



**INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES
UNIDAD REGIONAL CHOROTEGA**

**INFORME FINAL
I PROCESO DE FORMACIÓN HUMANA 2025
PROGRAMA AVANZAMOS MUJERES**

Periodo de ejecución: marzo a junio de 2025
Cobertura: Región Chorotega

Elaborado por:
Miledy Quintanilla Molina
Unidad Regional Chorotega

Revisado y aprobado por:
Mélida Carballo Meza
Jefatura de la Unidad Regional Chorotega

**Liberia, Guanacaste
2025**

Tabla de Contenidos

Introducción.....	3
Resultados.....	5
Cuadro 1. cantidad de mujeres que iniciaron, concluyeron y desertaron del proceso de capacitación.5	
Resultados de las mujeres a nivel personal, familiar y comunal.....	6
Resultados a nivel personal.....	6
Resultados a Nivel Familiar.....	7
Resultados a nivel comunal.....	9
Articulaciones realizadas en el Proceso de Formación Humana.....	12
Cuadro 2. Articulaciones realizadas por las Facilitadoras.....	12
Cuadro 3. Articulaciones realizadas por la funcionaria responsable de la articulación interinstitucional.....	15
Valoración analítica de los resultados.....	16
Foro Evaluativo I Proceso PAM.....	18
Sugerencias de mejoras.....	20
Conclusiones.....	20
Presupuesto.....	22
Anexos.....	23
Resultados de la evaluación del Programa Avanzamos Mujeres.....	25

Introducción.

Costa Rica, comprometida con la erradicación de las estructuras patriarcales y en sintonía con marcos internacionales, ha implementado diversas iniciativas a través de INAMU, teniendo como fin asegurar la representación equitativa e inclusiva de las mujeres en todos los ámbitos.

Dentro de este marco, el **Programa Avanzamos Mujeres** se erige como una medida clave para el fomento, la salvaguarda y el reconocimiento de los derechos de la mujer en su vasta diversidad.

El presente reporte constituye el **Informe Final del Primer Proceso de Formación Humana, 2025**, llevado a cabo por el aporte del equipo de facilitadoras en sus diversas disciplinas de la Unidad Regional Chorotega del INAMU, se desarrolló en el primer semestre comprendidos de marzo a junio, siendo 4 meses efectivos de capacitación.

Se incluye, un análisis crítico de los resultados, las limitaciones encontradas y un conjunto de conclusiones y sugerencias de mejora, entre otros. Demostrando cualitativamente el impacto positivo que produce, así mismo, evidenciando que el programa fortalece el compromiso político para la articulación institucional y crecimiento en la vida de las mujeres en la Región Chorotega.

En total, el programa benefició a **931 mujeres** en su modalidad presencial desde un inicio, distribuidas en los 11 cantones de Guanacaste: Nicoya, Nandayure, Hojancha, Santa Cruz, Carrillo, Liberia, Cañas, Bagaces, Tilarán, Abangares y La Cruz. Esta intervención incluyó población variada, desde mujeres adultas con diferencias de zonas, edades, condiciones en los distintos cantones, hasta grupos específicos de adultas mayores en Liberia y Santa Cruz.

Lo anterior, revela una disparidad significativa, lo que sugiere la necesidad de

una atención más focalizada en ciertos sectores. La lista a continuación organiza la información proporcionada, donde se denota la distribución de participantes entre los distintos grupos vulnerables:

- **Mujeres Afrodescendientes:** 2
- **Adolescentes:** 0
- **Madres Adolescentes:** 29
- **Indígenas:** 2
- **Migrantes:** 58
- **Personas Transgénero:** 0
- **Personas en Conflicto con la Ley:** 0
- **Adultas Mayores:** 51
- **Personas con Discapacidad:** 4
- **Personas Refugiadas:** 7

Mientras que las mujeres migrantes, adultas mayores y madres adolescentes tienen una numerosa representación, lo que podría indicar un enfoque efectivo o una necesidad crítica en estos grupos, otros sectores están significativamente subrepresentados o completamente ausentes. Grupos con baja o nula participación, como las personas transgénero, adolescentes, y personas en conflicto con la ley, muestran una brecha en la inclusión. De igual forma, la escasa participación de mujeres afrodescendientes e indígenas resalta la necesidad de una atención más focalizada para aquellos que enfrentan la intersección de múltiples vulnerabilidades.

En resumen, los datos sugieren que la atención llega a ciertas poblaciones en mayor proporción, pero se requiere de una cobertura equitativa, planteando como reto nuevas estrategias de alcance y creación de medidas más inclusivas y específicas.

Resultados.

Cuadro 1. cantidad de mujeres que iniciaron, concluyeron y desertaron del proceso de capacitación.

Lugar y número de grupo	Cantidad de mujeres que iniciaron	Cantidad de mujeres que concluyeron	Cantidad de deserciones por grupo	Motivos de las deserciones
La Cruz-Adultas-10	35	34	1	Acumulación de Ausencias: - Total: 60 Inicio de estudios y capacitaciones: - Total: 3 Trabajo remunerado: - Total: 2 Razones de salud: (enfermedad, citas médicas, intervención quirúrgica) - Total: 12 Embarazo: - Total: 1 Situaciones familiares (VIF): - Total: 2 Accidentes de las usuarias: - Total: 2 Falta de comunicación (no fue convocada a tiempo) - Total: 1 Situaciones con depósitos de subsidios: - Total: 1 Cuido de hijos e hijas y madre: - Total: 10 Renuncia al proceso: - Total: 2 Largas distancias: - Total: 1 Trámites judiciales: - Total: 3
Bagaces-Adultas-11	35	30	5	
Liberia-Adultas-09	35	28	7	
Liberia-Adultas-07	35	30	5	
San José de la Montaña-Adultas-03	35	34	1	
Marbella-Adultas-04	35	28	7	
Liberia-Adultas-01	35	33	2	
Liberia-Adultas-02	35	27	8	
Liberia-Adultas-03	34	27	7	
Abangares-Adultas-01	35	31	4	
Liberia-Adultas-05	35	32	3	
Cañas-Adultas-02	35	30	5	
Liberia-Adultas-04	35	30	5	
Filadelfia-Adultas-01	35	33	2	
Nicoya-Adultas-03	34	27	7	
Nicoya-Adultas-04	35	33	2	
Nicoya-Adultas-05	35	35	0	
Liberia-Adultas Mayores-08	35	35	0	
Nicoya-Adultas-01	34	30	4	
Santa Cruz- Adultas-02	35	29	6	
Hojancha-Adultas 01	35	33	2	
Santa Cruz-Adultas-01	35	31	4	
Nicoya-Adultas-02	32	29	3	
Villarreal-Adultas Mayores- 01	27	27	0	
Liberia-Adultas-06	35	31	4	
Tilarán-Adultas-01	35	34	1	
Cañas-Adultas-01	35	30	5	
TOTAL	931	831		100

Fuente: Elaborado por facilitadoras PAM, URCH, I Proceso 2025.

Resultados de las mujeres a nivel personal, familiar y comunal.

En el presente apartado se describen extractos de experiencias y expresiones significativas de las participantes y el crecimiento de mayor trascendencia en las vidas de participantes desde varios ejes, siendo que para el proceso se cuenta con una guía metodológica novedosa sumando a otras reflexiones.

