

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

Mi Cuaderno de Vida



Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

Mi Cuaderno de Vida



362.83

159 fm

Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida:
mi cuaderno de vida / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San
José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos
derecho a tener derechos; n. 10; Desarrollo humano, pobreza y
mujeres; n. 10)

270 p., 28 X 21.5 cm

ISBN 978 9968-25-148-8

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

Ilustraciones:

Luis Enrique Gutiérrez



Contenido

UNIDAD 1

SESIÓN I	Nuestro primer encuentro.....	11
SESIÓN II	Soy vida, mujer y con derechos	12
SESIÓN III	Derechos y ser integral	14
SESIÓN IV	Nuestras fortalezas en el camino de la vida	22

UNIDAD 2

SESIÓN I	¿Cómo se socializa en el Patriarcado?; es decir, ¿Qué aprendemos desde pequeñas?	29
SESIÓN II	¿Cómo funciona el Patriarcado?	34
SESIÓN III	El poder patriarcal	38
SESIÓN IV	Pobreza y exclusión.....	42

UNIDAD 3

SESIÓN I	La violencia en el entorno	47
SESIÓN II	Violencia dentro de la casa y leyes para combatirla	51
SESIÓN III	Salida de la violencia. Salud, recursos propios y construcción de relaciones armoniosas en la familia	57

UNIDAD 4

SESIÓN I	Aprovechemos las oportunidades que ofrece una sociedad organizada y un estado de derecho, es decir, un estado donde nadie está por encima de la Ley.....	63
SESIÓN II	Definamos las cosas que queremos mejorar en nuestras vidas.....	67
SESIÓN III	Ahora, reflexionamos sobre el tema	69

UNIDAD 5

SESIÓN I	Nos organizamos en la familia y en la comunidad... 75	
SESIÓN II	Actitudes y formas de ser que debemos fortalecer para lograr metas.....	81
SESIÓN III	Liderazgo, poder y ciudadanía plena	87
SESIÓN IV	Ciudadanía plena, metas y organización	92

UNIDAD 6

SESIÓN ÚNICA	Mis proyectos de vida y mi plan de acción	97
--------------	---	----

MÓDULO 1 Salud

SECCIÓN I	Rincón de la consejera	101
SECCIÓN II	Artículos de actualidad	105
SECCIÓN III	Cartas de las lectoras	107
SECCIÓN IV	Test de autodiagnóstico.....	109
SECCIÓN V	Entrevistas y testimonios	111
SECCIÓN VI	Documentos de interés	113
SECCIÓN VII	Tips.....	114
SECCIÓN VIII	Actividades de aprendizaje.....	116
SECCIÓN IX	Mi diario.....	122

MÓDULO 2 Educación, capacitación técnica y aprendizaje

SECCIÓN I	Rincón de la consejera	125
SECCIÓN II	El mundo de hoy	129
SECCIÓN III	Las cartas de las lectoras.....	130
SECCIÓN IV	Test de autodiagnóstico.....	133
SECCIÓN V	Entrevistas y testimonios	134
SECCIÓN VI	Información interesante	136
SECCIÓN VII	Consejos.....	138
SECCIÓN VIII	Actividades de aprendizaje.....	140

MÓDULO 3 Liderazgo

SECCIÓN I	Rincón de la consejera	149
SECCIÓN II	Test de autoadiagnóstico.....	152
SECCIÓN III	Actividades de aprendizaje.....	156
SECCIÓN IV	Mi diario.....	161

MÓDULO 4 Como emprender un negocio nuevo

SECCIÓN I	Rincón de la consejera	165
SECCIÓN II	Cartas de las lectoras	168
SECCIÓN III	Información de interés	170
SECCIÓN IV	Actividades de aprendizaje.....	174

SECCIÓN V	Autoevaluación.....	178
SECCIÓN VI	Recomendaciones para mejorar mi autoestima	180

MÓDULO 5 Calidad de vida y felicidad

SECCIÓN I	Rincón de la consejera	183
SECCIÓN II	Entrevista	185
SECCIÓN III	Información de interés	187
SECCIÓN IV	Actividades de Aprendizaje	190
SECCIÓN V	Autoevaluación de mi tipo de personalidad	195

MÓDULO 6 El derecho al descanso y al

SECCIÓN I	Test de autodiagnóstico.....	205
SECCIÓN II	Rincón de la consejera	207
SECCIÓN III	Entrevistas y testimonio.....	210
SECCIÓN IV	Recetas y trucos.....	211
SECCIÓN V	Actividades de aprendizaje.....	213
SECCIÓN VI	Mi diario.....	216

MÓDULO 7 Empleabilidad

SECCIÓN I	Rincón de la consejera	219
SECCIÓN II	Entrevistas y testimonios	221
SECCIÓN III	Test de autodiagnóstico.....	223
SECCIÓN IV	Recetas y trucos.....	224
SECCIÓN V	Documentos de interés	225
SECCIÓN VI	Actividades de aprendizaje.....	226
SECCIÓN VII	Mi diario.....	230

MÓDULO 8 Organización y participación

SECCIÓN I	Test de autodiagnóstico.....	233
SECCIÓN II	Rincón de la consejera	235
SECCIÓN III	Entrevista	239
SECCIÓN IV	Actividades de aprendizaje.....	242

Presentación

Para el Instituto Nacional de las Mujeres, como institución encargada de brindar los procesos de fortalecimiento individual y colectivo a las mujeres, así como para el conjunto de instituciones que tienen bajo su responsabilidad la ejecución de la Ley 7769, a saber: Rectoría Social y Lucha contra la Pobreza, Instituto Mixto de Ayuda Social, Instituto Nacional de Aprendizaje, Ministerio de Vivienda y Asentamientos Humanos, Ministerio de Educación Pública y Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, es un gusto presentar a cada una de ustedes este material, denominado: **Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: Mi cuaderno de Vida.**

Este cuaderno contiene las temáticas a través de las cuáles cada mujer participante del proceso irá construyendo su propio conocimiento, partiendo de su realidad y de la experiencia de vida de otras mujeres, así como los conceptos y herramientas básicas para apropiarse de sus derechos y exigirlos, en el camino hacia la construcción de una ciudadanía plena.

Es fundamental que cada una de ustedes se conozca y se valore como mujer, reconozca la importancia del trabajo y del aporte significativo que han dado para la construcción de esta sociedad. Que este conocimiento nos estimule a la promoción de espacios seguros, placenteros, asertivos y llenos de oportunidades para realizar nuestros sueños como mujeres, en igualdad y equidad.

Esperamos que cada uno de los temas abordados, cada uno de los derechos analizados, cada una de las reflexiones constituya para cada mujer un aprendizaje, una motivación, un crecimiento y una esperanza.



Jeannette Carrillo Madrigal
Presidenta Ejecutiva INAMU

Introducción

¿Qué es el Manual de Autoaprendizaje?

Es una herramienta de trabajo que me acompañará en todo el proceso de autoaprendizaje, es decir, en el proceso en que yo misma seré mi propia maestra.

¿Para qué me sirve este manual?

- El Manual de Autoaprendizaje es como mi diario personal y me sirve para apropiarme de los contenidos de cada sesión presencial, es mi cuaderno de vida y me ayuda a organizar los temas que voy viendo en la capacitación.
- También me sirve como acompañamiento en la formulación de mis proyectos de vida.

¿Cómo lo voy a usar?

Como este manual será mi diario durante toda la capacitación, en él apuntaré lo que voy observando de mí misma y de lo que me rodea.

Mi participación en las sesiones de trabajo grupal me va a abrir nuevas posibilidades, y me permitirá ver cosas desconocidas, sentir y pensar de otra manera.

Será como un diario en el cual voy a guardar y apuntar las cosas importantes para mí.

Me servirá para volver a reflexionar sobre lo vivido en las sesiones con las compañeras, sobre qué puedo cambiar en mi vida, y me ayudará a tomar mis propias decisiones.

Es parte de esta nueva etapa en mi vida que quiero empezar; dedicar tiempo para mí misma, pensar sobre lo que soy, lo que quiero y lo que tengo que cambiar para lograrlo.

Por eso, es muy importante sacar el tiempo día a día o día de por medio, y hacer de este manual un espejo donde puedo verme y revisar las cosas que me pasan.

¡BIENVENIDA!



Unidad

1

SESIÓN I

NUESTRO PRIMER ENCUENTRO.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?

Actividad 2



Recuerdo el primer día de sesión y el grupo de compañeras que iniciaron conmigo esta experiencia. Cierro mis ojos, respiro, me las imagino, me dejo sentir y dejo que una imagen que las represente venga a mi mente. Dibujo esta imagen.

- ¿Por qué creo que recibí esa imagen?

Actividad 3



Reflexiono sobre los acuerdos a los que llegamos para convivir juntas durante la capacitación.

- ¿Cómo me siento con los acuerdos?
- ¿Tengo alguna sugerencia o algo que quiera decir sobre ellos?

SESIÓN 2

SOY VIDA, MUJER Y CON DERECHOS.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Vuelvo a leer el primer apoyo conceptual:

Características de los seres vivos:

Los seres vivos son únicos, no existen dos iguales en el universo. Siempre están en movimiento, aunque parezcan quietos, nunca se quedan inmóviles y tienen la capacidad de ser autónomos, es decir, de valerse por sí mismos y de autocurarse. Las personas y particularmente las mujeres,

como parte de los seres vivos, tenemos esas potencialidades. Somos seres únicas, no existen dos mujeres iguales en todo el mundo, aunque sean gemelas y se parezcan, nunca serán iguales, son seres únicas. Además las mujeres tenemos la posibilidad de ser autónomas, y decidir lo que queremos y lo que no queremos hacer. Somos valiosas solo por el hecho de existir.

Dibujo o escribo lo que es para mí ser una mujer y como tal, estar viva y ser autónoma.



Actividad 3



Analizo el segundo apoyo conceptual, y me detengo en particular en los derechos que hablan del derecho a la vida y a la felicidad.

Apoyo conceptual:

Derechos Humanos

Un derecho humano es la posibilidad de hacer algo que nos va a permitir sentirnos bien, orgullosos de quiénes somos, contentas, tranquilas y en paz con las demás personas. Es un recurso, un poder, que ha sido reconocido por la sociedad, que necesitamos para nuestro desarrollo personal y nuestra sobrevivencia.

Los derechos humanos le pertenecen a todas las personas, y tienen el derecho de disfrutarlos solo por su condición de ser humana. Se tienen derechos desde el momento mismo de nacer.

El derecho a la vida es un derecho humano, y este no significa solamente el derecho a que no me maten, sino el derecho a vivir en armonía, a contar con los recursos necesarios para una vida digna, a realizar mis metas. Si tenemos derecho a la vida tenemos derecho a la felicidad. Tenemos derecho a que nos traten bien, a una vida sin violencia, a cuidar nuestra salud, a decidir la familia que queremos tener, a los recursos económicos, a tener proyectos y poder realizarlos, a la

educación, a la recreación, es decir a todo lo básico para vivir bien.

Los Derechos Humanos son universales, todas las personas, hombres o mujeres de todos los países y de todas las edades deben disfrutarlos. Son integrales, o sea que todos son igual de importantes y no se debe respetar unos e irrespetar otros. Además no podemos pasar nuestros derechos a otras personas ni nadie nos puede obligar a renunciar a ellos. No terminan, ya que existen para siempre, hasta que nos morimos.

Reflexiono: ¿qué es ser feliz para mí?

Escribo o hago un dibujo que represente mi felicidad.



SESIÓN 3

DERECHOS Y SER INTEGRAL.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Soy libre:
para decir lo que
pienso, lo que siento,
para definir con quién
quiero estar, dónde
quiero ir, etc.



Soy creativa: tengo la
capacidad de hacer
realidad cosas nuevas,
de crear soluciones.



Tengo la capacidad de
aprender: sin importar
mi cultura, condición o
limitaciones personales.

Actividad 2



Repaso la primera idea que aprendimos.

Características de las personas humanas mujeres:

Ahora, tomo un momento y pienso en mí misma y marco la característica que siento que menos he aprovechado. Luego escribo o dibujo en el cuadro de al lado una forma de aprovecharla mejor a partir de hoy.



A large, empty rectangular box with a purple border and rounded corners, intended for writing or drawing.

Actividad 3



Analizo la segunda idea que conversamos:

- ¿Cómo estamos hechas las personas humanas mujeres?

Yo _____ estoy hecha de lo siguiente:
Escriba su nombre aquí



Reflexiono, escribo o dibujo lo que pienso acerca de:

- Cuando tengo emociones como tristeza o preocupación, ¿qué pasa en mi cuerpo?

- Cuando mi cuerpo está saludable, ¿qué pasa con mi mente?

- Cuando mi mente no piensa bien, ¿qué pasa con mi espiritualidad?

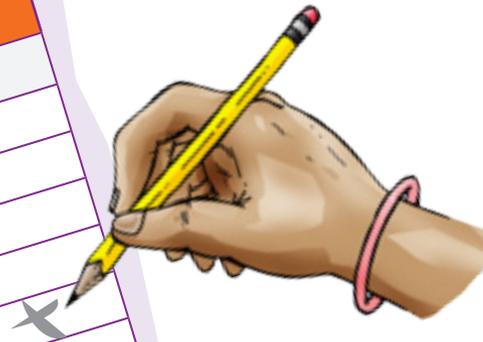
Actividad 4



Repaso la tercera idea de la sesión:

“Las personas somos seres integrales”. Leo el siguiente cuadro y me detengo a pensar sobre cómo nos han enseñado que son las mujeres y los hombres.

ESTO ES LO QUE NOS HAN DICHO	
MUJER	HOMBRE
a. Débil	a. Inteligente
b. Frágil	b. Fuerte
c. Sabe cuidar la casa	c. Es el que más sabe
d. Sabe cuidar los hijos	d. Dominante
e. Sabe cuidar de otras personas	e. Agresivo
f. Pasiva	f. Seguro
g. Insegura	g. Tiene poder
h. Es la que menos sabe	h. Racional



Ahora reviso todas las descripciones que le han dado a las mujeres y las que le han dado a los hombres y marco con una equis aquellas que considero que yo poseo, aunque sean las que están en la columna de los hombres.

Actividad 5



Analizo la cuarta idea que aprendí. “Somos sujetas de derecho, es decir TENGO DERECHOS”.

Marco en cuál de las siguientes situaciones considero que no se respetaron los derechos que poseo como persona mujer. Para hacerlo reviso el material de apoyo que se encuentra al final de mi repaso semanal de la sesión.

SITUACIÓN:	✓
1. Pido trabajo en una empresa y me dicen que no me lo pueden dar porque no tengo la misma resistencia para trabajar que un hombre.	
2. Participo activamente en un grupo político con el objetivo de ser regidora.	
3. Organizo mi comunidad para mejorar la calidad del agua que llega a nuestras casas.	
4. Mis padres me indicaron que yo tenía que quedarme en la casa haciendo oficio para que mis hermanos pudieran estudiar, aunque yo deseaba también hacerlo.	
5. La maestra que tuve en la escuela decía que por ser una chiquita no podía jugar con los hombres en el recreo, que eso era muy mal visto.	
6. Estoy trabajando en una fábrica y quedo embarazada. Inmediatamente me despiden.	
7. Estoy embarazada y en el trabajo me dicen que para no despedirme, tengo que quedarme trabajando hasta que ya vaya a parir y, luego debo regresar máximo 15 días después.	
8. Cuando decido que ya no quiero tener más hijos, me dicen que todavía estoy muy joven y que no puedo usar el método anticonceptivo para no quedar embarazada otra vez.	
9. Soy parte de una cooperativa de mujeres que producimos productos orgánicos y mi situación económica ha mejorado mucho.	
10. En la casa donde vivo no hay abastecimiento de agua potable.	

Escribo o dibujo cuál de estos derechos no está siendo respetado en mi propia vida y lo que pienso hacer para lograr que se respete.

Actividad 6



Mis apoyos conceptuales:

Nota: En este caso los apoyos conceptuales son extensos, por lo que deben leerse por partes y revisar si todas las ideas han sido entendidas, además hay que recordar que ya fueron analizados en la primera fase de la capacitación en las sesiones presenciales, por lo que son un repaso.

6.1 Características de las personas humanas mujeres:

Identidad:

Es la idea que las personas tenemos de nosotras mismas. Como cada una es única, nuestra identidad nos pertenece solo a nosotras, es propia. Sin embargo, a partir de que nacemos con un sexo determinado; hombres o mujeres, se nos define cómo debemos portarnos, según lo aceptado por la sociedad.

Autonomía:

Es la capacidad de tomar decisiones sobre nuestras propias vidas. Tiene que ver con la independencia y la posibilidad de tener las herramientas para valernos por nosotras mismas. Sin embargo, en nuestra crianza, no aprendemos a ser independientes, porque de las mujeres se espera actitudes pasivas y sumisas. Se nos enseña que

debemos atender a los demás: esposo, compañero, familia, y que no hay espacio para nuestra propia vida.

Libertad:

Es una característica de la persona humana. Por ejemplo, somos capaces de expresar lo que pensamos, lo que creemos, de definir con quién queremos estar, dónde queremos ir, lo que queremos hacer, cómo nos queremos organizar para hacerlo, etc.

La libertad es la base de la autonomía, si no hay libertad no hay autonomía. Sin embargo, la sociedad no respeta la libertad de las mujeres en muchos aspectos de la vida. Por ejemplo, no siempre se nos hace caso cuando damos una opinión.

Capacidad de Aprender:

Todas las personas tenemos la capacidad de aprender, no importa el sexo, la edad, el lugar donde se viva, la cultura, las limitaciones personales, etc. Las mujeres, por nuestra educación, hemos desarrollado una gran capacidad para pensar en “los otros”, así como una gran intuición para entender las necesidades de éstos. Aprendemos muchas cosas fuera de la escuela, en particular el mantenimiento del hogar, que a menudo, consideramos como más importante que la escuela. Además, lo que aprendemos tiene más que ver con lo que necesita nuestra familia que con lo que nos interesa realmente a nosotras.

Creatividad:

La capacidad de hacer realidad cosas nuevas, a partir de nuestra imaginación, pensamientos o sentimientos.

6.2 ¿De qué estamos hechas las mujeres y los hombres?

La persona humana, mujeres y hombres estamos hechos de:

- Cuerpo.
- Emociones.
- Mente.
- Espiritualidad.

Estos componentes están interrelacionados. No están separados sino que están relacionados entre sí. Lo que una persona piensa y siente, de alguna manera afecta también su cuerpo. En muchas ocasiones las situaciones de tensión; preocupación o tristeza, provocan enfermedades físicas. Una mujer sometida a situaciones de violencia, vive en una tensión que puede llegar a provocar enfermedades.

Por otra parte, una situación económica muy difícil afecta a su vez la parte emocional de la persona, y provoca depresiones y angustias muy severas. Las mujeres por lo general somos el soporte emocional de la familia, y como se nos ha educado para cuidar a "otros", nos olvidamos de cuidarnos a nosotras mismas. Tener conciencia

de que somos seres integrales debe ayudarnos también a cuidarnos de manera integral, tomando en cuenta todos los aspectos de nuestra vida.

6.3 Las personas somos seres integrales.

En la educación que hemos recibido se ha dicho que las mujeres somos emocionales, débiles y frágiles y que los hombres son inteligentes, fuertes y son los que más saben, esto no es así, todos tenemos la capacidad de desarrollar nuestra mente y nuestras emociones de manera integral y equilibrada.

¿Cómo hemos sido socializadas las mujeres?

Las mujeres hemos sido socializadas para desenvolvernos en la casa y para desempeñar los roles tradicionalmente dados a las mujeres, como la maternidad y el cuidado de otras personas. Estas tareas no son reconocidas en la sociedad y no han sido valoradas ni consideradas como trabajo, y se piensa que son propios y naturales de la condición de ser mujer.

¿Cómo han sido socializados los hombres?

A los hombres se les dio el espacio de lo público, relacionado con el trabajo remunerado, lo reconocido, lo visible y lo político. Además, a los hombres se les dan características como dominantes, agresivos, seguros, inteligentes, racionales, autoritarios, y como los que poseen el poder.

6.4 Derechos humanos y derechos de las mujeres

La desigualdad entre hombres y mujeres se ha dado a través de miles de años, y cuando se habla de derechos humanos, muchas veces no se toman en cuenta las particularidades de las mujeres. Es por esto que la discriminación contra las mujeres había que tocarla especialmente en un tratado de derechos humanos. Por eso, en 1979, las Naciones Unidas creó la “Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer”. En esta convención, se redactó un documento donde se establecen derechos muy concretos como:

- No puede haber discriminación contra las mujeres, por parte de ninguna persona, hombre o mujer, mucho menos por parte de un funcionario/a público/a.
- Para que no haya discriminación deben cambiar las costumbres; ya no solo los hombres deben ejercer puestos de toma de decisiones y la responsabilidad de los hijos/as es de los dos.
- Poder votar y ejercer cargos públicos en ministerios, alcaldías, regidurías, municipios y otros.
- Participar en organizaciones comunales.

- Derecho a estudiar y capacitarse profesionalmente: aprendiendo a leer y escribir, sacando el sexto grado, el bachillerato o adquiriendo una profesión en instituciones como el INA o las universidades.
- Derecho a que en las escuelas la educación no fomente odiosas discriminaciones.
- Derecho a que no se le despida cuando está embarazada.
- Derecho a un período de licencia por maternidad con goce de salario.
- Derecho a tener atención médica.
- Derecho a usar métodos de planificación familiar.
- Derecho de las mujeres del área rural a organizarse en cooperativas u otras formas para producir bienes o servicios que mejoren su situación económica. Tiene derecho también a crédito y servicios de comercialización.
- Especialmente las mujeres del área rural tienen derecho a condiciones de vida adecuadas: como vivienda, servicios sanitarios, electricidad, agua, transporte y comunicaciones.
- Los mismos derechos dentro del matrimonio.

SESIÓN 4

NUESTRAS FORTALEZAS EN EL CAMINO DE LA VIDA.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Repaso la primera idea de la sesión “mis fortalezas en el camino de la vida”. Lo común en mi vida y en mis luchas es que de una manera u otra he buscado mi propia autonomía.

Mi autonomía personal
Tomo mis propias decisiones, administro mi tiempo como lo considero mejor, tengo ingresos y bienes y dispongo de ellos.

Mi autonomía se manifiesta de diferentes formas:

1



2

Mi autonomía económica
Me es indispensable. Decido sobre mis gastos, administro mi dinero y mis bienes propios según mi opinión.



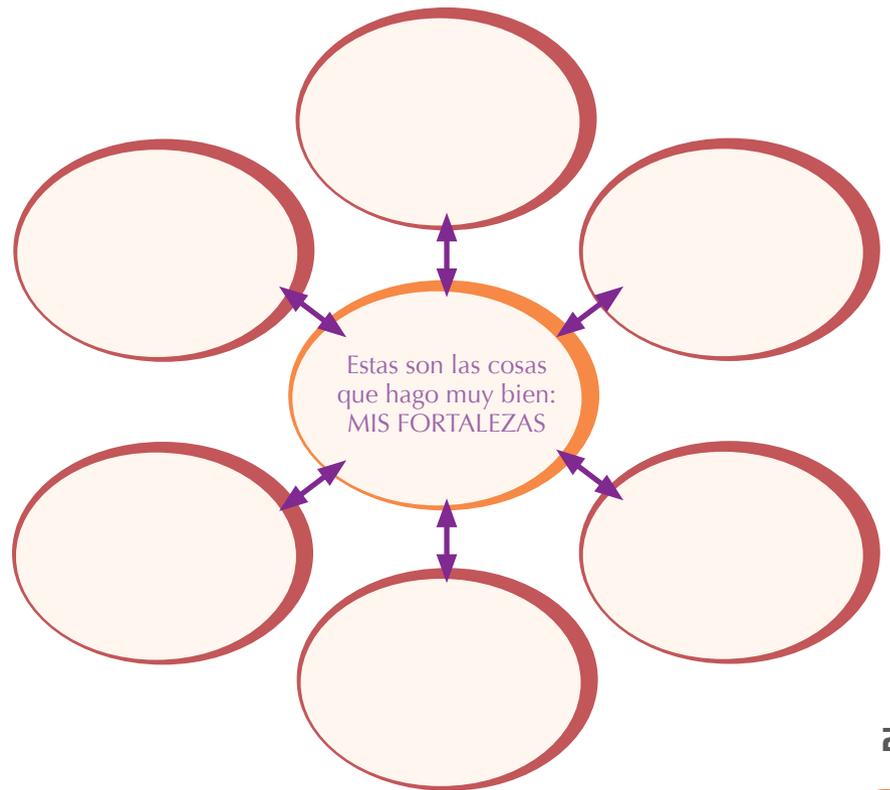


Actividad 3

Reflexiono sobre la segunda idea de la sesión.

Tengo muchas fortalezas que debo reconocer y pedir que se valoren justamente dentro y fuera de mi casa. Al mismo tiempo, yo misma reconozco si esas capacidades me sirven para conseguir un empleo o para poner un negocio propio.

Escribo o dibujo en cada círculo una fortaleza mía que pueda aprovechar y hacer valer. Si lo considero necesario puedo agregar más círculos.



