

16va Edición - Octubre 2019

# HABLEMOS

Castro Carazo



Proyecto **NOSOTRAS**

# Una edición sobre el Proyecto Nosotras:

## CON SORORIDAD SOMOS MÁS PODEROSAS

**Por Floribeth González**  
**Coordinadora editorial y periodista.**



La edición de la Revista Hablemos de este mes decidimos dedicarla en su totalidad al Proyecto Nosotras, una iniciativa con enfoque de género que nació hace

más de 3 años en la Universidad Castro Carazo, y que busca promover la permanencia de mujeres en la institución, aportando así a la sociedad.

Este es un esfuerzo dirigido por Catalina Espinoza Ortiz, Directora de Aprendizaje para la Vida (Vicerrectoría de Bienestar Estudiantil) y María del Carmen Gamboa Umaña, Directora de la carrera de Informática (Vicerrectoría de Docencia), que incorpora criterios de responsabilidad social, derechos humanos y empoderamiento femenino.



De esta manera, también se lleva a la práctica nuestro Modelo Educativo en relación con la Conciencia Planetaria y la Ecoformación, y se genera un espacio de sororidad, apoyo y convivencia entre mujeres.

Adicionalmente, es importante decir que este proyecto ha ido mutando y evolucionando para brindar soluciones y acompañamiento a las chicas que participan. Precisamente, ahora sirve como marco para la realización de un pequeño programa de mentoría donde mujeres con amplia trayectoria profesional darán su guía, ad honorem, a estudiantes activas de la universidad que tienen muchos sueños pero quizás aún no han diseñado una estrategia puntual para alcanzarlos.

No obstante, pese a que nuestra edición gira en torno al Proyecto Nosotras, queremos aprovechar para decir que son muchos los esfuerzos de extensión universitaria y bienestar estudiantil que se realizan cada cuatrimestre y que si usted quiere participar sólo tiene que acercarse a la Vicerrectoría en el tercer piso del Edificio ITEA.

Gracias por leernos.



# Proyecto Nosotras estrena plan de mentoría para mujeres

## ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CASTRO CARAZO

**Por Floribeth González**  
**Coordinadora editorial y periodista.**

**E**ste mes de octubre 2019 se estrenó un proceso de mentoría entre mujeres, en el marco del Proyecto Nosotras, que beneficiará, por cuatrimestre, a 10 estudiantes activas de la Universidad Castro Carazo.

La iniciativa es coordinada en conjunto entre la Dirección de Aprendizaje para la Vida, la Dirección de la carrera de Informática y la Dirección de Extensión Universitaria y Responsabilidad Social.

Son precisamente estas directoras, con el apoyo de una estudiante becada, quienes realizan el proceso de match – making (emparejamiento) de cada una de las estudiantes con su respectiva mentora. Esto se hace a partir de criterios como área profesional, intereses personales, experiencia académica e historia de vida.

De esta forma, quizás una estudiante de Administración de Empresas no tenga una mentora que sea administradora de empresas, pero sí tendrán en común su interés por la sostenibilidad, la comunicación y/o el liderazgo corporativo, por ejemplo. Es decir, el esfuerzo busca amadrinar a jóvenes estudiantes durante un proceso de 5 sesiones en que diseñarán su plan de carrera profesional, definiendo sus metas para los próximos años (1, 5 y 10 años, respectivamente).



Para lograrlo, las estudiantes y sus mentoras tendrán que responder a preguntas como: ¿Quién soy? ¿Dónde estoy en este momento de mi vida? ¿A dónde quiero llegar? ¿Y qué debo hacer para llegar ahí? ¿Qué tipo de hábitos debo adoptar? ¿Qué acciones tengo que tomar en el corto y mediano plazo? Y escribir un To Do List (cosas que hacer) con el que se comprometerán para alcanzar esas metas.

Esto porque la carrera profesional no es excluyente de quien soy como persona, de qué me motiva cada día y qué tipo de ser humano deseo ser en el futuro.

Las mujeres no somos profesionales 8 horas al día y seres humanos el resto del tiempo; somos ambas, profesionales y seres humanos las 24 horas, los 7 días de la semana.

Para atender a esos cuestionamientos internos y reflexivos, las estudiantes contarán con recursos de apoyo (audiovisuales y materiales escritos) y la experiencia extraordinaria de las mentoras. Las sesiones serán de mínimo una hora cada una, y pueden ser presenciales o virtuales, en el horario que ambas definan.

Para apoyar a las mentoras, quienes estarán donando su conocimiento y tiempo, se diseñó un entorno virtual que contiene el plan de trabajo a seguir durante cada sesión.

De esa forma, la experiencia de las estudiantes también es parecida (homogeneizada) aunque, claramente, no habrá ninguna experiencia idéntica pues el valor fundamental lo crea la relación entre la estudiante y su respectiva mentora, y la "química" sororaria que puede nacer entre ambas.

Para esta primera generación, se lanzó una campaña de atracción de mentoras en las que se buscó mujeres profesionales de alto nivel que tengan afinidad por los proyectos con enfoque de género y que sean abanderadas de la sororidad (hermandad entre mujeres). Algunas de las mentoras trabajan en la Universidad y otras pertenecen a distintas empresas y organizaciones sociales.