Muchas de ellas han identificado sus capacidades, habilidades y talentos, lo que les ha permitido visualizar nuevas metas personales, y aportes según el nivel (personal, familiar y comunal) que se fortalece de manera integral. Seguidamente se mencionarán resultados en los tres enfoques antes referidos.

Resultados a nivel personal

Cada mujer que pasó por la capacitación se dio cuenta que su voz es valiosa, que cuenta con habilidades que le permiten seguir adelante y poder realizar cambios que inciden en morar su vida, pudieron realizar sus trámites para contar con **seguro por el estado** una vez que se le brinda la información respectiva. Las integrantes de este proceso obtienen y refuerzan sus conocimientos en tema de empoderamiento, en desmitificando el machismo y el amor romántico, sus derechos sexuales y derechos reproductivos conocimientos que les permite el autocuidado de manera integral.

A demás, aprenden más sobre las instituciones que están para apoyarlas en procesos de violencia en todos sus tipos, así como el acceso a la aparatología del estado a la que pueden tener acceso para seguir construyendo sus proyectos de vida como lo son, IMAS, MEP, INA, Instituciones de Vivienda, CCSS, entre otras. Todo este conocimiento brindado les da herramientas que **fortalecen su percepción** de ellas mismas.

Roxanette indica que sus principales aprendizajes a nivel personal fueron *“comprendí que **ser mujer va más allá del género** o de la biología, sino que también comprende mis emociones, luchas, logros y diversidad de experiencias. Aprendí la **importancia del rol de la mujer en la familia, en la sociedad y en la cultura**”* *“prendí sobre los logros del movimiento feminista y de las mujeres que abrieron camino, tengo que valorar los derechos conquistados y entender los desafíos que aún enfrentamos muchas mujeres, aprendí que tengo que valorarme tal como soy sin depender de los estereotipos, reconocer el valor de mi voz, mis opiniones y decisiones”* grupo de Formación Humana Liberia Adultas-01.

Ericka dijo : *“aprendí que soy valiente, soy capaz, pude ver que **sí cuento con una red de apoyo**”* grupo de Formación Humana Liberia Adultas-01.

Joselyne mencionó *“aprendí sobre mis derechos como mujer me corresponden, aprendí **que puedo ser líderesa** ya que reconocí que soy decidida y valiente, pude tomar tiempo para plantearme de una mejor manera el tema de mi proyecto de vida y sé que puedo emprender en un negocio propio”* grupo de Formación Humana Liberia Adultas-03.

María, manifestó que *“el proceso la motivó a iniciar la escuela, ya que no sabe leer ni escribir, y que al finalizar las sesiones realizará los trámites necesarios para ingresar a la escuela nocturna.* Un resultado directo del programa fue el aumento de la motivación para continuar con **la educación formal**”, grupo de Formación Humana Liberia Adultas-09.

En conclusión, Formación Humana no solo ha brindado información a las participantes, sino que les ha dado herramientas prácticas y psicológicas que las empoderan para tomar el control de sus vidas, fortalecer sus redes de apoyo y trazar nuevos rumbos para su desarrollo personal.

Resultados a Nivel Familiar

El proceso de Formación Humana ha generado un impacto transformador en las participantes, particularmente en sus dinámicas familiares. Se evidencia un cambio significativo en la percepción y distribución de las responsabilidades dentro del hogar.

A raíz de los temas tratados han mostrado cierta apertura con respecto a la relación y vínculos de parientes políticos, que tradicionalmente estaban marcadas por la distancia o incluso por conflictos.

Dos de las participantes del grupo cañas 02, expresaron un fortalecimiento de lazos familiares, de compartir y un reconocimiento de ser cuñadas, ser amigas y aliadas, mejorando el bienestar de todos y todas.

Este es un giro positivo en la visión familiar, no solo mejora el bienestar individual de las participantes, sino que también fortalece los lazos familiares con respecto a la socialización en general que se les inculco.

“Karen egresada del grupo de Liberia adultas 05, menciona su vida desde su infancia hasta hoy y como ha crecido en el ámbito personal y familiar rompiendo patrones.

*“Formación Humana me enseñó a que tengo voz y voto, a que soy alguien importante en la sociedad, durante mucho tiempo fui criada particularmente por mis abuelos. Mi abuelita fue una mujer sumisa, de vez en cuando se le rebelaba a mi abuelo, a pesar de esa crianza en donde el hombre es proveedor decidía que se hacía en el hogar, siempre tuve esa espinita de que no quería eso para mí, mi madre mucho de eso me lo inculcó y terminé descubriéndolo en el curso, somos más que una mamá, más allá que una hija o hermana, **SOY MUJER, SOY HUMANA**, tengo deberes, pero también derechos que casi siempre fueron ignorados hasta por mí. No digo que voy a estar peleando siempre, pero ahora sé que soy alguien en la sociedad y que en muchos casos somos un pilar para otros, que tengo una hija a quien transmitirle ese conocimiento y ese amor propio.”*

“Cada mujer es una historia de superación y esperanza.”

Cinco mujeres (3 participantes del grupo Santa Cruz Adultas 01 y 2 mujeres del grupo de Nicoya Adultas 02) expresaron que sus dinámicas familiares cambiaron a partir de que ellas priorizaron sus metas personales; es decir que el **uso del tiempo** de estas mujeres se distribuyó de manera más equitativa entre las labores de cuido, trabajo doméstico, el estudio y espacio de ocio.

En palabras de **Ivania** *“la decisión de volver a estudiar (cosa que ya empecé) y de sacar tiempo para mi generó un tremolín en mi casa.....y todos se vieron en la obligación de buscar quehacer.....porque les dije que solamente voy a invertir 4 horas en las tareas de la casa y una hora para acompañar al más pequeño a estudiar y de verdad que funciona a pesar de que todo mundo saltó, porque el pequeñín en la semana de exámenes me entendió, me vio la cara amarga y vio que yo ya no era la misma, así que estoy decidida a mantener esta disciplina porque de verdad todos deben de colaborar”*

Dos mujeres del grupo de Santa Cruz adultas 01, expresaron que tomaron la decisión de **salir del círculo de violencia**, una de ellas fue referida al área de atención en violencia de la unidad Regional.

Un grupo de 7 mujeres del grupo de Tilarán- adultas -01, en su sesión de cierre, se enfocaron en que han logrado modificar la corresponsabilidad de los cuidados en sus casas. Anteriormente, las tareas domésticas y de crianza recaían exclusivamente en ellas, generando una "doble jornada laboral". Ahora, estas responsabilidades se han repartido entre sus parejas y otros miembros, fomentando

un sentido de colaboración y pertenencia compartida. Esta redistribución no solo alivia la carga de las mujeres, sino que también enseña a sus familias la importancia del trabajo en equipo.

Finalmente, el programa incentivó a las mujeres a priorizar sus metas personales y a ejercer el autocuidado, las mujeres desafiaron las expectativas tradicionales, forzando a sus familias a adaptarse y a colaborar, no es fácil, pero destaca el empoderamiento más crítico y vital que el programa ha facilitado.

Resultados a nivel comunal

El programa ha demostrado ser un espacio catalizador para el empoderamiento de las mujeres, impactando sus vidas a nivel personal, económico y comunitario.

