



# 'Creía que las limitaciones eran grandes, pero ahora estoy segura de que puedo cambiar mi vida'

Tirrases es uno de los distritos más pobres del cantón de Curridabat. Muchos de los jóvenes que habitan en esta zona están fuera del sistema educativo y algunos se vuelven parte de redes criminales. Es aquí cuando la UCR está presente para impulsarlos a transformar su realidad.

31 JUL 2018 Salud



Ella es Jéssica Madrigal Rojas, su rostro refleja su entusiasmo y deseos de superación. Las metas que tiene superan los desafíos propios de una zona de alta vulnerabilidad social (foto: Anel Kenjekeeva).

Jéssica Madrigal Rojas tiene 18 años, cursa el último año en el Colegio Técnico Profesional de Uladislao Gámez Solano y vive en Tirrases de Curridabat, **una de las zonas que está**

**dentro de las 11 concentraciones más pobres del país** de acuerdo con el Estado de la Nación del 2014, último año en que se reportan datos sobre segregación.

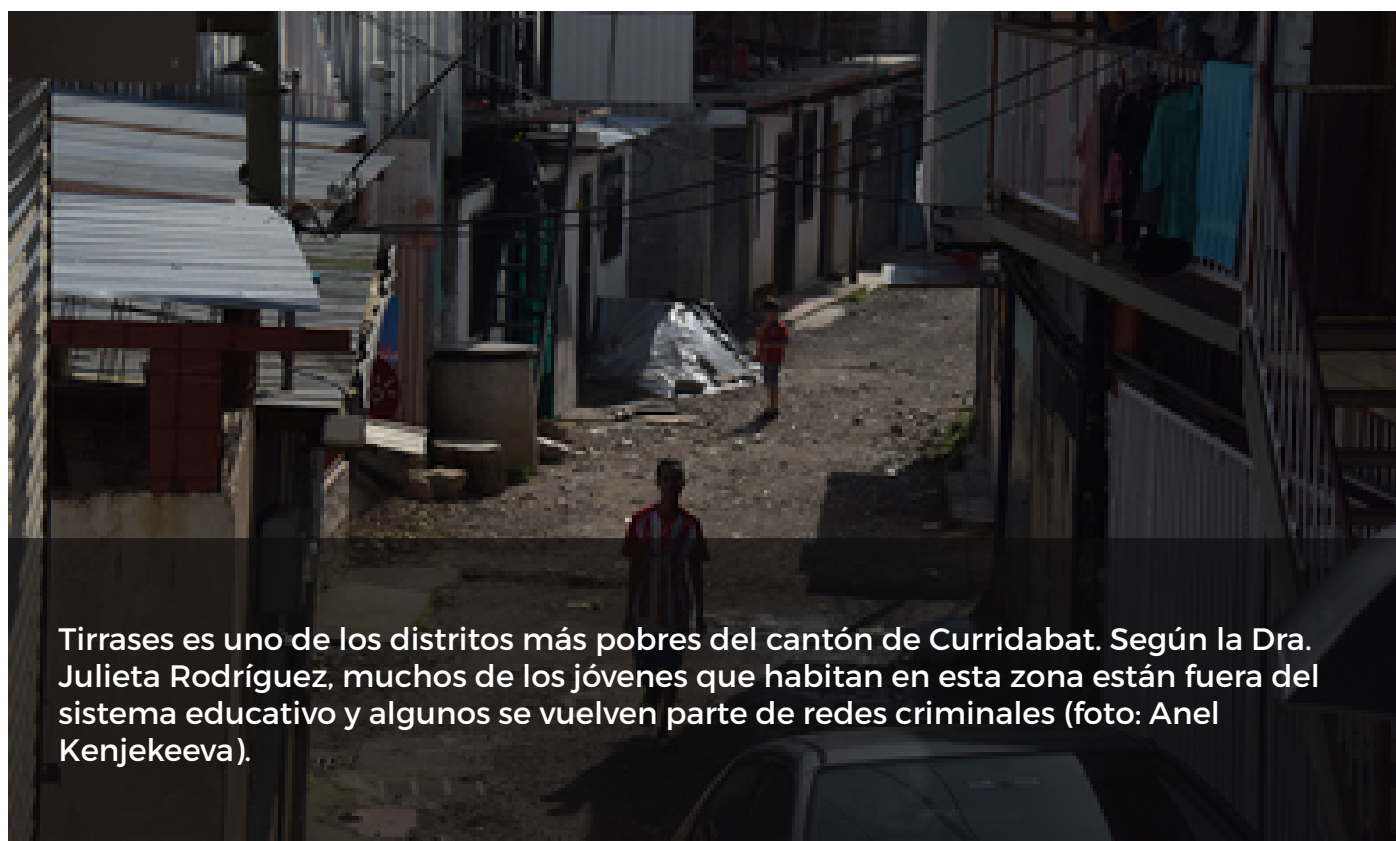
Al conocerla, lo primero que manifiesta es su deseo por estudiar informática en la universidad, **un anhelo que hasta hace poco consideraba imposible.**

