

# Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

## El derecho al descanso y al entretenimiento

6



# Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

---

## El derecho al descanso y al entretenimiento



### Propósito

Valorar el descanso y el  
entretenimiento como un  
derecho y una necesidad

362.83

159 fd Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: el derecho al descanso y al entretenimiento / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 7; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 7)

28 p., 21.5 X 14 cm

ISBN 978 9968-25-145-7

1. CALIDAD DE VIDA. 2. POBREZA. 3. DESARROLLO HUMANO. 4. CAPACITACION. 5. EMPODERAMIENTO. 6. DERECHOS DE LAS MUJERES. 7. TIEMPO LIBRE. 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

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	5
---------------------------	---

## **SESIÓN INICIAL**

<b>El derecho al descanso y al entretenimiento</b> .....	6
--	---

### **Actividad I.1**

¿Cómo utilizamos nuestro tiempo? .....	7
--	---

### **Actividad I.2**

¿Cómo me organizo para tener tiempo para mí? .....	8
--	---

### **Actividad I.3**

¿Cómo manejamos la tensión? .....	10
-----------------------------------	----

### **Actividad I.4**

Revisando el material de autoaprendizaje .....	15
--	----

## **SESIÓN FINAL**

<b>El derecho al descanso y al entretenimiento</b> .....	18
--	----

### **Actividad I.1**

Retrato del tiempo libre .....	19
--------------------------------	----

### **Actividad I.2**

La televisión .....	21
---------------------	----

### **Actividad I.3**

Las oportunidades para el tiempo libre en nuestras comunidades. ....	23
--	----



# 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

## EL DERECHO AL DESCANSO Y AL ENTRETENIMIENTO

- Generalmente, no nos damos cuenta del valor de nuestro tiempo, ni de la importancia de tener espacios para nosotras mismas. Esto no es un lujo, sino una necesidad para mantener nuestra salud.

**Hilo conductor:** Todas las personas tenemos derecho al descanso y a hacer actividades que nos gustan. Las mujeres podemos pedir ayuda a nuestra familia o a las personas con las que vivimos, de manera que se nos respete ese derecho.

### Actividades:

- |               |  |
|---------------|--|
| Actividad 1.1 | ¿Cómo utilizamos nuestro tiempo?             |
| Actividad 1.2 | ¿Cómo me organizo para tener tiempo para mí? |
| Actividad 1.3 | ¿Cómo manejamos la tensión?                  |
| Actividad 1.4 | Revisando el material de autoaprendizaje.    |



## 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.

## ACTIVIDAD I.I



## ¿CÓMO UTILIZAMOS NUESTRO TIEMPO?

### Objetivo



- Tomar consciencia del valor del tiempo.

**Duración:** 30 minutos.

### Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Marcadores de diferentes colores.



## Descripción



- La facilitadora invita al grupo en plenaria, a pensar cuáles son las cosas en la vida que, cuando se gastan, no se pueden reponer.
- Estimula una rápida lluvia de ideas, apuntando las ideas principales de las participantes en la pizarra.
- Invita al grupo a que analice los resultados, y piense en lo que significa para ellas y sus vidas personales. (Entre las cosas que no se pueden reponer, una muy importante es el tiempo).
- Con esta reflexión, la facilitadora propone que las participantes analicen la manera en la que utilizan su tiempo.

## ACTIVIDAD 1.2



### ¿CÓMO ME ORGANIZO PARA TENER TIEMPO PARA MÍ?

## Objetivo



- Tomar consciencia de la manera en que manejamos nuestro tiempo.

**Duración:** 1 hora.

## Materiales



- Hojas de rotafolio.
- Marcadores de diferentes colores.

