las discapacidades, entre muchas otras condiciones. Este enfoque reconoce que en los seres humanos existe diversidad de cuerpos, deseos, emociones e identidades. Esto significa también reconocer que no es legítimo que algunas personas puedan gozar de sus derechos y otras no, ni tampoco es legítimo que algunas personas sean consideradas como "diferentes a la mayoría", y mucho menos que por su condición sean excluidas y discriminadas. Por el contrario, el

enfoque de diversidad reconoce que todos los cuerpos, comportamientos, pensamientos, sensaciones, deseos, expresiones y manifestaciones sexuales forman parte de un amplio espectro que está disponible para toda persona y para la construcción de su identidad y forma parte de este abanico de posibilidad sexuales, que tiene igual derecho de existir y presentarse siempre que no atente contra su integridad o los derechos de terceros (Ministerio de Salud, 2011, p. 9).

- Interculturalidad: según la UNESCO (2008) el enfoque de interculturalidad plantea un diálogo y encuentro, en condiciones de igualdad, entre las personas y las culturas, lo cual permite el intercambio de saberes y vivencias, hacia una educación intercultural, inclusiva y diversa. Por tanto, la educación intercultural, atiende las desigualdades y exclusiones que experimentan minorías étnicas como personas indígenas, migrantes, afrodescendientes, y promueve acciones afirmativas que cierren las brechas e inequidades que estos grupos han sufrido.
- Generacional-contextual: lo generacional considera el momento del curso vital en el cual se encuentra cada persona, pues ello determina procesos específicos de desarrollo, los cuales establecen diferencias en las necesidades, expectativas, y estrategias de trabajo. Desde lo contextual se reconocen las particularidades que un determinado entorno genera en la vivencia de la sexualidad de las personas. Por lo tanto, este enfoque postula que toda intervención estatal debe partir del reconocimiento de las características de la niñez y la adolescencia, sus potencialidades, vulnerabilidades y necesidades de protección de acuerdo a sus condiciones históricas, comunitarias, familiares, instituciones, económicopolíticas y socioculturales.
- Género: el enfoque de género reconoce, en primer lugar, la diversidad de identidades y experiencias de género que existen. A partir de lo anterior, reconoce además que todas las personas, sin importar sus identidades y expresiones de género(s), tienen derecho a vivir plenamente, con igualdad y equidad, su sexualidad libre de violencia y discriminación. Además este enfoque reconoce que, a lo largo de la historia se han dado construcciones sociales que claramente han diferenciado y jerarquizado a los hombres y a las mujeres, y sus roles, generando relaciones de poder, de desigualdad, violencia y discriminación (INAMU, 2007). Sin embargo, este enfoque también plantea que, por ser históricas y socialmente determinadas, estas estructuras patriarcales basadas en la desigualdad pueden cambiar y construir relaciones de igualdad (INAMU, 2007).
- Educación Inclusiva: según la UNESCO (1994) la educación inclusiva se entiende como educación personalizada, diseñada según la diversidad de necesidades, habilidades y competencias. Esto significa que, si bien todas las personas somos iguales en derechos, nuestras necesidades deben ser consideradas desde una perspectiva plural y diversa.

El programa propone como objeto de estudio de la educación para la afectividad y la sexualidad integral es la sexualidad misma, la cual forma parte de la naturaleza humana y por tanto constituye una dimensión intrínseca a la existencia de la persona. No se reduce ni

a la genitalidad, ni tampoco a la afectividad, ni a ningún otro aspecto comprendido en ella, sino que más bien les comprende y les trasciende.

DESCRIPCIÓN

Eje temático i

- Vivencia plena de la sexualidad en armonía con el bienestar y desarrollo personal y social.

Criterios de evaluación

- Reconocer el placer y el bienestar propio y de la otra persona, como condiciones necesarias para la vivencia plena de las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales.
- Identificar las condiciones necesarias para el establecimiento de relaciones sexuales corporales, genitales y coitales placenteras y orientadas al bienestar propio y de la otra persona.
- Ser consciente de que las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales deben vivirse de forma tal que aporten al bienestar y desarrollo propio y de las otras personas.

Propuestas de situaciones de aprendizaje

- El facilitador coloca un gran papelógrafo en la pared, en la pizarra o en el suelo, que tenga en el centro la leyenda “Vivencia plena de las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales”. Además se le ofrece al grupo una diversidad de materiales y recursos con los que, por un lapso de 15 minutos ellas y ellos aporten de manera individual frases, palabras, dibujos, figuras o símbolos que representen o expresen lo que a su criterio significa, implica o se requiere para asegurar que una persona viva con plenitud las relaciones corporales, genitales y coitales. El facilitador debe asegurarse de explicar, de previo a la actividad, la diferencia entre relaciones corporales, genitales y coitales (ver glosario). Una vez que se ha completado el tiempo y el mural ha sido enriquecido con los aportes de todas las personas estudiantes, se procede a hacer un círculo alrededor de este para que todas las personas puedan verlo. La persona docente indicará que se destinarán unos dos minutos para que, en silencio, todas las personas del grupo puedan observar lo que se produjo con el aporte de todas y todos.

