

# Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

---

## Empleabilidad



### Propósito

Reflexionar sobre el tema de la empleabilidad y revisar cuáles son mis posibilidades reales de emplearme en alguna actividad que me interese

362.83

I59 fe

Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: empleabilidad / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 8; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 8)

32 p., 21.5 X 14 cm

ISBN 978 9968-25-146-4

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

**Consultoras:** Ana María Trejos  
Ann Robert

**Coordinación General:** Nielsen Pérez Pérez  
Lorena Flores Salazar

**Supervisión Técnica:** Nielsen Pérez Pérez  
Olga Quesada Sancho

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

## DISEÑO E IMPRESIÓN

Diseño Editorial

[www.kikeytetey.com](http://www.kikeytetey.com)



# ÍNDICE

**PRESENTACIÓN** ..... 5

## **SESIÓN INICIAL**

**Emplearse según su vocación, le permite ver los problemas desde otra perspectiva y relacionarse mejor con la gente** ..... 6

### **Actividad I.1**

Revisando el material de autoaprendizaje..... 7

### **Actividad I.2**

Mi vocación para los trabajos ..... 9

### **Actividad I.3**

La forma con la que se ven los problemas afecta su solución ..... 12

### **Actividad I.4**

Mi capacidad de relacionarme con otras personas ..... 15

## **SESIÓN FINAL**

**Empleabilidad** ..... 18

### **Actividad 2.1**

Las creencias que obstaculizan nuestra prosperidad ..... 19

### **Actividad 2.2**

Abrirnos a la prosperidad..... 23

### **Actividad 2.3**

¿Conocemos los tipos de empleo que existen y sabemos cómo lograrlos? ..... 26

### **Actividad 2.4**

¿Podemos y sabemos ejercer nuestros derechos laborales? ..... 29



# PRESENTACIÓN

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

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

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

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

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



Jeannette Carrillo Madrigal  
Presidenta Ejecutiva INAMU

# SESIÓN INICIAL

## EMPLEARSE SEGÚN SU VOCACIÓN, LE PERMITE VER LOS PROBLEMAS DESDE OTRA PERSPECTIVA Y RELACIONARSE MEJOR CON LA GENTE

- **Hilo conductor:** Las mujeres podemos tomar la decisión de obtener un empleo. Para ello debemos tener clara nuestra vocación, nuestra capacidad de relacionarnos con otras personas y nuestra capacidad de ver los problemas desde diferentes puntos de vista. Tiene que ver con cuánto me conozco a mí misma, qué sé hacer y qué quiero.

### Actividades:

- |               |  |
|---------------|--|
| Actividad 1.1 | Revisando el material de autoaprendizaje.                    |
| Actividad 1.2 | Mi vocación para los trabajos.                               |
| Actividad 1.3 | La forma con la que se ven los problemas afecta su solución. |
| Actividad 1.4 | Mi capacidad de relacionarme con otras personas.             |

### Inicio de la sesión:

- Después de la bienvenida, la facilitadora invita al grupo a nombrar a las cuatro compañeras encar-

gadas de cerrar la sesión de trabajo, las buscadoras de perlas y las hiladoras. Luego escogen en conjunto a las regalonas para la próxima sesión.

## ACTIVIDAD I.I



### REVISANDO EL MATERIAL DE AUTOAPRENDIZAJE

#### Objetivos



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

**Duración:** 30 minutos.

#### Materiales



- Manual de autoaprendizaje.

#### Descripción



- La facilitadora entrega el material de autoaprendizaje a cada integrante del grupo.
- Insta a la formación de grupos de máximo cuatro personas.

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

## ACTIVIDAD 1.2



### MI VOCACIÓN PARA LOS TRABAJOS

#### Objetivo



- Valorar la importancia para mi vida de emplearme en una actividad para la cual tengo vocación.

**Duración:** 1 hora.

#### Materiales



- Casos de análisis grupal.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Hojas blancas.