Después de meditar sobre los tres tipos de autonomía, considero que la autonomía que me falta es _____

porque
y mi plan es irla
adquiriendo de la siguiente forma:

CON MIS FORTALEZAS
PUEDO CONSEGUIR ESTOS
TIPOS DE TRABAJO:

CON MIS FORTALEZAS PUEDO
MONTAR NEGOCIOS PROPIOS
COMO LOS SIGUIENTES:

--	--

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales.

4.I. Nuestras vidas y nuestras luchas son muy variadas, pero casi siempre, tienen en común que buscamos de una manera u otra nuestra autonomía.

La autonomía se manifiesta de diferentes formas:

- La autonomía personal tiene que ver con la capacidad de tomar nuestras propias decisiones, administrar nuestro tiempo como lo consideremos mejor, tener bienes y disponer de ellos, tener nuestros propios ingresos.
- La autonomía económica es indispensable para ser realmente autónomas. Varias personas de nuestra familia pueden hacer aportes para los gastos de la casa, pero si tenemos posibilidades de hacer aportes nosotras también, vamos a poder decidir sobre los gastos y administrar el dinero y los bienes de la familia, según nuestras opiniones.
- La autonomía social, es la capacidad de hacernos escuchar para que la sociedad nos haga caso. Es la posibilidad de utilizar

nuestra libertad para proponer, reclamar, actuar, pensar, decidir, negociar y organizarnos. Ese derecho a tener derechos y ejercerlos integralmente lo llamamos ciudadanía plena.

4.2 Somos la mitad de la población del mundo y estamos encargadas de cuidar a la otra mitad.

Este cuidado incluye a todas las personas de la familia a lo largo de la vida: cuando son bebés, niños, niñas, jóvenes, cuando se enferman, y cuando envejecen. El problema en nuestra sociedad es que no se valora este trabajo. Por lo tanto, no se paga y no es reconocido como tal. Por eso oímos que muchas mujeres dicen: “yo no trabajo, estoy solo en la casa”.

Sin embargo, si estas mismas tareas se realizan fuera de la casa, adquieren valor en el mercado

y aumentan su valor si es un hombre el que las hace; por ejemplo, los hombres son “chefs” mientras las mujeres son cocineras en las sodas o los restaurantes.

La misma diferencia existe entre los sastres y las costureras. Para resolver esta situación debemos pensar en tres cosas:

- 1.** Que las tareas de hombres y mujeres deben ser valoradas de igual forma, tanto en la casa como en el mercado.
- 2.** La experiencia que adquirimos las mujeres en la casa la debemos hacer valer en el mercado.
- 3.** Las tareas de cuidado deberían compartirse entre hombres y mujeres, y no estar sólo delegadas a las mujeres por solo el hecho de ser las que tienen la función de reproducir la especie, es decir, dar la vida.

TRANSFORMÁNDONOS

Unidad 2



SESIÓN I

¿CÓMO SE SOCIALIZA EN EL PATRIARCADO?;
ES DECIR, ¿QUÉ APRENDEMOS DESDE PEQUEÑAS?

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

En realidad las mujeres y los hombres podemos compartir los dos espacios con las mismas posibilidades y así generar mayor igualdad en las decisiones que afectan la vida de todas y todos.

Actividad 2



Reviso la primera idea de la sesión “¿En qué mundo vivimos?”

Nos han dicho que en el mundo en que vivimos las mujeres son de la casa y los hombres de la calle.

Calle - espacio público



Casa - espacio privado



Marco con una equis el espacio al que pertenecen las siguientes cosas que se hacen en el mundo:

LAS COSAS QUE SE HACEN EN EL MUNDO	SON DEL ESPACIO PÚBLICO (LA CALLE)	SON DEL ESPACIO PRIVADO O DOMÉSTICO (LA CASA)
1. Trabajar fuera de la casa y que le paguen.		
2. Participar en las Juntas Directivas de la Asociación Comunal.		
3. Divertirse con los amigos y amigas en actividades sociales, deportivas, culturales.		
4. Limpiar la casa todos los días sin recibir pago por ello.		
5. Cocinar todos los días sin recibir pago por ello.		
6. Administrar todas las cuentas del hogar sin recibir pago.		
7. Cuidar a niñas, niños y personas mayores, así como a las personas enfermas.		

Ahora repaso:

- ¿Cuál es el espacio en el que estoy yo?

Después me pregunto:

- ¿Es justo lo que recibo por las cosas que doy al mundo?

Actividad 3



Me detengo en la segunda idea de la sesión: “Las características de género”.

Nos han enseñado que hay características masculinas que no son “bien vistas” si las tenemos las mujeres, y que hay características femeninas que no deben tener los hombres. Se nos ha reprimido de poseer alguna característica que se considera no corresponde a nuestro género.

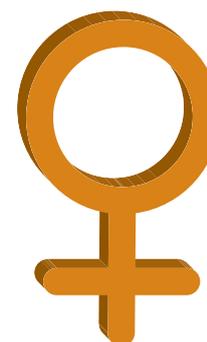
HOMBRES

- Dominante.
- Seguro.
- Agresivo.
- Inteligente.
- Autoritario.
- Tienen poder.
- Independencia.



MUJERES

- Ser maternas.
- Cuidar a otros.
- Pasividad.
- Timidez.
- Debilidad.
- Servir a los demás.



Pero la realidad es que todas las personas podemos tener, ser felices y vivir con todas las características según nuestros intereses y situaciones de vida.



Busco en la siguiente sopa de letras las características que considero son parte de mí. Para ello recuerdo mis fortalezas, mis luchas y mis capacidades repasadas anteriormente.

1. Fuerza.
2. Dulzura.
3. Valor.
4. Sensibilidad.
5. Racionalidad.
6. Competitividad.
7. Intuición.
8. Lógica.
9. Debilidad.
10. Ternura.

I	F	U	E	R	Z	A	V	A	L	D	U	L	Z	I	N	Y	U	C	I	O
C	O	M	P	E	T	R	A	C	T	I	O	B	A	D	E	B	I	L	O	G
R	A	C	I	O	S	T	E	R	E	N	U	R	V	A	L	O	I	L	O	R
C	C	E	L	D	E	R	R	D	R	V	A	L	D	E	R	N	N	R	R	A
C	O	E	O	U	N	A	V	U	N	C	O	M	P	E	T	I	T	V	D	A
D	M	S	G	K	S	C	A	D	U	L	Z	U	R	A	F	E	U	R	T	D
A	P	N	I	V	I	I	K	I	R	L	O	G	A	D	E	B	I	C	O	M
D	E	B	D	A	B	O	R	N	A	V	A	L	C	T	E	R	C	T	E	R
I	T	I	E	T	I	B	C	O	M	P	E	T	I	T	I	V	I	D	A	D
L	I	L	V	A	L	O	R	T	M	D	E	B	O	T	E	R	O	D	U	L
I	I	D	I	E	I	A	F	U	Z	U	R	A	N	L	I	D	N	L	E	D
B	I	D	N	R	D	L	U	I	L	O	R	L	A	B	I	L	I	D	A	D
E	V	A	T	B	A	I	E	C	L	O	H	C	L	N	A	C	I	O	N	A
D	I	D	U	L	D	D	R	I	L	O	I	D	I	T	I	T	I	V	I	D
L	D	D	I	O	D	A	T	O	L	G	I	C	D	V	L	O	R	E	E	R
O	A	E	C	G	E	D	C	N	O	R	L	V	A	A	M	A	A	B	I	Ñ
G	D	B	D	I	B	D	E	L	I	D	A	D	D	L	A	C	C	T	E	R

¿Son las mismas características que creía tener al inicio de la capacitación?

Actividad 4



Reflexiono sobre la tercera idea que he aprendido en la sesión: “Los espacios de género”.

Busco al final de esta sesión “Mi material de apoyo” y leo de nuevo el concepto de patriarcado. Al respecto, imagino que una periodista de mi comunidad me entrevista. Ella desea saber mi opinión sobre lo que es el patriarcado y si yo creo que puede cambiarse. La entrevista la publicarán en una revista dirigida a la gente joven del barrio. Escribo al menos tres ideas sobre lo que yo diría.

1. _____
2. _____
3. _____

Actividad 5



Reviso mi vida personal con mi pareja actual (o pasada si no tengo ahora) para completar la cuarta idea de la sesión: “La pareja desigual”.

Supongo que este vehículo representa mi vida con mi pareja.



¿Quién maneja el carro?

¿Me siento segura?

¿Me siento pareja?

Si no soy yo quien maneja, ¿qué debo hacer para lograrlo?

¿Cómo hacer para que los dos en la pareja manejemos el carro bajo un acuerdo?

Actividad 6



Mis apoyos conceptuales.

6.1 La casa y la calle:

En nuestra sociedad, el lugar de las mujeres ha sido tradicionalmente la casa, ésta es llamada el ámbito privado o doméstico. Por otra parte, el lugar de los hombres es la calle, llamado el ámbito público, porque aquí se encuentra el trabajo pagado, las actividades comunales y las acciones políticas. Esta división, se ha convertido en nuestra sociedad, en una de las formas

de dominación de las mujeres. De esta manera las mujeres están fuera de la toma de decisiones importantes que pueden afectar sus vidas y las de sus hijos e hijas. De esta manera se valora más el espacio de la producción y se le da menos valor al espacio de la reproducción de la familia. El trabajo de la casa es desvalorizado, y por lo tanto, son desvalorizadas las mujeres que lo hacen. Esto limita la autonomía de las mujeres, la libertad y todas las características que las personas pueden desarrollar. Los hombres están fuera del ámbito doméstico porque el poder que importa en la sociedad está fuera de la casa.

6.2 Fuerza, ternura, dulzura, valor, sensibilidad, racionalidad, competitividad, intuición, lógica, debilidad, timidez, autoridad, independencia, servir a los demás.

Todas las personas podemos tener todas estas características, incluso la misma persona puede tener varias de estas, según su cultura y en circunstancias diferentes. El patriarcado, que es el sistema en el que vivimos, estimula en las mujeres ciertas características y nos reprime el desarrollo de otras. A esto se le llama género, es decir, las características y por lo tanto los comportamientos de hombres y mujeres, según se han aprendido en la sociedad en que vivimos.

6.3 ¿Cómo hemos sido socializadas las mujeres?

Las mujeres hemos sido socializadas para desenvolvernos en la casa y para desempeñar los roles tradicionalmente dados a las mujeres; como la maternidad y el cuidado de otras personas. Estas tareas han sido invisibilizadas en la sociedad y no han sido valoradas ni reconocidas como trabajo, al contrario; han sido considerados como propios y naturales de la condición de ser mujer.

¿Cómo han sido socializados los hombres?

A los hombres se les dio el espacio de lo público, relacionado con el trabajo remunerado, lo reconocido, lo visible y lo político. Además, a los hombres se les dan o asignan características como dominantes, agresivos, seguros, inteligentes, racionales, autoritarios, y como los que poseen el poder.

Patriarcado: se le llama patriarcado al sistema en que vivimos en la sociedad, que es reconocido por todas las personas y todas las instituciones, que considera que el grupo compuesto por mujeres siempre está subordinado al grupo compuesto por hombres, es decir, que están por debajo de éstos. Es un sistema que valora el poder masculino.

El patriarcado no ha existido siempre. Según algunas investigaciones hechas por mujeres historiadoras y arqueólogas, hubo una época en que los hombres no eran los que tenían todo el poder, sino que existían relaciones más armoniosas entre todas las personas. Esto significa que no siempre tendrá que ser así y que puede llegarse a una convivencia más armoniosa superando las desigualdades y la discriminación.

SESIÓN 2

¿CÓMO FUNCIONA EL PATRIARCADO?

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Reflexiono sobre la primera idea de la sesión:

Los mandatos del patriarcado: la idea principal que se analizó en la sesión planteaba que el patriarcado nos ha dado mandatos acerca de qué deben hacer las mujeres y qué deben hacer los hombres.

2.1 Subrayo en la siguiente historia, lo que en mi opinión, son mandatos del patriarcado.

Rafael y Gabriela son una pareja que tienen una niña llamada Elena y un niño llamado Fabián. El domingo

pasado salieron a pasear a un parque. Fabián y Elena jugaban en las hamacas y Fabián se cayó golpeándose muy fuerte. Entonces empezó a llorar y Elena le dijo: “Fabiñcito no llore, porque si no van a decirle mujercita”. Al mismo tiempo, Gabriela alistaba emparedados y refrescos para todos, mientras Rafael jugaba una mejenga con un grupo de hombres que conoció en el parque. Poco después Gabriela llamó a Elena para que le ayudara a servir la comida y luego a recolectar la basura. Mientras tanto, Rafael jugó fútbol, comió y luego se echó a dormir un rato.

2.2 Escribo o dibujo mi propia versión de lo que sería esa historia sin los mandatos del patriarcado.

Actividad 3



Para recordar la segunda idea de la sesión:

Los roles de la sociedad patriarcal: vuelvo a leer el material de apoyo conceptual. Luego escribo o dibujo mi opinión sobre la frase: “La pareja es complementaria porque el hombre tiene un espacio y la mujer otro. De esta manera logran ser un complemento, pues una persona se encarga de los asuntos de la calle y otra, de la casa”.

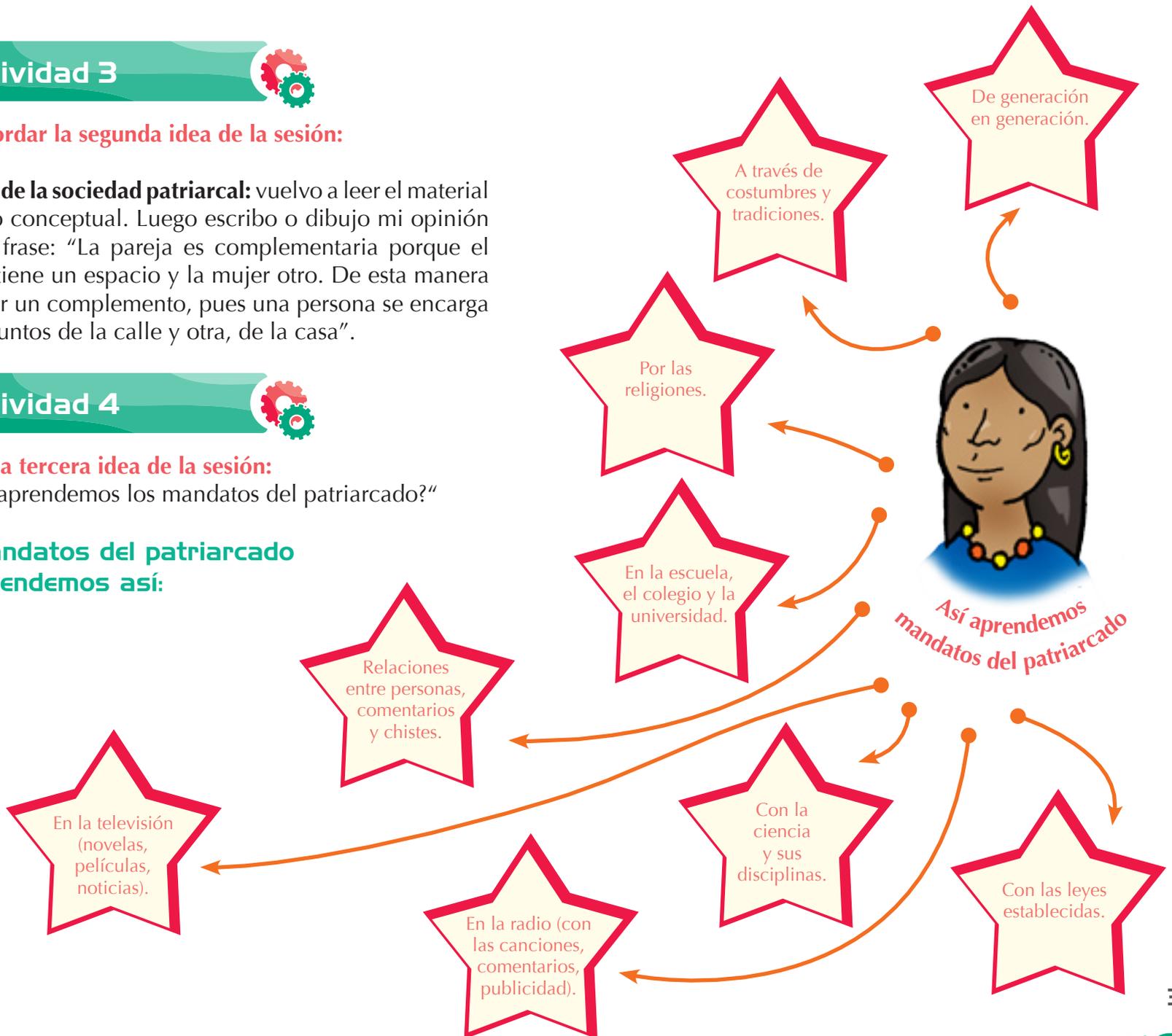
Actividad 4



Analizo la tercera idea de la sesión:

“¿Cómo aprendemos los mandatos del patriarcado?”

Los mandatos del patriarcado los aprendemos así:



Ahora dibujo o escribo tres mandatos que he seguido durante mi vida y que ahora me doy cuenta que me provocaron desigualdad, y luego indico lo que haré para no seguir obedeciéndolos más.

MANDATO 1	MANDATO 2	MANDATO 3
<p>¿Qué haré para no seguir obedeciendo ese mandato?</p>	<p>¿Qué haré para no seguir obedeciendo ese mandato?</p>	<p>¿Qué haré para no seguir obedeciendo ese mandato?</p>



Actividad 5



Mis apoyos conceptuales.

5.1 A pesar de que muchas mujeres trabajan fuera del hogar, o en la comunidad, o participan en cursos, o estudian, dentro de la casa continúan realizando todas las labores de cuidado y atención de las otras personas de la familia.

Esto significa que ha habido cambios en la sociedad pero no ha habido suficientes cambios dentro de nuestra casa. Este trabajo sigue siendo considerado de menor valor y que el poder se ejerce en el ámbito público. La idea de que la pareja es complementaria porque el hombre tiene un espacio y la mujer otro y se complementa, no es real, porque lo que oculta es el poder de dominación de él sobre ella. Además, existe una gran diversidad de familias, y hay una cantidad cada vez más creciente de familias en que la única responsable es una mujer. Sin embargo, la co-responsabilidad entre las personas que integran una familia, permite superar esta situación

de dominación y desigualdad, esto significa que dentro de la casa, todos y todas somos responsables de lo que ahí sucede, y ésta no es responsabilidad exclusiva de las mujeres. Esto les va a permitir a los hombres, participar también en el cuidado y crianza de los hijos e hijas, algo de lo que estaban fuera.

5.2 El patriarcado reproduce a través de sus instituciones, la desigualdad de poder entre hombres y mujeres y legitima la opresión hacia estas últimas.

Los valores del patriarcado pasan de generación en generación a través de las costumbres y tradiciones y las instituciones como la religión, la escuela, los medios de comunicación y las leyes. La ciencia y sus disciplinas se encargan de hacerlo llegar a las personas de distintas maneras. También se aprenden en la crianza, en las canciones, en las novelas, en los chistes que la gente dice, ya que este sistema necesita para mantenerse, que la gente lo interiorice y lo reproduzca por todos los medios.

SESIÓN 3

EL PODER PATRIARCAL.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

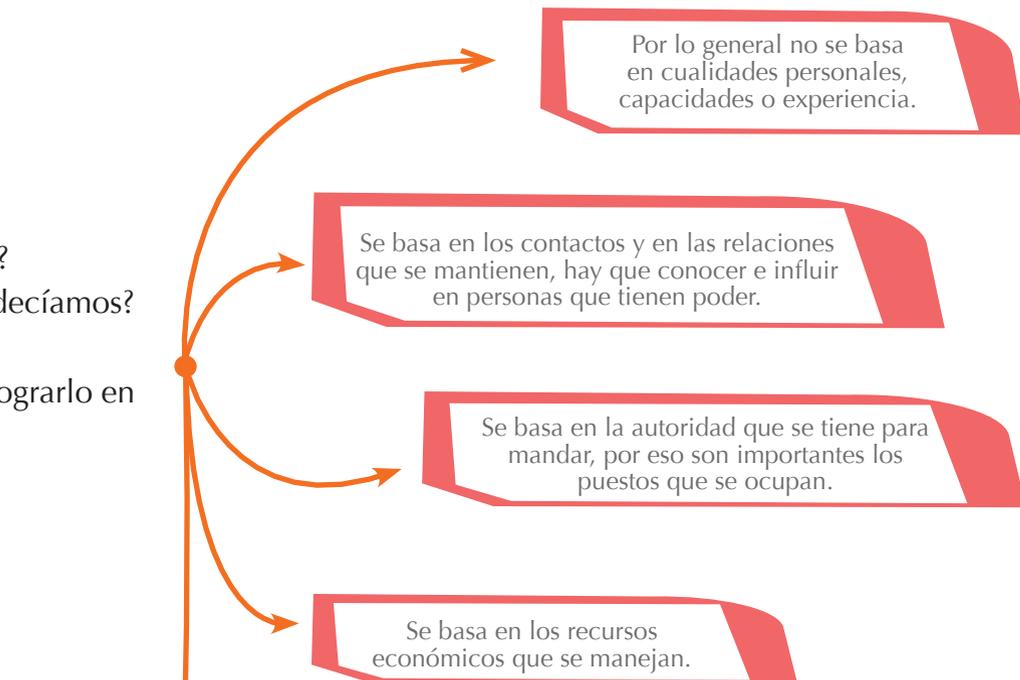
Actividad 2



La primera idea que repaso de la sesión:

¿Cómo funciona el poder patriarcal?

El poder formal patriarcal tiene que ver con el uso del poder de unos sobre otros, y quienes lo ejercen en su mayoría son hombres y lo hacen en lo social, político y económico.



Este gráfico me recuerda el mapa de poder que hice junto con mis compañeras en la sesión del taller.

Pero, ¿deseamos las mujeres tener poder? Claro que sí. Pero de manera distinta. Deseamos hacerlo así:

- Transformando cosas importantes.
- Haciendo participar a mucha gente.
- Solidarizándonos con las otras personas.



Me detengo un momento y trato de recordar algún liderazgo femenino, es decir, una mujer líder, que haya puesto en práctica alguna de las formas de poder que vemos arriba.

- ¿Quién es o era?
- ¿Qué hacía?
- ¿Cómo lo logró?

Actividad 3



Ahora reflexiono sobre la segunda idea de la sesión: ¿Cuáles son las actividades que generan poder?

Privado:
Por estar en el espacio doméstico no hemos tenido acceso al poder

Público:
espacio del poder político, social, económico.

¿En cuál espacio estoy yo?

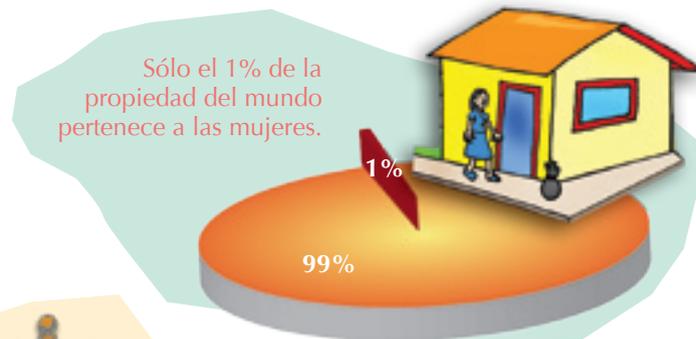
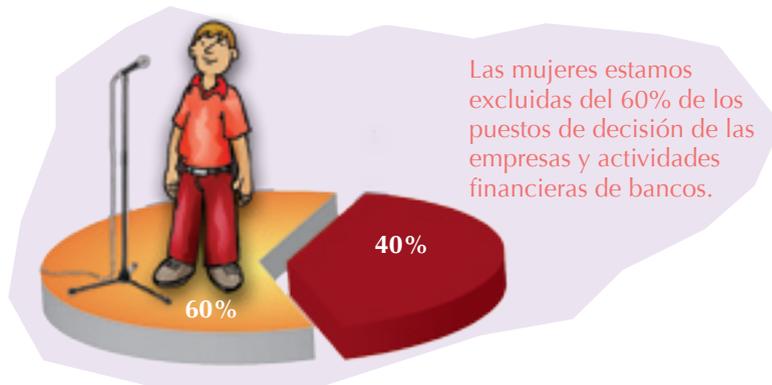
ESCRIBO LOS BENEFICIOS QUE OBTENDRÍA SI PONGO MIS PIES EN EL ESPACIO DE LA DERECHA.		
Si logro compartir el poder político en mi comunidad, ¿qué beneficios obtendré?	Si logro compartir el poder económico, es decir, que puedo tener dinero, ¿qué beneficios obtendré?	Si logro compartir el poder social en mi comunidad, ¿qué beneficios obtendré?

Actividad 4



Analizo la tercera idea de la sesión:

¿Cómo acercarme al poder económico?



Enumero las acciones que puedo realizar para acercarme al poder económico:



Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

1. El poder formal que ejercen las personas en nuestra comunidad, principalmente los hombres, está basado en cosas externas, como el puesto que ocupa, la autoridad que ejerce, los recursos económicos que maneja y los contactos o relaciones que mantenga. Por lo general, no se basan en sus cualidades personales, ni en su capacidad, su experiencia y su fuerza personal. Es un liderazgo tradicional basado en el poder sobre otras personas y no en el poder compartido.