* Por medio de un foro de discusión se consulta a los participantes utilizando las siguientes preguntas: ¿qué les ha llamado la atención del mural en relación con lo que significa e implica una vivencia plena de las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales? y ¿qué pareciera ser necesario para que las personas tengan esta vivencia plena de esta forma de expresar y vivir la sexualidad a través de las relaciones corporales, genitales y coitales? Además este es un momento adecuado para que el facilitador explique la diferencia entre placer y bienestar.
* Por medio de un panel entre el facilitador y los participantes se podrían analizar las siguientes preguntas: ¿será que todas las personas viven plenamente las relaciones corporales, genitales y coitales? ¿qué situaciones o condiciones podrían hacer que una persona no viva plenamente estas relaciones? ¿los hombres y las mujeres podrían tener limitaciones distintas para vivir plenamente las relaciones corporales, genitales y coitales? ¿las personas heterosexuales u homosexuales podrían tener limitaciones distintas para vivir plenamente las relaciones corporales, genitales y coitales? ¿las personas con discapacidad podrían tener limitaciones distintas para vivir plenamente las relaciones corporales, genitales y coitales? ¿qué aspectos personales, culturales y sociales limitan la vivencia plena de las relaciones corporales, genitales y coitales? ¿existen personas que a pesar de no vivir plenamente las relaciones corporales, genitales y coitales mantienen este tipo de relaciones con otras personas? ¿por qué las personas mantienen relaciones corporales, genitales y coitales a pesar de que no las disfrutan (no sientan placer) y no sientan bienestar en ellas? ¿cómo puede afectar a una persona en las diferentes áreas de su vida mantener relaciones corporales, genitales y coitales en las que no siente placer? Esta discusión y reflexión grupal debe conducirse, rescatando y retomando el concepto de ser humano integral.
* Con el objeto de reconocer la información (correcta e incorrecta) en torno al placer y al bienestar en las relaciones corporales, genitales y coitales, se divide al grupo en 4 subgrupos y se le asigna a cada uno la tarea de discutir y expresar en frases concretas alguno de los cuatro siguientes elementos: 1) Mitos asociados al placer en las relaciones corporales, genitales y coitales; 2) Mitos asociados al bienestar en las relaciones corporales, genitales y coitales; 3) Verdades asociadas al placer en las relaciones corporales, genitales y coitales; 4) Verdades asociadas al bienestar en las relaciones corporales, genitales y coitales. Se les indica que una vez que hayan identificado los elementos asignados y concretado las frases que expresan de manera concreta el mito o la verdad, deberán escribir dichas frases en un papelógrafo para presentar al resto del grupo en el orden respectivo.
* Una vez que se han presentado y discutido los mitos y las verdades aportados por los grupos se plantean las siguientes preguntas que permiten cerrar la actividad: ¿cómo creen que identificar los mitos y conocer las verdades acerca del placer y del bienestar nos permite tener una vivencia plena de las relaciones sexuales, corporales, genitales y coitales? ¿por qué creen que el placer y el bienestar propio y de la otra persona son

condiciones necesarias para la vivencia plena de las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales?

* Por medio de fichas de estudio, el facilitador en conjunto con los participantes podrían identificar y definir las condiciones necesarias para el establecimiento de relaciones sexuales corporales, genitales y coitales placenteras y orientadas al bienestar propio y de la otra persona. Analizando la anterior condición a partir del desarrollo de los siguientes conceptos o concepciones, las cuales se sugieren a continuación: □ Deseo □ Conciencia □ Acoso □ Autonomía □ Libertad de decisión □ Seguridad □ Protección en contra de Infecciones de Transmisión Sexual □ Protección en contra de embarazos no deseados □ Respeto recíproco □ Placer □ Decisión sobre el momento en el que se quieren tener relaciones □ Decisión sobre con quién se quiere tener relaciones □ Decisión sobre el lugar donde ser quieren tener relaciones □ Decisión sobre la forma en que se quieren tener relaciones □ Preocupación por posibles consecuencias □ Presión social □ Violencia □ Coacción □ Manipulación emocional □ Consumo de drogas □ Sentimientos de culpa □ Música □ Velas □ Ropa interior sexy □ Consumo de alcohol □ Control □ Celos □ Autoestima □ Amor □ Erotismo □ Juguetes sexuales □ Cámara de video □ Estabilidad económica □ Condones □ Amor recíproco □ Autoconocimiento
* En seguimiento a la sesión anterior y para profundizar en la identificación de condiciones necesarias para el establecimiento de relaciones sexuales corporales, genitales y coitales placenteras y orientadas al bienestar propio y de la otra persona, se reflexiona a partir de la siguiente idea: “Según lo que hemos venido trabajando en las sesiones anteriores, no todas las relaciones sexuales corporales, genitales o coitales colaboran con una vivencia plena de la afectividad y la sexualidad de las personas involucradas y que se requiere de la presencia y de la ausencia de una serie de condiciones para que estas relaciones estén orientadas al placer y al bienestar de las personas involucradas. No obstante, como en muchas otras actividades de nuestra vida, es necesario identificar aspectos que requerimos saber e información que necesitamos conocer para que esta actividad sea una experiencia de crecimiento, de placer y de bienestar. De esta forma, en la clase de hoy procuraremos identificar qué conocimientos o informaciones necesitamos buscar, investigar, conocer y poseer para incrementar las posibilidades de que las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales que decidamos establecer en el momento en que consideremos oportuno hacerlo, aporten a nuestro placer y bienestar, así como al placer y bienestar de la otra persona”.
* Divida el grupo en 3 subgrupos y asígnele a cada uno alguno de los siguientes temas: 1)¿Qué conocimientos o informaciones necesitamos buscar, investigar, conocer y poseer para tener relaciones sexuales corporales, genitales y coitales PLACENTERAS?; 2) ¿Qué conocimientos o informaciones necesitamos buscar, investigar, conocer y poseer para tener relaciones sexuales corporales, genitales y

coitales SEGURAS?; 3)¿Qué conocimientos o informaciones necesitamos buscar, investigar, conocer y poseer para tener relaciones sexuales corporales, genitales y coitales que produzcan BIENESTAR? El facilitador les pedirá que levanten una lista sobre aquellos elementos, conocimientos e informaciones que el grupo determine en respuesta a la pregunta que se les ha asignado para presentarla al resto del grupo. Cuando hayan completado la tarea asignada, cada subgrupo presentará al resto de estudiantes la pregunta que se les asignó y los elementos identificados por ellas(os) en respuesta a la misma. El facilitador y el resto del grupo ampliará o discutirá cualquier elemento que considere que haga falta en cada lista de aspectos necesarios por conocer, investigar o manejar para que las relaciones sean una experiencia de crecimiento, placer y bienestar. Luego en conjunto, facilitador y participantes discutirán cuáles podrían ser fuentes posibles, accesibles y confiables para buscar esta información.