#### Descripción



- La facilitadora hace cuatro grupos y entrega a cada uno la Hoja “¿Por qué elegir un trabajo por vocación, motivación o interés?”

## ¿Por qué elegir UN TRABAJO por vocación, motivación o interés?

Es cierto que cada una decide su vida, si sigue o no su interés o motivación; pero la vida reclama satisfacciones sobre todo pasados los 30 años. La satisfacción no es algo que pueda inventarse ni tampoco imponerse ni copiarse. Lo que a una persona le produce satisfacción, a otra no. Ahora, uno puede pensar que se podría elegir un trabajo según el que le dé mayores ingresos y desarrollar su vocación como un pasatiempo. Pero sucede que un trabajo absorbe 8 horas diarias o más, ocupa tu atención la mayor parte del tiempo, te distrae hacia otras capacidades y como no hay satisfacción en ella termina no encontrándole sabor a nada, lo que la transforma en una carga.

- Le pide a cada grupo que lo lea y que juntas concluyan acerca de la importancia de buscar un trabajo para el cual se tenga vocación.
- Luego cada grupo plantea sus puntos de vista al plenario y la facilitadora ayuda a armar, en una pizarra o rotafolio, la conclusión del grupo total.
- Una vez obtenida la conclusión grupal, sobre la base de ésta, le pide al grupo que analice los siguientes tres casos y que valoren si la persona debería buscar otro trabajo o no, en función de la vocación que tenga para ello.

## CASOS

### Caso 1:

Ana Gabriela cree que tiene vocación para ser Guía de Turistas, va a empezar a buscar trabajo. Ella cree que tiene vocación porque dos veces al año le encanta pasear a diferentes lugares del país en excursiones, con amigos o con las hermanas. Ella organiza el viaje, busca la forma de transporte, organiza las comidas que harán, averigua de los sitios que visitarán. Es el alma del paseo.

### Caso 2:

A Delia la absorbe por completo la cocina de la casa, lo que le gusta a ella es que le digan que ¡qué rico que cocina! Ella dice que le encanta que la gente disfrute su comida. Eso sí, si ella pudiera preferiría que alguien le cocinara, pero como ella cocina tan rico, nadie quiere otra cocinera en la casa. Le dicen que ella tiene vocación por la cocina y está pensando buscar un trabajo de cocinera.

### Caso 3:

Marta, desde niña, ha sentido una atracción inmensa por las manualidades de todo tipo. Por ejemplo, junta hojas secas y con éstas hace paisajes. Recolecta piedritas en la calle y siente curiosidad de saber cómo lucirían combinadas con unas tiras de lana en un lienzo de bambú. Siempre está pensando en hacer cosas nuevas con botones, alambres, tapas y cualquier cosa que encuentre. No le importa demasiado si a la gente le gusta o no, lo importante es hacerlo con su propio estilo, sentir placer de hacerlo. No concibe su vida sin crear cada día algo nuevo, además siente que es muy importante para vivir. Pueden pasar 8, 10, 12 o más horas y ella ni las siente. Ella cree que tiene vocación de artista.

- La facilitadora pide a cada grupo que analicen los casos y que digan que creen que pasará con estas mujeres si consiguen el trabajo para el que creen que tienen vocación.
- Luego, en plenaria, se escuchan las opiniones de cada grupo y concluyen acerca de la importancia de dedicarse a lo que se tiene vocación.

Le pide a cada persona que dibuje en una hoja en blanco las actividades a las que cree que puede dedicarse con vocación y que luego con su compañera de la derecha se contarán por qué creen de esa forma y ambas se retroalimentarán al respecto.

## ACTIVIDAD 1.3



### LA FORMA CON LA QUE SE VEN LOS PROBLEMAS AFECTA SU SOLUCIÓN

#### Objetivo



- Reconocer las capacidades personales para resolver problemas y la importancia de la perspectiva con la que éstos se miren.