## Descripción



- La facilitadora invita a las participantes a que apunten de manera individual, cada una en una hoja lo que hacen en un día, todas las actividades con las horas exactas, desde que se levantan hasta que se acuestan. Si prefieren, pueden hacerlo sobre el día anterior. También, en otra hoja, apuntan lo que hacen un día domingo, o lo que hicieron el último domingo de la misma manera, apuntando cada actividad con las horas, desde que se levantan hasta que se acuestan.
- Luego las invita a que se ubiquen en grupos pequeños y compartan sus agendas diarias y, en un papel de rotafolio, que apunten un día típico de ellas, con base en los aportes de todas. En otro papel, apuntan un domingo típico.
- Cuando han terminado, la facilitadora les pide que indiquen, con un marcador de color, las actividades que hacen para ellas, y con otro marcador de otro color, las actividades que efectúan para las otras personas, miembros de la familia o no.

- Para concluir, pegan sus papeles en la pared y los comentan en plenaria en una conversación, primero de manera espontánea, y luego, con la ayuda de las siguientes preguntas:
  - ¿Utilizamos nuestro tiempo de manera productiva para lograr nuestros proyectos de vida?
  - ¿Cómo nos sentimos al final de un día, al final de la semana?
  - ¿Cómo sentimos la vida?
  - ¿Sentimos que aprovechamos nuestra vida?

## ACTIVIDAD 1.3



### ¿CÓMO MANEJAMOS LA TENSION?

#### Objetivo



- Darse cuenta de la importancia para la salud y el bienestar de dedicarse tiempo a una misma.

**Duración:** 1 hora.

## Materiales



- 1 cuestionario con recomendaciones para cada persona.
- Pizarra.
- Marcadores o tiza.

## Descripción



- La facilitadora entrega el siguientes cuestionario, y pide a las participantes, ubicadas siempre en grupos pequeños, que lo lean, lo compartan, y vayan contestando, cada una en su cuestionario, pero comentando sus respuestas en el grupo, si lo desean.
- Luego, siempre en grupos pequeños, leen y comentan las recomendaciones, interpretándolas a partir de sus respuestas.
- La facilitadora cierra la actividad estimulando una breve conversación sobre la necesidad de tener tiempo para una misma, con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tan importante es dedicarle tiempo a una misma?
  - ¿Es un lujo, o una necesidad?

## Cuestionario

**Conteste SÍ o NO a las siguientes preguntas:**

1. Nunca puedo decir NO.
2. Siempre me siento “apurada”.
3. Soy una perfeccionista.
4. Siempre pongo las necesidades de otros antes que las mías.
5. Tengo problemas digestivos (ardor estomacal, gases intestinales).
6. Tengo estreñimiento o diarrea a menudo.
7. Me siento fatigada frecuentemente.
8. Tengo insomnio.
9. A menudo tengo dolor en los músculos del cuello y espalda.
10. A veces tengo mucho apetito y a veces no quiero comer nada.
11. Me han dicho que “sueno” los dientes al dormir.
12. Siento ansiedad frecuentemente.
13. Estoy irritable a menudo.
14. Siempre estoy preocupada por algo.

15. Me siento pesimista y a veces sin una buena razón.
16. No me puedo concentrar.
17. Tengo taquicardia frecuentemente.
18. Mis respiraciones son más rápidas y profundas.
19. Mis manos están frías y sudorosas a menudo.
20. Tengo alergias en la piel.
21. Tengo alergias a alimentos.
22. Padezco de presión alta.

*Adaptado de Dra. Silvia Jiménez, <http://www.solomujeres.com/Tests/Estres.html> 15.03.2007.*

## **RECOMENDACIONES:**

### Los consejos de la doctora.

- Si usted contestó “SÍ” a más de 4 de las preguntas, está viviendo con estrés, y la está afectando. No olvide que el estrés afecta nuestra estabilidad emocional, el sistema circulatorio, disminuye nuestra resistencia a la enfermedad, y es importante que haga algo ya, para vivir más relajada.
- Para empezar, es necesario que usted piense qué es lo que le está causando esta tensión y que analice cómo puede mejorar esta situación.
- Además, empiece desde hoy mismo a hacer un ejercicio de relajación aunque sean 10 minutos,

pero TODOS LOS DÍAS. Es mejor si lo hace por la mañana, antes de levantarse. En este curso, hemos hecho estos ejercicios. Recuérdelos con sus compañeras, y practíquelos a partir de hoy.