Las mujeres, reconocieron su crucial rol en el desarrollo de sus comunidades, tanto en barrios como en pueblos aledaños al Cantón. (Nicoya-Liberia). Superando obstáculos comunes como la edad, la escolaridad o la distancia, demostraron una notable solidaridad y empatía en busca de un cambio de mentalidad colectivo.

Para muchas, representa su primera experiencia compartiendo con otras mujeres en un entorno seguro y reflexivo. Al ser un espacio novedoso, se convierte en una oportunidad para resignificar sus relaciones y cuestionar miradas patriarcales interiorizadas, especialmente en relación con otras mujeres.

Este escenario favorece la construcción de lazos de amistad basados en la empatía, el respeto y la sororidad, lo que permite derribar estigmas sociales y **reconstruir vínculos desde una perspectiva más humana y sororaria.**

Un testimonio representativo de este impacto es el de **Gabriela**, participante del grupo Nicoya Adultas 03, quien expresó:

"Aquí en este grupo había varias mujeres que yo conocía de mi comunidad y me caían mal, especialmente la compañera Marjorie. (A la cual Gabriela le da un abrazo) Yo la veía creída, jugaba de viva, porque es una mujer bonita, pero se veía pedante y por eso nunca me di la oportunidad de verla más allá. Pero al escucharla hablar en el grupo, y escuchar también a otras compañeras, me di cuenta de que muchas tienen historias muy duras, marcadas por el dolor. Yo nunca me imaginé que Marjorie vivía violencia, porque el marido de ella se veía un buen hombre. Nunca me imaginé que ella no había podido estudiar por falta de oportunidades. Yo

lo que veía de ella era que era una mujer arrogante, y me quedé con esa idea. Y al escucharla aquí, nunca me imaginé que tuviera una historia tan triste. Y así cada una de mis compañeras. Me di cuenta de que no todas somos iguales, que somos diferentes, y como lo vimos aquí, que todas avanzamos de manera distinta. Este proceso me ayudó a mejorar la visión que tenía, o ese juicio que siempre hacía las mujeres. Motivé a Marjorie para que se matriculara en la escuela y termine su primaria"

Además, **Gabriela** compartió cómo este proceso impactó positivamente en su **autonomía económica**:

"Yo soy costurera y cuando el grupo supo lo que hacía, empecé a recibir encargos. Esas ventas me ayudaron mucho económicamente, sobre todo en momentos difíciles. Por eso siempre les decía a mis compañeras que descubrieran sus habilidades, que sí se puede salir adelante, que una puede valerse por sí misma."

Ambos testimonios no solo evidencian un cambio profundo en la manera en que socialmente se concibe a las mujeres influenciado por patrones de crianza patriarcales y estereotipos de género, sino que también muestra cómo el espacio grupal permitió a Gabriela reconocer y deconstruir prejuicios, desarrollar una mirada más sorora y proyectar su crecimiento personal hacia el ámbito económico, puede traducirse en beneficios tangibles.

La experiencia de empresariedad de Gabriela no solo tuvo un impacto positivo en su núcleo familiar, sino que también inspiró a otras mujeres a reconocer sus propias capacidades e iniciar procesos de independencia económica.

Las mujeres de grupos de Nicoya y Liberia reconocieron su **rol crucial en el desarrollo de sus comunidades con su participación**, superando barreras de edad, escolaridad o distancia. Al identificar la subrepresentación femenina en espacios de liderazgo comunal (como las ADI), el programa las motivó a **involucrarse en comités existentes o a crear nuevos grupos de apoyo**, especialmente para mujeres en situación de violencia. Esta acción colectiva, basada en la sororidad, se convierte en una estrategia para desafiar las estructuras de poder dominadas por hombres y promover una participación más equitativa. Las participantes ahora se ven a sí mismas como **"protagonistas"** que "piensan, actúan, deciden, negocian y se unen" para generar cambios sociales sostenibles.

Este espacio les permitió identificar sus fortalezas, habilidades, oportunidades transformando amenazas en iniciativas para mejorar su calidad de

vida y la de su entorno. Como resultado, decidieron involucrarse o iniciar labores comunales en comités existentes, o incluso fundar nuevos grupos de apoyo, especialmente para mujeres que han sufrido violencia. Tras un análisis profundo de sus entornos, identificaron una clara carencia de mujeres organizadas por un bien común en sus barrios y pueblos. Esta ausencia se vuelve más evidente al notar que los comités existentes, como las ADI (Asociaciones de Desarrollo Integral), están mayormente conformados por hombres que ocupan los puestos de liderazgo. Esta realidad subraya la necesidad de una mayor participación femenina y de una reestructuración de los espacios de poder comunales.

Las mujeres alcanzan una transformación activa, en ciudadanas comprometidas, demostrando conciencia de su fundamental "derecho al derecho".

Articulaciones realizadas en el Proceso de Formación Humana

Cuadro 2. Articulaciones realizadas por las Facilitadoras.

Facilitadora	Acción realizada	Instituciones que colaboraron	Cantones de procedencia de las mujeres	Cantidad de mujeres beneficiadas	Grupo Asignados	Acción de seguimiento
Adriana	Coordinó Charla informativa sobre los servicios del Patronato Nacional de la Infancia (PANI). Dirigida a todos los grupos de FH y a las Facilitadoras través de plataforma Teams.	Abogada de Dirección Regional Chorotega PANI.	11 cantones donde se desarrolla el proceso de Formación Humana.	60 mujeres	27 grupos.	Coordinación para futuras charlas en siguientes procesos.
Ana Laura	Se coordinó con la Red VIF de Hojancha para dar a conocer la oferta de actividades y programas a desarrollar en el cantón	Red VIF Hojancha	Hojancha	33 mujeres	Hojancha-adultas-01	Se incorporaron un total de 11 mujeres a los procesos socioeducativos desarrollados por la red VIF en el cantón de Hojancha
Kathia	1.Referencia Subsidio para Capacitación Técnica.	IMAS	Abangares Cañas	29 mujeres	Abangares-adultas-01 Cañas-adultas-02	1.Se realizó la coordinación con las cogestoras de los grupos para proporcionar información detallada sobre el servicio de capacitación técnica.
	2.Charla Informativa de Punto violeta cantón Cañas	Punto Violeta Cañas	Cañas	30 mujeres		Adicionalmente, se han agendado 5 citas para el otorgamiento de subsidios en el cantón de Cañas. Las gestiones para el cantón de Abangares están actualmente en proceso.