**Duración:** 40 minutos.

#### Materiales



- Hoja de perspectivas.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

## Descripción



- La facilitadora las invita a que se formen en parejas y les entrega el “Ejercicio de la perspectiva”. Indicándoles que lean las instrucciones y luego saquen conclusiones de las diferentes perspectivas con que se pueden analizar los problemas.

### Ejercicio de la perspectiva.

- Las cosas dependen mucho de cómo se miren.
- Resolver problemas de manera creativa es probar desde diferentes ángulos, con ello descubres detalles, encuentras tu estilo propio y comprendes el punto de vista de otros. Al intercambiar opiniones te enriqueces. Para obtener un trabajo, es necesario estar abierta para ver los problemas desde diferentes perspectivas.
- Observen los siguientes dibujos al derecho y luego DÉNLES VUELTA y digan ¿qué ven?
  - » ¿QUÉ VES AL DERECHO?
  - » ¿CUÁNDO LE DAS VUELTA?





- Una vez que hayan hecho el ejercicio se comparten en plenaria las diferentes perspectivas observadas entre las participantes.
- Siguiendo con las mismas parejas se les pide que piensen en un problema que le esté siendo muy difícil resolver y el cual puedan compartir con su pareja de la derecha. Indíqueles que mutuamente, después de escuchar la perspectiva de la otra, procuren darle un punto de vista diferente.
- Una vez realizado este ejercicio, pídale a la plenaria que compartan sus opiniones acerca de si ver los problemas con otra perspectiva les dio mejores ideas para solucionarlos.
- Ínsteles a reflexionar sobre la importancia de esta capacidad en el medio laboral y anote sus ideas en hojas de rotafolio.
- Al final pida que algunas resuman lo vivido a alguna participante.

## ACTIVIDAD 1.4



### MI CAPACIDAD DE RELACIONARME CON OTRAS PERSONAS

#### Objetivo



- Reconocer algunas prácticas que afectan positiva o negativamente mi relación con otras personas.

**Duración:** 30 minutos.

#### Materiales



- Hojas con tiras cómicas.
- Rotafolio.
- Marcadores.

#### Descripción



- La facilitadora entrega 2 tiras cómicas con situaciones varias a grupos de máximo 4 personas para que identifiquen, escribiéndolas, prácticas positivas y negativas de relaciones entre las personas.

- Luego pide a cada grupo que enseñe al resto sus creaciones al tiempo que solicita que esto se adecúe a una situación laboral.
- La facilitadora anota en rotafolio las prácticas recomendadas por el grupo para mantener buenas relaciones con las demás personas.

## TIRA CÓMICA N° 1

Estas personas se conocen hoy en su nuevo trabajo. Escriba las palabras que permitirían una forma positiva de relacionarse.

### Escena 1



### Escena 2



## TIRA CÓMICA N° 2

Estas personas trabajan juntas, escriba malas prácticas de relación que afectan negativamente su trabajo.

### Escena 1



### Escena 2



### Cierre de la sesión:

**Duración:** 20 minutos

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

# SESIÓN FINAL

## EMPLEABILIDAD

- **Hilo conductor:** En la vida, buscamos la prosperidad más que el dinero propiamente dicho. Para ello, buscar un empleo no es suficiente; es mejor desarrollar nuestra empleabilidad, es decir, la capacidad de realizarnos a través de nuestra actividad asalariada, conscientes de nuestras metas y talentos personales, y de lo que nos merecemos.