* Para abordar la conciencia de la necesidad de vivir las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales de manera que aporten al bienestar y desarrollo propio y de las otras personas se plantea en la primera sesión, hacer un trabajo introspectivo (guiado por el facilitador y que no se compartirá con el resto del grupo) que le permita a los participantes, revisar aquellos aspectos que cada una de ellas requiere y necesita asegurar con el objeto de sentirse bien y disfrutar plenamente una relación sexual corporal, genital o coital y aportar al bienestar de la otra persona involucrada. Para esto el facilitador elaborará una especie de “Hoja de Autoexamen” que contiene las preguntas que se sugieren a continuación (y otras que se consideren oportunas y pertinentes a partir de las discusiones y emergentes particulares que se han recogido en las sesiones anteriores con el grupo):

Hoja de autoexamen Instrucciones: Leé cuidadosamente cada una de las preguntas que se encuentran a continuación y en silencio y con plena honestidad (esta hoja es privada y solo vos tendrás acceso a tus respuestas y reflexiones) responde a cada una de ellas según lo que se indique.

De la siguiente lista, marque con una “X” los elementos o condiciones que deberían estar presentes para que vos estés dispuesta(o), segura(o), tranquila(o) a tener una relación sexual corporal, genital o coital con alguien con la claridad de que vas a disfrutarla y vas a estar bien.

 La otra persona tiene que gustarme mucho.

 No debo sentirme presionada(o) por la situación, por la otra persona o por nadie más.

 Estoy suficientemente convencida(o) de que es lo que quiero.

 Tengo plena confianza en que la otra persona va a respetar mis gustos, mis deseos y mis límites.

 Tengo la información, los métodos de protección y el control para usarlos de tal forma que pueda protegernos de un embarazo no planeado o de una ITS.

 Tengo plena confianza de que lo que decidamos vivir la otra persona y yo será privado y no será utilizado posteriormente para manipulaciones emocionales o de otro tipo.
 El momento y el lugar deben hacerme sentir tranquila(o) y cómoda(o).
 Debo estar segura(o) de que la otra persona me ama.
 Debo estar segura(o) de que la otra persona siente lo mismo que yo.
 No debe existir violencia ni coacción para tener las relaciones o hacer cosas que yo no quiera hacer.
 Debe ser un momento romántico.
 Debo sentir que ambos queremos aportar en una experiencia de placer y de cuidado mutuo ¿Alguna vez has vivido alguna relación sexual corporal, genital o coital que no te ha hecho sentir satisfecha (o) o bien? ¿Por qué no fue satisfactoria u orientada al bienestar? ¿Qué condiciones de las que marcaste en la lista anterior no estuvieron presentes? 3. ¿Alguna vez has presionado a otra persona a tener relaciones sexuales corporales, genitales o coitales con vos? ¿Creés que esta presión fue correcta? ¿Cómo afectó la posibilidad de que la relación fuera más placentera, segura y orientada al bienestar?

El facilitador entregará una hoja a cada estudiante indicándoles que este ejercicio es individual y privado. Se les brinda un tiempo de unos 15 minutos para contestarlas. Al finalizar este tiempo, se reúne al grupo y a manera de plenaria se interioriza la actividad a partir de las siguientes preguntas: ¿qué les ha parecido el ejercicio?, ¿cuánto les ha aportado a reflexionar sobre lo que ellas(os) consideran como sus parámetros mínimos aceptables para decidir tener una relación sexual corporal, genital o coital o no tenerla?, ¿cuánto les ha aportado para comprender las condiciones que deben cumplirse para que la vivencia de las relaciones sexuales corporales, genitales o coitales sean una experiencia de placer, de bienestar y de crecimiento?, ¿qué les ha gustado más de la Hoja de Autoexamen?, ¿qué le agregarían? También la persona docente puede preguntar si alguien quiere compartir su experiencia de llenar la Hoja de Autoexamen o algún elemento particular de su ejercicio introspectivo.

* Por medio de una campaña publicitaria los participantes, retoman la importancia de tomar decisiones sobre las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales desde una perspectiva de vivencia plena y siempre orientada al crecimiento y al bienestar, así como sobre la importancia de ciertas condiciones que aseguren que estas relaciones serán placenteras, seguras y que producirán bienestar. Para lo cual se distribuirán en cuatro equipos, cada uno con su temática respectiva:1) Relaciones sexuales corporales, genitales y coitales placenteras entre el yo y el otro?; 2) Decisiones del acto sexual; 3) Salud Sexual y 4) Derechos sexuales.
* A manera de cierre y utilizando la técnica de foro de discusión, se analizan las siguientes interrogantes: ¿por qué creen que es importante tener plena conciencia sobre la relevancia que tiene para la vida de las personas, el desarrollo y el bienestar

de las personas que las relaciones sexuales corporales, genitales y coitales sean placenteras, seguras y procuren bienestar a quienes están involucrados en las mismas? ¿Por qué consideran ustedes que el placer y el bienestar son derechos humanos?