Este poder tradicional se ejerce en el ámbito político, económico y social, y de este ámbito hemos estado excluidas las mujeres. Nuestro interés es tener acceso al poder, para que nuestras opiniones se tomen en cuenta, pero construir una forma de ejercicio del poder distinta, donde se permita la participación de todas las personas y se ejerza un liderazgo transformador y solidario.

2. Existen diferentes formas de ejercer el poder, entre estas pueden mencionarse: el poder político, el poder económico y el poder social. Las mujeres hemos estado excluidas de estos tres lugares donde se ejerce el poder. Por estar en el espacio doméstico, no hemos tenido acceso al poder económico, y ahora que también muchas mujeres trabajamos fuera de la casa, seguimos ganando menos que los hombres aunque se trabaje en cosas similares. El poder político también nos ha sido negado, y no es sino hasta hace pocos años que se aprobó la cuota del 40% de mujeres en los puestos de elección popular, y todavía no se respeta en su totalidad. Estas dos exclusiones, nos hacen estar fuera del poder social. De lo que se trata es de cambiar esta situación para una de una de igualdad y equidad en que mujeres y hombres podamos estar en igualdad de condiciones en estos espacios, ya que tenemos las mismas capacidades y posibilidades de desarrollarnos.

3. La exclusión de las mujeres del poder económico se manifiesta en datos como el que sólo el 1% de la propiedad del mundo está en manos de mujeres. Están también excluidas del 60% de los puestos de decisión en las empresas y de las actividades financieras de los bancos. Pero son mayoritarias en los puestos de trabajo mal pagados e inseguros. En la microempresa, que representa el tipo de empresa que menos dinero tiene, las mujeres son el 80%, mientras que más del 80% de las empresas más grandes tienen un gerente hombre.
4. Cuando las mujeres ponen un negocio, casi siempre piensan primero en ofrecer un producto que se vende en el mercado de detalle, es decir, en tiendas pequeñas supermercados o pulperías. En realidad, este no es lo más fácil, porque hay que tener una marca y hacer mucha promoción. No piensan que, en muchas ocasiones es mejor para ellas ofrecer su producto a otros negocios. La razón es que, en este caso, no siempre tienen que desarrollar una marca, aprovechan el esfuerzo comercial del negocio a quien le venden, y además, como un negocio compra mayores cantidades que una persona, no deben buscar tantos clientes.

SESIÓN 4

POBREZA Y EXCLUSIÓN.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



La primera idea que aprendí en la sesión fue acerca de la exclusión y diversidad.

Los seres humanos somos personas diversas debido a nuestra identidad. Las mujeres, por ejemplo, somos muy diversas, tenemos distintos gustos, preferencias,

necesidades, sueños, deseos y esto es natural. Pero si la sociedad no acepta la diversidad de las personas, y establece un modelo al cual todas nos debemos parecer, entonces, empieza la exclusión. Esto es lo que pasa en el patriarcado, el ser humano que cuenta, que es valorado por la sociedad, es hombre, es adulto, tiene un ingreso estable, y tiene educación. Por lo tanto, las mujeres no somos consideradas como iguales a ellos, porque somos diferentes al modelo.

Revise la diversidad que existe en su casa y escriba o dibuje diferencias con respecto a:

- Gustos.
- Necesidades.
- Deseos.
- ¿Comparten algo? _____

Actividad 3



La tercera idea que aprendí tiene que ver con los tipos de exclusión y las personas que están excluidas.

Mecanismos de exclusión y personas excluidas:

Por ser indígena, inmigrante.



Por ser campesina o pescadora.



Porque esperan que seamos como máquinas.



Por jornadas laborales que no toman en cuenta la situación de la mujer.



Por edad, etnia, clase, género.



Por no darnos acceso al trabajo.



A continuación pienso en mí misma, en mi madre, en mi abuela, en mi tía, en mi vecina:

- ¿Han sido excluidas de alguna forma?
- ¿Cuál? Dibújela o escríbala _____

Actividad 4



Para continuar repasando la cuarta idea que aprendí sobre la exclusión que hacemos las personas, marco cuáles de las ideas indicadas en el cuadro son falsas o verdaderas. (Puedo revisar mis apoyos conceptuales).

Debo recordar que los prejuicios y los estereotipos son ideas que se forman las personas sobre algún tema, basadas en creencias generalizadas o conceptos preconcebidos que no tienen que ver con la realidad.

Marque con una equis (X) en la casilla correspondiente si cree que es falso o verdadero.

	FALSO	VERDADERO
Los prejuicios provocan la exclusión.		
La falta de diálogo provoca la exclusión.		
Formas de pensar distintas provocan la exclusión.		
La exclusión es violencia a diferentes grados.		
Los grupos excluidos por la sociedad son víctimas de los estereotipos.		

Actividad 5



Pero reconociendo que hay formas de salir de la exclusión, continúo mi revisión de las ideas aprendidas.



Me detengo, reviso mi vida y mis circunstancias personales y pienso en qué hacer, en caso de sentirme excluida. Escribo o dibujo que haré para salir de la exclusión:

- Voy a estudiar: _____
- Voy a buscar ingresos: _____
- Voy a organizarme: _____
- Otras: _____

TENGO DERECHO A SER FELIZ

Unidad 3



SESIÓN I

LA VIOLENCIA EN EL ENTORNO.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Analizo la primera idea que aprendí:

Los tipos de violencia en nuestro entorno.

Agrego otros tipos de violencia escribiéndolos o dibujándolos en las líneas en blanco:

Tipos de Violencia

Discriminación en el trabajo.

Uso físico de la fuerza: asaltos, castigos y golpes.

Actos en contra de las mujeres que resultan en la violación de sus derechos, como las pruebas de embarazo en ciertas empresas.

Matrimonios forzados y mutilaciones sexuales.

Abusos de poder, por ejemplo, el acoso sexual.

Una vez que completo los cuadros, valoro cuál de estos tipos de violencia he vivido personalmente y cuál fue mi sentimiento hacia ese acto violento. Escribo o dibujo mi valoración.

Actividad 3



Violencia dentro de la casa y leyes para combatirla. Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Valoro para mí misma el tema de la Violencia en la Casa.

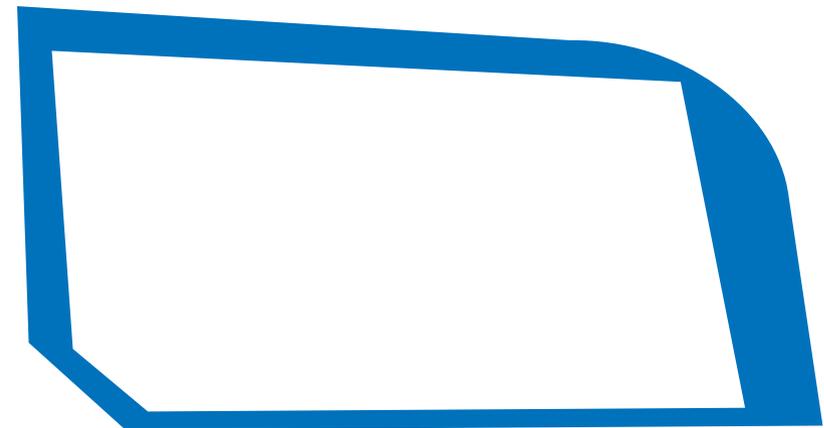
Si acepto la violencia en la sociedad, mucha veces la acepto en mi propia casa.



A partir de este momento reconozco quiénes son las víctimas más comunes de la violencia intrafamiliar e identifico el tipo de violencia que más frecuentemente se ejerce sobre ellas.

VÍCTIMAS	VIOLENCIA FÍSICA	VIOLENCIA SEXUAL	VIOLENCIA PSICOLÓGICA	VIOLENCIA PATRIMONIAL (NEGAR EL DERECHO A TENER PROPIEDADES O DINERO)
Los niños y las niñas.				
Las mujeres.				
Las personas adultas mayores.				
Las personas con discapacidades.				
Las personas adolescentes.				

Ahora hago un alto y medito seriamente sobre mi experiencia de violencia. Luego escribo o dibujo si ha habido algún cambio en mis ideas sobre lo que significa la violencia dentro de la casa y cómo alejarla de nuestras vidas.



Actividad 4



Mis apoyos conceptuales de la semana:

1. En nuestra sociedad existen distintos tipos de violencia, y algunos de estos ni siquiera son reconocidos como tales. Por ejemplo, el uso indiscriminado de los recursos naturales, la intolerancia frente a la diversidad, es decir, frente a lo que es diferente, el uso de la guerra como forma de resolver los conflictos, entre otros; crean situaciones de violencia que niegan los derechos humanos y las libertades fundamentales. (Apropiándonos de nuestros saberes y poderes, INAMU, 2002).

La distribución desigual de la riqueza que significa para millones de personas no contar con condiciones mínimas para tener una vivienda digna, es un ejemplo de violencia estructural, impuesta por los grupos que tienen más poder económico y político, que no siempre es entendida como tal y que es aceptada. Esta violencia que excluye a grandes mayorías, afecta de manera especial a las mujeres, ya que son éstas las que en muchos casos tienen que asumir bajo su responsabilidad la manutención de su familia.

Elas tienen dificultades para tener acceso a la salud, al empleo, a la propiedad, al crédito y

viven en una situación de desvalorización social y de marginalidad económica. Este trato discriminatorio, caracterizado por la desigualdad de oportunidades, es una expresión de violencia y está presente en todas las sociedades.

Existen además otros tipos de violencia, como la violencia de género, que afecta a todas las mujeres, independientemente de su condición económica. Es una violencia contra las mujeres que se basa en la desigualdad y la opresión contra éstas. Sería difícil encontrar una sola mujer que no haya tenido miedo, en un momento u otro de su vida, por el simple hecho de ser mujer. Acciones tan simples como caminar por la calle y trabajar de noche, pueden representar problemas importantes de seguridad para todas las personas y en especial para las mujeres. Esto está relacionado con el patriarcado, que establece relaciones desiguales entre las personas, en las que las mujeres están en situación de subordinación.

La violencia contra las mujeres es una ofensa a la dignidad humana y una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales entre hombres y mujeres.

2. El sistema patriarcal y sus valores promueven la violencia de género, es todo aquel acto dirigido contra las mujeres que tiene resultados en cuanto a la dominación de ésta, es decir, a la violación de sus derechos humanos. En este sentido, la discriminación misma es violenta y en ocasiones

suele apoyarse en los actos violentos, en los que media la fuerza física.

En algunos países del mundo las mujeres tienen que taparse la cara con un velo para salir a la calle, en otros lugares se les realizan mutilaciones sexuales con el fin de que no tengan disfrute sexual. En algunos lugares todavía existe el matrimonio forzado o el intercambio de mujeres por objetos o propiedades. En nuestro país, en muchos casos las mujeres no han tenido la oportunidad de estudiar, o por ser mujeres no reciben herencias, entre otros.

Además, el sistema patriarcal enseña, en particular a los hombres, roles y modelos que suponen comportamientos violentos tales como: héroes de películas, juegos y deportes (como el fútbol americano). En el trabajo, se les enseña a las personas y a las empresas, que deben competir entre ellas para que gane la más fuerte, o la más astuta, y se considera que es "natural" que, en la vida, haya ganadores y perdedores. Incluso el alcoholismo, que altera el comportamiento y pone a la gente violenta, es tolerado en muchos lugares, por ejemplo en bares y fiestas.

El patriarcado tiene un doble lenguaje hacia la violencia, por un lado la promueve y por otro lado, la combate con controles, castigos y policías, que provocan más violencia. La conducta violenta se caracteriza por el abuso del poder.

3. Así como aprendemos a aceptar la violencia en nuestra sociedad, muchas veces la aceptamos en nuestro propio hogar.

Todas las relaciones entre las personas están atravesadas por el poder, esto significa que hasta en las relaciones más cálidas se dan fuerzas de poder de unas personas sobre otras. En nuestra vida esas relaciones están definidas por el modelo patriarcal, que se basa en la superioridad de los hombres sobre las mujeres y en la imposición de normas, valores y mitos que mantienen la discriminación e invisibilización de lo femenino.

La violencia intrafamiliar es una violación a la dignidad y a la integridad de la persona. Es una violación a los derechos humanos, porque se pierde el derecho a la libertad y a la seguridad personal. Es una relación de abuso hacia aquellas personas con menos poder dentro de la familia. Cualquiera de los integrantes de la familia podría ser protagonista o víctima de la violencia. Es ejercida por las personas que se sienten con más derecho a controlar y decidir sobre la vida de las otras personas. Las principales víctimas son las mujeres, las niñas y los niños, las y los adolescentes, las personas mayores y las personas con discapacidad.

Las formas más comunes en las que se expresa la violencia intrafamiliar son: violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y violencia patrimonial. Por lo general estas se entremezclan.

SESIÓN 2

VIOLENCIA DENTRO DE LA CASA Y LEYES PARA COMBATIRLA.

Actividad I



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Repaso lo que aprendí y mi conocimiento sobre:

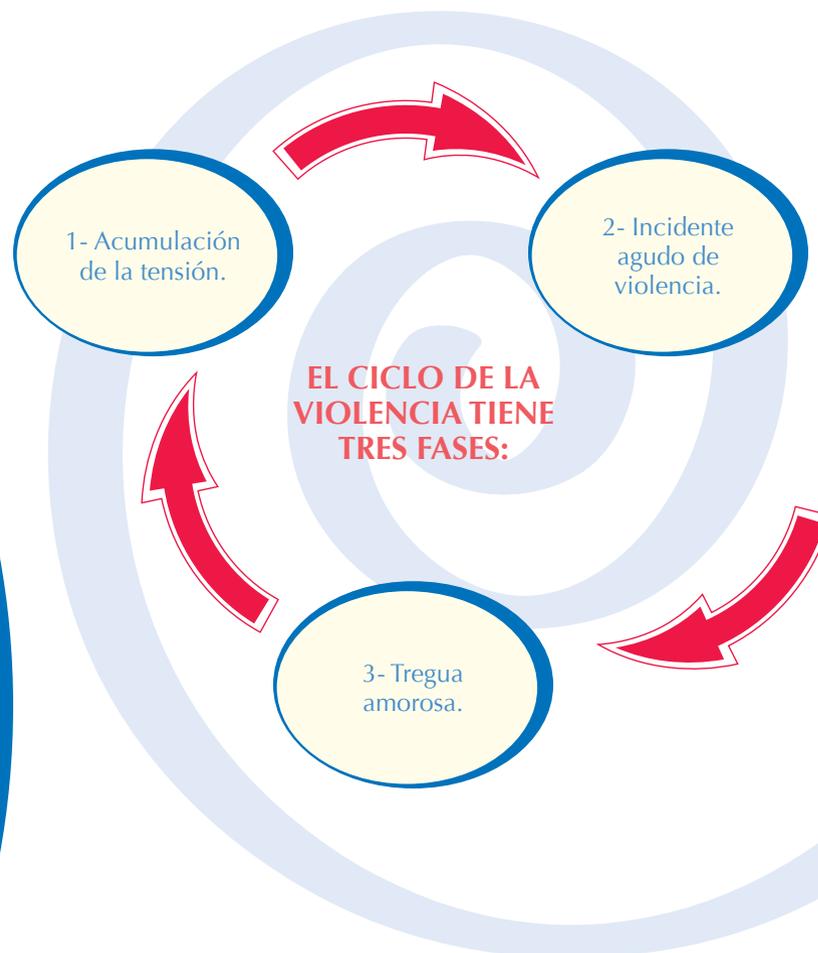
Mitos y realidades sobre la violencia. Recuerdo que un mito es una creencia falsa sobre algo, que se generaliza entre las personas de una determinada sociedad y termina considerándose como real. Para ello pongo una **M** a la par de la oración que creo es un mito sobre la violencia y una **R** a la par de la oración que creo es una realidad con respecto a la violencia.

- a.** A algunas mujeres les gusta que les peguen, porque eso muestra que se interesan en ellas._____
- b.** La pareja debe tratar siempre de dialogar, las mujeres deben aprender a tomar decisiones y a hablar en forma directa y clara (asertiva), sin que les de “vergüenza”. Esto mejora el respeto y la solidaridad en la pareja y en la familia. Es también importante que las decisiones se tomen en conjunto._____
- c.** Los hombres no pueden contener sus impulsos, por eso la mujer debe satisfacerlos sexualmente aunque ella no quiera, para eso es su compañera y debe estar siempre dispuesta._____
- d.** En un matrimonio no puede haber una violación, ya que las dos personas están por su propia voluntad._____
- e.** La violencia psicológica es toda acción u omisión que daña la integridad emocional, la autoestima, la identidad o el desarrollo de la persona al controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones. Se considera como una forma de violencia doméstica y la mujer puede denunciarla._____

Después de revisar el material de apoyo conceptual sobre los mitos y realidades sobre la violencia, escribo o dibujo mi conclusión en el siguiente círculo.

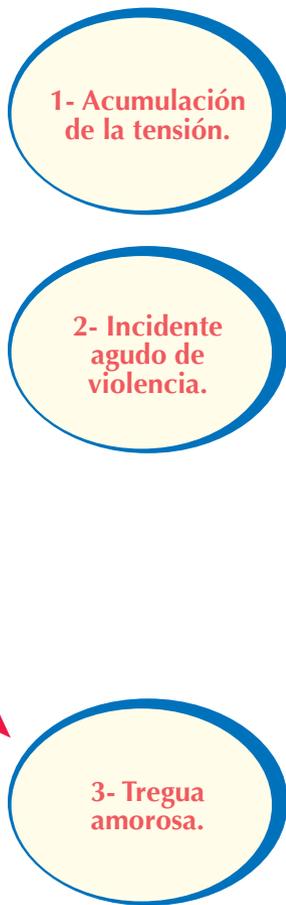
Reflexiono sobre el ciclo de la violencia.

Y ya puedo identificar cada una de sus partes.



Ahora asocio los hechos que se encuentran en la columna de la izquierda con las fases del ciclo de violencia al que pertenece, uniéndolos con una línea que dibujo con un lápiz o lapicero. Observo el ejemplo con el caso uno, que se asocia con la fase de regua amorosa. Puede releer el material de apoyo conceptual para hacer este ejercicio.

- | |
|---|
| 1. El hombre agresor se muestra complaciente con la mujer. |
| 2. El hombre se muestra irritable y molesto. |
| 3. En esta fase las mujeres se sienten atrapadas e incapaces de huir. |
| 4. En esta fase prevalecen sentimientos de indiferencia, de depresión, impotencia, miedo y aislamiento. |
| 5. Todas las características de la mujer parecen incomodarle al hombre, la humilla y la degrada. |
| 6. El hombre agresor promete a la mujer que no volverá a lastimarla. |
| 7. Hay un distanciamiento con el agresor, que hace que la mujer pueda pedir ayuda con más facilidad. |



Actividad 3

Me concentro en repasar con mucho cuidado el tema de **¿Qué hacer frente a la violencia?**

Hay alternativas para una vida sin violencia y por ello inicio con estas acciones:

- Cuestiono las ideas que legitiman la violencia.
- Reconozco la violencia como un problema que debe salir del espacio privado.
- Tengo redes de apoyo, así me doy cuenta de que no estoy sola.
- Me fortalezco en la toma de decisiones, el manejo de límites y la comunicación asertiva y clara.
- Estimulo mi autodeterminación y mi reconocimiento como ser valioso.
- Conozco y aprovecho La Ley contra la Violencia Doméstica y la Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres.

Agrego otras, que considero podrían ayudar:

- | |
|----|
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

Termino el repaso de este capítulo coloreando con mi lápiz las alternativas (señaladas en la página anterior) por el cual empezaré o continuaré deteniendo la violencia doméstica en caso de ser víctima de ella. Pongo una fecha para iniciar.

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales.

4.1 El ciclo de la violencia:

La violencia intrafamiliar se da en la casa, en el ámbito privado, lo que le da un carácter de intimidad a lo que ahí sucede. Un aspecto muy importante para comprender la dinámica que se da, son los sentimientos de lealtad de la víctima con el agresor, lo que le dificulta reconocer la situación y buscar soluciones.

La Dra. Leonor Walker, desarrolló a partir de sus investigaciones con mujeres agredidas, una teoría sobre el ciclo de la violencia, en la que demuestra que los episodios de agresión no son constantes, ocurren en forma no predecible para la víctima y obedecen a un patrón definido, caracterizado por tres fases: acumulación de tensión, episodio de explosión y tregua amorosa. Las tres varían en tiempo e intensidad.

PRIMERA FASE: INCREMENTO DE LA TENSION.

En ella el hombre se muestra irritable y molesto; todas las características de su esposa parecen incomodarle y además de humillarla o degradarla, comienza a mostrar diferentes conductas agresivas físicas. La tensión no disminuye y la mujer, a pesar de que realiza enormes esfuerzos para calmarlo, no lo consigue.

En esta etapa es fundamental la búsqueda de recursos para evitar el abuso. La víctima tiende a subestimar la situación, a racionalizar, a culparse a sí misma: "No es nada", "Solo está preocupado por problemas en el trabajo", "Yo debí quedarme callada".

SEGUNDA FASE: INCIDENTE AGUDO DE VIOLENCIA.

La tensión que se venía acumulando en la primera fase explota en un ataque físico de mayor severidad y que generalmente es el motivo por el cual muchas mujeres acuden a hospitales o solicitan protección legal. Después de este incidente, el hombre se relaja y la tensión disminuye.

En esta segunda fase las mujeres se sienten atrapadas, incapaces de huir. Los sentimientos que prevalecen son la indiferencia, la depresión, la impotencia, el miedo y el aislamiento. Se da un distanciamiento respecto del agresor que la hace más susceptible para buscar ayuda durante este período.

TERCERA FASE: TREGUA AMOROSA.

Luego del incidente agudo y, una vez que la tensión disminuye, el hombre agresor se muestra complaciente con la mujer, y puede prometer que no volverá a lastimarla. Durante este período, él solicita el perdón y la confianza en su cambio y para convencer a la mujer recurre a innumerables estrategias, tales como un comportamiento seductor hacia ella, obsequios y paseos para sus hijos e hijas, buscar mediadores en la iglesia, la familia o las instituciones. A esta fase se le conoce como período de tregua porque es el tiempo que transcurre entre los incidentes de violencia.

Esta fase se caracteriza por un estado de confusión en la víctima, generado por la actitud cariñosa del ofensor, el temor a represalias futuras, el deseo de ser amada; a lo que se agregan las presiones de familiares y otras personas que la culpan de la situación y tratan de convencerla de la necesidad de ceder en beneficio de la familia y de la estabilidad del hogar.

4.2 Alternativas para una vida sin violencia:

Existen diversas estrategias para prevenir y enfrentar la violencia. En primer lugar hay que reconocerla como un problema que debe salir del ámbito privado, debe fortalecerse a las mujeres en la toma de decisiones, el manejo

de límites y la comunicación asertiva y clara. Debe estimularse la autodeterminación femenina y el reconocimiento de las mujeres como seres valiosos. Debe promoverse tanto en mujeres como en hombres, el cuestionamiento de las ideas que legitiman la violencia. Así mismo se deben fortalecer las redes de apoyo para que las mujeres se den cuenta que no están solas.

En Costa Rica la Ley contra la Violencia Doméstica representa un instrumento legal para enfrentar la violencia intrafamiliar, y es un recurso al que las personas afectadas pueden acudir para garantizar su derecho a una vida sin violencia. Recientemente se aprobó en nuestro país la Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres, que constituye mayor garantía para la defensa de sus derechos.

La primera fue promulgada en 1996 y tiene como finalidad garantizar la vida, integridad y dignidad de las víctimas de la violencia doméstica, y regula la aplicación de medidas de protección para las mismas. Brinda especial protección a madres, niños y niñas, personas de sesenta años o más y a personas con discapacidad. Protege en particular a las víctimas de violencia en las relaciones de pareja y donde exista abuso sexual incestuoso.

La Ley contempla 18 medidas de protección entre las que están:

- Ordenar la salida inmediata del presunto agresor del domicilio común.
- Autorizar a la persona agredida a salir del hogar.
- Ordenar el allanamiento cuando por violencia doméstica se arriesgue la integridad física, sexual, patrimonial o psicológica de cualquiera de sus habitantes, entre otras.

La segunda fue aprobada después de un largo proceso de promoción, y con ella Costa Rica se convierte en el segundo país del mundo que penaliza la violencia contra las mujeres, y establece la figura jurídica del femicidio, al mismo tiempo que atiende la recomendación del Comité de la CEDAW, dada en el último informe, cuando señaló que el Estado costarricense debía reconocer que la violencia contra la mujer es una violación de derechos humanos y una grave discriminación, por lo que debía promoverse la adopción y promulgación de la Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres y la elaboración de los reglamentos y procedimientos judiciales necesarios para su mejor aplicación.

SESIÓN 3

SALIDA DE LA VIOLENCIA. SALUD, RECURSOS PROPIOS
Y CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES ARMONIOSAS EN LA FAMILIA.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Analizo las acciones que se deben seguir para enfrentar la violencia y la exclusión, hay que fortalecerse como persona.