### Actividades:

- |               |  |
|---------------|--|
| Actividad 2.1 | Las creencias que obstaculizan nuestra prosperidad.                  |
| Actividad 2.2 | Abrirnos a la prosperidad.   |
| Actividad 2.3 | ¿Conocemos los tipos de empleo que existen y sabemos cómo lograrlos? |
| Actividad 2.4 | ¿Podemos y sabemos ejercer nuestros derechos laborales?              |

### Inicio de la sesión

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



- Se dedican 45 minutos a intercambiar sobre el trabajo con el manual, aclarar las dudas en las actividades previstas en la sesión, y recibir comentarios.
- Para ello, las participantes se ubican en grupos pequeños, y comparten su experiencia con el manual. Evacuan dudas y comentarios entre ellas, y definen las que quieren hacer al grupo grande y a la facilitadora.
- La facilitadora anima la plenaria.

## ACTIVIDAD 2.1



### LAS CREENCIAS QUE OBSTACULIZAN NUESTRA PROSPERIDAD

#### Objetivos



- Identificar las creencias que hacen pensar que la prosperidad no se puede alcanzar.
- Reflexionar sobre esas creencias y darse cuenta de las que son verdaderos obstáculos para mí.

**Duración:** 30 minutos.

## Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Tarjetas de dos colores, por ejemplo, amarillas y celestes.
- Lapiceros.
- Cinta adhesiva y goma.
- Una hoja fotocopiada por persona, con la lista de creencias que son obstáculo para la prosperidad.

## Descripción



- La facilitadora distribuye a cada participante la siguiente lista de creencias:
  - 1) El dinero es malo, es sucio.
  - 2) No podría cobrar tanto dinero.
  - 3) Me cuesta cobrar por lo que hago.
  - 4) Jamás conseguiré un buen trabajo porque ...
  - 5) Los otros están antes que yo.
  - 6) Mis hijos o mi esposo son más exitosos que yo.
  - 7) Yo no sirvo para hacer dinero.
  - 8) Yo nunca he ganado dinero, y ya estoy vieja para empezar.

- 9) Solo necesito un poquito para ayudarme a mí y a mi familia.
- 10) Soy, o somos pobres, el dinero no es para mí.
- 11) Los pobres nunca levantan cabeza.
- 12) Mis padres eran pobres, y yo también lo soy.
- 13) Si se tiene mucho dinero, se está en algo ilegal.
- 14) Los ricos no tienen corazón.
- 15) Para ganar dinero hay que sacrificarse mucho.
- 16) Los artistas no hacen dinero.
- 17) Las madres de familia y las mujeres en general no hacen dinero.
- 18) Es mejor no pedir un préstamo porque el banco me va a quitar todo.
- 19) ¡Quién sabe lo que tuvo que hacer para llegar a este puesto, o para tener este carro!
- 20) Si eres honrada nunca tendrás dinero.
- 21) Los jefes y los ricos son unos vagos.
- 22) Si me pongo a trabajar fuera, voy a perder a mi familia.
- 23) La juventud está como está porque las mamás salen a trabajar.
- 24) En cualquier momento, viene la crisis, y lo puedo perder todo.
- 25) Mejor no hago el ridículo.

- Les pide a las participantes, ubicadas en grupos pequeños, que analicen la lista, y la comenten entre ellas, con base en las siguientes preguntas:
  - 1) Examinen las creencias que más les llaman la atención, y explique qué es un obstáculo para llegar a la prosperidad.
  - 2) ¿Están de acuerdo que todas estas afirmaciones son solo creencias, o piensan que hay algunas que son ciertas?
- Mientras se hace este ejercicio, la facilitadora se integra sucesivamente unos minutos en los diferentes grupos y se asegura que se entiende claramente lo siguiente: si bien es cierto que las afirmaciones de la lista pueden ser reales en determinados casos y momentos, existen muchas situaciones en las que no. De esta manera, estas afirmaciones se vuelven un obstáculo cuando se generalizan y sirven para desautorizar, desanimar y justificar actitudes contrarias a la prosperidad, como la pasividad, el pesimismo, el fatalismo, la auto limitación (“esto no es para mí”).
  - 3) Luego, les entrega tarjetas a cada grupo y les pide que, conjuntamente, apunten en las tarjetas las que consideran ciertas (si hay), una por tarjeta.
  - 4) En plenaria, cada grupo indica lo que escribió en las tarjetas, y la facilitadora invita a una conversación para definir y fundamentar si las afirmaciones seleccionadas son o no ciertas.