**“Estamos acostumbrados a vivir de una manera según lo que quieren los demás, en lugar de pensar diferente y crecer.** Ahora veo la posibilidad de estudiar algo que me satisface como la tecnología. Antes creía que las limitaciones eran muy grandes, pero ahora estoy segura que yo puedo cambiar mi realidad”, afirmó.

Esta estudiante, a punto de graduarse como Técnica en Contabilidad y Costos, es un reflejo de los sueños, carisma y entrega que caracterizan a muchos de los jóvenes de Tirrases, quienes buscan mejorar su vida, la de su familia y la de su comunidad, **lejos de la violencia y de un entorno en donde suele predominar el narcotráfico.**

Pero Jéssica no está sola. Ella es parte de un grupo de casi 20 colegiales que, de la mano con la Universidad de Costa Rica (UCR), **han logrado llevar a cabo acciones concretas para ser agentes de cambio.**

“Si usted me pregunta quién es Jéssica, le puedo afirmar que ahora soy una persona con autoestima grande, que siempre trata de inspirar a otros y dar apoyo a los demás. Yo antes no era segura, ni empoderada. Era muy tímida y no pensaba tan grande como lo hago ahora. **Quiero que los demás puedan hacer cambios en su vida como yo los hice en la mía y que concluyan sus estudios**”, expresó.



Tirrases es uno de los distritos más pobres del cantón de Curridabat. Según la Dra. Julieta Rodríguez, muchos de los jóvenes que habitan en esta zona están fuera del sistema educativo y algunos se vuelven parte de redes criminales (foto: Anel Kenjekeeva).

La iniciativa de la UCR lleva por nombre *“Protagonismo Adolescente en Redes Sociales: alternativas lúdicas de cuidado autocuidado en adolescentes libres de humo de tabaco”*, y es una acción liderada por la Escuela de Salud Pública que se realiza en Tirrases y en Granadilla Norte de Curridabat, **zonas donde se presentan importantes problemáticas urbano marginales.**

**El objetivo principal es empoderar a los menores, con el fin de que sean capaces de superar los retos de su entorno y convertirlos en líderes positivos para ellos mismos y para**

## su grupo de pares.

Para lograrlo, su mayor aliado es la tecnología, esta se ha fortalecido mediante una alianza con el Ministerio de Salud, encargada de financiar el proyecto, y con la Municipalidad de Curridabat, la cual proporcionó dos espacios de encuentro conocidos como Centros de Desarrollo Humano, uno denominando la "Cometa" y otro conocido como la "Casa del Pueblo".

“Lo que buscamos es que cada joven conozca su potencial y se empodere. **Queremos que estos adolescentes en condición de vulnerabilidad sepan que tienen oportunidades para lograr sus sueños, pero para alcanzarlos deben trabajar con disciplina y que ese es un esfuerzo que vale la pena.** Lo que les damos son herramientas y mayores habilidades para la vida que les permitan cumplir sus metas y evitar que caigan en algún vicio como método de escape a sus problemas. La metodología que aplicamos consiste en procesos vivenciales, participativos, lúdicos y reflexivos”, afirmó la Dra. Milvia Rodríguez Sánchez.