Eje temático II

* Ejercicio de la sexualidad para la igualdad y equidad social.

Criterios de evaluación

* Reconocer las nuevas masculinidades, las nuevas feminidades y otros cambios culturales necesarios para garantizar la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas.
* Identificar las condiciones y características de las relaciones entre pares y en pareja libres de abuso y violencia.
* Estar comprometido(a) con el no ejercicio de las distintas formas de abuso y violencia sexual, así como con su prevención, denuncia y erradicación.

Propuestas de situaciones de aprendizaje

* Para iniciar el reconocimiento de las nuevas masculinidades y las nuevas feminidades como parte de los cambios culturales requeridos con el objeto de garantizar la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas, se deben revisar las construcciones sociales predominantes en torno al “ser hombre” y el “ser mujer”. Para esto se dividirá el grupo en dos subgrupos, uno de solo hombres y otro de solo mujeres. Se les pedirá que discutan al interior de su grupo cómo piensa, habla, actúa, se relaciona, se viste, se mueve, se conduce, espera, demanda, exige, entre otras cosas la mayoría de personas del otro sexo. También deben clarificarse sobre qué temas hablan y se interesan, qué expectativas tienen de la vida, que pasatiempos prefieren, etc. Una vez que ambos grupos han presentado sus representaciones, el facilitador conducirá al grupo a puntualizar aquellos elementos que las representaciones señalaron como característicos de hombres y de mujeres y anotará dichas características en dos rotafolios, papelógrafos o cartulinas diferentes. Luego dirigirá una plenaria que estimule a los participantes a discutir ¿por qué se han señalado estas características para hombres y para mujeres? ¿existe un modelo social de ser hombre y de ser mujer? ¿qué diferencias y que similitudes existen entre ambos géneros? ¿dónde y cómo se nos enseña a ser hombres y a ser mujeres? ¿cómo afecta esta forma de ser de hombres o mujeres en las relaciones humanas, de amigas(os), de pareja, de compañeras(os) de estudio o de trabajo? ¿todos los hombres actúan de la misma forma? ¿todas las mujeres actúan de la misma manera? ¿qué pasa cuando un hombre o una mujer se aleja significativamente de los “modelos sociales” de masculinidad y

feminidad? ¿cómo nos afecta y nos limita a nosotros mismas(os) estas "sanciones sociales"? ¿podemos ser hombres o mujeres diferentes a lo que nos plantea la sociedad y la cultura como modelos?

* Por medio de la técnica de entrevistas el facilitador realizará un trabajo entre pares para que los participantes reconocen de las masculinidades y las feminidades como construcciones sociales y culturales que evolucionan en la historia. En la entrevista deberá plantear las siguientes preguntas: 1) ¿Cómo le enseñaron su padre y madre a ser hombre/mujer? ¿qué le decían respecto de cómo debía comportarse, hablar, pensar, esperar o ser una mujer/un hombre?; 2) ¿Recuerda alguna situación en la que a usted o a alguien cercano de su mismo sexo le hayan corregido porque no se estaba comportando, expresando o actuando como se esperaba lo hiciera un hombre/una mujer? ¿cuál fue la corrección o llamada de atención?; 3) ¿Alguna vez le prohibieron algo por ser hombre/mujer?; 4) ¿Qué aspecto de la vida (estudio, carrera, trabajo, familia, recreación, entre otros) le dijeron que era más importante para usted como mujer/hombre?
* Por medio de un papelógrafo los participantes exponen las diferentes construcciones sociales sobre el "ser hombre" y "ser mujer" que se observan entre sus compañeros. Es importante que el facilitador subraye el hecho de que así como ha habido algunos cambios en las masculinidades y las feminidades todavía pueden darse otros cambios que contribuyan con una sociedad más igualitaria en cuanto a derechos y oportunidades para hombres y mujeres.
* Con el objeto de facilitar el reconocimiento de la necesidad de nuevas masculinidades y las nuevas feminidades para avanzar en la garantía de derechos y oportunidades iguales para todas las personas, se desarrollará una actividad en donde se divide al grupo en dos subgrupos: mujeres y hombres. A cada subgrupo se le entrega la caja respectiva a su sexo y se les pide que en un afiche titulado "Nuevas Masculinidades" o "Nuevas Feminidades" según corresponda, sinteticen los deseos que se encontraron en la caja. Luego de que los subgrupos exponen su afiche, la persona docente conduce una plenaria en la que se les pregunta cómo se sienten frente a la propuesta de nuevas masculinidades y feminidades, si las consideran viables, si consideran que estas nuevas feminidades y masculinidades les permitirían establecer relaciones más igualitarias y si creen que esas nuevas masculinidades y feminidades efectivamente contribuirían a lograr una sociedad igualitaria en derechos y oportunidades para todas las personas.
* Para ampliar la visión a otros cambios culturales necesarios para garantizar la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas, se le planteará a los participantes que se dividan en 4 subgrupos y se le asigna a cada uno un tema junto con la indicación de que deben redactar entre 3 y 5 artículos del Proyecto de Ley que consideren podrían contribuir con cambios culturales orientados a la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas con especial atención a la vivencia

plena y placentera de la afectividad y la sexualidad. Los temas que se asignarán son: 1) la igualdad de derechos y oportunidades en la vivencia plena de la afectividad y la sexualidad para las personas con discapacidad; 2) la igualdad de derechos y oportunidades en la vivencia plena de la afectividad y la sexualidad para las personas LGTBI; 3) paternidades, maternidades y la participación igualitaria de hombres y mujeres en la crianza y cuidado de las(os) hijas(os); 4) relaciones abusivas. Una vez que se ha vencido el tiempo concedido, se le pide a cada subgrupo que presente al resto de compañeras(os) su propuesta de artículos. Después de cada presentación el facilitador procurará conducir una conversación grupal que permita profundizar en cómo los artículos propuestos contribuirían a cambios culturales necesarios para garantizar la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas.