						2. Se realizó coordinación con encargada de punto violeta en el cantón de Cañas, para dar información de los servicios que oferta el punto violeta y la ubicación.
Milady	Coordinación de solicitud de condones femeninos y masculinos.	Ministerio de Salud	Liberia	105 mujeres	Liberia-adultas-05, Cañas-adultas-01, Tilarán-adultas-01	Entrega de condones solicitados 105 femeninos y 105 masculinos.
Rocío	Coordinación charla informativa del INA de la oferta programática, de cursos inmediatos en la sede de Nicoya.	INA	Nicoya	68 mujeres	Nicoya adultas- 04 Nicoya - adultas- 05	Se matriculan 10 mujeres en curso de manipulación de alimentos-2 ingles modulo 1.
Rocío	Coordinación con Área de salud EBAIS	EBAIS del Centro-Nicoya.	Nicoya	50 mujeres	Nicoya adultas- 04 Nicoya - adultas- 05	Se entregan 50 preservativos Femeninos.
Rocío	Coordinación entrega de artículos personales-Viveres	Ejército de Salvación	Liberia	10 con Productos personales - 8 con viveres	Liberia Adultas Mayores	Entrega de productos personales-viveres
Rocío	Referencia Subsidio para Capacitación Técnica.	ULDES Nicoya	Nicoya	12 Becas otorgadas para carreras técnicas	Nicoya-adultas-04	Se realizó la coordinación con la cogestora y el cogestor de los grupos Nicoya para proporcionar información detallada sobre el servicio de capacitación técnica. De dicha articulación se otorgan 12 becas, en espera de 6 posibles beneficiarias, ya que no han concluido con el trámite correspondiente.

Karol	Coordinación de Charla Informativa de la oferta de servicios Institucional: Pensiones Alimentarias	Defensa Pública del Poder Judicial de Santa Cruz	Santa Cruz	73 mujeres	San José de la Montaña adultas-03 Marbella adultas-04	Gestionar con la Defensa Pública de Santa Cruz la posibilidad de establecer sesiones de consulta individualizadas o grupales (tipo "clínicas legales") en un formato periódico (por ejemplo, una vez al mes o cada dos meses) en un espacio accesible para las mujeres del programa.
--------------	--	--	------------	------------	--	--

Fuente: Elaborado por facilitadoras PAM, URCH, I Proceso 2025.

El presente cuadro refleja las alianzas estratégicas territoriales que se realizan para hacer llegar de manera complementaria información valiosa a los diferentes grupos y cantones, el esfuerzo es una sumatoria de acciones con el objetivo de enriquecer y atraer recursos con mayor accesibilidad para las integrantes de la población meta.

Cuadro 3. Articulaciones realizadas por la funcionaria responsable de la articulación interinstitucional.

Acción realizada	Instituciones que colaboraron	Cantones de procedencia de las mujeres	Cantidad de mujeres beneficiadas	Acción de seguimiento
Coordinación de 8 charlas informativas para la prevención del derecho a la salud integral de las mujeres en los temas: virus del Papiloma (1 sesión virtual)	ACIB	Liberia Nicoya Bagaces	190 presenciales 150 virtuales	-Llamadas telefónicas institucionales para la coordinación de charlas -Elaboración de cronograma fechas, grupos, lugares y horarios) -Envío de cronograma y seguimiento al cronograma de visitas -Elaboración de invitación en Canva, enlace por teams para la charla virtual y evaluación
Coordinación de 8 charla informativa sobre servicios del INA presenciales 1 virtual 1 charla Adquisición de habilidades para la búsqueda de empleo	INA	La Cruz Abangares Nicoya Bagaces Liberia Todos los cantones	204 19 40	-Llamadas telefónicas institucionales para la coordinación de charla -Elaboración de invitación en Canva
Coordinación de 1 charla virtual sobre servicios ARESEP	ACIB	Todos los cantones	110	-Coordinación con facilitadora la gestión de la charla. -Elaboración de invitación en Canva y enlace por teams para la charla virtual
Coordinación de 1 charla informativa sobre derechos laborales	Municipalidad de Liberia	Liberia	60	-Llamadas telefónicas institucionales para la coordinación de charla - Elaboración de invitación en Canva y enlace por teams para la charla virtual
Coordinación de 1 charla informativa sobre servicios de ARESEP	ARESEP	Todos los cantones	43	-Llamadas telefónicas institucionales para la coordinación de charla - Elaboración de invitación en Canva y enlace por teams para la charla

				virtual y evaluación
Coordinación de 1 charla informativa sobre prevención del suicidio	ACIB	Todos los cantones	26	Llamadas telefónicas institucionales para la coordinación de charla - Elaboración de invitación en Canva y enlace por teams para la charla virtual y evaluación

Fuente: Elaborado por Articuladora PAM, URCH, I Proceso 2025.

Valoración analítica de los resultados

El programa de **Formación Humana** ha demostrado ser una herramienta efectiva para el empoderamiento de las mujeres, logrando una transformación multifacética desde una perspectiva de género. El análisis de los diferentes testimonios resalta un cambio profundo y duradero en la vida de las participantes

Las participantes mostraron una **autoestima fortalecida**, una mayor confianza para expresarse y metas personales más claras. Inicialmente eran reservadas o inseguras de sí mismas, pero terminaron el proceso motivadas para seguir avanzando, especialmente en su educación, lo cual era un gran reto al eliminar los estigmas que las limitaban, eso demuestra que cuando las mujeres tienen espacios seguros y métodos participativos, pueden reconocer su valor, analizar su realidad y tomar decisiones para mejorar sus vidas.

A pesar de desafíos como la falta de recursos económicos, falta tiempo por el exceso de labores, redes de apoyo para el cuidado o estudiar, las participantes mostraron voluntad de aprender, compartir, apoyarse mutuamente, hacer alianzas tanto en lo familiar, como en lo comunal.

En las reflexiones de las participantes adultas mayores, expresaron una convicción renovada de vivir sus vidas plenamente tanto su autonomía y empoderamiento se vieron reflejadas. Creen que son capaces de aprender, enseñar, amarse a sí mismos y amar a los demás sin ser una carga social. *“Yo comprendí aquí que, aún tengo mucho que aprender y ofrecer a la sociedad y vivir mi vida en plenitud, que la edad es un número no una sentencia de quedarnos postradas en un sillón esperando la muerte” Teodora Morales Chavarría Liberia-adultas-08 mayores”.*

El recorrido de cuatro meses que ofrece el programa representa, para muchas mujeres, un verdadero “*despertar*”. Durante este tiempo, reconocieron que poseían una voz que había sido silenciada por los mandatos sociales, el miedo y la culpa. Descubrieron que **alzar esa voz**, nombrar sus experiencias y emociones, no solo es un acto de afirmación personal, sino también una fuente de poder.

Comprendieron, además, que muchas de nuestras antepasadas no pudieron ejercer ese derecho porque fueron silenciadas, invisibilizadas o castigadas por intentar hacerlo. En ese sentido, éste despertar establece un puente entre lo personal y lo histórico: hablar hoy también es un acto de memoria y reparación hacia aquellas que no pudieron hacerlo.

Los cambios observados (identidad y autoestima) no se limitaron al plano interno; también se reflejaron en **transformaciones visibles**: en su postura corporal, en la forma de vestir y en la manera en que se relacionan con las demás. Se mostraron más comunicativas, alegres y dispuestas a compartir sus logros y procesos y sobre todo más sensibles a las necesidades de las mujeres.

En sus testimonios, relatan cómo aprendieron a establecer límites con sus parejas, hijos e hijas, cómo han acompañado a otras mujeres en la **denuncia de situaciones de violencia**, y cómo han comenzado a usar sus redes sociales para expresarse y generar conciencia en torno a la violencia contra las mujeres, evidenciando un paso de la participación pasiva a una **participación deliberada y empoderada como agentes de cambio**.