## ACTIVIDAD 2.2



### ABRIRNOS A LA PROSPERIDAD

#### Objetivos



- Definir lo que es la prosperidad para mí.
- Darse cuenta que el ejercicio de los derechos es una condición necesaria para lograr la prosperidad.
- Darse cuenta de la relación entre prosperidad y dinero.

**Duración:** 45 minutos.

#### Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.
- Cinta adhesiva y goma.
- Un cuestionario por persona.
- Cuatro cartulinas para pegar en la pared (Cartulina No 1, Cartulina No 2, Cartulina No 3, Cartulina No 4).



## Descripción

- Si la pregunta no se ha dado espontáneamente, la facilitadora introduce la segunda actividad preguntando:
  - ¿Tener dinero y llegar a la prosperidad es la misma cosa?
- La facilitadora abre la actividad indicando que las participantes, individualmente, ubiquen lo que es para ellas la prosperidad. Para ello, reparte el siguiente cuestionario:

## CUESTIONARIO

- 1) Marque lo que es ser próspera para usted, (puede marcar varias cosas).
  - a) Vivir en una vivienda confortable.
  - b) Tener TV con pantalla plana, un equipo de sonido miniatura y todos los aparatos electrónicos.
  - c) Tener un carro último modelo.
  - d) Viajar (¿cuánto tiempo al año? ¿Dónde?).
  - e) Tener dinero para invertir.
  - f) ¿Hay otras cosas en la prosperidad para usted? ¿Cuáles?
- 2) Apunte lo que siente cuando piensa en estas cosas:

---

---

---

---

- 3) Vuelva a leer lo que apuntó y conteste la siguiente pregunta: ¿en sus respuestas para definir la prosperidad, usted indicó?
  - a) Solo cosas materiales.
  - b) Incluyó la salud.
  - c) Incluyó cosas personales, emocionales y espirituales.
- 4) Analice sus respuestas y apunte cuáles son los derechos que debe poder ejercer para lograr la prosperidad que usted definió.
  - Cuando han terminado de llenar el cuestionario, la facilitadora invita a las participantes a que se ubiquen en grupos pequeños, compartan sus respuestas y las comenten entre ellas.
  - Pide a los grupos que preparen una definición colectiva de la prosperidad para ellas, la escriban en una hoja de rotafolio y la peguen en la pared.
  - Luego, la facilitadora pega en la pared cuatro cartulinas con las siguientes definiciones:

**Cartulina No 1:** “La prosperidad es cuando se siente disfrute, alegría, paz, armonía y plenitud”. (Nora Fusillo).

**Cartulina No 2:** “La prosperidad es un estado de libertad para hacer y tener lo que una desea verdaderamente, tanto en el plano material como en los otros planos... aunque está relacionada con el dinero, no es causada por el dinero”. (Adaptado de Shakti Gawain, mujer de la India).

**Cartulina No 3:** “Tener dinero no trae necesariamente la prosperidad: más bien, es la prosperidad que trae el dinero hacia nosotras.” (Adaptado de Shakti Gawain).

**Cartulina No 4:** “Para llegar a la prosperidad, hay que poder y saber ejercer todos sus derechos”.

- La facilitadora invita a que las participantes, en plenaria, conversen y comenten sobre las definiciones que ellas elaboraron a la luz de las definiciones indicadas en las cartulinas.

## ACTIVIDAD 2.3



### ¿CONOCEMOS LOS TIPOS DE EMPLEO QUE EXISTEN Y SABEMOS CÓMO LOGRARLOS?



#### Objetivos

- Abrir el panorama de los empleos existentes.
- Relacionar estos trabajos con lo que podemos y queremos hacer.
- Analizar las consecuencias positivas y negativas de un trabajo sobre la vida personal, la vida familiar, la salud, y buscar remedios.