* Por medio de la asignación de temáticas referentes a relaciones entre pares y en pareja libres de abuso y violencia y específicamente con el objetivo de identificar las condiciones, capacidades y habilidades personales que deberían desarrollarse para que las personas puedan establecer y mantener este tipo de relaciones. El facilitador explicará que en la clase se diseñarán exposiciones, en donde el facilitador conducirá una plenaria en la que procurará rescatar las condiciones, capacidades y habilidades personales "que deberían desarrollar todas las personas para que puedan establecer y mantener relaciones con pares y parejas libres de abuso y de violencia, tales como respeto, comunicación asertiva, manejo del enojo, empatía, resolución de conflictos, entre otras.
* Por medio de la elaboración de "Manuales básicos" que expliquen en forma muy resumida y concreta de cómo proceder ya sea para desarrollar las condiciones, capacidades y habilidades personales necesarias o sea para detener situaciones que podrían propiciar comportamientos abusivos o violentos en las relaciones. Cada Manual debe estar pensado para brindar consejos a personas de su edad sobre cómo enfrentar las diversas situaciones y debe ser accesible para todas las personas. De esta forma se conforman 4 subgrupos y se les entrega una de las siguientes instrucciones: Deben preparar un breve Manual (máximo 2 páginas), que explique: 1) ¿cómo enfrentar una situación que nos provoca mucho enojo en la relación con mis pares o mi pareja para asegurar que no se llegue a situaciones abusivas o violentas?; 2) ¿cómo comunicarse asertivamente sobre cualquier asunto en la relación con mis pares o mi pareja para asegurar que no se llegue a situaciones abusivas o violentas?; 3) ¿cómo detectar y detener una relación con pares o con la pareja que presente señales de la existencia (aunque sea incipiente) de violencia, abuso y acoso?; 4) ¿cómo identificar las debilidades personales en cuanto a habilidades, competencias y condiciones necesarias para asegurar que no se llegue a situaciones abusivas o violentas en las relaciones entre pares y de pareja? Además de la pregunta, cada grupo tendrá una situación que representa cada uno de los temas por desarrollar, y que les servirá de ejemplo, a partir del cual desarrollan los consejos que aparecerán en el Manual: 1) una

situación en la que una de las personas en una relación de pares o de pareja se enoja mucho y se sale de control; 2) una situación en la que dos personas no se comunican asertivamente y esto desata malentendidos, enojos, conflicto; 3) el caso de una relación en la que se denotan ya algunas señales de violencia; 4) el caso de una persona que identifica que posee debilidades personales y que requiere fortalecer ciertas habilidades y competencias para mejorar la forma en que se desenvuelve en sus relaciones. Al finalizar, cada subgrupo compartirá con el resto de participantes el manual que elaboró. Las demás personas podrán hacer recomendaciones para enriquecer y mejorar cada manual. Una vez corregidos, los manuales se podrán compartir y distribuir por diversos medios, incluso por redes sociales para que le sean de utilidad a otras personas jóvenes y adultas.

* Por medio de una plenaria el facilitador conducirá a abordar preguntas tales como: ¿Consideran que mucha gente vive situaciones de acoso, abuso y de violencia sexual? ¿Creen que solo mujeres las viven o también hombres? ¿Quiénes serán las personas que más viven situaciones de acoso, abuso o de violencia sexual como las señaladas, hombres o mujeres? ¿Por qué será que el acoso, el abuso y la violencia sexual siguen estando tan presentes en nuestra sociedad? ¿Qué debería cambiar en cada una(o) de nosotras(os) y en la sociedad en general para que dejen de darse estas situaciones?
* En la dirección de comprometer a los participantes con la prevención de las distintas formas de abuso y violencia sexual, se le planteará a los participantes que deben diseñar una campaña de comunicación accesible que vaya orientada a la prevención pero que tenga como objetivo “desmontar” los mitos sobre la culpabilidad de las víctimas de abuso y violencia y coloquen la responsabilidad en los victimarios, para lo cual, en primer lugar, deberán investigar cuáles son los principales mitos en este sentido. Para el desarrollo de esta actividad se conformarán 4 equipos de trabajo y se les señalará que la campaña debe ser pensada para redes sociales, debe tener un lema, una imagen y tres mensajes o ideas fuerza. Pueden usar sus dispositivos móviles para hacer fotos que sean parte de la campaña o para diseñar productos comunicacionales que hagan parte de ella. Se les brinda un tiempo para que desarrollen sus ideas y luego se les pide que presenten sus propuestas de las cuales será elegida una, la más clara y accesible (en cuanto al mensaje y objetivos), innovadora, atractiva e ingeniosa; o bien, se puede diseñar una sola campaña con el aporte de los diversos subgrupos. El grupo en pleno, junto con el facilitador, decidirán si desean reforzarle debilidades detectadas para subirla a las redes como un aporte del grupo a la prevención de las distintas formas de abuso. Una vez terminadas las presentaciones y elegida la mejor campaña el facilitador dirigirá una plenaria en la que rescate la necesidad de erradicar mitos que culpabilizan a las personas víctimas de abuso y violencia sexual y que justifican a las personas abusadoras. Será de vital importancia que se subraye la necesidad de entender, desde una perspectiva de derechos que hay aspectos que son parte de la libertad de una persona, como por ejemplo el vestirse como desea, el salir donde desea

y con quien desea, dedicarse a lo que desea, y que ninguna otra persona tiene el derecho de violentarla en su dignidad e integridad. Además es muy importante que se enfatice en la responsabilidad que tenemos todos(as) para detener estas formas de abuso y de violencia sexual.