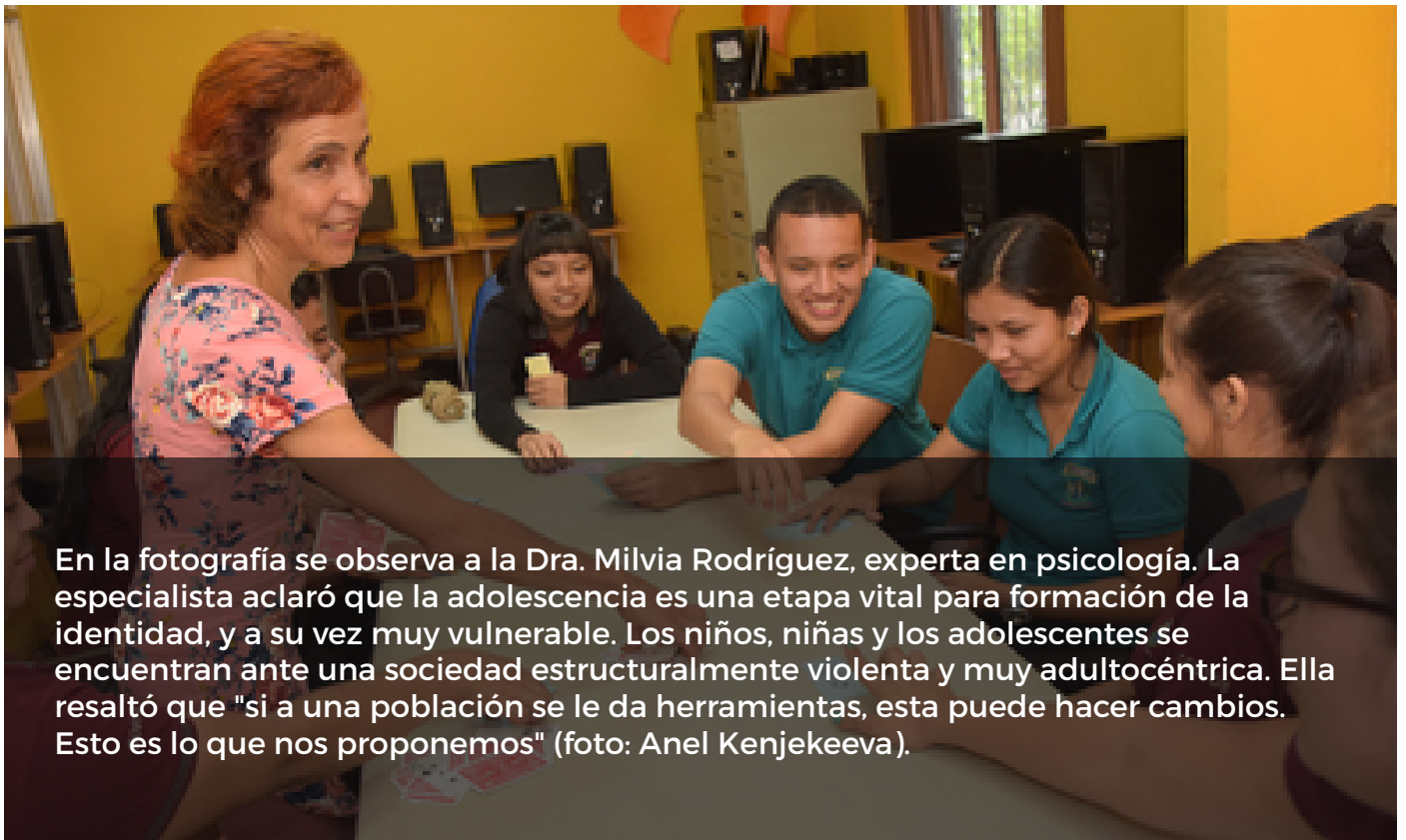
## Impacto múltiple

**Durante los encuentros, los adolescentes son capaces de superar diversos temores,** que van desde episodios de violencia en sus ambientes familiares hasta el miedo por manipular una computadora.