En este contexto, cobra especial sentido la frase de Marcela Lagarde: “¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres? ¿Qué sería de las mujeres sin sus amigas?”. Esta afirmación ilumina la relevancia de los **vínculos sororarios** que se forjan en el proceso. La hermandad entre mujeres trasciende el plano afectivo y se convierte en una práctica de cuidado mutuo, apoyo emocional y construcción colectiva.

Lo que antes podía estar atravesado por la desconfianza o la competencia producto de una socialización patriarcal, se transforma en redes sólidas de sororidad y acción conjunta frente a la violencia y la desigualdad. El programa refuerza el principio de sororidad y demuestra que el **crecimiento individual puede convertirse en una herramienta colectiva transformadora y poderosa**.

En conclusión, el programa ha sido exitoso en su objetivo de reducir las brechas de género al promover la igualdad y el ejercicio de los derechos. Ha logrado un cambio cultural que fortalece la autonomía de las mujeres, desmantela roles de

género tradicionales y fomenta una red de apoyo que es esencial para su desarrollo personal y colectivo.

Foro Evaluativo I Proceso PAM.

Con el objetivo general de establecer resultados a nivel nacional, que permitan conocer el avance en las diferentes regiones en donde se desarrollan los procesos de capacitación, se establece un solo instrumento de evaluación y conocimiento de los crecimientos de las usuarias, el cual se realiza en una actividad con la que concluye el proceso con una pequeña muestra de participantes de los grupos de la región.

El propósito de esta es Evaluar el proceso de capacitación a partir de tres dimensiones:

- a. Nivel Personal
- b. Nivel Familiar
- c. Nivel Comunal

De igual manera reconocer cuál es la percepción de las mujeres con relación a los procesos de capacitación: metodología, objetivos temas, espacio de capacitación, tiempo, persona facilitadora. Así mismo, identificar cuáles son los principales cambios que las mujeres han incorporado en su vida durante el proceso de capacitación. Además de comprobar los conocimientos adquiridos por las mujeres y la aplicabilidad de estos en situaciones cotidianas.

Seguidamente se presenta una breve información de aspectos relevantes en torno al desarrollo de la actividad.

Fuente: Elaborado por facilitadoras PAM, URCH, I Proceso 2025.

Cantidad de Participantes	Lugares de Procedencia	Instituciones Presentes	Crecimientos Mostrados
63 mujeres 11 funcionarios Total: 74	La Cruz Liberia Cañas Tilarán Bagaces Abangares Nicoya Hojancha Santa Cruz Carrillo	IMAS Defensoría pública (Santa Cruz) CCSS MEP ACIB INAMU (Auditoria-Desarrollo Regional).	En el desarrolló del Foro en los diferentes espacios o las dinámicas desarrolladas, (Porrás, el camino recorrido, resolución de casos, platica entre ellas), se logra escuchar, leer que a las mujeres; Formación Humana les ayudo reconocer sus derechos: ➤ Ahora se ven a sí mismas como mujeres con derecho a vivir libres de violencia. ➤ Adquieren herramientas para el cambio: Recibieron estrategias prácticas para abordar la discriminación y las violaciones de derechos. ➤ Reconocer el apoyo institucional con la autogestión: El apoyo de las instituciones involucradas en el programa, fue crucial, proporcionando información vital para superar los obstáculos en su desarrollo educativo, personal, comunitario. ➤ Resultados tangibles y de empoderamiento. ➤ Esta nueva autoestima ha aumentado su conciencia de su estatus y posición como mujeres en una sociedad patriarcal, lo que les permite transformar las vidas de ellas demostrando su crecimiento y empoderamiento. ➤ Expresaron una clara comprensión de que el verdadero cambio viene de adentro y que pueden superar las barreras sociales para el crecimiento personal. El programa mostró efectivamente el potencial del conocimiento que obtuvieron. ➤ El camino recorrido permitió a las mujeres expresar sus sentimientos con gran claridad y confianza, estableciendo metas claras para la superación personal. No han olvidado sus experiencias pasadas; en cambio, estas experiencias las han forjado en mujeres fuertes con una autoestima renovada. <u>Liderazgo e impacto futuro.</u> ➤ Los participantes se declararon empoderados, convencidos de que sus vidas no serán las mismas. Los conocimientos adquiridos les han dotado de herramientas para el desarrollo personal, familiar y social. ➤ Las mujeres participaron activamente en el contenido del foro, ofreciendo respuestas perspicaces a los casos discutidos en las siete mesas de trabajo. A lo largo de la actividad, mostraron importantes capacidades de liderazgo, reconociéndose y validándose mutuamente. Este entorno colaborativo fomentó un liderazgo transformador y proactivo, donde cada participante contribuyó a resolver los casos presentados. ➤ El Foro fue clave para conocer-reconocer, desde sus voces lo que el Programa Formación Humana impactó en cada una de ellas. El foro logro demostrar que los cuatro (4) meses, “aunque para ellas fue muy corto el tiempo, logra darles una gama de conocimientos de incalculable valor” ➤ “Que me inviten otra vez a Formación Humana, aunque no me den dinero aquí me enseñaron que NO soy un muble más de la casa que mi edad no es impedimento para crecer y creer en mi” <u>Ana Morales</u> Castillo Grupo- Adultas Mayores- 08

Sugerencias de mejoras.

- Revisión y enriquecimiento de la metodología con lineamientos más concretos para abordar las particularidades de personas adultas mayores y con bajo nivel educativo, garantizando accesibilidad y participación.

Conclusiones

El proceso les ha permitido a las mujeres mirarse con nuevos ojos, sanar heridas emocionales, reconciliarse con su cuerpo y proyectarse hacia el futuro con nuevas metas educativas, laborales y económicas.

En esencia, el programa facilita la construcción de proyectos de vida autónomos y fomenta la sororidad y las redes de apoyo entre mujeres, demostrando que la educación y el empoderamiento son pilares fundamentales para una vida más digna y justa. Las mujeres desarrollan una mayor autoestima, conciencia de sus derechos y capacidad para desafiar roles de género y patrones de violencia.

El crecimiento individual se extiende a la familia (promoviendo equidad) y a la comunidad (fomentando participación organizada y lucha por la igualdad). Las participantes retoman metas postergadas (educación, empleo, emprendimiento) y construyen proyectos de vida desde la independencia y autodeterminación.

Las mujeres obtienen herramientas para afrontar retos diarios y una perspectiva crítica sobre el sistema patriarcal. El programa crea lazos de amistad, empatía y sororidad, convirtiéndose en una práctica de cuidado mutuo y acción conjunta.

Más allá del impacto personal, el programa actúa como un motor de cambio social al impulsar la participación cívica y económica de las mujeres. Al adquirir nuevas habilidades y confianza, las participantes están mejor preparadas para

emprender, buscar empleo o involucrarse en sus comunidades, contribuyendo directamente a la economía local y a la construcción de una sociedad más equitativa.

El programa demuestra que proporcionar espacios seguros y herramientas de crecimiento personal es una forma de compensar las desventajas históricas y estructurales que han limitado a las mujeres. Se convierte en un medio para restaurar la equidad, permitiendo que las participantes, independientemente de su edad o situación, ejerzan sus derechos y oportunidades de manera plena, lo que transforma la formación en una herramienta de justicia social.