También hubo una breve campaña en redes sociales para atraer a las potenciales mentees (estudiantes mujeres), y se seleccionaron aquellas chicas que enviaron primero su CV y su carta de interés.

Lo mismo se llevará a cabo cada cuatrimestre, con el objetivo de beneficiar a alrededor de 30 mujeres estudiantes por año, dándoles un valor añadido que les ayude a ser profesionales y personas exitosas integralmente y a encontrar su propósito de vida.



# Remembranzas del Proyecto Nosotras:

## ¿POR QUÉ Y DE DÓNDE NACIÓ LA INICIATIVA?

**Por María del Carmen Gamboa Umaña**  
**Directora de la carrera de Informática**

**D**esde el año 2016 hasta la fecha, el Proyecto Nosotras ha ido transformándose, al igual que el entorno se transforma.

En un inicio, el propósito principal era que más mujeres estudiaran carreras de Ingeniería, que las que están estudiando permanezcan y logren finalizar su plan de estudios y que, a la vez, se fomente una formación profesional más sensible en la temática de género en los hombres de la Universidad Castro Carazo.

Como Universidad debemos acercar a más mujeres a la tecnología para disminuir la brecha que actualmente existe entre hombres y mujeres en esta área. Durante todo este período hemos desarrollado actividades no

solamente para las estudiantes de Ingeniería Informática, sino para todas las mujeres dentro y fuera de la Universidad. Hemos crecido juntas, nos hemos fortalecido y esto nos ha permitido ver el futuro desde el prisma de la sororidad (hermandad entre mujeres).

El compartir actividades abiertas como el "Círculo de la Sabiduría", nos permite aprender juntas y construir conocimiento. El romper esquemas tradicionales, el eliminar brechas, el contribuir con un granito de arena para que más mujeres vean como opción vocacional la Ingeniería Informática o cualquier otra rama de Ingeniería es nuestro mayor reto y compromiso. La búsqueda de una sociedad más justa e igualitaria va de la mano no solamente del empoderamiento femenino, sino también de la sensibilización de los varones, pues ellos también pueden ser aliados en la lucha por una mayor equidad e igualdad de oportunidades.





## Proyecto Nosotras:

# A TRAVÉS DE LOS OJOS DE UNA ESTUDIANTE



Por Dahiana Solano Arguedas  
Estudiante de Derecho.

**C**omo mujeres jóvenes nos enfrentamos a muchos retos durante nuestro día a día, cada vez son mayores y más complicados; como universitarias estos retos se hacen más grandes y en algunas ocasiones se convierten en frustraciones, cuando somos subestimadas en nuestra vida académica y nuestra futura profesión.

Aunque es de gran alivio y apoyo contar con proyectos como el de Nosotras, en donde se nos da un espacio para tratar los diferentes ámbitos de nuestra vida, un apoyo para superar los obstáculos profesionales, y unas herramientas no solo para defendernos físicamente sino además emocionalmente.

Al vernos en desventaja y en una constante competencia, muchas veces olvidamos prestarnos atención como mujeres, como personas integrales y emocionales que somos; es por esto que espacios como el Círculo de Sabiduría se vuelven bastante importantes, tanto para expresarnos libremente, como para poder conocer a otras chicas que pasan por lo mismo que nosotras y apoyarnos mutuamente.

Es una oportunidad para aprender juntas sobre la sororidad, ya que en un mundo en el que enfrentamos varias diferencias debido a nuestro género, solo podemos acuerparnos entre nosotras para salir adelante.



Por otro lado, es muy interesante que nos enseñen cómo defendernos. No es un secreto para nadie que salir a las calles es más riesgoso que nunca, y los talleres del Proyecto Nosotras con técnicas de defensa personal y explicaciones de cómo reconocer posibles ataques han sido muy útiles en mi vida.

No solo me han mostrado cómo cuidarme físicamente sino además emocionalmente, preocupándome por mi bienestar en general y permitiéndome crecer como persona en muchos más aspectos que solo el área profesional; estos espacios son de mucha ayuda para todas y es por esto que quienes estudiamos en la Universidad Castro Carazo deberíamos aprovecharlos al máximo.

Claro, nuestro desafío también radica en preocuparnos más por nosotras mismas (el famoso autocuido) y en realizarnos en nuestro campo profesional, es por esto que los cursos como el de creación de páginas web me han ayudado abrir mis horizontes profesionales, a capacitarme de mejor manera, sintiéndome más preparada.

En el proceso del Proyecto Nosotras, he aprendido en términos generales, que la clave del éxito es no vernos como rivales sino como aliadas, y que todo lo que deseamos está al alcance de nuestro poder personal.

# HABLEMOS

Castro Carazo



**16va Edición** - Octubre 2019

**Dirección:** Floribeth González Chavarría

**Diseño:** Ricardo Alonso Mora Quesada

**Revisión Final:** Amed González Orjuela

Nos podés enviar tus artículos y sugerencias  
al correo: [fgonzalez@castrocarazo.ac.cr](mailto:fgonzalez@castrocarazo.ac.cr)