“Cada tema que hemos visto acá ha tocado distintas situaciones que me han pasado en la vida. **Siento que las he podido superar con los consejos que nos dan ellas.** Estar en este grupo nos ha hecho abrirnos más y conocernos más. He logrado ser más segura de mí misma y con la capacidad de hacer algo que verdaderamente me beneficie”, dijo Ingrid Andrea Madrigal Rojas, de 16 años.

El impacto y la evolución que se deriva como resultado de esta iniciativa dependen de cada persona. **No obstante, las especialistas de la UCR procuran que todos conserven una línea común: el amor propio.**

“Queremos que ellas y ellos sepan que solamente a través del amor propio y de la constancia se puede salir adelante a fin de lograr lo que se desea. **Cuando se está en la adolescencia, también se está un entorno de dependencia que puede resultar ser violento.** Entonces, les enseñamos cómo manejar esas situaciones para que no les afecten más y que conozcan cómo la actitud que tomen será importante a la hora de afrontar los conflictos” destacó Rodríguez.



En la fotografía se observa a la Dra. Milvia Rodríguez, experta en psicología. La especialista aclaró que la adolescencia es una etapa vital para formación de la identidad, y a su vez muy vulnerable. Los niños, niñas y los adolescentes se encuentran ante una sociedad estructuralmente violenta y muy adultocéntrica. Ella resaltó que "si a una población se le da herramientas, esta puede hacer cambios. Esto es lo que nos proponemos" (foto: Anel Kenjekeeva).

## Transformación digital

La Lic. Isabel Rojas, colaboradora del proyecto desde la parte de apropiación tecnológica, **enfaticó que existe una creencia errónea de que los adolescentes son rebeldes e indecisos.** Esto hace que ellos estén al margen de la sociedad y que su voz sea vedada en la mayoría de los espacios.

"Los adolescentes están en un período de transición crucial y su círculo de amigos se vuelve vital por un simple hecho: ellos los escuchan, algo que a veces no tienen en sus propios ambientes familiares. **Por eso, mediante este espacio, les damos la oportunidad de desarrollar mejores habilidades para la vida y que puedan llegar a otros chicos a través de medios tecnológicos de una manera creativa y responsable**", indicó la Lic. Rojas.

**La Dra. Milvia explicó que el proyecto no solo fortalece a la persona, la toma de decisiones y su autocuidado, sino que también combate la brecha tecnológica.** El Informe Anual 2018 "Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento" (Prosic-UCR) señala que únicamente el 19,6 % del quintil de menor ingreso posee computadoras, es decir, un 80,4 % carece de este recurso.

"Hay una brecha importante entre adolescentes en condición vulnerable en comparación con otros estratos. **Entonces, una de las grandes ventajas de este proyecto es la democratización de la tecnología,** en la cual los adolescentes son los principales protagonistas en la generación de contenido. Actualmente, existen muchos sitios hechos por adultos para adolescentes, pero no existen sitios hechos por adolescentes para adolescentes. Esta apropiación permite que ellos y ellas expresen su voz, eleven su autoestima, su seguridad y sean conscientes de sus talentos" enfatizó la Dra. Julieta Rodríguez, también participante del proyecto.

La idea inició en el 2017 y tiene una duración de dos años. El primer año se enfocó en dignificar a cada participante como un individuo con habilidades, talentos y limitaciones

que lo vuelven único, valioso y capaz. Para el segundo año, el énfasis estuvo en el eje de habilidades para la vida.

“No es sacarlos de la realidad, sino trabajar en su fuerza interior, disciplina y constancia. Uno puede llegar donde quiere llegar si cree y confía en sí mismo. Si en este momento estoy en una situación agobiante, es necesario pensar que solo es temporal. Hay problemas, ¡claro que los hay!, pero la clave está en cómo uno los enfrenta”, concluyó la Dra. Milvia Rodríguez.



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)

Periodista, Oficina de Divulgación e Información.

Destacada en ciencias de la salud

[jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr](mailto:jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [proyecto ucr](#), [salud publica](#), [drogas](#), [zona vulnerable](#), [tirrases](#), [curridabat](#).