El empoderamiento de las mujeres participantes no se detiene en ellas; se extiende a sus familias. Al ser modelos de resiliencia y autodeterminación, las participantes inspiran a sus hijos e hijas a cuestionar los roles de género tradicionales y a buscar su propio camino.

Esto inicia un ciclo de cambio positivo que se transmitirá a las futuras generaciones, rompiendo patrones de sumisión y dependencia.

El éxito del programa confirma que las metodologías que fomentan la participación, la reflexión y el diálogo en un entorno seguro son fundamentales para el cambio. A diferencia de un modelo educativo tradicional, este enfoque valida las experiencias de las mujeres, reconociendo sus conocimientos y usándolos como base para un aprendizaje significativo. Esto resalta la importancia de la co-creación y la horizontalidad en los procesos de formación.

Presupuesto.

La tabla describe el presupuesto ejecutado en este primer semestre correspondiente del I Proceso PAM.

UNIDAD REGIONAL CHOROTEGA	
Detalle de Gastos I Proceso FH-2025	
Descripción	Monto Ejecutado
Transporte	₡780 010,00
Viáticos	₡2 361 800,00
Pagos de Local	₡8 575 000,00
I Foro	₡2 219 150,00
Personas Usuarias I Foro	₡370 790,00
Total General	₡14 306 750,00

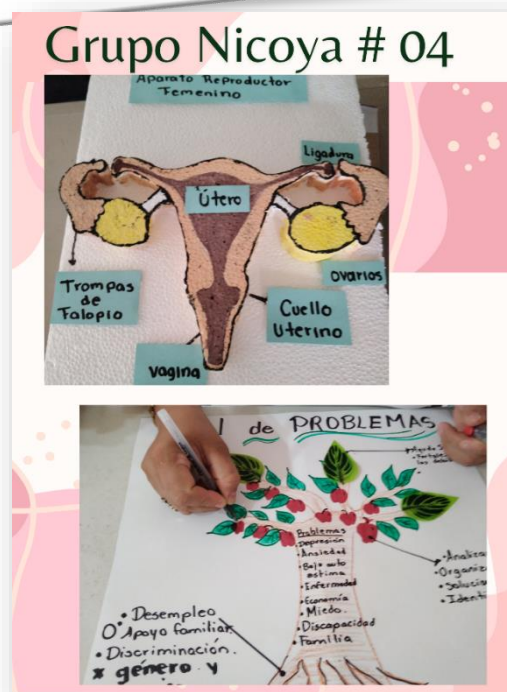
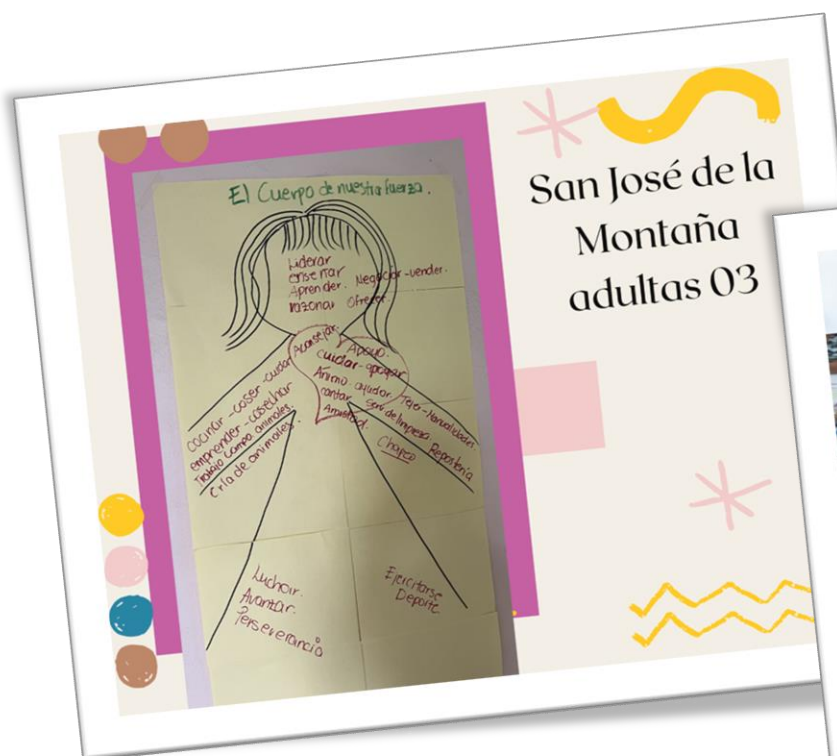
□

Anexos



FORO EVALUATIVO I PROCESO, 2025.

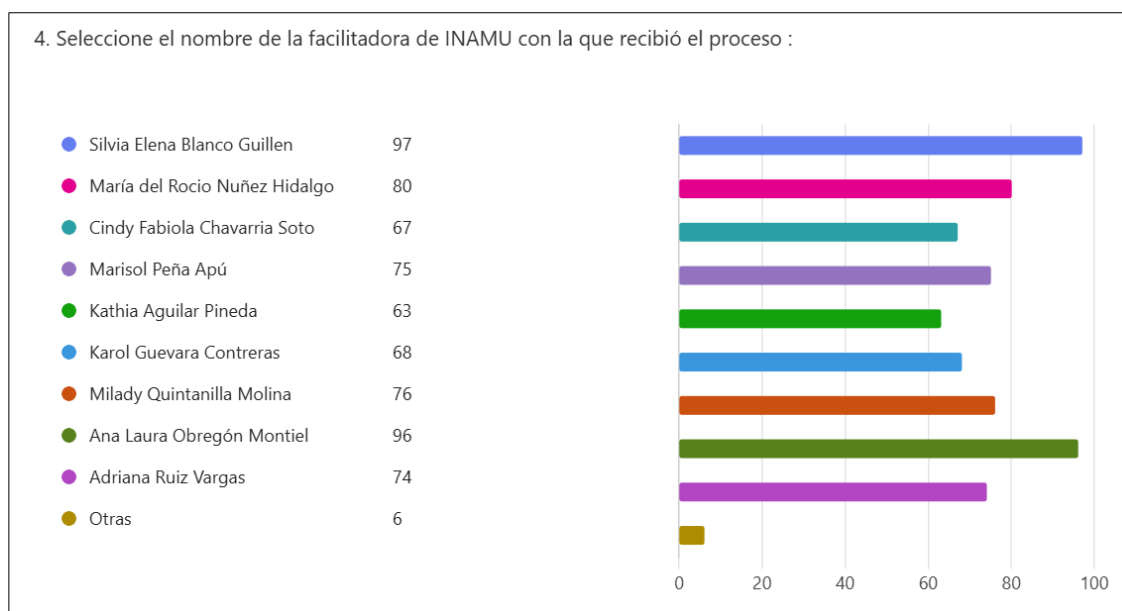
Materiales ilustrativos de las sesiones desarrolladas en el proceso de formación humana.