Para ello escribo las palabras que, según mi opinión, completan el sentido de las siguientes sugerencias. Si lo requiero repaso el material de apoyo conceptual. (Esta manera de salir de la violencia ha sido comprobada en muchas ocasiones, y ha ayudado a muchas mujeres).

- a. Darse cuenta de que la violencia no es algo _____ y no es aceptable.
- b. Dejar de _____ la situación de violencia y atreverse a hablar de ella.
- c. Aprender a ponerle _____ a las personas de la familia que abusan de su poder.
- d. Ir a _____ en las que se promueva la autoestima.
- e. Empezar a _____ más autonomía.
- f. Empezar a tener una vida social _____ de la casa: reuniones con amigas y participar en la comunidad.
- g. Establecer relaciones _____ con las personas.
- h. Empezar a buscar _____ en otras personas en que se tiene _____ y en instituciones.

Agrego otras sugerencias y las preparo para compartirlas con mis compañeras.

Actividad 3



Reflexiono acerca de:

¿Qué sé sobre mi cuerpo? Mi cuerpo es el reflejo de mi ser total. Refleja mis emociones, mi espiritualidad, mi mente. Para cuidar mi cuerpo debo cuidar todo mi ser.



Escribo o dibujo la forma en que cuido mi ser.

ESPIRITUAL	
EMOCIONAL	
MENTAL	
FÍSICO	

Actividad 4



Analizo la siguiente idea:

La salud es más que no estar enferma y está relacionada con mi entorno y mis proyectos de vida.

Escribo o dibujo las condiciones del entorno o de mis propios proyectos que afectan mi salud en forma positiva o negativa.

CONDICIONES DEL ENTORNO QUE AFECTAN MI SALUD.	CONDICIONES DEL ENTORNO QUE AFECTAN MIS PROYECTOS DE VIDA.
En forma positiva	En forma positiva
En forma negativa	En forma negativa

Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

1. En todos los países orientales la medicina está basada en que existen correspondencias entre los diferentes órganos del cuerpo, las emociones y los pensamientos. Se piensa que las diferentes emociones que sentimos afectan a nuestros órganos. Por ejemplo, los chinos dicen que el temor afecta a los riñones, la cólera al hígado, la preocupación al bazo, y la tristeza a los pulmones.

En nuestros países, estas medicinas se practican con excelentes resultados.

Lo importante es entender que nuestra forma de vida afecta nuestra salud, y que si queremos estar bien físicamente, tenemos que estar bien en las otras partes de nuestro ser, como en nuestras emociones y en nuestros pensamientos. Esto nos hace ver la relación que existe entre las decisiones que tomamos o dejamos de tomar para nuestra vida, y nuestra salud.

2. La salud integral comprende tanto la calidad de vida (física, emocional, mental y espiritual), y los recursos de salud existentes, incluyendo los alternativos.

Si tenemos armonía, estaremos en plena salud; la armonía se logra si construimos una vida que nos corresponde, que nos gusta, que tiene valor y sentido para nosotras.

Unidad **4**

TOMANDO DECISIONES



SESIÓN I

APROVECHEMOS LAS OPORTUNIDADES QUE OFRECE UNA SOCIEDAD ORGANIZADA Y UN ESTADO DE DERECHO, ES DECIR, UN ESTADO DONDE NADIE ESTÁ POR ENCIMA DE LA LEY.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

1 Determinar las posibilidades reales de realizar lo que deseamos.

Determinar lo que deseamos y hacer nuestros propios proyectos.

2

3 Conocer las oportunidades del mundo del trabajo, sus requisitos y satisfacciones.

Dedicar tiempo a nosotras mismas.

4

5 Aprender a tomar decisiones.

5

6 Descubrimos a nosotras mismas.

6

7 Capacitarnos para mejorar.

7

8 Estudiar.

8



Actividad 2



Repaso las ideas aprendidas en el tema “Salir de la casa”.

Para mejorar nuestra vida y la de nuestra familia, debemos empezar por nosotras mismas.

Después de mi propio análisis de la actividad anterior marco aquellas que considero son las que me ayudarán a mejorar mi vida y la de mi familia con mayor rapidez.

Actividad 3



Reflexiono sobre el tema de las instituciones y organizaciones que hay en el ámbito público.



Investigo en mi comunidad qué instituciones estatales y organizaciones privadas existen y escribo aquí los nombres de éstas.

LISTA DE INSTITUCIONES DEL ESTADO EN MI COMUNIDAD.	LISTA DE ORGANIZACIONES PRIVADAS EN MI COMUNIDAD.

Luego, me imagino que la pregunta que hace Ileana, la mujer de la foto, es para que yo la responda. Escribo o dibujo lo que yo le diría de cómo superar los problemas para acceder y permanecer en un trabajo o en una organización.



Actividad 4



Mis apoyos conceptuales:

1. Si queremos mejorar nuestra vida y la de nuestra familia, debemos empezar por nosotras mismas. Esto lo podemos hacer solamente si tenemos:
 - El autoconocimiento que las mujeres obtenemos al descubrirnos a nosotras mismas (habilidades y características personales) para determinar lo que deseamos hacer, nuestros propios proyectos. Debemos prepararnos, ponernos a pensar sobre lo que queremos hacer, a estudiar, a buscar, y esto no lo podemos hacer si no dedicamos tiempo para nosotras mismas. Si pensamos, definiremos un proyecto que será en primer lugar un proyecto personal, sino, no lo podríamos llevar a cabo porque no dependería de nosotras. Puede ser que decidamos prepararnos para un trabajo en una empresa, o por ejemplo, poner un negocio.
 - El mundo del trabajo es cada vez más difícil y se hace necesario adquirir conocimientos que nos ayuden a lograr con éxito nuestro proyecto ocupacional. Por eso es muy importante saber cuáles son nuestros intereses y habilidades para encontrar qué es lo que realmente queremos y podemos hacer. Saber cuáles son nuestros intereses y cuáles

son las posibilidades reales de realizarlos en el lugar donde vivimos. Las mujeres siempre hemos contribuido con nuestro trabajo al progreso del hogar, pero esto no siempre ha sido reconocido en la sociedad.

Por ello es fundamental lo siguiente:

- El conocimiento de las oportunidades, que nos permite explorar directamente el mundo del trabajo, las alternativas que ofrece y los requisitos que demanda, así como, las satisfacciones que puede darnos.
 - El aprendizaje del proceso de toma de decisiones que nos capacita para relacionarnos con las oportunidades disponibles.
2. Las instituciones del sector público son las instituciones estatales que prestan servicios a la ciudadanía, es decir, a las personas de determinada localidad. En nuestra comunidad podemos mencionar instituciones como las escuelas o colegios, los centros de salud o Ebais, los comedores escolares, los centros comunales, las asociaciones de desarrollo, etc. Las del sector privado son todas las empresas, fábricas u organizaciones que no pertenecen al Estado o al gobierno sino que tienen dueños particulares. Las diferencias entre ellas, es que las primeras son creadas para prestar un servicio público y las privadas son creadas con fines lucrativos, es decir, con la finalidad de que las personas dueñas obtengan ganancias.

3. ¿Cuáles son los principales problemas que debemos superar las mujeres para tener acceso a las instituciones y empresas, y, mantenernos en ellas?

Tradicionalmente las mujeres hemos estado relacionadas con las instituciones que prestan algún beneficio a nuestras familias, como las juntas escolares o comités de salud, vivienda, desarrollo comunal, entre otras. También hemos tenido relación con empresas privadas en puestos de operarias de costura o en actividades de cocina, todas extensiones de nuestro papel de madres y cuidadoras. Esto está bien y es necesario, pero hemos estado excluidas y tenemos dificultad para tener nuestros propios proyectos y ponernos metas para alcanzarlos.

Es muy importante analizar nuestro entorno, la comunidad en la que vivimos, lo que ésta nos ofrece, para poder mejorar nuestras vidas. Es tan importante ver las oportunidades que nos da, como los obstáculos.

Hay oportunidades y obstáculos diferentes para mujeres y hombres. Es hasta épocas recientes que las mujeres hemos empezado a tener más participación en trabajos fuera de la casa, y sin embargo, seguimos teniendo la mayoría de las responsabilidades dentro de la casa, no ha habido una reorganización al interior de nuestros hogares que nos haga más justa la carga entre hombres y mujeres. Esto es lo que se conoce como inequidad de género en la repartición del trabajo. Debemos organizarnos tanto dentro como fuera de la casa si queremos lograr nuestros proyectos. La forma de organizarnos depende también de lo que queremos hacer, de nuestros proyectos. Por ejemplo, el programa de crédito del banco sólo es una oportunidad si quiero conseguir dinero para mi proyecto; o la falta de un programa para aprender inglés, sólo es un obstáculo si quiero utilizar este idioma para mis proyectos.

SESIÓN 2

DEFINAMOS LAS COSAS QUE QUEREMOS MEJORAR EN NUESTRAS VIDAS.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?



Autonomía económica.

Salud, recreación y descanso.



Actividad 2



Analizo las ideas aprendidas en el tema: "Un paseo en tierras nuevas".

Las tres áreas en las que las mujeres debemos buscar mejorar nuestro ser integral:

Aprendizaje, conocimiento e información.



Dibujo o escribo un recuento personal de mi salud, mis espacios de recreación y descanso. Luego manifiesto mis ideas para mejorar.

Dibujo o escribo un recuento personal de mi autonomía económica. Luego manifiesto mis ideas para mejorar.

Dibujo o escribo un recuento personal de mi aprendizaje, conocimiento e información. Luego manifiesto mis ideas para mejorar.

Actividad 3



Mis apoyos conceptuales:

1. ¿Qué son metas y por qué es importante tener metas claras?

La meta es el lugar al que yo quiero llegar. En nuestras vidas es importante ponernos metas para que vayamos caminando en la dirección deseada. Nos permite pensar en lo que quiero y hacer cosas para lograrlo. De esta manera no me lleva la corriente, sino que tomo decisiones, pienso en lo que quiero y qué debo hacer para lograrlo.

Las metas que me propongo deben tener sentido con las cosas importantes para mí, con mis valores, con mis deseos y mis posibilidades.

Que me apasionen lo suficiente como para dedicarle la mayor parte de mi tiempo en los próximos años.

Es importante que cuando nos proponemos metas, se tenga claro qué queremos lograr para saber hacia dónde ir y ordenar los esfuerzos de la manera más efectiva, y saber cuando se alcanzó, para motivarse. Para plantearlas hay que pensar en cómo enfrentar la situación en vez de solo sufrirla, porque la mente es poderosa, y la imagen de lo que se quiere tiene una energía que ayuda a que se haga realidad.

Para las mujeres es difícil establecer metas porque al estar siempre en función de las otras personas, dejamos de lado nuestros propios deseos y nos dejamos llevar sin definir hacia dónde queremos ir.

SESIÓN 3

AHORA, REFLEXIONAMOS SOBRE EL TEMA.

Actividad I



Vuelvo a revisar el material relacionado con las oportunidades que ofrece el entorno, la comunidad y algo más. Después de hacerlo, dibujo o escribo en los círculos sobre lo nuevo que he descubierto en la comunidad con respecto a:

Empresas, negocios, ferias, mercados.

Instituciones públicas.

Carreteras, caminos, teléfonos, café Internet.

Costumbres, fiestas, lugares o artesanías.

Las casas, las personas que viven ahí.

- ¿Qué oportunidades encontré?
- ¿Qué ventajas observo?
- ¿Qué desventajas observo?
- ¿Cómo aprovecharé este nuevo conocimiento?

Actividad 2



¿Qué es más importante para cada una de nosotras?

Las metas y su importancia

Las metas que me propongo tienen sentido con las cosas importantes para mí, con mis valores, mis deseos y posibilidades. Las puedo ir logrando poco a poco y festejando cada logro. Esto lo hará más fácil y divertido.



Una meta es el lugar donde quiero llegar.



Logro mis metas cuando estoy en el lugar al que quiero llegar.

Después de la reflexión anterior pienso en mi vida, en lo que es importante para mí, mis valores, deseos y posibilidades y defino mis metas.

METAS	¿CUÁNDO LO HARÉ?	¿CÓMO LO HARÉ?	¿CON QUIÉN PUEDO UNIRME PARA LOGRARLO?

Actividad 2



Mis apoyos conceptuales:

1. No vivimos en el vacío. Vivimos en un lugar que tiene sus características, sus ventajas y sus desventajas. Es importante que lo conozcamos y que lo analicemos para saber lo que vamos a hacer para mejorar nuestras vidas. Como vivimos ahí, es nuestro campo de acción, debemos entenderlo y también cuidarlo para que siga teniendo las ventajas que tiene. También, podemos pensar en organizarnos para mejorarlo.

El territorio incluye la naturaleza y las cosas culturales que nuestros antepasados dejaron, como por ejemplo:

- Las costumbres, fiestas, lugares o artesanías.
- Las viviendas y todas las personas que vivimos ahí. También incluye todo lo que nos permite comunicarnos y trasladarnos tales como: carreteras, caminos, puertos, teléfonos y cafés Internet.
- Las empresas, los negocios, las ferias, los mercados, en fin, todo lo que hacemos para producir, comprar y vender, y obtener ingresos.

- Las instituciones públicas, locales y descentralizadas, así como, los grupos que contribuyen a producir y cuidar las reglas que nos ponemos, como país y como sociedad, para vivir en común con las leyes, las políticas, los acuerdos entre personas y entre países.

Para mejorar nuestras vidas, debemos saber cómo funciona todo esto en el lugar donde vivimos, en otras palabras, debemos conocer el ámbito público, es decir, el mundo que está fuera de la casa. Este lugar ha sido tradicionalmente para los hombres, las mujeres hemos sido excluidas de él, y se juzga muy duramente a las mujeres que pretenden algún puesto político o que se destacan en algún trabajo en áreas consideradas exclusivas de hombres.

2. Es muy importante tener metas individuales, es decir, personales, que son las que cada una de nosotras considera fundamentales. Sin embargo, como no estamos solas en

nuestras comunidades, también es importante tener metas grupales, según los grupos a los cuales pertenezcamos, estas metas grupales también pueden ayudar a alcanzar las metas individuales; unas apoyan a las otras.

Es difícil lograr las cosas solas, si hay unión entre diferentes personas, es más fácil alcanzar las metas propuestas. La energía y la fuerza que se genera cuando varias personas están buscando alcanzar algo, es mucho más fuerte que la que puede generar una persona sola. Por ejemplo, si en una comunidad hay un grupo de personas que no saben leer ni escribir, tal vez individualmente no puedan solucionar la situación, pero si se unen entre sí, y como grupo presentan una solicitud a la escuela, es más probable que se les dé una respuesta positiva. Así mismo, una mujer sola tal vez no consiga poner un negocio propio, por falta de tiempo y recursos, pero si se junta con otras amigas, y enfrentan juntas los problemas, pueden salir adelante.

Unidad
5

ME ORGANIZO PARA MEJORAR



SESIÓN I

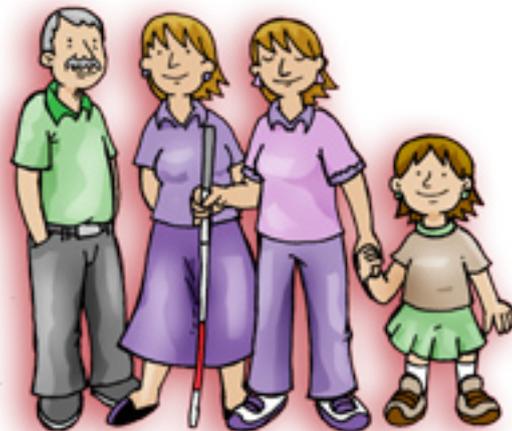
NOS ORGANIZAMOS EN LA FAMILIA Y EN LA COMUNIDAD.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?



Actividad 2



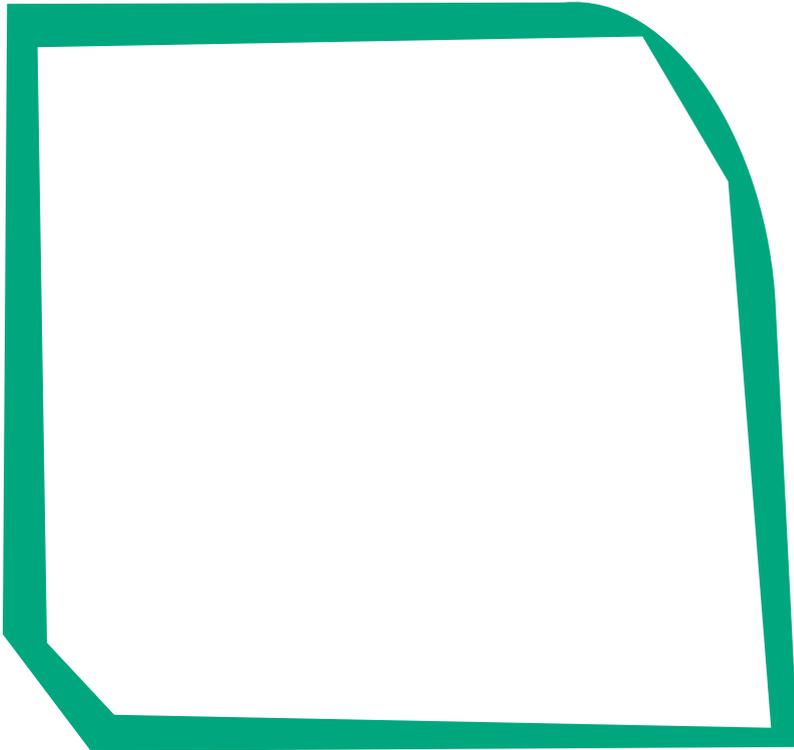
Repaso las ideas aprendidas en el tema:

- ¿Qué es una familia?

**Hay diferentes
clases de familias.
Todas son válidas.**



Dibujo aquí mi familia:



Invento un nombre cariñoso para mi tipo de familia:

En el dibujo, observo armonía o desarmonía. ¿Por qué?

Actividad 3



Ahora reflexiono sobre la idea:

Para lograr mis metas, es necesario organizarme con mi familia.

- ¿Qué es una red familiar?
Es un grupo de personas que se apoyan e intercambian para sobrevivir.

Hacemos redes para no sentirnos solas.

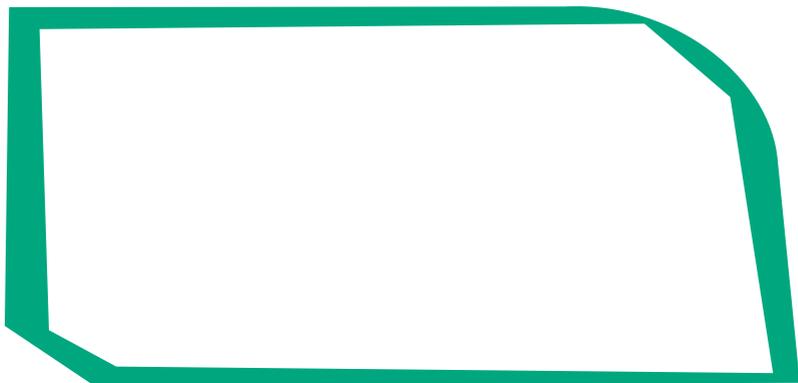
Para resolver problemas.



Para ayudarnos.



Durante la sesión elaboré mi red familiar y después de haberla hecho tengo las siguientes ideas sobre cómo conformar una red más solidaria, amorosa y equitativa en la familia. Lo dibujo o lo escribo en el siguiente espacio:



Actividad 4



Ahora repaso la siguiente idea:

Para lograr mis metas, es necesario organizarme también en mi comunidad. En Costa Rica y en el mundo las mujeres han trabajado juntas y se han organizado para lograr diferentes metas.

A esto se le llama:
EL MOVIMIENTO DE MUJERES.



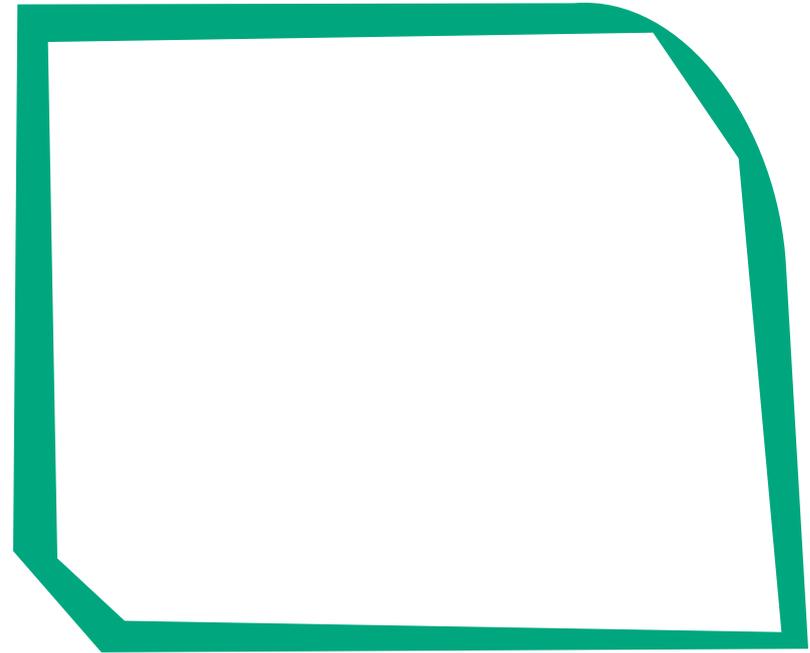
Una de las metas más importantes que logró el Movimiento de Mujeres fue el derecho a votar o al sufragio. Con el fin de asegurarme que comprendí en qué consistió esta lucha de las mujeres resuelvo el siguiente ejercicio.

Instrucciones: Lo que debo hacer es marcar la que considero es la respuesta correcta. Para ello puedo utilizar mi material de apoyo y verificar luego.

1. ¿En qué año votaron las mujeres costarricenses por primera vez?
 - a. 1955.
 - b. 1950.
 - c. 1948.
2. ¿Aproximadamente cuántos años duró la lucha de las mujeres para poder votar?
 - a. 10 años.
 - b. 50 años.
 - c. 100 años.
3. La liga feminista nació en 1923 y su objetivo fue:
 - a. La lucha por el derecho al voto.
 - b. La lucha por aplastar a los hombres.
 - c. La lucha porque se regalara la comida.
4. ¿Cuál fue el año en que las mujeres organizadas realizaron una manifestación en las calles para exigir garantías y transparencia en las elecciones que se aproximaban?
 - a. 1920.
 - b. 1937.
 - c. 1947.

5. ¿En 1953, cuántas mujeres fueron electas por primera vez como diputadas?
 - a. 1.
 - b. 2.
 - c. 3.

Escribo o dibujo mi opinión sobre a qué se debió el triunfo de las mujeres.



Comento lo que he aprendido con respecto a la organización femenina que pueda aplicar para mejorar las condiciones de las mujeres costarricenses actuales con alguna otra mujer de mi familia, y luego escribo o dibujo cuál fue la reacción de ésta.

Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

1. La familia es muy importante en la vida de todas las personas, esta es la primera escuela que tenemos, donde aprendemos a relacionarnos con las y los demás y desarrollamos sentimientos de amor y cariño, así como, de enojo y rencor. Las familias no siempre han sido iguales, según la época han ido cambiando en su forma y su manera de organizarse. En los últimos cien años se ha hablado del modelo “ideal” de familia como la conformada por el papá, la mamá y los hijos e hijas, se le llama también familia nuclear. Pero la verdad es que existen muchas otras formas de familia y no por eso son menos “ideales”. En esa idea de familia “ideal” se le dan al padre y a la madre, las tareas tradicionales. Él es el encargado de la producción; tiene que llevar el sustento a la casa y ella es la encargada del papel de la reproducción, es decir, el cuidado y crianza de los hijos e hijas, como lo vimos en las primeras unidades. Sin embargo, ésta es sólo una forma de organización familiar y existen muchas otras formas de organizarse familiarmente. Ninguna es mejor o peor que la otra, simplemente son diferentes formas de convivencia en familia. Lo que sucede es que, en muchos casos, la familia tradicional se volvía muy violenta y otras formas de familia, dieron paso a relaciones más armoniosas y cariñosas.

2. Existe una nueva forma de familia que se basa en el tipo de relaciones entre las personas y no necesariamente en el parentesco, aunque ambas coinciden en muchos casos. Existen también las familias extensas, en las que junto con el padre y la madre se unen hijos e hijas que a su vez tienen otros hijos e hijas y de esta manera resuelven en conjunto, algunos problemas de ingresos para poder hacer frente a los gastos de todo el grupo familiar. Existen grupos de amigos, que se han unido como “familia”, aunque no necesariamente los unan lazos de parentesco. También hay grupos familiares en los que el hombre ha hecho abandono del hogar y se une la hija con la madre y con sus hijos e hijas para resolver los problemas de subsistencia.

Sin importar cual sea el arreglo familiar existente, las personas deben buscar formas de vida armoniosas, en las que no haya agresión y violencia, y en las que se busquen soluciones conjuntas para enfrentar las dificultades de todos los días.