* Con el objeto de que los participantes conozcan los mecanismos y procedimientos para la denuncia y protección de las distintas formas de abuso y violencia sexual, se dividirá al grupo en "equipos de investigación" a los que se les asignará la siguiente situación: 1) Ustedes van caminando por la calle y en la acera de enfrente ven a una amiga que está siendo acosada por un individuo que le dice cosas vulgares e incluso intenta tocar su cuerpo. ¿Qué podrían hacer para ayudarle, denunciar al tipo y proteger a su amiga? ¿Cuáles serían los procedimientos que deben seguir y a qué instancias deben recurrir?; 2) A su whatsapp y a su Facebook llega una foto de una estudiante desnuda de este colegio que ha sido compartida por su ex novio, el cual se siente molesto porque ha "roto" con él. ¿Qué podrían hacer para ayudarle, reducir su difusión, denunciar al responsable y proteger a la joven? ¿Cuáles serían los procedimientos que deben seguir y a qué instancias deben recurrir?; 3) Un amigo les cuenta que forzó a su novia a tener relaciones sexuales coitales bajo la amenaza de difundir el rumor de que ella era "una cualquiera". ¿Qué podrían hacer para ayudarle y proteger a la chica y denunciar a su amigo? ¿Cuáles serían los procedimientos que deben seguir y a qué instancias deben recurrir?
* Los equipos deben investigar la solución de las situaciones asignadas y preparar una especie de "guía" o "protocolo" que cualquier persona que esté en esa situación puede seguir para denunciar a quien abusa y violenta y para proteger a quien es víctima de las distintas formas de abuso y violencia presentados. Es importante indicarles que dentro de su investigación consideren los instrumentos, reglamentos y protocolos internos que el MEP ha desarrollado para las distintas formas de violencia que se presenten en el ámbito educativo (por ejemplo el de hostigamiento sexual, bullying, entre otros. Una vez terminadas las presentaciones el facilitador conduce una plenaria en la que pregunta si ellas y ellos han conocido casos similares cercanos a ellas(os), si han existido denuncias en los casos de la vida real, si ellas y ellos han colaborado para detener la situación o más bien frente al desconocimiento no han podido hacer nada. Es importante conducir la discusión hacia el énfasis de la importancia de conocer los mecanismos y procedimientos de denuncia y de búsqueda de protección con el objeto de poder recurrir a ellos en caso de ser violentados o en caso de conocer y ser testigos de una situación en la que otra persona está siendo o ha sido violentada.
* Para culminar este Eje Temático, se le plantea que los participantes elaboren una manta denominada "Para erradicar las distintas formas de abuso y violencia sexual, YO ME COMPROMETO a…", que colgarán en un lugar estratégico del colegio, con el objeto de provocar la reflexión en el estudiantado acerca de la responsabilidad personal que tiene cada una y cada uno de ellas(os) en el NO-Ejercicio del acoso, el

abuso y la violencia sexual y en la erradicación de las mismas. La idea es que el grupo diseñe y pinte una manta que tenga en el centro o arriba el nombre indicado y que cada una(o) de ellas(os) dibuje su mano alrededor o debajo del título y dentro de ella escriba la acción con la que se compromete. Se les debe indicar que es un compromiso personal e indelegable. Cuando han terminado la manta, el grupo en pleno junto con el facilitador irán a colgar la manta en un lugar de mayor visibilidad colectiva en la institución.

Eje temático III

* Corresponsabilidad en el disfrute de la sexualidad, desde el ejercicio y garantía plena de derechos.

Criterios de evaluación

* Comprender las responsabilidades de diversos actores sociales para la garantía del ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas.
* Identificar los mecanismos de participación e incidencia ciudadana existentes para la exigibilidad, el ejercicio pleno y la defensa de los derechos sexuales y reproductivos.
* Estar comprometido(a) con el ejercicio de sus derechos y obligaciones ciudadanas en relación con la afectividad y sexualidad, a nivel local, estatal, nacional y global.

Propuestas de situaciones de aprendizaje

* Por medio de un foro de discusión el facilitador comparte con los participantes la descripción verbal de algunos derechos sexuales y reproductivos, tales como: derecho a la igualdad Equidad, derecho a la autonomía, derecho a una vida libre de violencia, derecho a la privacidad Intimidad, derecho a gozar de los adelantos científicos, derecho a la educación integral de la sexualidad, derecho a decidir si quiero tener o no hijos/as, derecho a decidir el número de hijos/as que quiero tener, derecho a tener acceso a métodos anticonceptivos, derecho a la libertad de opinión, derecho a participar pública y políticamente. En cada derecho se le consulta a los participantes: ¿Qué recuerdan sobre ese derecho? ¿Qué implica ese derecho en la vida de las personas? Como cierre se recapitula qué son los derechos sexuales y los derechos reproductivos y su importancia en la vida de las personas.
* Por medio de una plenaria el facilitador da a conocer instituciones sugeridas y sus respectivas funciones en este sentido: 1. Ministerio de Salud: a partir del Plan Nacional de Salud y la Política Nacional de Sexualidad, se reconoce que en su rol como ente rector en materia de salud, es responsable de garantizar la protección y el mejoramiento del estado de salud de la población, lo cual incluye la salud sexual y la