- Trate de entrar a un grupo de mujeres que se apoyan entre ellas.
- Camine 20 a 25 minutos por día para despejar la mente y tener tiempo para usted misma.
- Compre aceite esencial de lavanda u otra esencia para relajar, y aplique 2 o 3 gotas en un pañuelo para llevar con usted durante el día.
- La hierba cava-cava en extracto o cápsulas a tomar 1 a 2 veces al día, es una hierba excelente para el manejo de la ansiedad, da sensación de bienestar y de relajación.
- También se recomienda té de manzanilla, té de ging seng y té de valeriana.

## ACTIVIDAD 1.4



### REVISANDO EL MATERIAL DE AUTOAPRENDIZAJE

#### Objetivos



- Asegurar la comprensión del material.
- 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, de compañeras que vivan cerca una de la otra, en la medida de lo posible. Si algunas compañeras no pueden, o prefieren trabajar solas, es también posible. Sin embargo, siempre les pedirá que escojan a una, dos o tres compa-



ñeras, para que tengan a alguien que puedan llamar por teléfono en caso de dudas o necesidad de compartir durante el mes de trabajo con el manual.

- Indica que cada grupo debe realizar una breve revisión del material, no para hacer los ejercicios y prácticas, si no 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 tomar ideas para hacerlo.

- Al final la facilitadora recuerda al grupo que la metodología consiste en seguir el material y realizar las prácticas que ahí se plantean; ya que la sesión final requiere que se haya realizado.

### 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.

### Para la próxima sesión:

- La facilitadora pide a las participantes que traigan a la sesión de cierre de la unidad (próxima sesión), una hoja en la cual apuntaron cómo se han organizado para tener tiempo para ellas mismas, y lo que han hecho durante este tiempo.

# SESIÓN FINAL

## EL DERECHO AL DESCANSO Y AL ENTRETENIMIENTO

**Hilo conductor:** Contrariamente a lo que se piensa, hay muchas actividades de tiempo libre que no son caras, y que cualquiera puede disfrutar, es una cuestión de actitud. En la casa, hay que cuidar el uso del televisor, que puede ser bueno o dañino para la familia según como se use. Con un poco de imaginación y buena voluntad, hay muchas cosas que se pueden hacer para divertirse y mantener buenas relaciones con una misma y con las personas a su alrededor.

### Actividades:

Actividad 1.1	Retrato del tiempo libre.
Actividad 1.2	La televisión.
Actividad 1.3	Las oportunidades para el tiempo libre en nuestras comunidades.



### 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 busca-

doras 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 que no se vayan a aclarar 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 I.I



### RETRATO DEL TIEMPO LIBRE

#### Objetivos



- Darse cuenta de la importancia del tiempo libre para la salud personal y colectiva.
- Analizar su influencia sobre las relaciones que establecemos dentro y fuera de nuestra familia.

**Duración:** 1 hora.

## Materiales



- Hojas de rotafolio o cartulinas.
- Marcadores de diferentes colores.

## Descripción



- La facilitadora anima una lluvia de ideas en plenaria, sobre las actividades que se pueden desarrollar durante el tiempo libre.
- Las apunta en la pizarra, haciendo dos columnas, las actividades que se desarrollan a solas, y las que se desarrollan con otras personas.
- Pide a las participantes que se ubiquen en grupos pequeños, y conversen sobre estas actividades utilizando las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles son las ventajas de estas actividades, de las individuales, y de las que se desarrollan con otras personas?
  - ¿Cómo influyen sobre nuestra salud?
  - ¿Cómo influyen sobre la calidad de nuestras relaciones con nuestras amigas, con nuestra familia?
- Luego, les solicita que preparen un cartel sobre el tiempo libre que refleje sus conclusiones.

- Para concluir, las participantes comparten sus ideas y evalúan su factibilidad para ellas. La facilitadora les ayuda a darse cuenta de la importancia de la actitud y de la buena voluntad como factor decisivo en la realización de estas actividades. Comenta con ellas el valor del tiempo libre para ellas solas, como leer, caminar, ver un programa, escuchar música, escribir, un curso, dormir, descansar, etc.