3. Redes familiares.

¿Qué es una red? Cada ser humano crea redes de apoyo e intercambio para sobrevivir. Es algo natural que hacen todas las personas. Si no hacemos redes, nos sentimos solas y no podemos resolver nuestros problemas, podría decirse que vivir de manera aislada y sin contacto con otras personas es casi una enfermedad.

Es importante que las relaciones sean de colaboración y de amor, y que se indique claramente cuáles relaciones son positivas, y cuáles son

negativas. También, cada persona debe tener claro en qué colabora ella con las otras personas de la familia, y en qué éstas colaboran con ella y entre ellas mismas.

Se pueden desarrollar otras partes de la red si una se da cuenta de que algunos “puntos” o personas en la familia no apoyan ni lo van a hacer. Es mejor hacer esto que seguir esperando de alguien cosas que no van a suceder, lo cual es frustrante y desgastante.

4. Lucha de las sufragistas.

En Costa Rica las mujeres votaron por primera vez en un plebiscito en 1950.

Se dio una lucha de las mujeres por cerca de 50 años para ser consideradas ciudadanas y poder ejercer el derecho al voto.

Desde fines del siglo diecinueve y principios del siglo veinte, las mujeres costarricenses se organizaron para luchar por sus derechos, no sólo de manera individual, sino mediante un poder colectivo que movilizó muchas fuerzas de mujeres para cumplir los objetivos propuestos.

En 1923 se funda la Liga Feminista, que le da un carácter más organizado a las demandas y motivaciones de las mujeres. Su objetivo central fue la lucha por su derecho al voto. En 1939 en seis ocasiones se hacen demandas por el derecho al voto de las mujeres, lo que motiva la discusión en torno a la igualdad intelectual, la capacidad de ambos sexos, el interés por la política y la desigualdad en el desarrollo educativo.

En 1947 las mujeres organizadas realizaron una manifestación en las calles para exigir garantías y transparencia en las elecciones que se aproximaban; esto concluyó con la firma de un pacto entre los partidos políticos y el gobierno, en el cual se garantizó el respeto absoluto a la voluntad popular. Aquí se lograron algunas alianzas con otros sectores que facilitaron la lucha.

En 1949, en la Asamblea Constituyente, se reconocen los derechos de plena ciudadanía a las mujeres, mediante una votación que obtiene treinta y tres votos a favor y ocho en contra. En 1950, por primera vez, se hace efectivo el ejercicio del sufragio por doña Amelia Alfaro Rojas, con motivo del plebiscito realizado para determinar el cantón al que pertenecían los caseríos de La Tigra y La Fortuna. En unas elecciones nacionales en 1953, tres mujeres son electas por primera vez como diputadas. Esto demuestra que el avance en el ejercicio de los derechos de las mujeres se debió a un movimiento colectivo, no solo a liderazgos individuales, ya que fue la fuerza de muchas mujeres, que lucharon organizadamente por el derecho a tener derechos y dar poder a las mujeres para ejercer la ciudadanía.

Para lograr estos avances las mujeres han tenido que proponer estrategias, hacer alianzas con otros sectores y proponerse planes o agendas por seguir, solo así se pueden alcanzar las metas colectivas. Esto demuestra la importancia de la organización, ya que sin ella se pueden tener muy buenas ideas, pero no se logran alcanzar las metas comunes o colectivas.

SESIÓN 2

ACTITUDES Y FORMAS DE SER QUE DEBEMOS FORTALECER PARA LOGRAR METAS.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

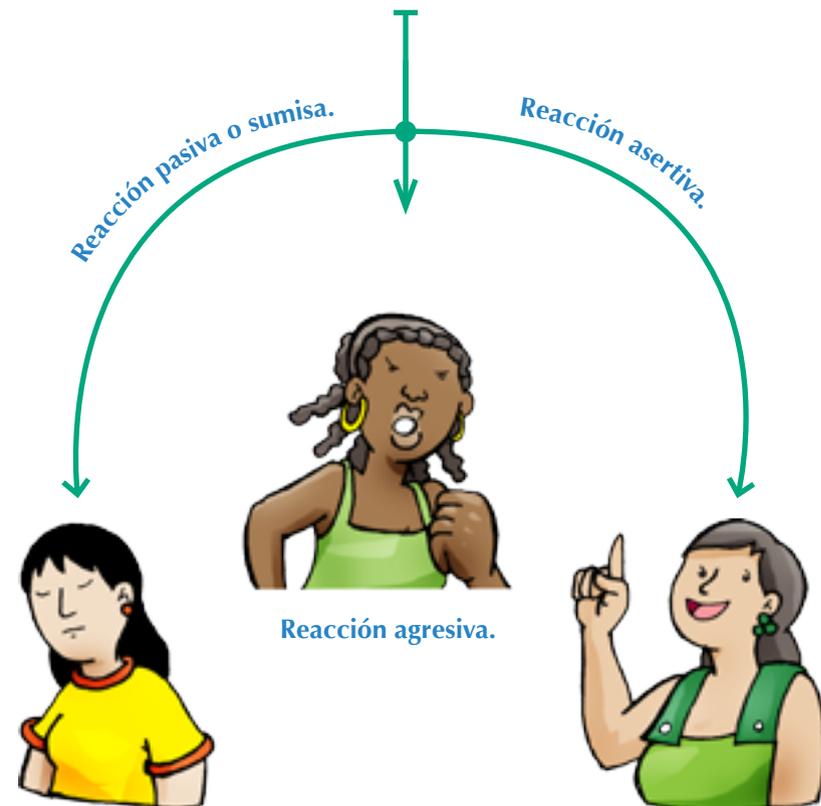
Actividad 2



Repaso las ideas relacionadas con ser asertivas.

Ayudada por mis apoyos conceptuales, recuerdo que las personas tenemos tres formas de reaccionar ante situaciones incómodas o difíciles según sea nuestro carácter y nuestra educación.

MIS REACCIONES ANTE SITUACIONES INCÓMODAS:



Analizo mi propio comportamiento y escribo o dibujo al menos una situación en donde reacciono de forma sumisa.	Analizo mi propio comportamiento y escribo o dibujo al menos una situación en donde reacciono de forma agresiva.	Analizo mi propio comportamiento y escribo o dibujo al menos una situación en donde reacciono de forma asertiva.
¿Cómo me siento cuando soy sumisa y no digo lo que pienso?	¿Cómo me siento cuando soy agresiva?	¿Qué condiciones existen en esta situación que me permiten ser asertiva? ¿Cómo me siento siendo asertiva?

Actividad 3



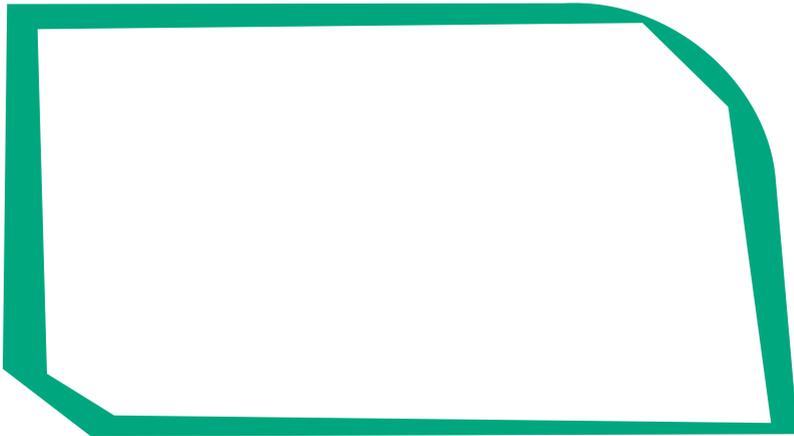
Reflexiono sobre las ideas para tomar decisiones.

- Saber tomar decisiones y mantenernos firmes en la puesta en práctica de éstas, es una clave fundamental del camino hacia la autonomía. AUNQUE SEA DIFÍCIL.
- Hay algunas características de nosotras las mujeres que se requieren para tomar decisiones.
- De la siguiente lista de afirmaciones personales SUBRAYO las que considero que son indispensables para saber tomar decisiones y encierro en un círculo las que yo poseo.

	✓
1. He retomado mi autoridad sobre mí misma.	
2. Soy capaz de determinar lo que deseo.	

	✓
3. Confío en mí misma.	
4. Valoro lo que siento y lo que pienso.	
5. Creo que puedo hacer las cosas bien.	
6. Tengo ideas claras.	
7. Procuero hacerle caso a mi intuición femenina.	
8. Tengo una alta autoestima.	
9. Creo que soy importante.	
10. Creo que soy capaz.	
11. Soy inteligente.	
12. Soy firme.	
13. Soy asertiva.	
14. Valoro mi seguridad.	
15. Cuido mi salud, es decir todo mi ser.	

Si he marcado alguna que no poseo, pero que sea indispensable para tomar decisiones, busco una manera para mejorar esta situación rápidamente, y la dibujo o escribo en el siguiente cuadro.



Actividad 4



Repaso el tema de las buenas decisiones.

Para tomar buenas decisiones, además, de desarrollar nuestras características personales revisadas en el punto anterior, podemos procurar seguir algunos pasos o técnicas que ayudarían a darle más seguridad a los caminos que decidamos tomar.

Ayudada por mi material de apoyo sobre las buenas decisiones, completo las letras que le faltan a algunas palabras para darle sentido a un aspecto muy importante para tomar BUENAS DECISIONES.

Las buenas decisiones que vamos tomando no son s_par_das, sino que forman parte de un p_an para llegar a la m_ta propuesta. Cuando hacemos un plan es importante tener muy c_ara la meta a la que se quiere llegar y las op_rtuni_ades que tenemos para poder llegar a ella.

Pero para planear bien, es mejor seguir un camino. Para practicar este proceso me apoyo en el material conceptual relacionado y voy haciendo el siguiente ejercicio:

- a. Selecciono un deseo que sea posible lograr si tomo decisiones:

- b. Hago una lista de las ideas sobre lo que puede suceder si se cumple mi deseo (para ello poseo la información adecuada sobre las consecuencias de mi decisión):

- c. Identifico las alternativas de lo que puede ocurrir en cada meta que tengo:

- d. Elijo una alternativa, es decir TOMO UNA DECISIÓN, según algunas cosas que me parecen importantes. Por ejemplo, que sea el camino de menor riesgo para mí, o para mis hijos, o el camino que cueste menos, o el más rápido, etc:

Luego medito mi decisión con la almohada, conmigo misma, me conecto con mi propio centro y SIENTO si es la mejor decisión y MANOS A LA OBRA.

Actividad 5



Mis apoyos conceptuales:

1. (Adaptado de Juan Valdés Lazo, Seminario de capacitación sobre la comunicación asertiva, 2004).

En situaciones incómodas o difíciles, las personas tendemos a reaccionar de tres maneras, según nuestro carácter y nuestra educación:

Reacción pasiva o sumisa:

No expresamos nuestros pensamientos o sentimientos de manera clara y permitimos que otros violen nuestros derechos. Mostramos que nuestra

autoestima está débil, nos sentimos inferiores a esta persona, con menos derechos. No nos sentimos capaces de enfrentar la situación. Esta es la reacción que el patriarcado enseña a las mujeres.

Reacción agresiva:

Expresamos nuestros pensamientos o sentimientos de manera agresiva y dominante, violando los derechos de los demás. Queremos mostrarnos superiores, imponer nuestros derechos y no aceptamos dialogar. Esta es la reacción que el patriarcado enseña a los hombres.

Reacción asertiva:

Expresamos nuestros pensamientos o sentimientos de manera directa, suave pero firme, sin violar los derechos de los demás. Mostramos que nos sentimos igual que las otras personas, que todas somos importantes y queremos cooperar y negociar.

Es importante expresar la asertividad con todo nuestro cuerpo:

- Postura: cabeza y cuerpo derecho, distancia prudente.
- Mirada: mirar de frente a la otra persona.
- Gestos del cuerpo: relajados y moderados.
- Rostro: de acuerdo a lo que se siente y se expresa: seriedad, alegría, molestia o preocupación.

- Tono y volumen de la voz: pausado, firme, de acuerdo a lo que se está diciendo.

Saber tomar decisiones y mantenerse firme en la puesta en práctica de éstas, es una clave fundamental del camino hacia la autonomía.

Para las mujeres, tomar decisiones es difícil porque hemos sido educadas para que otros las tomen por nosotras, no se nos permite que tomemos decisiones sobre nosotras mismas, nuestra vida debe ser en función de los demás y éstas son las únicas decisiones que se nos reconocen. Por esto, hay mujeres que nunca sienten que hayan tomado una decisión importante y por eso, las que sí lo hacen, chocan a menudo con la familia.

Para lograr la autonomía, es indispensable retomar la autoridad sobre sí mismas.

Confiar en nosotras mismas, es decir, creer que podemos hacer las cosas bien y decidir según nuestras ideas, es tener una autoestima alta, este es el camino para tomar buenas decisiones, relacionadas con nuestro bienestar y el de las personas que nos rodean. Si creemos que somos importantes y capaces, es menos probable que nos dejemos arrastrar por otras personas, como el compañero, los hijos mayores o la mamá. Si tenemos una autoestima alta, sabemos que somos lo suficientemente inteligentes y capaces como para decidir por nosotras mismas. Valoramos nuestra seguridad, nuestros sentimientos, nuestra salud, ¡todo nuestro ser!. La autoestima alta nos ayuda a saber que cada parte de nosotras: cuerpo, emociones, mente y espiritualidad, merece ser cuidada y protegida.

Las buenas decisiones son las que nos dejan satisfechas y tienen buenos resultados.

Tomar buenas decisiones es un acto de la razón, es decir, debe ser una reflexión bien pensada, que tome en cuenta las cosas positivas y negativas que puede traer esa decisión. No debe ser hecha a la ligera sin pensar en las consecuencias y en las razones por las cuales se toma esta y no otra decisión.

Existen muchas técnicas para tomar decisiones, por ejemplo, si estamos planeando buscar un trabajo o poner un negocio tenemos que hacer un plan detallado que nos lleve a alcanzar la meta propuesta. Las decisiones que vamos tomando no son sólo ocurrencias separadas, sino que forman parte de un plan para llegar a la meta propuesta, en este ejemplo, conseguir un empleo o poner un negocio.

A la hora de hacer un plan es importante tener muy clara la meta a la que se quiere llegar y las oportunidades que tenemos para poder llegar a ella. La parte más importante de la planeación, es decir, el centro del plan es el proceso de toma de decisiones.

El camino que conduce a tomar una decisión se podría entender de la siguiente forma:

1. Ordenamiento de ideas, pensar en lo que puede suceder, es lo que se llama “planteamiento de hipótesis”.
2. Identificación de alternativas, pensar en los diferentes caminos que tenemos para llegar a donde queremos.
3. Evaluación de alternativas en términos de la meta deseada.

4. Elección de una alternativa, es decir, tomar la decisión, de acuerdo con algunos criterios que le parecen importantes, por ejemplo, puede decidir escoger la alternativa que presenta el menor riesgo, la más rápida o sencilla de aplicar, la más económica, la que presenta más ventajas para las personas que la rodean, entre otras.

Pero las buenas decisiones no se toman solo con la razón, hay que seguir también el corazón y la intuición, "consultarlo con la almohada", algo que es muy importante a la hora de tomar decisiones difíciles.

Según un nuevo estudio, cuando llega el momento de las decisiones complejas o difíciles es mejor dejar funcionar a la mente inconsciente, parece que pensar y repensar en los problemas puede conducir a cometer errores graves.

Según el estudio, una vez que la decisión se complicaba, por ejemplo, la compra de una casa, pensar demasiado llevaba a que las personas tomaran decisiones equivocadas; mientras que su mente consciente estaba totalmente ocupada en resolver rompecabezas, su mente inconsciente podría considerar libremente toda la información y tomar mejores decisiones.

Sin embargo, la mente inconsciente parece necesitar alguna instrucción. Solo cuando se le decía

a una persona que después de los rompecabezas necesitaría tomar una decisión, eran capaces los sujetos de dar con la correcta.

La autoestima alta nos ayuda a tomar buenas decisiones relacionadas con nuestra mente y cuerpo. Si consideramos que somos importantes, es menos probable que nos dejemos arrastrar por las decisiones de otras personas. Si tenemos una alta autoestima, sabemos que somos lo suficientemente inteligentes como para decidir por nosotras mismas. Valoramos nuestra seguridad, nuestros sentimientos, nuestra salud... ¡todo nuestro ser!. La autoestima alta nos ayuda a saber que cada parte nuestra merece ser cuidada y protegida.

Es importante dejar que hable nuestra intuición, nuestra pasión, no sólo la razón.

En todos los casos, es fundamental poner en práctica la decisión tomada. Esta significa nada menos, que la pongamos en acción. De esta manera nos puede llevar a alcanzar las metas propuestas, lo que significa alcanzar el éxito en nuestro plan.

Para poder tomar buenas decisiones es fundamental tener la información que se requiere, sin la información adecuada sobre las consecuencias de una decisión se pueden cometer muchos errores, por lo tanto en el plan que se proponga también debe incluirse la obtención de la información que se necesita.

SESIÓN 3

LIDERAZGO, PODER Y CIUDADANÍA PLENA.

Actividad 1



Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Analizo las ideas aprendidas en el tema:

¿Qué significa el poder para nosotras? Y apoyándome en mi material determino si el poder que ejerce la persona es:

- a. "Poder sobre".
- b. "Poder personal".
- c. "Poder colectivo y transformador".

Caso 1:

Esta es una fábrica donde Javier es el jefe. Javier está casado y tiene 45 años, pero aprovecha su posición de jefe para invitar a salir a muchachas jóvenes y necesitadas del trabajo. Es el hermano del dueño de la empresa, y por lo tanto no importa que sea muy poco eficiente y responsable, pues siempre ocupará la posición de jefe. No permite que nadie le dé opiniones ni sugerencias. Impone todas sus órdenes.

- Tipo de poder que utiliza Javier: _____

- ¿Hemos ejercido nosotras ese poder alguna vez? _____

- Reflexiono al respecto y escribo algo que considere importante:

Caso 2:

Julia es supervisora de planta de una cooperativa de productoras de plantas medicinales. Fue elegida como supervisora por sus cualidades personales, es muy responsable, conciliadora, asertiva, le gusta escuchar a otras personas y tomarlas en cuenta para tomar decisiones. Trata a las personas con amabilidad y se siente como igual a todas las demás. Tiene mucha experiencia en exportación de plantas medicinales.

Tipo de poder que utiliza: _____

¿Hemos ejercido nosotras ese poder alguna vez? _____

Reflexiono al respecto y escribo algo que considere importante:

Caso 3:

María del Carmen, decidió formar un grupo político junto con más de cien personas –hombres y mujeres- para aspirar a la Alcaldía de la ciudad. Sus ideas promueven la autonomía de las personas, apoyan su libertad y el empoderamiento de las mujeres como parte valiosa de la sociedad. Recientemente fue electa y la primera decisión que tomó, en conjunto con los grupos sociales organizados, fue la de

formar a las mujeres de la comunidad como empresarias, ofreciéndoles toda la capacitación y recursos financieros para lograrlo.

Tipo de poder que utiliza María del Carmen: _____

¿Hemos ejercido nosotras ese poder alguna vez? _____

Reflexiono al respecto y escribo algo que considere importante: _____

¿Con cuál liderazgo me identifico? ¿Por qué? _____

Actividad 3



Reflexiono ahora sobre mi poder personal y los poderes que quiero desarrollar.

Después de sentir, durante la práctica realizada en la sesión de capacitación, en qué lugar del cuerpo tengo más poder, he reflexionado y considero que puedo desarrollar otras áreas de poder como:

a.
b.
c.

Actividad 4

Mis apoyos conceptuales:

1. Existen distintos tipos de poder y diferentes ideas de lo que éste debe ser.

Existe el “poder sobre” es decir el poder que se tiene sobre otras personas, desde una visión tradicional, en donde el poder lo da el puesto que se ocupe, la posición social que se tenga o la posición política. Es un poder de dominio y quien tiene ese poder está sobre las demás personas. Esta es una idea de poder promovida por el patriarcado, en donde, por lo general, el poder lo tienen los hombres y éste es reconocido por las

demás personas, no tanto por convicción sino por el lugar que se ocupa. En nuestras comunidades podemos poner muchos ejemplos de personas que tienen este tipo de poder, en muchos de estos casos, más que su liderazgo o capacidades personales, ese poder se lo da la posición que tengan y, por lo tanto, la autoridad que ésta les da. Estos son los liderazgos tradicionales en donde más que un poder personal lo que se tiene es un poder formal y una relación de jerarquía donde el que manda es el que está arriba.

Podemos resumir diciendo que este poder se ejerce por lo siguiente:

- El poder desde posición y estatus.
- El poder desde el control de los recursos.
- El poder desde la manipulación.

Poder personal:

Es otro tipo de poder y lo ejercen las personas por sus propias capacidades. Este es el tipo de poder que lleva a liderazgos transformadores, en donde el poder no es sobre sino “con”; es decir, con las otras personas, compartiendo información y tomando en cuenta sus propias opiniones. Está basado en cualidades personales y es la base de un nuevo liderazgo que debemos promover las mujeres. Este liderazgo no concentra poder sino que lo comparte, no niega información, sino más bien la facilita y no es individualista, sino que busca el desarrollo colectivo.

Sin embargo, no por el hecho de ser mujeres vamos automáticamente a ejercer este tipo de liderazgo diferente, porque todas las personas hemos sido educadas en el patriarcado y, por lo tanto aprendimos, esa forma tradicional de liderazgo y de ejercer el poder. Así pues debemos desaprender lo aprendido y promover los liderazgos basados en las capacidades personales, en la experiencia y el carisma de las personas.

El poder patriarcal al poder colectivo y transformador.

Estamos hablando de la posibilidad de pasar de ese poder tradicional a uno diferente y transformador, que promueva la autonomía de las personas, la libertad y el empoderamiento de las mujeres.

Para lograr esto tenemos que superar una serie de obstáculos:

Uno de estos son las barreras que se nos presentan a las mujeres para poder trabajar en las organizaciones y en la política. Nuestra identidad de género, es decir, la forma como hemos sido educadas y socializadas, no incluye la aspiración al poder y a comportamientos de liderazgo o de influencia y, por el contrario, juzgamos muy duramente a las que sí se atreven a participar. Esto se debe a la baja autoestima que tenemos en relación con nuestra capacidad política y de liderazgo.

Todos estos son aspectos que debemos combatir si pretendemos construir liderazgos distintos y

transformar las formas tradicionales de ejercer el poder.

El poder en nuestro cuerpo está relacionado con la forma cómo hemos sido socializadas. Por ejemplo, el poder en el pecho nos indica la marcada capacidad afectiva considerada como “propia de las mujeres”, que ha sido reforzada desde niñas. Las manos, pueden ser otra parte del cuerpo donde algunas mujeres encuentren su poder personal y se relaciona con lo que hemos aprendido del trabajo doméstico y la necesidad de cumplirlo para satisfacer las necesidades de las otras personas. En los ojos puede ubicarse también ese poder personal femenino, ya que nos enseñan a ver e identificarnos con las necesidades de los demás.

Algunas áreas donde tradicionalmente no se ubica el poder femenino son la cabeza, los brazos y las piernas, ya que estos están relacionados con la capacidad de razonamiento, toma de decisiones, fuerza, defensa y lucha. Los órganos genitales pueden ser identificados con el poder femenino siempre que impliquen satisfacción personal en términos de placer sexual o control sobre la relación.

Nuestro cuerpo no sólo es físico, sino que todas sus partes están ligadas a las emociones y a la mente, por lo tanto, vamos a sentir poder en las partes de nuestro cuerpo con las que nos sintamos más seguras y menos poder con las que nos produzcan un poco de miedo o desconocimiento.

Para tener una verdadera ciudadanía se requiere que todos los derechos humanos nos sean respetados y que podamos ejercerlos libremente. La ciudadanía es la capacidad para poder decidir, no sólo sobre el destino de nuestra comunidad, región o país, sino, además, sobre lo que queremos para nuestras vidas.

Los derechos civiles, como la libertad y la igualdad, los sociales como la salud, la educación y la vivienda, los económicos, como el derecho al trabajo, a la propiedad y a los recursos productivos, son los que definen la ciudadanía de las personas. Así pues, un ejercicio pleno de la ciudadanía, se fundamenta en las posibilidades reales de participar con poder, en las decisiones respecto a la definición

y cumplimiento de todos los derechos dados en sociedades democráticas.

Ser ciudadanas es ser humanas sujetas, capaces de protagonizar nuestras propias vidas donde, haciendo uso de nuestra libertad, podamos proponer, reivindicar, reclamar, actuar, pensar, decidir, argumentar y sobre todo, negociar y hacer pactos. (Quirós, 2000). La ciudadanía es, entonces, el derecho a tener derechos.

La ciudadanía requiere que las mujeres ejerzan un poder personal, que desarrollemos un liderazgo en el que tengamos la capacidad de actuar con autonomía ante las diversas situaciones de la vida, tanto a nivel personal como en las organizaciones a las que pertenecemos.

SESIÓN 4

CIUDADANÍA PLENA, METAS Y ORGANIZACIÓN.