salud reproductiva de las personas. Como ente rector en salud emite políticas, normas y protocolos y fiscaliza lo que al respecto realizan tanto los servicios de salud públicos como los privados. 2. Instituto Nacional de las Mujeres: como institución que vela por el cumplimiento de la Política Nacional para la Igualdad y Equidad de Género, es responsable de favorecer procesos que tanto hombres como mujeres puedan ejercer sus derechos sexuales y derechos reproductivos, en igualdad y libres de violencia. 3. Viceministerio de Juventud: como entidad que lidera la Política Pública de la Persona Joven, es responsable de promover procesos y oportunidades para que las personas jóvenes ejerzan sus derechos sexuales y derechos reproductivos, como parte de su desarrollo integral y su aporte al desarrollo nacional. 4. Patronato Nacional de la Infancia: como parte de la Política Nacional para la Niñez y la Adolescencia, es responsable de velar por el respeto de los derechos relacionados con sexualidad de las personas menores de edad. 5. Consejo Nacional de Personas con Discapacidad: como ente rector en materia de discapacidad, es responsable de promover y fiscalizar el cumplimiento de los derechos humanos de las personas con discapacidad, incluyendo sus derechos sexuales y reproductivos. 6. Ministerio de Educación Pública: es responsable, según lo establece el marco jurídico costarricense, de garantizar el derecho de las personas a la educación para la afectividad y sexualidad integral. 7. Caja Costarricense del Seguro Social: por ser la institución pública que brinda servicios de salud a la población, y según el marco jurídico vigente en nuestro país, es responsable de brindar servicios de calidad para garantizar la salud sexual y la salud reproductiva de las personas. 8. Asamblea Legislativa: por tratarse de la instancia donde se gestan las leyes del país, posee la responsabilidad de que se desarrollen o modifiquen leyes para que éstas realmente garanticen la protección, por parte del Estado, y el ejercicio pleno de las personas de sus derechos sexuales y sus derechos reproductivos. 9. Poder Judicial: su misión es administrar justicia en forma pronta y cumplida, de acuerdo con lo que establece el ordenamiento jurídico vigente en el país. Por lo tanto, es responsable de atender y resolver las denuncias que se interpongan ante violaciones de derechos sexuales y derechos reproductivos. 10. Ministerio de Seguridad: es responsable de proteger a las personas habitantes del país para el goce de sus derechos humanos y libertades, incluyendo los derechos sexuales y los derechos reproductivos. Particularmente, a través de la Fuerza Pública y otras policías, protege a la población y trabaja además para la prevención de la violencia. Al finalizar el juego se comentan con más calma las funciones de cada una de las diversas instituciones para que queden lo suficientemente claras. Es importante que queden claras dos ideas fundamentales: 1) que el Estado no es sinónimo de gobierno, sino que incluye a los 3 poderes de la República y que, por lo tanto las responsabilidades del Estado en esta materia van mucho más allá de lo que las instituciones del Poder Ejecutivo realizan; por ello se incluyó a la Asamblea Legislativa y al Poder Judicial; 2) es importante que quede claro que el Estado posee la función de PROTEGER los

derechos humanos en general, incluyendo los derechos sexuales y derechos reproductivos de las personas. Es decir, es el responsable de promover que existan todas las condiciones legales, institucionales y sociales para que las personas puedan disfrutar de sus derechos. Esto incluye además que existan mecanismos de protección y restitución de derechos, cuando éstos sean violentados o irrespetados por alguna otra persona, institución, instancia, entre otros.

* Con respecto a las responsabilidades de la sociedad civil organizada, para la garantía de los derechos sexuales y los derechos reproductivos de las personas, se le pide a los participantes que, en subgrupos, investiguen a través de internet Organizaciones No Gubernamentales (ONGs), fundaciones, movimientos o grupos de sociedad civil que en Costa Rica trabajan y defienden derechos sexuales y derechos reproductivos. Cada subgrupo trae a la clase los resultados de su investigación y los comparte con el resto de participantes. Grupalmente se elige una organización o movimiento que les ha llamado mucho la atención, al cual se le extenderá una invitación para que llegue a una clase y les pueda comentar en profundidad qué es lo que hacen, cómo lo hacen, qué avances han logrado, qué dificultades han tenido, entre otros. Durante la visita se realizan preguntas y se establece un foro de discusión.
* Luego de esta reflexión grupal, la persona docente comenta que para poder ayudar a alguien debemos saber cómo hacerlo, de lo contrario, es probable que en vez de ayudar empeoremos las cosas. Lo mismo sucede cuando pensando en exigir y defender derechos humanos, en este caso, derechos sexuales y derechos reproductivos. Podemos tener muy buenas intenciones pero si no conocemos cuáles son los mecanismos que existen para defender nuestros derechos y hacerlo de buena manera, podríamos no sólo no conseguir los resultados deseados sino que incluso existe el riesgo de que empeoremos la situación. Por ello, se introduce que, en las próximas lecciones se estará profundizando en este tema para que conozcan algunos de los mecanismos existentes en nuestro país.
* A través de un video, una película o un documental se muestra a los participantes la historia de una persona cuya lucha por la reivindicación se derechos cambió el mundo. Algunos personajes que se sugieren son: Nelson Mandela, Eleonor Roosevelt, Martin Luther King, Rigoberta Menchú, Harvey Milk, Malala Yousafzai. Luego de observar el audiovisual se facilita una discusión alrededor de las siguientes preguntas: 1) ¿Qué fue lo que hizo esta persona que ahora resulta tan importante para la humanidad entera? ; 2) ¿Cómo lo hizo?; 3) ¿Por qué lo hizo? ¿Cuáles eran sus convicciones?; 4) ¿Ustedes creen que esta persona creyó que con lo que estaba haciendo cambiaría la historia y el mundo?; 5) ¿Por qué esta persona estuvo dispuesta incluso a sufrir en su propia vida consecuencias negativas de su lucha (encarcelamiento, tortura, discriminación, incluso muerte en algunos casos)? Toda esta reflexión debe permitir al grupo tomar conciencia de que existen luchas y causas tan importantes, como las relacionadas con derechos humanos, que requieren y merecen el involucramiento y la