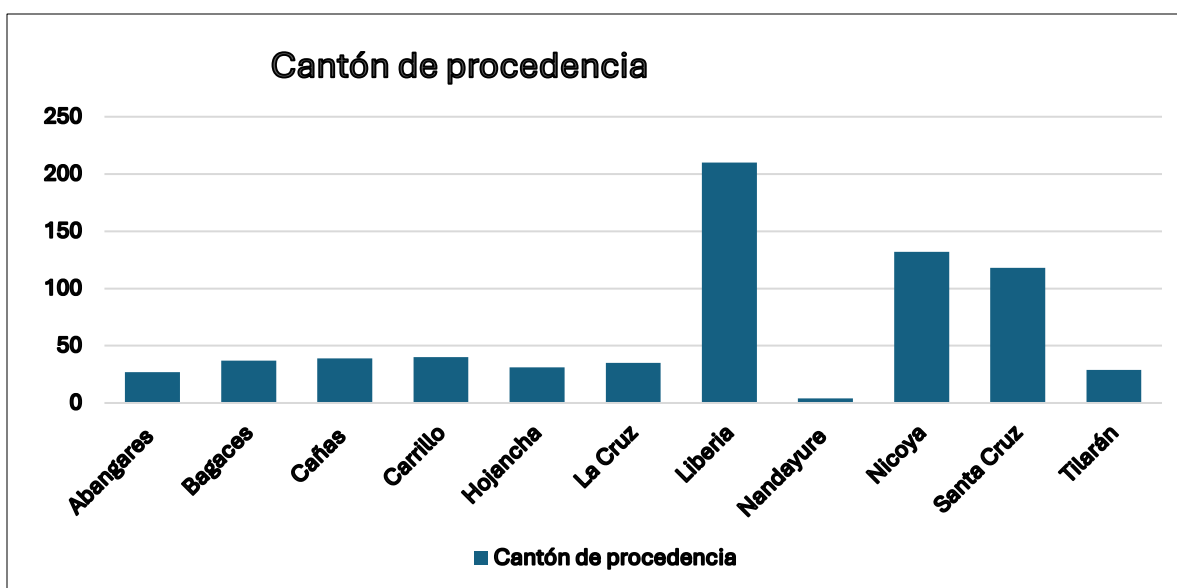
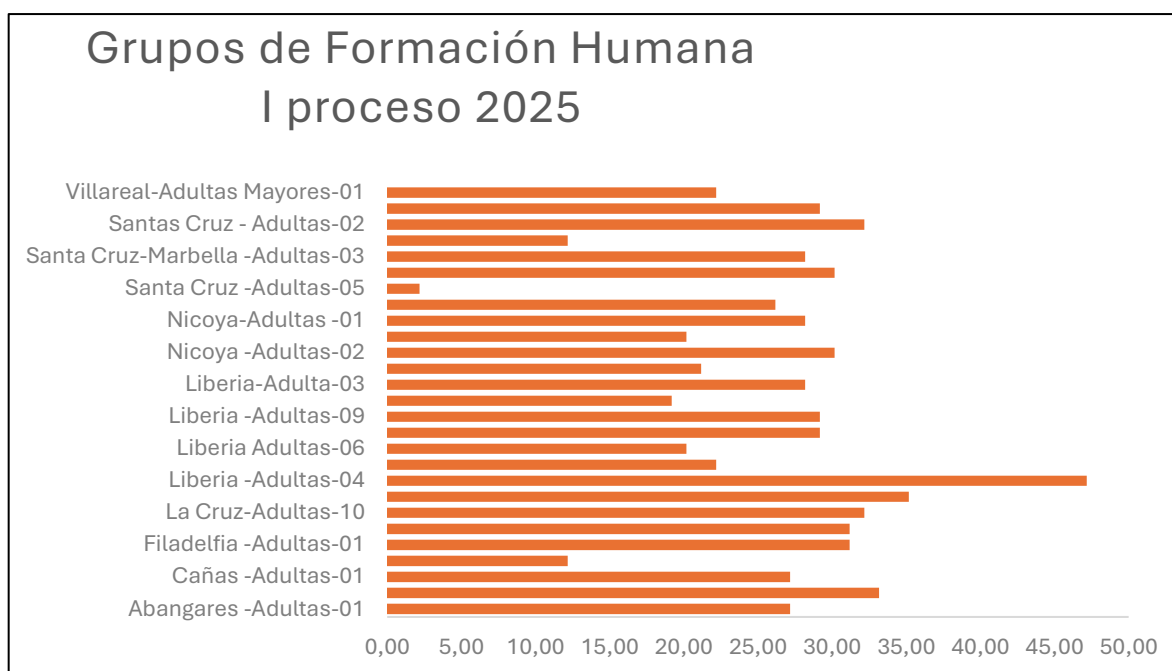


Resultados de la evaluación del Programa Avanzamos Mujeres

Los tres gráficos proporcionados nos dan una visión completa de la participación en los "Grupos de Formación Humana I Proceso 2025".

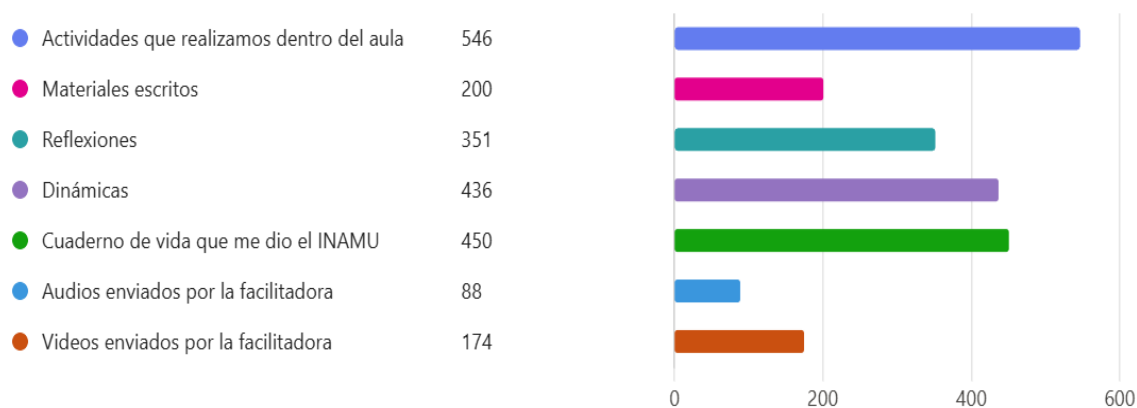
- **Grupos de Formación Humana:** El primer gráfico muestra la distribución de participantes por grupo y localidad, se presenta una gran variación en el tamaño de los grupos, dependiendo de la ubicación y el tipo de grupo.
- **Facilitadoras de INAMU:** El segundo gráfico refleja el número de participantes que trabajaron con cada facilitadora.
- **Cantón de procedencia:** El tercer gráfico revela el lugar de origen de los participantes. El cantón de **Liberia** es el que tiene la mayor representación, con más de 200 participantes. Le siguen **Nicoya** y **Santa Cruz**, con más de 100 participantes cada uno. Cantones como **Nandayure** y **Tilarán** tuvieron una participación mucho menor.