## ACTIVIDAD 1.2



### LA TELEVISIÓN

#### Objetivo



- Tomar consciencia de las ventajas y desventajas de tener un televisor.

**Duración:** 20 minutos.

#### Materiales



- Pizarra.
- Marcadores o tiza.

## Descripción



- La facilitadora pide a las participantes, en plenaria, que describan cómo se utiliza el televisor en la casa; qué ven y cuánto tiempo al día.
- Luego les pregunta que reflexionen sobre las ventajas y las desventajas de tener un televisor en casa.
- Las invita a pensar en cómo utilizar el televisor de manera más provechosa para la familia, y para ellas mismas, analizando las siguientes ideas, agregando otras, si las hay:
  1. Poner el televisor en marcha solamente cuando se quiere mirar algo específico, y dejar de mantenerlo prendido todo el tiempo (si es el caso).
  2. Fijarse en la guía de televisión de periódico, y escoger lo que se va a ver.
  3. Mirar ciertos programas en familia y comentarlos después.
  4. Si les gusta el fútbol, mirar los partidos en familia con algo rico de comer.
  5. Prever el tiempo de mirar las buenas películas en familia, y comentarlas.

## ACTIVIDAD 1.3



# LAS OPORTUNIDADES PARA EL TIEMPO LIBRE EN NUESTRAS COMUNIDADES.

### Objetivos



- Analizar las oportunidades del entorno para desarrollar actividades de tiempo libre.
- Ubicar formas de diversión a nuestro alcance.
- Pensar en maneras de mejorar nuestro entorno en cuanto al uso del tiempo libre.

**Duración:** 1 hora.

### Materiales



- Tiliches con vasos plásticos, palitos de helados, papel, entre otras cosas.
- Cartulinas.
- Cinta adhesiva, goma.
- Marcadores.





## Descripción

- Las participantes se ubican en grupos que viven en la misma comunidad o, por lo menos, comunidades cercanas.
- Con el material hacen un mapa de la comunidad y de sus alrededores, donde ubican todo lo que puede apoyar actividades de tiempo libre.
- En cada lugar donde consideran que hay potencial, ponen una bandera que fabricarán con los tiliches, donde apuntan las actividades con un posible presupuesto para 4 personas, adultas, jóvenes o niñas.
- Cuando han terminado, comparten las ideas y piensan juntas en maneras de mejorar la situación de su comunidad en cuanto a tiempo libre.
- Si quieren, las participantes de una misma comunidad pueden tomar algunas decisiones al respecto, para ejecutar luego.

### Ideas de actividades en la comunidad:

- Comerse un helado.
- Caminar.
- Hacer un picnic.
- Jugar bola.
- Jugar a escondidas o cualquier otro juego al aire libre.

- Compartir una bebida y conversar.
- Ir a un balneario.
- Ir a ver una película, o verla en casa.
- Navegar en la Internet.
- Ir al cine.
- Hacer una fiesta de “traje”, cada uno trae algo de comer y de beber (sin licor).
- Compartir una bonita puesta de sol o un amanecer.
- Hacer un concurso de baile entre familia, o con las amigas (cada invitado trae un premio).
- Organizar un bingo entre familia, o con las amigas.
- Coordinar estas cosas con la asociación de desarrollo y utilizar el salón comunal.
- Organizar una caminata entre familia o entre amigas (y amigos).

## 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.



Lined writing area with 28 horizontal blue lines.



Salud

1

Educación, capacitación  
técnica y aprendizaje

2

Liderazgo

3

¿Cómo iniciar  
un negocio propio?

4

Calidad de vida  
y felicidad

5

El derecho al descanso  
y al entretenimiento

6

Empleabilidad

7

Organización  
y participación

8



Teléfono: (506) 2527-8100

Fax: (506) 2224-3833

[www.inamugo.cr](http://www.inamugo.cr)

100 metros este y 25 metros sur del Taller Wabe,  
Granadilla Norte, Curridabat.  
San José, Costa Rica

ISBN 978-9968-25-145-7



9 789968 251457