participación de todas las personas; incluso si yo mismo(a) no estoy siendo directamente afectado/a pero otras personas sí lo son, yo tengo una responsabilidad ciudadana de exigir y defender sus derechos. La historia de los derechos sexuales y los derechos reproductivos, en el mundo y en nuestro país, está llena de personas que justamente han dejado de pensar solamente en sí mismas/os para pensar en el colectivo de personas, y por ello sus acciones han tenido impacto local, nacional y global. Con el objeto de asegurar una experiencia acompañada de involucramiento y de acción comunitaria para el ejercicio de sus derechos y obligaciones ciudadanas en relación con la afectividad y la sexualidad, se desarrollará un proceso de planificación, ejecución y reporte de una acción concreta orientada a contribuir con un vacío, problema o necesidad comunitaria en esta materia. Para lograrlo el proceso se desarrollará en tres fases que corresponden con tres lecciones, tal como se describe a continuación:

Fase 1 – Lección 1 – Definición del problema o necesidad a la que se pretende aportar: El facilitador le explica al grupo de participantes que la única forma de ejercer la ciudadanía y asumir la corresponsabilidad en el ejercicio de derechos y responsabilidades es involucrándose en acciones orientadas a la comunidad local, nacional o global y que para ejercitarse en ello se realizará un ejercicio conjunto de planificación, ejecución y reporte de una acción comunitaria. De esta forma, se armarán equipos de trabajo, los cuales tendrán que discutir y elegir en forma fundamentada (a partir de evidencias, situaciones, datos que conozcan) un problema o una necesidad comunitaria vinculada a la afectividad y sexualidad. Es importante que discutan y definan en cada equipo las razones por las que creen que todo el grupo debería contribuir con ese problema o esa necesidad. Se les dará el tiempo para discutir al interior de los equipos, elegir el problema o la necesidad con la que consideran se debería contribuir y preparar la "defensa" o argumentación que busque el apoyo del resto del grupo para que sea el problema o la necesidad elegida. Agotado el tiempo brindado, cada equipo presentará su propuesta de problema o necesidad con la que se podría contribuir y las razones que fundamentan su propuesta. Una vez que todos los equipos han presentado, se procede a hacer una votación para que el grupo escoja por mayoría de votos, uno de los problemas o necesidades comunitarias en materia de afectividad y sexualidad que se han propuesto. Una vez definido, se les pide a los participantes que en el transcurso de la semana investiguen datos, informaciones, opiniones, acciones que se han realizado en la comunidad pero que no han funcionado en torno al problema o necesidad elegida.

Fase 2 – Lección 2 – Definición de las acciones para aportar a la solución del problema o necesidad a la que se pretende aportar: Se vuelven a conformar los equipos de trabajo y se les indica que pongan en común los aspectos, informaciones,

evidencias, datos, opiniones, entre otros insumos que lograron recabar durante la semana en torno al problema elegido y que a partir de estos elementos deben pensar en una acción que ellas y ellos, como equipo de trabajo, puedan y quieran realizar, que sea viable, factible y realizable en el transcurso de una semana y que contribuya con la solución del problema. Deben describir claramente la acción, cuándo, cómo y que necesitarían para realizarla. Una vez agotado el tiempo concedido, se les pide a los equipos que presenten sus ideas al resto del grupo, quienes podrán enriquecerla con nuevos aportes e ideas. La persona docente hará también sus aportes orientados a asegurar que la acción sea clara, que se base en las capacidades de las y los estudiantes, que además efectivamente contribuya con la solución del problema, así como a asegurar que no se repitan acciones sino que haya diversidad y complementariedad en las acciones propuestas. Al finalizar la clase, se les indica que durante la semana cada equipo tendrá que ejecutar la acción definida y traer para la siguiente clase un "reporte documental" de la acción realizada y los resultados obtenidos mediante textos descriptivos, carteles, fotos, presentación visual, cuentos, videos u otros medios. Además el facilitador les ofrece apoyo y acompañamiento para lo que requieran en la ejecución de la acción definida.

Fase 3 – Lección 3 – Socialización de la experiencia: Cada equipo tendrá un tiempo para presentar y recibir comentarios del facilitador y el resto del grupo. Es importante que el facilitador reconozca los esfuerzos y acciones de contribución al problema identificado. Una vez que todos los equipos hayan socializado la experiencia, se conduce una plenaria que permita rescatar de las personas estudiantes ¿cómo se sintieron en el proceso y en la ejecución de la acción?, ¿qué les enseñó el ejercicio?, ¿qué cosas les gustó más de la experiencia?, ¿qué desafíos tuvieron que enfrentar y cómo los resolvieron? Finalmente la persona docente destaca que la participación activa de las personas en el desarrollo de acciones que trasciendan el individualismo, posibilita la generación de cambios socioculturales que impactan positivamente a las personas, a las familias, a las comunidades, al país e incluso al mundo.

Elaborado por: Jean Carlo Aguilar Rojas, Asesor Nacional de Biología.
Revisado por: Departamento de Educación de Personas Jóvenes y Adultas 2018.