**Duración:** 50 minutos.

## Materiales



- Hojas de rotafolio o cartulinas.
- Marcadores de diferentes colores.
- Goma o cinta adhesiva.
- Periódicos con anuncios de trabajo, lo más variados posibles.
- Diccionarios de cámaras de turismo, comercio o industrias.
- Páginas amarillas de la guía telefónica.
- El material se puede haber pedido a las participantes en la sesión de inicio, para que ellas traigan información. Sin embargo, es importante que la facilitadora traiga materiales más difíciles de conseguir. Debe haber abundancia y variedad.

## Descripción



- La facilitadora dispone en una mesa todo el material.
- Les solicita a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños, y que identifiquen entre ellas, a partir del trabajo efectuado con el manual de autoaprendizaje y las conclusiones de la actividad anterior (2.2), cuáles son sus intereses, posibilidades y talentos.

- En esta etapa, es importante que la facilitadora motive a pensar que vale la pena hacer esfuerzos para conseguir un trabajo interesante y con futuro, y que, incluso a veces, puede ser necesario pasarse a vivir a otro lugar la familia. Se debe recordar que el empleo es parte de la prosperidad no solo por el dinero que aporta, sino también por las otras satisfacciones que puede traer. A veces cuesta conseguir el trabajo que una quiere, y hay que pasar por varios empleos hasta lograrlo; lo importante es tener claro a donde se quiere ir.
- Cuando en cada grupo, las mujeres han intercambiado su sentir y sus opiniones sobre el tema, la facilitadora las invita a ir a la mesa de materiales y escoger documentos que les llamen la atención.
- Pide que, en cada grupo, comenten los anuncios y las oportunidades que se encuentran en estos documentos, y seleccionen los que parecen más cercanos a las aspiraciones y capacidades de las participantes.
- Luego, cada grupo reflexiona en cómo lograr estos empleos y prepara un cartel que pegan en la pared.
- En plenaria los grupos comparten sus carteles y comentan sobre las maneras más efectivas para lograr estos empleos.

## ACTIVIDAD 2.4



# ¿PODEMOS Y SABEMOS EJERCER NUESTROS DERECHOS LABORALES?

### Objetivos



- Tomar conciencia de la importancia del ejercicio de los derechos laborales.
- Ubicar el tipo de situación en la cual estos derechos aplican.

**Duración:** 30 minutos

### Materiales



- Fotocopias de los casos.
- Papel.
- Bolígrafos.

### Descripción



- La facilitadora propone a las participantes, divididas en dos grupos, que analicen uno de los siguientes casos y le busquen una solución entre todas. Le entrega un caso a cada grupo, y le indica que, si no logran ponerse de acuerdo sobre lo que se puede hacer, que apunten las preguntas

que tienen y lo que les falta conocer para poder proponer una solución al caso.

## Caso N° 1

Marlene trabaja limpiando una casa, donde debe llegar a las 7 a.m. y permanecer hasta las 6 p.m., de lunes a sábado incluido. Tiene 30 minutos para almorzar. Tiene un seguro voluntario que ella paga a la Caja Costarricense del Seguro Social. Acaba de darse cuenta de que está embarazada. ¿Cuáles son sus opciones?

## Caso N° 2

Claudia trabaja en una empresa maquiladora de ropa. Le cambiaron el horario del día a la noche. Ella lo intentó, pero es jefa de hogar, y sus hijos han bajado mucho las notas en la escuela. ¿Qué puede hacer?

Cada grupo presenta sus conclusiones, y la facilitadora apoya en la resolución, haciendo hincapié en los derechos laborales, en la manera en la que se puede conseguir información sobre ellos, y a quién acudir en caso de que se quiera demandar.

### Cierre de la sesión:

**Duración:** 20 minutos.

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