Actividad 1



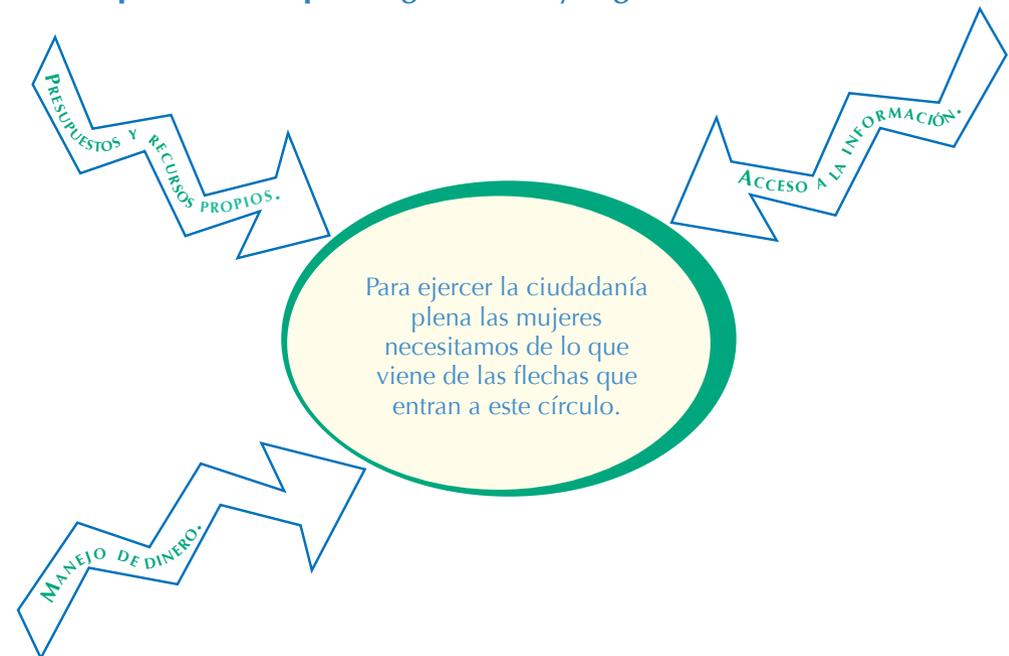
Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Repaso el tema para lograr metas y organizarnos.



Coloreo con mi lápiz o lapicero la flecha o flechas que necesitan de mi energía y decisión para obtenerlas. Procuero poner una flecha.

Actividad 3



Ahora me dispongo a repasar:

¿Cómo hacer un plan de trabajo?

Después de analizar lo aprendido en la sesión y de leer nuevamente el material conceptual. Voy a construir un plan de trabajo para coser 15 uniformes, utilizando la siguiente guía. Voy a planear cómo, para hacerlo yo sola.

META	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES DE HACERLO	TIEMPO
Coser 15 uniformes para la escuela.				

Escribo o dibujo cómo me siento planificando para esta meta.

Actividad 4



Mis apoyos conceptuales.

¿Qué es la ciudadanía plena?

La ciudadanía plena abarca todas las actividades de las mujeres, y no es real si no tenemos acceso a la información y al manejo del dinero; los presupuestos y la generación de los recursos propios.

Para lograr el ejercicio de nuestra ciudadanía plena, debemos organizarnos, y tener claro lo que queremos lograr.

La actuación colectiva, también es necesaria en el campo laboral, en particular en el campo empresarial:

- Para montar una empresa entre varias personas.
- Para unirse para las compras o las ventas
- Para obtener mejores condiciones.

Un plan de trabajo es un instrumento que nos ayuda a alcanzar nuestras metas. Permite pensar y anticipar posibilidades, evitar la pérdida de

tiempo y actuar con seguridad hacia el logro de lo que nos proponemos. Se puede hacer en forma individual o en grupo, dependiendo de si queremos alcanzar metas individuales o grupales. Para elaborarlo, lo primero que debemos hacer es definir la meta por alcanzar; en esta tarea nos puede ayudar respondernos a la pregunta “¿qué?”: ¿qué meta queremos alcanzar con el plan?

Otro aspecto fundamental que debe incluirse en el plan son las actividades. Para esto podemos respondernos la pregunta “¿cómo?”: ¿cómo vamos a alcanzar las metas propuestas?. Además es importante considerar los recursos, es decir los materiales que vamos a necesitar, así como las personas responsables y el tiempo que tomará cada actividad.

OBJETIVO	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPON-SABLES	TIEMPOS
Desarrollar un plan de acción en la comunidad para la prevención de desastres.	Buscar información con la Comisión Nacional de Emergencias.	Teléfono. Bus.	María. Teresa. Ana. Lucía.	Medio día.

Unidad 6

EN EL CAMINO: MI PROYECTO DE VIDA



SESIÓN ÚNICA

MIS PROYECTOS DE VIDA Y MI PLAN DE ACCIÓN.

Actividad 1



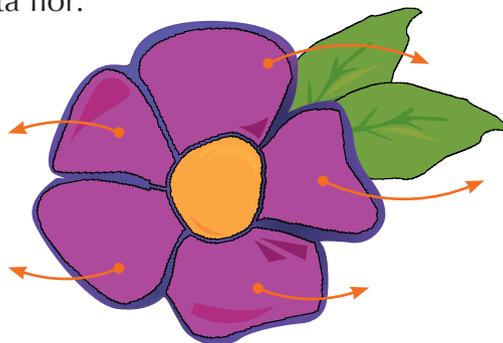
Reflexiono sobre la sesión:

- ¿Cómo me siento después de esta sesión?
- ¿Qué fue lo que me pareció más importante?
- ¿Logré concentrarme en lo que hacíamos y decíamos?
¿Por qué?
- Si no lo he logrado, ¿qué puedo hacer para lograrlo en la próxima sesión?

Actividad 2



Como reflexión final de estos primeros meses de capacitación, anoto o dibujo las principales decisiones que he tomado en esta flor:



Actividad 3



Reflexiono acerca de las mejoras que noto en mi vida. Para ello leo la siguiente lista de posibles mejoras que las mujeres que estamos en este programa podríamos tener. Luego encierro en un círculo cualquiera de ellos que diga lo que me ha pasado a mí. También al final de la lista, quedan espacios en blanco para que anote todas las demás mejoras que ha sentido.

1. Conozco mejor mis derechos como mujer y los que tengo por el simple hecho de existir, es decir, de ser una persona humana.
2. He utilizado los medios legales para defender mis derechos.
3. Comprendo que soy una persona mujer integral y que mi cuerpo, mi mente, mis emociones y mi espiritualidad están integradas.
4. Reconozco en mí más fortalezas personales que antes.
5. He encontrado una forma de generar ingresos propios.
6. Ahora tomo más decisiones por mí misma, sin consultar.

- | |
|---|
| 7. Me he integrado a algún grupo comunal o al menos he preguntado qué debo hacer para integrarme. |
| 8. He dejado de aceptar lo que dicen que puede hacer y que no puede hacer una mujer y he empezado a decidir lo que yo misma puedo o no puedo hacer para sentirme mejor. |
| 9. Me he dado cuenta por mí misma que soy más fuerte de lo que me imaginaba. |
| 10. He establecido condiciones de mayor equidad con mi pareja y le he definido límites. |
| 11. He parado la violencia que había hacia mis hijos. |
| 12. He parado la violencia que había hacia mí misma. |
| 13. Ahora distribuyo junto con mi familia las diversas labores del hogar. |
| 14. He buscado nuevas opciones de trabajo fuera de la casa. |
| 15. Comprendo las formas de salir de la exclusión, es que me he sentido excluida. |
| 16. Ahora sé cuáles instituciones del estado se encuentran en mi comunidad, para qué funcionan y las oportunidades que puede tener allí. |
| 17. Conozco las empresas privadas que existen en mi comunidad y conozco qué necesitaría hacer para trabajar ahí. |
| 18. He identificado lo que deseo mejorar en mi vida. |
| 19. Comprendo mejor cómo cuidar mi salud como ser integral. |
| 20. Sea cual sea el tipo de familia que tengo he aprendido que no hay modelos mejores, lo importante es tener armonía. |
| 21. Logro explicar mejor lo que creo, siento y pienso. |
| 22. Escriba cualquier otro que usted considere a partir de aquí: |

Actividad 4



Para grabarlo en mi corazón y como agradecimiento conmigo misma por ser valiente y permanecer mejorando en este programa, hago un dibujo que represente el hermoso ser humano mujer que soy.

SALUD



Módulo

1

**AL FINALIZAR EL MANUAL,
LAS PARTICIPANTES SERÁN CAPACES DE:**

- Comprender la importancia del derecho a la salud.
- ¿Qué es la salud integral?
- Relacionar la salud con sus proyectos de vida.

HILO CONDUCTOR:

- Para que una persona tenga acceso a la salud integral debe satisfacer una serie de necesidades y tener acceso a una serie de derechos como: nutrición, ambiente sano, deporte, descanso, atención médica, derechos reproductivos, sexuales, entre otros.

SESIÓN I

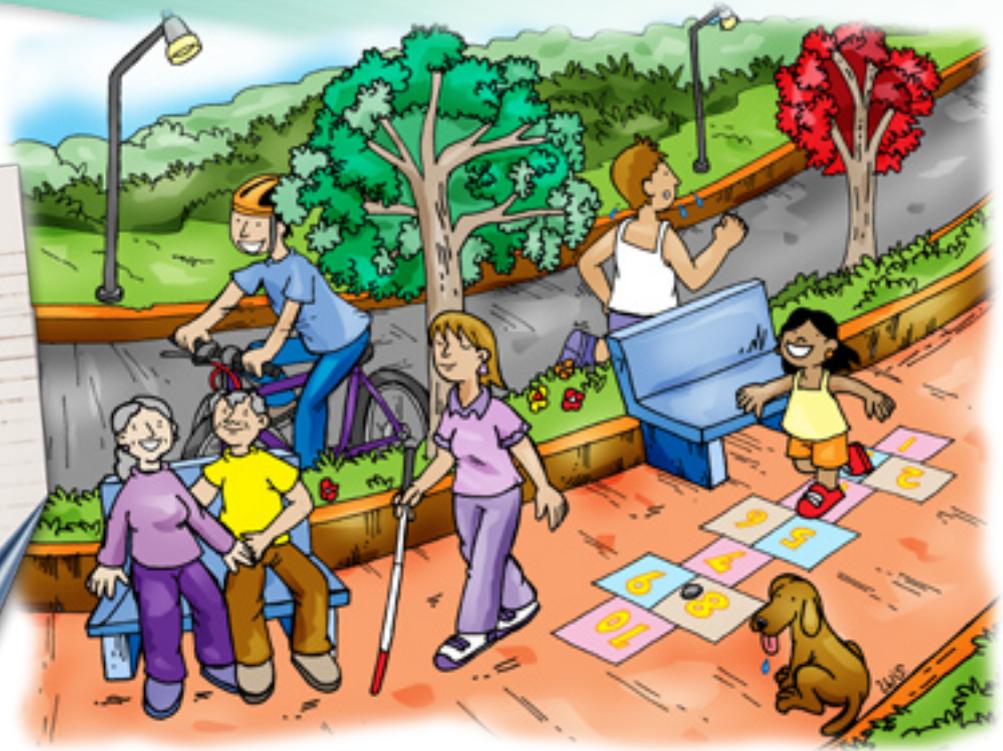
RINCÓN DE LA CONSEJERA.

Carta N° 1.

Querida consejera:

¿Qué es eso que llaman la salud integral?
Hablan de eso en un programa de radio
que escucho, y no entiendo bien.

Damaris.



Respuesta:

Querida Damaris:

Nosotras no nos enfermamos solamente porque hay un virus o porque hace frío o calor, sino porque nuestra forma de vivir no nos ayuda. Y vivir no es solamente comer y dormir: es también sentir y pensar.



Somos seres integrales, con un cuerpo, con emociones, con pensamientos y espiritualidad. Cuando estamos con buena salud nos sentimos bien, y eso depende de todas estas cosas, por eso se le dice salud integral. Como seres humanas y como mujeres tenemos el derecho a sentirnos bien.

Carta Nº 2.

Querida consejera:

Tengo muchos dolores de cabeza y cada vez, es más a menudo. Estoy tomando muchas pastillas, ¿qué puedo hacer?.

Silvia.



Respuesta:

Querida Silvia:

Los dolores de cabeza tienen causas muy variadas, y son un ejemplo de que nuestra salud depende de muchas cosas diferentes, y que para mejorarla, debemos pensar de manera integral, es decir, analizar las cosas que nos hacen daño en nuestra forma de vivir en general.

Por ejemplo, el dolor de cabeza tiene que ver con nuestra dieta, las cosas que comemos; también puede estar relacionado con el estado de nuestros ojos, si hacemos mucho



trabajo minucioso, y con nuestros dientes, si hay alguna infección. Otra causa puede ser el lugar donde vivimos o trabajamos, si hay mucha contaminación, o si tenemos muchas preocupaciones, nos sentimos mal en la vida y vivimos muy tensas.

Carta N° 3.

Querida consejera:

Estoy siempre preocupada. Tengo miedo que las cosas vayan a salir mal, de no hacer las cosas bien; me siento inquieta y temerosa. ¿Qué puedo hacer?.

Cecilia.



Respuesta:

Querida Cecilia:

Esto nos pasa a menudo a las mujeres, tiene que ver con la manera en que nos criaron, y con la forma en que la sociedad patriarcal nos enseña a desvalorizarnos a nosotras mismas. Siempre nos han enseñado que somos seres humanos de segunda clase después de los hombres, que no valemos, que somos débiles y que no podemos hacer las cosas solas.

Entonces, el corazón nos late más rápido, nos sudan las manos, los músculos se nos

endurecen, nos duele la cabeza. Esto es la manera en la que nuestro cuerpo reacciona ante estos sentimientos, para defenderse.

Hay que tener cuidado, porque si vivimos siempre con esta tensión, nos terminamos enfermando con colitis, gastritis, dolores de piernas o de espalda, asma, várices, resfríos, entre otros.

Debemos reaccionar y terminar con estos sentimientos de incapacidad, ¡es nuestro derecho y nuestro deber!. Somos valiosas y capaces, y nadie tiene derecho a hacernos sentir mal.

● **Carta N° 4.**

Querida consejera:

Mi compañero quiere que tengamos más hijos. Ya tenemos 3 y yo no quiero más, pero él insiste siempre. ¿Qué piensa usted?. ¿Debo aceptar?.

● *Ángela.*

Respuesta:

Querida Ángela:

A las mujeres, durante muchos siglos, se nos negó el derecho a decidir sobre nuestro propio cuerpo. Durante una buena parte del siglo 20, todavía, teníamos la obligación de aceptar ser dependientes de un hombre que podía disponer de nuestro cuerpo.

Pero esto ha cambiado. Hoy en día, las mujeres somos dueñas de nuestros cuerpos, y tenemos el derecho de definir cuántos hijos e hijas queremos tener, y nadie nos puede obligar, en ningún momento.

Es importante que hable con su compañero y le haga ver su punto de vista. Es nuestro derecho, e incluso, este derecho está protegido por el Estado.



SESIÓN 2

ARTÍCULOS DE ACTUALIDAD:

ARTÍCULO 1:

¿Cómo cuidar mi salud?.

La forma de ver la salud ha ido cambiando con el tiempo, y hoy, se considera que podemos influir sobre nuestra propia salud, porque depende de nuestra forma de vivir. Por eso, hay que seguir principios fundamentales:

- Hacer ejercicio regularmente, por lo menos 3 veces por semana. Una forma sencilla es ir a caminar una hora en el día.
- Comer de manera balanceada. La dieta de una mujer adulta debe ser variada, comer un poco de todo, particularmente verduras, legumbres y frutas de todos los colores, y también cereales, un poco de leche y queso y un poco de carne. Muchas personas especialistas aconsejan comer más pescado que carne de res, cerdo o pollo.
- Tomar el tiempo para descansar. No pidamos a nuestro cuerpo más de lo que puede dar. Debemos aprender

a quererlo, escucharlo y sentirlo, y cuando nos indica sus necesidades, cuidarlo y dejarlo descansar. Forma parte del respeto y del amor que nos debemos a nosotras mismas.

- Mantener una actitud positiva frente a la vida. Si pensamos que no lo vamos a lograr, que nuestra vida siempre tiene problemas que no tienen solución, si nos sentimos deprimidas, temerosas, rencorosas o enojadas con la vida y con los demás, no podremos tener una buena salud. Los sentimientos negativos enferman. Por el contrario, si nos sentimos optimistas, interesadas en nuestra vida y llenas de entusiasmo, esta energía positiva será determinante para mantenernos con buena salud. Claro que esto no sólo depende de nosotras, pero podemos ayudar con una actitud positiva.

Si seguimos estos principios y evitamos sustancias que pueden dañar nuestro organismo, el bienestar crece con el tiempo. Un compromiso para cambiar los hábitos en nuestro estilo de vida aportará beneficios a largo plazo en nuestro bienestar.

ARTÍCULO 2:

Nuestra salud depende, en parte, de la calidad de nuestras relaciones.

Hay otros aspectos de la salud que entendemos de manera diferente ahora. Por ejemplo, se ha descubierto que no es saludable ponerse dura o aislarse para enfrentar los problemas en la vida, porque la calidad de nuestras relaciones con las otras personas es muy importante para nuestra salud. Los seres humanos tenemos el poder de sanarnos y de sanar a otras personas, y cada vez que nos encontramos con otra persona, tenemos esta oportunidad.

Para poder establecer relaciones sanadoras con otras personas debemos volvernos más sensibles. Dice el Dr. Carvajal, médico muy exitoso que ha desarrollado estas ideas, que “la nota clave de la humanidad es la sensibilidad, lo cual es diferente a la sensiblería; la sensibilidad es responsable, inteligente, solidaria, fluida y sobretodo, tierna”.

Dice que debemos recuperar nuestra ternura, porque “es el pasaporte universal”, que nadie ni nada puede resistirse a ella, y que “si se cultiva la ternura se cultiva la vida, porque la vida es blanda, es flexible y tierna”.

La mayoría de nuestras enfermedades son el resultado de la ruptura en nuestras relaciones con las personas.

ARTÍCULO 3:

En Costa Rica, la salud mental de las mujeres no está bien atendida.

En Costa Rica la salud mental desde los servicios, según la Dra. María Elena López, de Servicios de Salud del Ministerio de Salud, no existe. Un problema crítico para las mujeres está reflejado en cómo se ha “medicalizado” su infelicidad bajo el diagnóstico de depresión, y cómo la angustia y el malestar emocional femenino se ha denominado como enfermedad mental.

En el año 1996, casi el 70% de las incapacidades por trastornos mentales no psicóticos correspondieron a mujeres, con un promedio de días superior para ellas (16.89%) que para los hombres (11.79%). Estos padecimientos fueron la causa de más del 9% del total de incapacidades de las mujeres en ese año (Morice y Solís, 1998).

Estos números confirman lo que dijimos anteriormente, a nosotras las mujeres, nos toca vivir cosas difíciles, como cuidar a nuestras hijas e hijos, al mismo tiempo traer el dinero a la casa, sufrir la violencia en el hogar y ver cómo hacemos para darle de comer a la familia. Y nos enfermamos.

Pero cuando vamos a buscar ayuda antes de enfermarnos, porque nos sentimos mal, la mayoría de los médicos nos dan pastillas en vez de ayudarnos a ver más claro y mejorar nuestra situación.

SESIÓN 3

CARTAS DE LAS LECTORAS:

Queridas amigas:

Acaban de poner un Equipo Básico de Atención Integral (EBAIS) en mi comunidad. Viera qué atentos que son. Me di cuenta porque pasaron a mi casa para hacerme un montón de preguntas sobre cómo vivimos, y me invitaron a hacer un examen para detectar posibles enfermedades.

Y fíjense que nos dieron una charla sobre nuestros derechos a la salud. Yo no sabía eso, la buena atención es un derecho, no es que depende de quién me toque; es algo que debe formar parte del servicio que brinda la Caja (CCSS).

Así que, si no las atienden bien, amigas, pueden reclamar a un departamento llamado "Contraloría de servicios". ¿Sabían eso?

Las quiero mucho.

Alicia.

Queridas compañeras:

Quiero contarles una experiencia muy bonita que tuve hace poco. Hace unos años salí de la violencia y no quería arriesgarme con otro hombre. Hace unos meses, conocí a Roberto y con mucho cuidado, me atreví.

Les quiero contar que no hay que desesperar, pero sí tener paciencia, y escoger muy bien, porque sí se pueden encontrar hombres que respetan nuestros derechos.

Con mi nuevo compañero, lo hablo todo, incluyendo las cosas de la intimidación. Hemos hablado de tener un hijo o una hija juntos. Yo le dije que quería esperar para estar bien segura, y me dijo que estaba de acuerdo. Fuimos juntos a sacar una cita al EBAIS, para ver las formas de planificación que podemos utilizar.

Y en la intimidad, me pregunta lo que me gusta, lo que no. Al inicio, me daba vergüenza decírselo, pero me acostumbré, y eso lo cambió todo. Ahora me siento feliz.

Chicas, les digo: ¡se puede!

Un abrazo a todas.

Roxana.

Queridas compañeras:

Vayan al centro de salud las veces que lo necesiten. Y no sólo para llevar al hijo o a la abuela. También tenemos que cuidarnos a nosotras mismas.

Decimos que no podemos cuidar nuestra salud porque no tenemos plata. Pero eso no es cierto, hay muchas cosas que podemos hacer, además, de hacer fila en el centro de salud. ¿Por qué esperar hasta que nos sintamos mal para pensar en nosotras mismas?

Podemos cuidar lo que comemos, ¡las verduras salen más baratas que los chicharrones!, salir a caminar varias veces en la semana, atrevernos a solucionar las situaciones que nos causan disgusto o tensión, sentarnos a relajarnos varias veces por semana, sembrar las hierbas medicinales que utilizaban nuestras abuelas, aunque sea en macetas y buscar información sobre nosotras.

Prueben con sólo una de estas cosas, y ¡verán la diferencia!. Para mí, estas cosas sencillas han cambiado mi vida.

Les deseo lo mejor.

Alejandra.

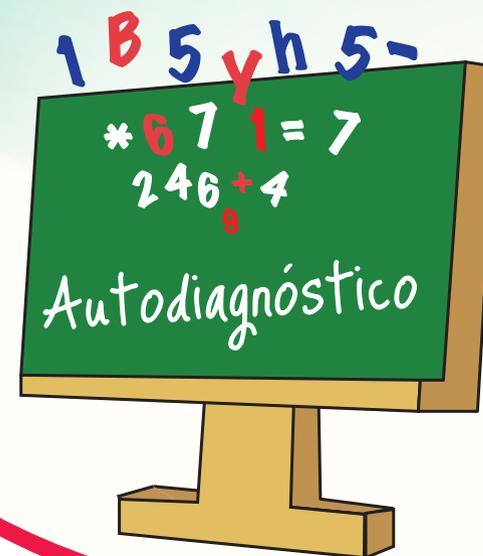
SESIÓN 4

TEST DE AUTODIAGNÓSTICO.

¿Qué hago para mi salud?.

Lleno el siguiente formulario; pensándolo cuidadosamente, tratando de ser lo más sincera que pueda conmigo misma, por el cariño que me tengo.

¿QUÉ TAN A MENUDO HAGO LAS SIGUIENTES COSAS?	A MENUDO	A VECES	NUNCA
Hago ejercicio o voy a caminar.			
Como verduras.			
Como frutas.			
Como cereales integrales y maíz.			
Como poco pan blanco.			
Trato de no comer comida "basura".			
Duermo un mínimo de 7 horas diarias.			
Tomo tiempo para descansar.			
Cuido mis relaciones con las personas de mi familia, mi pareja: actúo con ternura, pero dándome a respetar.			
Dedico tiempo a hacer cosas que me gustan.			



¿QUÉ TAN A MENUDO HAGO LAS SIGUIENTES COSAS?	A MENUDO	A VECES	NUNCA
Tomo mis propias decisiones.			
Me siento capaz y tranquila.			
Vivo en un lugar con poca contaminación.			
Trabajo en un lugar con poca contaminación.			
Siento que me alcanza la plata para lo básico.			

Después de llenar el cuadro, busco mi caso en las siguientes descripciones:

- **Contestó “a menudo” más de 10 veces:** ¡felicidades, siga así, tiene una vida muy saludable!. Para sentirse super bien, analice sus respuestas negativas y piense en la manera en que puede mejorar esta situación.
- **Contestó “a menudo” o “a veces” más de 10 veces:** su vida no le está trayendo todas las satisfacciones que podría traerle, pero ha empezado a pensar en usted misma y a cuidarse. Analice las cosas que no está haciendo o haciendo muy poco, trate de identificar las razones y ver cómo puede mejorar estas situaciones.

Ya ha tomado decisiones, sólo tome las que le faltan. ¡Se las merece!.

- **Contestó “nunca” más de 10 veces:** no se está cuidando como se merece, y su salud puede estar en peligro, especialmente si está cerca de los 40 años. Es urgente que analice esta lista de cosas para mejorar sus condiciones de salud, y que escoja una o dos para empezar a practicarlas YA.

Si su situación es difícil, empiece por dedicarse unos 15 minutos diarios, y trate de mejorar la comida con alimentos más sanos. Tome esta decisión, y verá que, en unos meses, su vida empezará a cambiar.