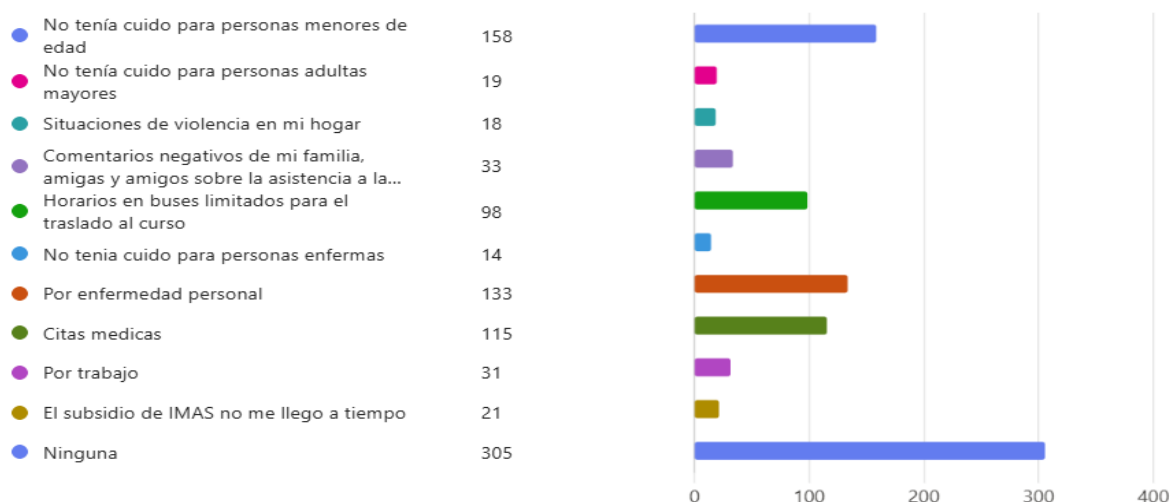
En el " I Proceso 2025" de los Grupos de Formación Humana, **la participación estuvo mayormente concentrada en los cantones de Liberia, Nicoya y Santa Cruz.** Los grupos de **La Cruz y Nicoya** mostraron la mayor asistencia. Esto demuestra que la iniciativa tuvo un gran alcance en ciertas regiones específicas.

8. De los materiales utilizados durante las sesiones ¿Cuáles le ayudaron a comprender mejor el tema?(Puede marcar varios)



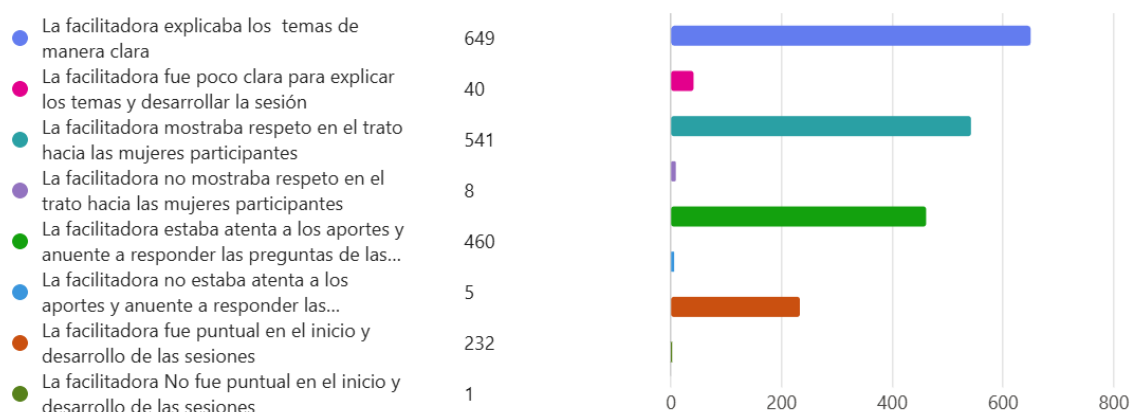
En la pregunta número 8 del formulario de evaluación, los datos apuntan a que los métodos **presenciales, participativos y personalizados** (actividades, cuaderno de vida, dinámicas) son más efectivos que los recursos **pasivos o a distancia** (materiales escritos, audios, videos). Esto sugiere que la experiencia directa y la interacción social potencian el aprendizaje en este grupo. En general, la efectividad del aprendizaje se centra en la **interacción y los materiales tangibles y personalizados**. Las participantes se beneficiaron más de las actividades en el aula, los cuadernos de vida y las dinámicas, mientras que los materiales audiovisuales externos tuvieron una menor preferencia.

9. ¿Qué obstáculos tuvo para asistir a las sesiones de Formación Humana? (puede elegir varias opciones)



La información de la pregunta 9 del formulario de evaluación sugiere que, si bien la mayoría no tuvo problemas para asistir, los principales desafíos se concentran en las **responsabilidades de cuidado familiar y la salud**, seguidas por la **logística del transporte**. Identificar estos obstáculos es fundamental para generar alternativas que ofrezcan soluciones como opciones de cuidado o transporte, y así aumentar la participación futura. Sin embargo, un dato relevante es que más de un tercio de las respuestas fueron “**Ninguna**”, lo que sugiere buena accesibilidad para un grupo importante.

10. ¿Qué opinión tiene sobre la facilitadora del proceso? Puede marcar varias opciones



La evaluación es positiva, con mayoría absoluta en indicadores clave como claridad, respeto y atención. Las participantes la valoraron por su claridad al explicar, su respeto hacia las participantes y su disposición a escuchar y responder preguntas. Los puntos negativos son marginales, lo que refuerza la idea de un desempeño excepcional, las críticas representan un porcentaje mínimo, lo que sugiere que la facilitadora logró un desempeño muy satisfactorio y con alto nivel de aceptación.

11. ¿Qué cambios a nivel PERSONAL realizó usted gracias a este curso?

702

Respuestas

Respuestas más recientes

"A valorarme mas como mujer"

"Amor propio"

"Amor propio"

...

12. ¿Qué cambios a nivel FAMILIAR realizó usted gracias a este curso?

702

Respuestas

Respuestas más recientes

"Mas unión familiar"

"Más comunicación"

"Más comunicación en mi familia"

...

13. ¿Qué aportes a nivel COMUNAL realizó usted gracias a este curso ?

[Mi](#)

701

Respuestas

Respuestas más recientes

"Práctica de valores"

"Más interacción con la comunidad en cuanto a la confianza"

"Más Seguridad, confianza con las personas de mi comunidad"

...

Las tres preguntas abiertas sobre los cambios que los participantes y la consistencia en el número de respuestas (alrededor de 700) en cada categoría indica una alta participación y un impacto significativo del curso en múltiples áreas de la vida de las encuestadas.

El curso de formación tuvo un **impacto integral y transformador** en la vida de las participantes. A nivel **personal**, fomentó la autoestima y el amor propio; a nivel **familiar**, mejoró la comunicación y la unión; y a nivel **comunal**, fortaleció la confianza y la interacción social. Esto demuestra que el programa logró sus objetivos, empoderando a las mujeres en diversas facetas de su vida.



14. Escriba con una frase o una palabra lo que significa para usted formación humana

[Más detalles](#)

701

Respuestas

Respuestas más recientes

"Aprendí mucho sobre la violencia y los derechos que tenemos como mujer"

"Quererse a sí mismo"

"Quererse a sí mismo"

...

A partir de los ejemplos, se puede inferir que, para los participantes, la **"Formación Humana"** no es solo un proceso educativo, sino una experiencia transformadora que abarca tanto el **empoderamiento social** como el **desarrollo personal**. El alto volumen de respuestas y los temas mencionados reflejan que el programa ha tenido un impacto significativo en la percepción que los participantes tienen de sí mismos y de sus derechos.