SESIÓN 5

ENTREVISTAS Y TESTIMONIOS.

Entrevista del doctor Jorge Carvajal Posada, adaptado de Davida red y de su libro *"HACIA UNA MEDICINA CON ALMA"*.

¿Qué enferma primero?.

Respuesta: Desde 1950, los estudios médicos demuestran que el patrón de la personalidad tiene mucha influencia sobre la enfermedad y sobre el riesgo de enfermarse.



Dicen que usted propone que las personas se curen con la paz interior en vez de con pastillas, ¡va a quebrar a las farmacias!.

Respuesta: La primera necesidad de una persona enferma es paz. Si nosotros como médicos no tenemos paz interior, si no somos capaces de escuchar a la persona que busca ayuda con paz interior, no podemos reconocer su necesidad.



Pero, ¿qué tiene que ver la paz con la enfermedad?.

Respuesta: Las emociones y los sentimientos pueden enfermar o curar; un sentimiento negativo enferma. La hostilidad por ejemplo, provoca úlceras, hipertensión arterial y aumenta el riesgo de infarto.



Eso significa entonces que ¿no me puedo enojar?.

Respuesta: No es grave si se siente enojo de vez en cuando, por algo que se le presenta. Pero si usted vive con un enojo o un resentimiento profundo y constante, sí puede enfermarse.



Es cierto que sin paz, ninguna de las cosas que se haga tiene sentido. Pero entonces, ¿qué recomienda?.

Toda la vida es para vivir, y el sentido de la vida es sentir.

Ahí noto que estoy vivo, estoy resonando, vibrando, conmovido, en presente, porque he rescatado mi capacidad de sentir.



SESIÓN 6

DOCUMENTOS DE INTERÉS.

El valor sagrado de las crisis.

Las crisis en la vida son grandes oportunidades para mejorar. A menudo, los problemas y las limitaciones vienen de que no hemos tomado las decisiones que debíamos tomar, y dejamos que otros lo hagan por nosotras. Por un lado no nos sentimos capaces, y por otro lado no buscamos ayuda.

Dice el doctor Carvajal:

“Necesitamos tocar fondo. Muchas veces la vida nos lleva a desnudarnos y a tocar el fondo oscuro porque solamente allí vamos a percibir la tormenta del alma, la ráfaga de luz que puede transformar nuestra vida. Comprendemos entonces que no hay limitación que no sea una lección; no hay limitación que no sea una oportunidad... No sabes pedir ayuda, y la vida te regala una enfermedad en la que necesitas un punto de apoyo, una muleta. El hombro de tu mamá, de tu hermana, de tu amiga, de tu vecina; alguien que te tenga que bañar, que te tenga que cuidar. Solamente cuando descienes a esta situación de humildad aprendes la lección.”(Hacia una medicina con alma).



SESIÓN 7

TIPS:

EL ARTE DE PREGUNTARNOS PARA SANAR.

Para mejorar nuestra salud y nuestra vida debemos ser menos pasivas, y no dejar que pasen las cosas sin cuestionarlas; debemos aprender a cuestionar las situaciones, a analizar y evaluar. Todo ello empieza por aprender a preguntar.

Porque sin preguntas no hay respuestas posibles. Lo que importa no son las respuestas sino las preguntas, porque cuando nos hacemos la pregunta correcta, siempre obtenemos respuesta.

El arte de vivir y el arte de ser, es el arte de interrogarse, de replantearse cosas y de cambiar permanentemente.

Las siguientes preguntas son bases para despertar, para ver las cosas desde otro punto de vista, para buscar soluciones nuevas a problemas de siempre. Léelas con detenimiento, médítelas, escríbalas en un lugar donde las pueda ver cuando hace los oficios de la casa. Escriba en bonito las que más le gusten, enmárquelas y cuélguelas en la pared, o regáleselas a sus amigas y a su familia.

- ¿Cómo podemos cambiar si no nos conocemos?. ¿Cómo puedo cambiar lo que no conozco?.
- ¿Cómo puedo llegar si no he partido?.
- ¿Cómo puedo tener futuro si no tengo presente, si no me quiero hoy?.
- ¿Cómo puedo tener algo si no me tengo a mí?.
- ¿Cómo puedo amar si no me amo?.
- ¿Cómo luchar por la luz, contra la sombra, sin encender mi propia luz?.
- ¿Cómo cambiar la estrategia de la vida?. Aceptándome sin culpa, sin remordimiento, sin ser la carcelera y la prisionera, sino reconociendo que tengo las llaves en mi corazón, y que puedo liberarme.
- ¿Cómo comprender que yo ya soy salud, que yo ya soy perfecta, que no necesito ser como nadie porque la naturaleza me hizo única, total, e indivisible, para aportar la nota de mi música fundamental al mundo?.
- ¿Cómo aceptarme, entonces, como soy: violín, flauta, trompeta, o pajarita, de todas maneras parte esencial y original de la música del mundo?.

(Adaptado de Hacia una medicina con alma. J. Carvajal).

EL ARTE DE UTILIZAR LA IMAGINACIÓN PARA SANAR.

Muchas personas, en el día de hoy, tienen un problema con la prisa. Todo debe ir rápido, todo es de prisa, no hay tiempo. Esta sensación de prisa nos trae muchos problemas físicos, nos sentimos ansiosas, estresadas, tensas y esto nos puede llevar hasta a padecer de enfermedades como la hipertensión, la arteriosclerosis y se nos puede enfermar el corazón.

Un número creciente de personas en el campo de la medicina está empezando a proponer a las personas que padecen de estos problemas, que utilicen la imaginación para aliviarse. Es algo que se aprende fácilmente, porque la imaginación es un don que tenemos todos los seres humanos. Los efectos se dejan ver en lo siguiente: el corazón late mejor, la presión de la sangre se regula, los músculos se relajan y la sangre, al circular mejor, trae más oxígeno a ciertas zonas del cuerpo.

Son técnicas conocidas de las sociedades orientales, como China o Japón, desde hace miles de años. Todas consisten en “parar el tiempo”.

Puede probar la siguiente:

Se sienta cómodamente, cierra los ojos, y se imagina que está sentada a la par de un río muy hermoso, y observa como va bajando el agua, como algunas ramitas van bajando con la corriente del río. Ve las piedras en el agua transparente, los pequeños torbellinos alrededor de ellas, y escucha el sonido cristalino. Tal vez haya unos pájaros refrescándose en la orilla.

Cada vez que le llega un pensamiento que la interrumpe, lo encierra en una ramita, lo deja que se vaya alejando con la corriente de agua, hasta salir de su campo de visión.

Se queda así el tiempo que quiera.

(Adaptado de “El espacio – tiempo y la salud” Dr. Larry Dossey).

Me pregunto: ¿Este conocimiento sobre la salud, en qué me puede ayudar?. ¿Hay cosas que quiero cambiar o reforzar?.



SESIÓN 8

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.



Actividad I



Objetivos:

1. Definir el concepto de salud integral.
2. Aplicarlo a la vida personal.

Vuelvo a leer el Rincón de la Consejera, y apunto en los siguientes círculos qué es la salud integral para mí.

Mi salud corporal:

Mi salud emocional:

Mi salud espiritual:

Mi salud mental:

Actividad 2



Vuelvo a leer el primer artículo de la sección 2, y reflexiono sobre lo que dice, completando el siguiente cuadro:

	CONTESTO: ¿QUÉ HAGO PARA MI SALUD?
Hacer ejercicio regularmente: <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo trato a mi cuerpo?.• ¿Voy a caminar, o hago ejercicio?.• ¿O le exijo esfuerzos sin cuidados?.	
Comer de manera balanceada: <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué alimentos como?.• ¿Corresponde a una dieta balanceada, como se describe en el texto?.	
Tomar el tiempo de descansar: <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo me siento, cansada, o con buena energía?.• ¿Duermo lo suficiente?.• ¿Tomo tiempo para descansar?.	
Mantener una actitud positiva frente a la vida: <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué pienso de mi vida?.• ¿Me gusta como es?.• ¿Me siento optimista, con ánimo para seguir?.	

Vuelvo a leer el segundo artículo de la sección 2 y reflexiono sobre las personas cercanas a mí; mi familia, mi pareja, mis amigas y amigos, las compañeras y compañeros de trabajo.

Califico la relación como buena, regular, mala. Llenando el siguiente gráfico:

PERSONAS CON QUIENES ME RELACIONO:	BIEN	MAL	REGULAR	¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI RELACIÓN CON ELLOS Y ELLOS?.
Mi familia.				
Mi pareja.				
Mis amigas y amigos.				
Mis compañeras y compañeros de trabajo.				
Mis vecinas y vecinos.				

Hago un balance:

- ¿Cómo están mis relaciones con las demás personas?.
- ¿Cómo está este balance, positivo o negativo?, ¿mis relaciones ayudan a mi salud, ayudan a la salud de las personas con quienes me relaciono, o no?.
- ¿Cómo puedo mejorar esta situación?. Mantengo presente que hay varias formas: puedo mejorar la relación o, si no es posible, dejar de alimentarla, para que se vaya distanciando hasta el momento que desaparece.

Actividad 3



Vuelvo a leer la sección 3, el correo de las lectoras, y voy pensando en la manera en que siento que puedo ejercer mi derecho a la salud.

La salud es un derecho humano y un derecho de las mujeres. Para nosotras, la salud se presenta de manera diferente que

para los hombres, porque el mantenimiento de la salud de nuestro ser incluye la maternidad, y además, la sociedad patriarcal nos ha encargado de cuidar la salud de otras personas, los niños y las niñas, las personas mayores y el resto de la familia.

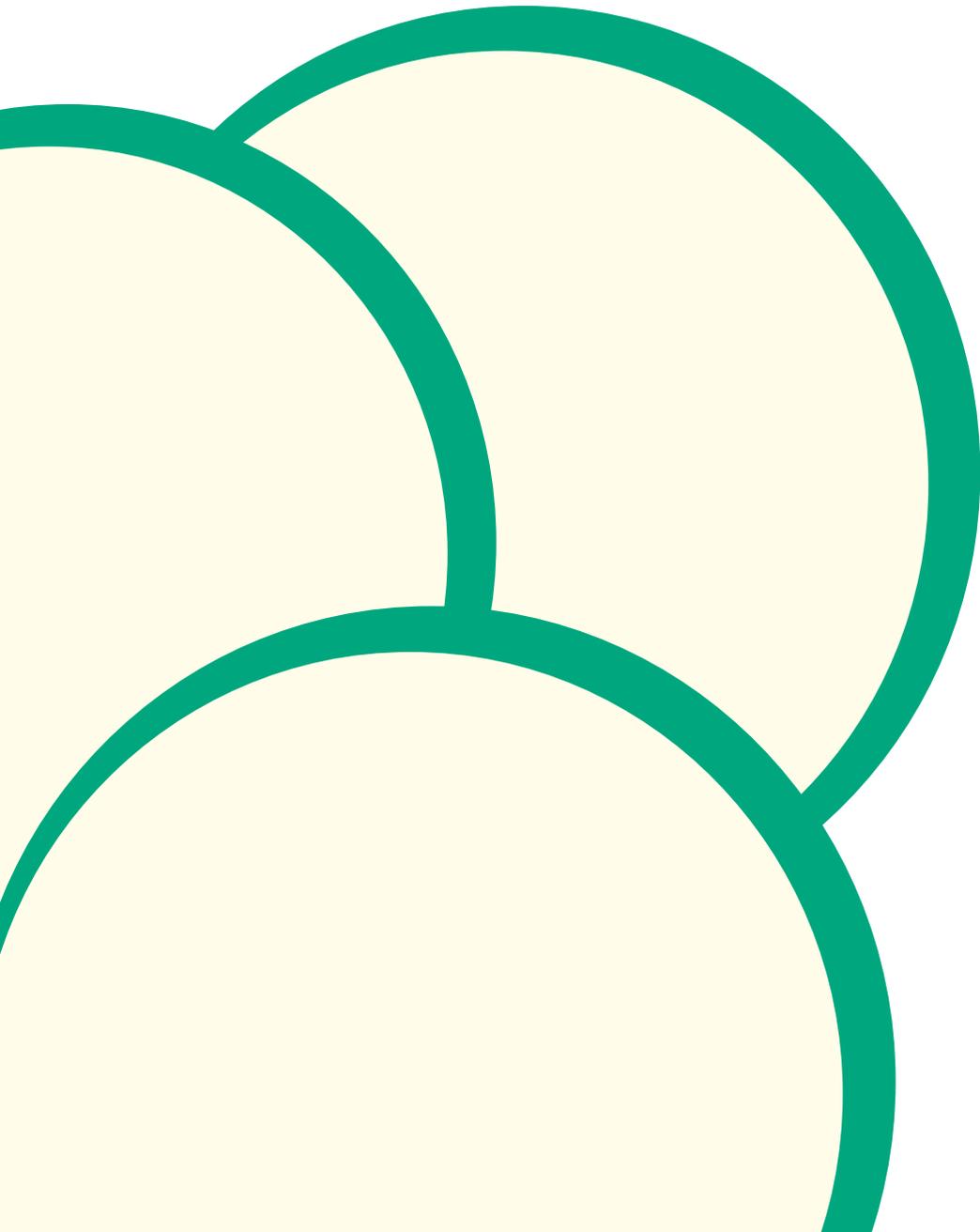
Por ello, tenemos necesidades particulares que los hombres sólo tienen cuando empiezan a compartir el cuidado de la familia.

Examino mi derecho a la salud:

DERECHO:	NO LO PUEDO EJERCER	SÍ LO PUEDO EJERCER	TENGO QUE MEJORAR ESTA SITUACIÓN. Y LO PUEDO HACER ASÍ:
Derecho a una vida feliz que se puede disfrutar en la alegría y tranquilidad.			
Derecho a disfrutar una vida sin violencia.			
Derecho a una alimentación adecuada.			
Derecho a un ambiente limpio y sano.			

DERECHO:	NO LO PUEDO EJERCER	SÍ LO PUEDO EJERCER	TENGO QUE MEJORAR ESTA SITUACIÓN. Y LO PUEDO HACER ASÍ:
Derecho a cuidar mi ser haciendo ejercicio o practicando un deporte.			
Derecho a cuidar mi ser con la recreación y el descanso.			
Derecho a tener acceso a la información, la orientación y la atención médica.			
Derecho a decidir libremente y responsablemente el número de hijas e hijos que quiero tener.			
Derecho a recibir información, orientación y servicios médicos adecuados antes, durante y después del parto.			
Derecho a una vida sexual que me guste.			
Derecho a darle de mamar a mi bebé sin que mi trabajo o mi estado de salud me lo impidan.			
Derecho a la paternidad responsable, es decir, a que el papá de mis hijos e hijas actúe como un verdadero papá.			

Analizo mis respuestas y escojo tres cosas que voy a hacer para ejercer mejor mi derecho a la salud, y las escribo o las dibujo en los círculos de abajo.



Actividad 4



Vuelvo a leer las secciones 4, 6 y 7 y hago los ejercicios que ahí se proponen.

Luego, reflexiono:

- ¿Logré sentirme más en paz?.
- ¿Logré disfrutar más el momento presente?.
- ¿Cuál de éstos voy a practicar con regularidad?.
- Si no voy a practicar ninguno, ¿qué voy a hacer para mejorar mi estado de ánimo, mi paz interior, mi relación con las personas?.



SESIÓN 9

MI DIARIO.

Indico aquí lo que estoy haciendo este mes para lograr mis proyectos de vida y aplicar mi plan de acción.

¿Qué he aprendido en este folleto, que voy a aplicar para poner en práctica mi plan de acción y mis proyectos de vida?.

EDUCACIÓN, CAPACITACIÓN TÉCNICA Y APRENDIZAJE



Módulo
2

**AL FINALIZAR EL MANUAL,
LAS PARTICIPANTES SERÁN CAPACES DE:**

- Comprender la importancia de la educación.
- Comprender qué es educación y cuáles son los obstáculos para las mujeres, ya que la educación, en general, es uno de los principales mecanismos de exclusión, y aunque las mujeres han mejorado su nivel educativo, siguen siendo excluidas en este campo.
- Conocer las posibilidades que existen para educarse y dónde encontrar la información.
- Relacionar la educación con sus proyectos de vida y su plan de acción.

SESIÓN I

RINCÓN DE LA CONSEJERA.

Carta N° 1.

Querida consejera:

Tengo muchas ganas de ponerme a estudiar, pero dejé la escuela en tercer grado y me cuesta leer. ¿Qué puedo hacer para empezar?

Marcela.



Respuesta:

Querida Marcela:

Para comenzar, la felicito por su decisión. Educarse es muy importante para sentirse más capaz y valiosa. En nuestra sociedad, es indispensable leer y escribir fácilmente. Además, ya



casi no hay lugares de trabajo o de estudio donde se puede entrar sin la primaria aprobada, así que si no la tiene, lo mejor es empezar por ahí.

Para terminar la primaria, lo mejor es ir a la escuela más cercana y preguntar si tiene un programa de educación de personas adultas y matricularse. ¡Así de sencillo!.

Carta N° 2.

Querida consejera:

Quiero volver a estudiar. Terminé la primaria hace como 20 años y no se qué escoger.

Ligia.

Respuesta:

Querida Ligia:

Pregúntese qué le gusta, ya que lo aprenderá mejor y más rápido. Puede ser algún oficio, como la repostería o la costura, o de artesanía, como pintura o cerámica. También, puede decidir sacar la secundaria. Es importante que no piense tanto en lo que debe hacer, sino en lo que quiere. Esto es muy importante para usted.



Carta N° 3.

Querida consejera:

Me gustaría volver a estudiar, pero ya soy vieja. Tengo casi 40 años y mi familia me dice que no voy a poder, que ya es tarde.

Alicia.



Respuesta:

Querida Alicia:

Dígale a su familia que está muy equivocada, no es cierto que sólo se puede aprender en la juventud. El ser humano aprende en todas las edades, es una necesidad de la vida. No se deja nunca de aprender, a menos que una lo decida. La diferencia con la juventud, es que las personas adultas no aprenden las cosas que no tienen sentido para ellas.

Además, usted no está vieja. La esperanza de vida para las mujeres en nuestro país es de más de 80 años, así que usted apenas ha vivido la mitad. Le queda toda la otra mitad por construir y disfrutar.

Carta N° 4.

Querida consejera:

Me dice mi esposo que mejor me ponga a buscar cómo ganarme unos cincos que ponerme a estudiar. Dice que no vale la pena estudiar si uno lo que necesita es plata. No se qué pensar.

Cecilia.

Respuesta:

Querida Cecilia:

Dígale a su esposo que no es así. Está comprobado que las personas que estudiaron hasta el bachillerato no caen en la pobreza tanto como las que no tienen estos estudios. Es decir, que si usted saca la secundaria, tendrá más capacidad para ganar dinero de diferentes maneras. Por ejemplo, si busca un empleo, habrá más lugares en los que podrá dejar una solicitud; si decide poner un negocio, tendrá más facilidad para tener buenas ideas y se organizará mejor para ponerlas en práctica. Con el estudio, siempre saldrá ganando.

SESIÓN 2

EL MUNDO DE HOY:

En este nuevo siglo que empezamos a vivir, las cosas han cambiado mucho, y tal vez, no nos hayamos dado cuenta, pero actualmente es difícil encontrar un empleo estable, que no vaya a cambiar, en el que nos pidan siempre lo mismo.

Ahora nadie puede aprender una carrera y decir que ya terminó y que esto será suficiente para tener un empleo estable.

Por lo contrario, hay que estar siempre aprendiendo cosas nuevas, adaptándose a nuevas situaciones. Nadie puede dejar de aprender.

Esto es lo que dicen todos los estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).

Además, la sociedad sigue cambiando muy rápidamente en la vida diaria, la gente utiliza muchas máquinas que hay que saber utilizar como: carros, celulares y computadoras. No podemos vivir en esta sociedad, con sólo lo que aprendemos en la casa y en la escuela.



SESIÓN 3

LAS CARTAS DE LAS LECTORAS:

Queridas amigas:

Decidí escribirles porque veo que muchas mujeres se conforman con la vida que se nos dijo que debíamos tener, que los sueños son imposibles de alcanzar y que la vida real es así y no se puede cambiar.

En la realidad, existen muchas cosas que nos pueden ayudar a mejorar nuestras vidas y es nuestro derecho aprovecharlas. Pero hay que conocerlas, saber dónde encontrarlas. Por eso, nuestro primer deber es educarnos.

No se preocupen por el tiempo que les quita a sus hijos e hijas, tener una mamá feliz, tener el ejemplo de una mamá que se supo superar es un gran regalo, una gran oportunidad también para ellas y ellos. Es un gran ejemplo, que podrán seguir para su propia felicidad.

Saludos a todas.

Anita de Pérez Zeledón.

Amigas:

¡No nos dejemos!. Somos seres humanas, mujeres y tenemos derecho a una vida feliz. Somos cuerpo, emociones, mente y espíritu y no sólo necesitamos alimentar nuestro cuerpo. Para ejercer nuestro derecho a la felicidad, tenemos que alimentar también nuestra mente. Por eso tenemos derecho a la educación. Recordemos que, como es un derecho, nada ni nadie nos lo puede quitar. Las quiero mucho.

Herminia de Talamanca.

Compañeras:

No estoy de acuerdo con esta idea de que en Costa Rica no se hace nada para las mujeres. En realidad, tenemos ahora las leyes que necesitamos. Todo empezó cuando Costa Rica firmó un acuerdo internacional con muchos otros países llamado "Convención de las Naciones Unidas para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer".

Para cumplir con lo firmado, el Estado de Costa Rica creó por ley, en 1974, el Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, que se convirtió en 1998, en el Instituto Nacional de las Mujeres, el INAMU, y lo encargó de proponer y ejecutar todas las políticas necesarias para que se mejore la situación de igualdad y equidad de género en el país.

Luego, en 1990, aprobó la "Ley de Promoción para la Igualdad Social de la Mujer", que prohíbe que los centros educativos traten a las mujeres de manera desigual, ya sea en los libros de texto que utilizan o en la forma de

actuar y hablar de las personas encargadas de dar las clases.

Además, en 1995, creó el "Plan para la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres" que ayudó a cambiar la forma de manejar la educación en Costa Rica, para que las mujeres tengan las mismas oportunidades que los hombres para educarse.

Ahora tenemos además la Política Nacional para la Igualdad y Equidad de Género, que se presentó el 8 de marzo del 2007 y que pretende que todas las instituciones de este país, asuman su responsabilidad para superar las desigualdades que todavía existen entre hombres y mujeres.

La cuestión es que debemos conocer estas leyes y programas, y exigir que se cumplan. Para eso, debemos aprender y educarnos. Con cariño.

Anabelle de Cartago.

Queridas compañeras:

Fijense que me di cuenta de una cosa que les puede servir, no es por ser necia, pero a veces, hay que poner quejas cuando una institución pública no nos resuelve algo que es de su responsabilidad, o está violando un derecho nuestro. Descubrí que, en todas las instituciones públicas, hay diferentes maneras de poner las quejas, muchas tienen un departamento que se llama "Contraloría de Servicios", donde podemos ir para eso. Ahí, mi experiencia es que la gente es generalmente muy amable y ayuda de verdad.

Si tenemos quejas de un centro educativo del Ministerio de Educación Pública, vamos primero a la dirección del centro, sea escuela o colegio. Si esto no resulta, podemos hablar con él o la supervisora de circuito, que trabaja en la Dirección Regional del MEP, o el director o directora regional.

Les deseo suerte en todo.

Lucía.

Amigas:

Los papelitos hablan...

Cuando ponemos una queja, siempre es mejor hacerlo por escrito. Cuando yo quiero presentar una queja, dejo una carta y traigo una copia. Le pido a la persona encargada que me la reciba con sello, firma y fecha, para tener un comprobante.

Si es una cosa delicada, voy también a dejar una copia al jefe o la jefa de la persona, con sello, firma y fecha, de manera que haya otra persona enterada de mi demanda.

Además, descubrí que las instituciones tiene un tiempo límite para contestar, y que tiene que ser por escrito también. Esto se puede exigir.

Desde que empecé a hacer las cosas así, noté que se mueven mejor, la gente me hace más caso.

Les paso el santo...

Un gran abrazo a todas.

Yadira de Ciudad Quesada.

SESIÓN 4

TEST DE AUTODIAGNÓSTICO.

Test: ¿Cómo me criaron?.

Muchas mujeres no estudiamos porque en nuestra familia no era considerado como algo importante, sobre todo para las mujeres. Nosotras teníamos que servir a los demás, casarnos y tener hijos. Aprendimos a ser dependientes de los hombres y no a valer por nosotras mismas. Esto se ha quedado grabado en nuestra mente y nuestro corazón y hoy, todavía, nos cuesta pensar que podemos estudiar y lograr la autonomía.

Este test es para que veamos hasta qué punto hemos sido educadas para ser sumisas y quedarnos sin estudios.

Conteste las siguientes preguntas con sí o no.

	sí	NO
1. Mi padre y mi madre me mandaron a la escuela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me mandaron al colegio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me sacaron de la escuela o del colegio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tenía que ayudar a mi madre antes de ir a la escuela en la mañana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tenía que ayudarla con el trabajo de la casa después de ir a la escuela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	sí	NO
6. Me decían que lo importante para mi futuro era casarme y tener hijos e hijas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Me decían que lo importante para mí eran los estudios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Tenía que cuidar a mis hermanos y hermanas más pequeños y no tenía tiempo para las tareas de la escuela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Tenía todo el tiempo para hacer mis tareas de la escuela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mi padre y mi madre me hablaban o me preguntaban sobre el oficio o la profesión que quería tener cuando fuera grande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Su familia, padre y madre, la apoyaron para estudiar, si sus respuestas fueron así: 1 sí, 2 sí, 3 no, 4 no, 5 no, 6 no, 7 sí, 8 no, 9 sí, 10 no.

Si sus respuestas fueron muy diferentes, significa que usted tuvo poco apoyo para estudiar. No se desanime, ¡nunca es tarde!.

Además, si usted no tuvo ayuda de su familia y está leyendo este folleto, significa que tiene una increíble capacidad de superación y de estudio, así que, ¡adelante!.

SESIÓN 5

ENTREVISTAS Y TESTIMONIOS:

Este mes, estuvimos entrevistando a mujeres para saber cómo y por qué se pusieron a estudiar:

Clarita.

Entrevista con Clarita, de 42 años. Ella vive sola con sus 2 hijas y su hijo menor. Trabaja en una soda y está pensando en tomar un curso de manipulación de alimentos en el INA y abrir su propio negocio con su hija mayor que estudió contabilidad.

Clarita: A mí, lo que me despertó fue un folleto que me prestaron unas amigas. Recuerdo que era una tira cómica.

Periodista: ¿Y de qué hablaba?.

Clarita: De una mujer víctima de violencia. Yo también era víctima de violencia.

Periodista: ¿Y qué pasó?.

Clarita: Mirá, lo que este tipo le decía a la mujer en la historia, lo que le hacía, era lo mismítico que yo estaba pasando.

Periodista: ¡Claro, todos hacen lo mismo!.

Clarita: Es cierto. Y eso fue lo que yo sentí, no estoy sola, yo no soy un caso particular, ¡somos un montón!.

Periodista: ¿Y esto te dio valor?.

Clarita: Claro, me dije que si hay un montón de hombres así, hay también un montón de mujeres que saben qué hacer, esto tiene remedio.

Periodista: ¿Y es así que empezaste a educarte?.

Clarita: Sí, fui a la Oficina Municipal de la Mujer de la Municipalidad y ahí, la encargada me dio la dirección de una Asociación de Mujeres, y aprendí.

Periodista: ¿Qué aprendió?.

Clarita: ¡Todo!. Me educué, me mandaron a capacitarme, crecí, aprendí a valorarme como persona y como mujer, a tener mayor autoestima y darme a respetar.

Ahora que vivo en paz, no entiendo cómo pude haber vivido tanto tiempo sin capacitarme, educarme, ¡la felicidad se aprende!.

Marlene.

Entrevista con Marlene. Tiene 38 años y salió del colegio en noveno año. Vive con su compañero, su hija y su hijo. Como quería estar con ellos cuando llegaron de la escuela, tomó un curso para aprender a arreglar electrodomésticos tales como: planchas, licuadoras, percoladores, entre otros. Luego puso su taller, junto con una venta de repuestos para estos aparatos. Ahora, tiene dos ayudantes, y le llega mucha gente.

Periodista: ¿Marlene, cómo te pusiste a estudiar?.

Marlene: Al inicio fue por necesidad. Quería aprender algo que me diera un poquito de dinero sin tener que irme de la casa, porque tenía a mi hija y mi hijo muy pequeños.

Periodista: Y, ¿cómo te metiste en algo tan diferente como la reparación de electrodomésticos?.

Marlene: Es que a mí siempre me ha gustado desarmar cosas para ver cómo son por dentro. ¡Y mi mamá decía que me parecía a un varón, que nunca iba a casarme!.

Periodista: Me imagino que no te dejaron...

Marlene: ¡Vieras el día que le desarmé el reloj de la sala y que me sobraban piezas para volver a armarlo!. ¡Fue la última vez que me dejaron!. Pero me quedó siempre esa curiosidad.

Periodista: Entonces, ¿cuando fuiste a ver lo que tenía el INA, te acordaste?.

Marlene: Sí. Como a mí eso me gusta tanto, no me cuesta trabajar largas horas en eso. Aunque ahora, ya tengo ayudantes y no es tanto como antes. Ya me acomodé. Claro, tuve que estudiar muchas otras cosas para lograrlo, como venta y contabilidad.

Periodista: Así que ahora que tu negocio está hecho, tu hija y tu hijo son grandes, disfrutas tu tiempo libre...

Marlene: Bueno, depende de lo que llames tiempo libre. Debo mantenerme al día en lo que hago, porque los aparatos electrodomésticos van cambiando y tengo que saber cómo son los nuevos. También estoy sacando el bachillerato porque quiero seguir estudiando; quiero ir a la universidad.

Periodista: ¿Por qué?.

Marlene: Para entender como son las cosas en el mundo, para orientar a mi familia, para cuidarme mejor, en fin, ¡disfrutar de la vida!.

SESIÓN 6

INFORMACIÓN INTERESANTE:

Las mujeres seguimos estudiando lo que menos nos sirve para lograr la igualdad real.

Este cuadro nos indica qué proporción de mujeres y de hombres nos matriculamos en las carreras de INA para sacar un título.

ÁREAS DE FORMACIÓN	MUJERES	HOMBRES
Cursos de electrónica, para aprender sobre aparatos como teléfonos, computadoras, lectores de CD o de DVD, por ejemplo.	De 100 estudiantes, sólo 7 son mujeres.	De 100 estudiantes, 93 son hombres.
Tecnología de materiales.	De 100 estudiantes, sólo 4 son mujeres.	De 100 estudiantes, 96 hombres.
Trabajo de secretaria.	De 100 estudiantes, 73 son mujeres.	De 100 estudiantes, sólo 27 son hombres.
Confección industrial de ropa.	De 100 estudiantes, 71 son mujeres.	De 100 estudiantes, 29 son hombres.

Fuente: UDE, INA, 2000.

Estos números nos indican que las mujeres nos quedamos aprendiendo las cosas que siempre hemos hecho como: coser y ayudar en las oficinas, en vez de buscar cosas más modernas que ofrecen más oportunidades y más seguridad para el futuro como reparar o trabajar con máquinas y productos modernos, lo que llaman tecnología.

Cuando nos metemos a estudiar un oficio, casi siempre pensamos en algo de cocina como repostería o comidas, costura, belleza o cuidar a otras personas. Es natural, porque es lo que aprendimos como mujeres. Pero si queremos llegar a tener un lugar importante en la sociedad y ganar el mismo dinero que los hombres, no podemos quedarnos sólo en eso, debemos pensar diferente y abrir las posibilidades.

Sin embargo, las mujeres, ¡sí podemos!.

¿Sabía usted que las mujeres obtenemos mejores resultados en el estudio que los hombres?.

En el año 2003, en la escuela primaria, de 100 muchachos, 82 terminaron el estudio, y de 100 muchachas, 88 lo terminaron. En las escuelas nocturnas, de 100 hombres salieron 87 con título, y de 100 mujeres, salieron 94 con título, ¡casi todas!.

Hay muchos grupos de mujeres que nos pueden apoyar.

El grupo de mujeres de Santa Fe.

Un ejemplo de lo que podemos hacer y de los beneficios que nos trae la educación lo da el grupo de mujeres de Santa Fe.

Para surgir, ellas se organizaron primero para estudiar; tomaron varios cursos con el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), dicen que así “disfrutaron del aprendizaje y expandieron sus posibilidades profesionales”.

Fueron, en particular, cinco cursos:

- Administración de Micro-empresas Agropecuarias.
- Abonos Orgánicos.
- Serigrafía.
- Panes y Galletas.
- Manipulación de Alimentos.

Ellas comentan, “el Grupo de Mujeres pretende poner esta nueva sabiduría a trabajar en un proyecto micro-empresarial. El Grupo todavía no ha escogido un modelo para su negocio, pero han pensado en muchas cosas que vienen, directamente o indirectamente, de los cursos que tomaron con el INA. Debido a las dificultades de manejar un negocio en una zona tan alejada, el Grupo de Mujeres va a seguir con mucha cautela, pero las capacitaciones que han recibido del INA les han dado la sabiduría y

confianza para competir en cualquier mercado en el cual deseen entrar. También han recibido capacitación con el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG)”.

Otros grupos organizados.

Hay muchos grupos de mujeres que se han organizado y que ofrecen servicios. Estos grupos ofrecen capacitación a las mujeres porque se dieron cuenta de que la educación es indispensable para cualquier cosa que queramos hacer: salir de la violencia, mejorar nuestros ingresos y organizarnos para mejorar las condiciones de nuestra comunidad.

Por ejemplo, la Coordinadora de Mujeres Campesinas, que une a 40 grupos locales de mujeres rurales, ayuda a éstas a educarse para lograr el ejercicio de sus derechos en las comunidades en que viven.

Otros grupos se organizaron en asociaciones y educan a mujeres para ayudarles a salir de la violencia, como la Asociación Alianza de Mujeres Costarricenses (AMC), el Centro Feminista de Información y Acción (CEFEMINA) o el Colectivo de Mujeres Pancha Carrasco.

Las investigaciones han demostrado que, para envejecer de manera sana y saludable, es importante hacer ejercicio, pero es más importante aún seguir educándose y aprendiendo cosas nuevas.

SESIÓN 7

CONSEJOS:

¿DÓNDE Y CÓMO ENCONTRAR PROGRAMAS EDUCATIVOS O DE CAPACITACIÓN QUE LE SIRVAN?.

¿DÓNDE ENCONTRAR EDUCACIÓN GRATUITA?.



Programas especiales en escuelas y colegios públicos.

En las escuelas públicas hay varios programas para las personas adultas que quieren volver a estudiar. Hay que ir y preguntar, si la directora o la orientadora de la escuela no lo saben, hay que ir a la Dirección Regional del Ministerio de Educación Pública, y ahí se encontrará la información de dónde están los programas para personas adultas.

Hay posibilidades para terminar los estudios, para aprender un oficio y para aprender lo que usted sienta que quiere estudiar para su fortalecimiento y su felicidad personal.

El Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).

El Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), tiene muchos cursos interesantes en gran cantidad de temas que usted ni se imagina.

Vaya al centro del INA y pida información. Por ejemplo, ¿sabía que el INA trae las capacitaciones a las comunidades si un grupo le hace una solicitud?.

Cada año, se capacitan unas 78.000 personas de esta manera, en lugares donde el INA no tiene oficinas.

Se pueden escoger cursos muy variados, por ejemplo, en temas relacionados con la industria alimentaria, lo agropecuario, comercio y servicios, turismo, mecánica

de vehículos, metalmecánica, tecnología de materiales, procesos artesanales, náutico pesquero, textil, industria gráfica y electricidad.

Para realizar la capacitación, el INA generalmente aporta el personal docente y la instrucción técnica con las máquinas necesarias para hacer las prácticas y la comunidad se encarga del local.

Para lograrlo, hay que formar un grupo y solicitarlo, por ejemplo, por medio de la Oficina Municipal de la Mujer (OFIM) de la Municipalidad.

Las Municipalidades.

Muchas municipalidades tienen una Oficina Municipal de la Mujer (OFIM), con una encargada; ahí organizan cursos para las mujeres y saben de los grupos y asociaciones que hay, para que pueda visitarlas y averiguar lo que usted puede aprender con ellas.

Otras instituciones como el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), o el Instituto de Desarrollo Agrario (IDA).

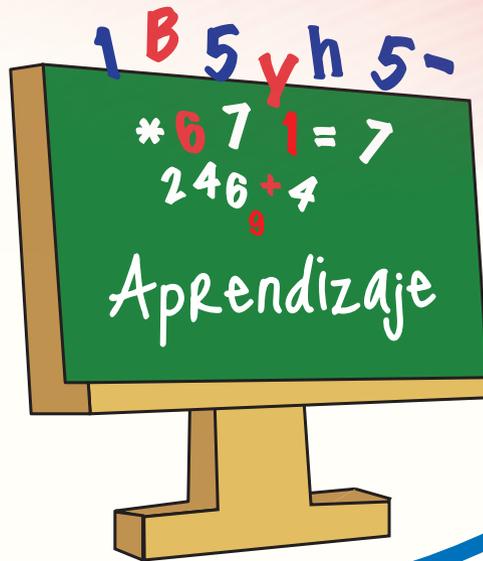
El Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), trabaja con grupos de mujeres que tienen negocios propios y microempresas y las orienta para aprender lo que deben saber para sus proyectos productivos. En cada Dirección Regional del MAG, hay una persona encargada de coordinar estas acciones, que llaman “enlace de Género”, y en cada oficina, hay “técnicos” o “técnicas”, que visitan a los campesinos y a los grupos de mujeres productivas. Pasa lo mismo en el Instituto de Desarrollo Agrario (IDA).

Puede ir a estas dos instituciones para averiguar los grupos que existen o, si está ya en un grupo, puede solicitar apoyo a estas instituciones.



SESIÓN 8

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:



Actividad I



Vuelvo a leer el Rincón de la Consejera, y analizo las respuestas.

Ahora, tomo el lugar de la consejera, leo las preguntas y trazo una línea que las une a la respuesta que corresponde, como en el siguiente ejemplo.

- Es muy difícil estudiar después de los 25 años, porque una ya está vieja.

- Hay que aprender sólo las cosas que sirven para buscar un empleo.

- Para volver a estudiar, hay que empezar por terminar la primaria si no la terminé cuando niña.

- Hay que tener dinero para poder estudiar.

- Hay algunos cursos que se pueden tomar sin terminar la primaria, pero es mejor terminarla, porque hay que poder leer y escribir bien para todo en la sociedad actual.

- Hay muchas oportunidades de estudiar gratuitamente, lo que se requiere es voluntad, persistencia y el dinero de los pases.

- No es cierto, el ser humano sigue aprendiendo toda la vida.

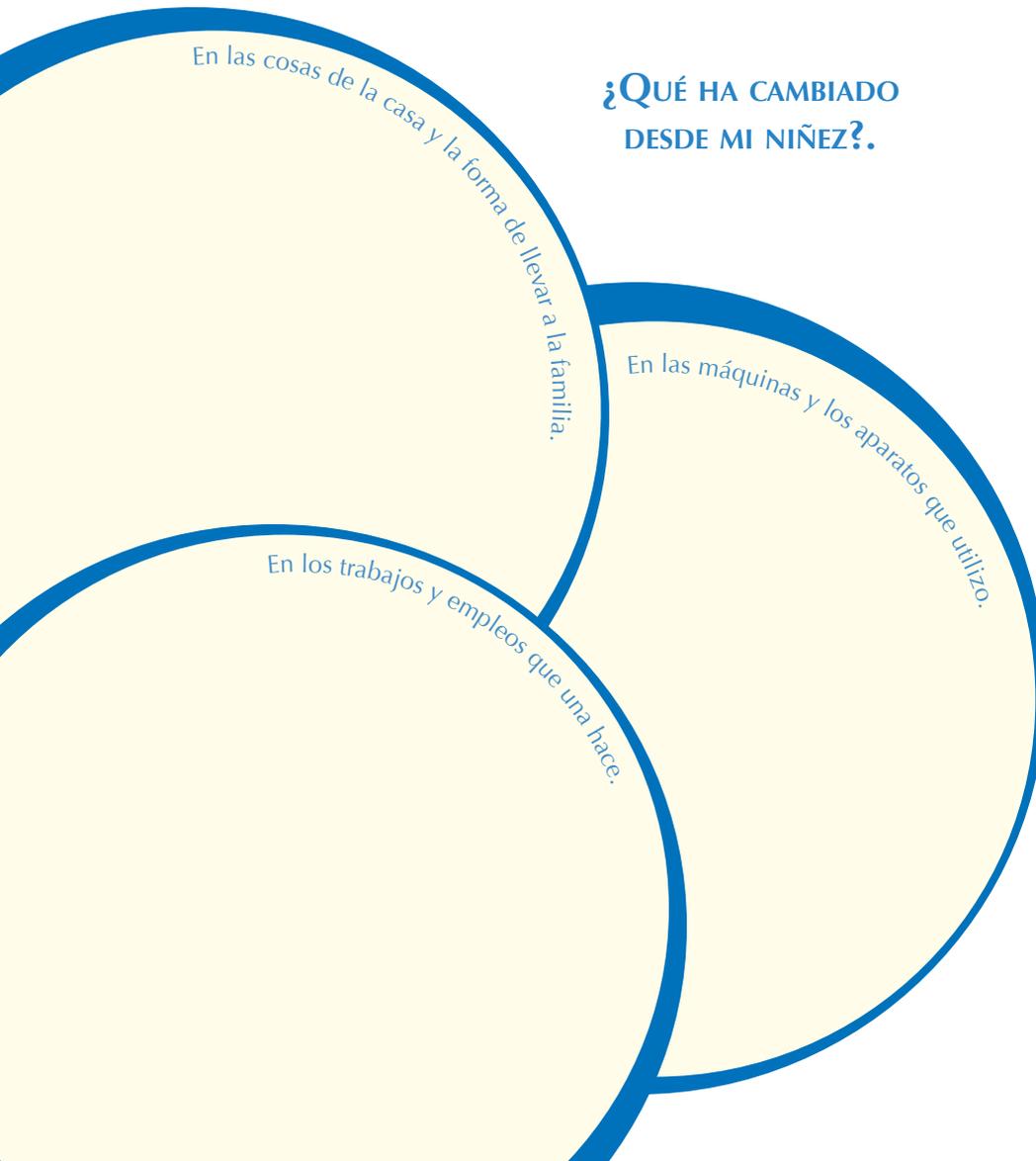
- No es cierto, hay que aprender a hacer las cosas que me gustan, porque las voy a aprender bien y las haré bien.

Actividad 2



El mundo de hoy.

Vuelvo a leer el texto, y contesto con una palabra o un dibujo en cada círculo, pienso en mi vida:



Actividad 3



¿Para qué educarse?.

Vuelvo a leer las entrevistas de Marlene y Clarita, e indico a cuál de las dos le corresponden estas razones de volver a educarse. En la última columna, pienso si también es una razón mía.

RAZÓN PARA EDUCARSE:	LO DA A ENTENDER CLARITA	LO DA A ENTENDER MARLENE	ES UNA RAZÓN MÍA TAMBIÉN
Porque quiero tener mejores oportunidades de obtener ingresos.			
Porque quiero entender mejor cómo funciona el mundo.			
Porque quiero tener una mayor autoestima y darme a respetar.			
Porque quiero ayudar a que las personas alrededor mío crezcan.			
Porque me gusta.			
Porque quiero salir de mi situación actual, o mejorarla.			

Reflexiono y me pregunto si tengo otras razones para estudiar, o si las de Clarita y de Marlene son las mismas que las mías.

Si tengo otra razón, la anoto.

Actividad 4



Vuelvo a leer la información interesante, y analizo las siguientes ideas.

En el pasado se pensaba que no era bueno que las mujeres estudiaran, porque esto las podía alejar de su “deber”, que era obedecer a su esposo y criar a sus hijos e hijas. Ahora, esto ha cambiado y se considera que las mujeres deben estudiar igual que los hombres porque es un derecho de todas las personas. Sin embargo, existe todavía la idea de

que las mujeres no somos tan buenas como los hombres para estudiar ciertas cosas, como ciencias, mecánica o electricidad. Esto se nota en los estudios que escogemos las mujeres.

- ¿Qué pienso yo de esto?.
- ¿Creo que las mujeres podemos hacer de todo?.
- ¿Cómo me sentiría si fuera a aprender algo que, supuestamente, hacen los hombres?.

COMPLETO EL SIGUIENTE CUADRO:

ACTIVIDAD	ME SENTIRÍA CÓMODA	ME SENTIRÍA RARA	SENTIRÍA VERGÜENZA	SIEMPRE HE QUERIDO HACERLO
Aprender a manejar un camión.				
Aprender a construir una casa.				
Aprender a manejar dinero.				
Aprender a jugar fútbol.				
Aprender a reparar carros.				
Aprender a utilizar una computadora.				
Aprender a hacer rótulos.				
Aprender a ser policía.				

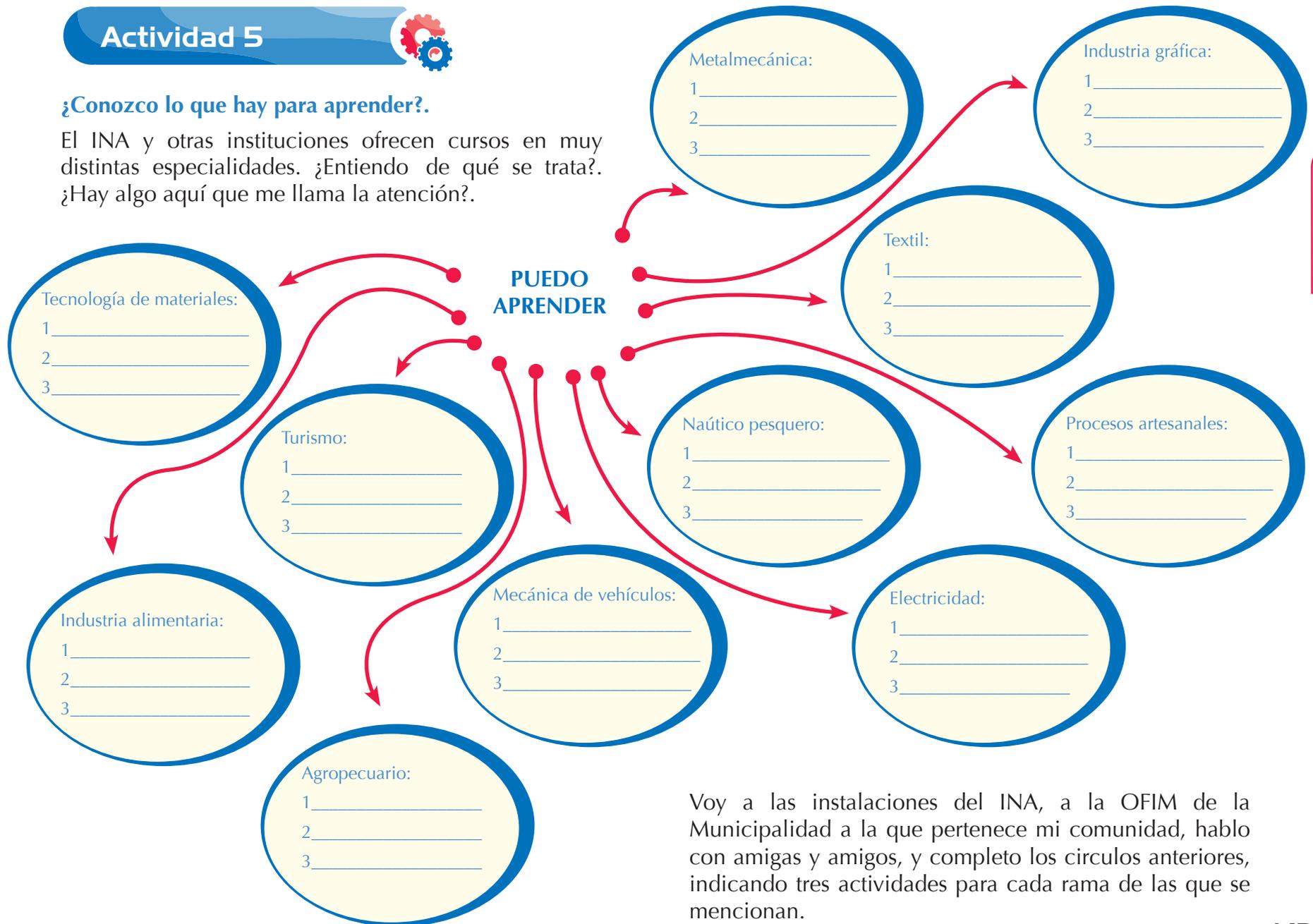
Reflexiono: ¿por qué me sentiría así?. ¿Hay algo que quiero cambiar en mi forma de reaccionar o de pensar?.

Actividad 5



¿Conozco lo que hay para aprender?.

El INA y otras instituciones ofrecen cursos en muy distintas especialidades. ¿Entiendo de qué se trata?.
¿Hay algo aquí que me llama la atención?.



Voy a las instalaciones del INA, a la OFIM de la Municipalidad a la que pertenece mi comunidad, hablo con amigas y amigos, y completo los círculos anteriores, indicando tres actividades para cada rama de las que se mencionan.

Actividad 6



¿Qué me gusta estudiar?.

- Vuelvo a leer sobre los diferentes grupos de mujeres que se organizaron. Me siento cómodamente en mi casa, y me relajo, como aprendí a hacerlo en las sesiones de trabajo grupal.
- Si puedo, pongo una música suave.
- Cierro los ojos.
- Relajo cada parte de mi cuerpo, empezando con la cabeza, el cuello, los hombros, y así sucesivamente hasta los pies.
- Cuando me siento bien relajada, recuerdo mi vida, desde mi niñez y mi juventud, y me pregunto:
 - ¿Qué más me gustaría aprender?.
 - ¿Qué he querido aprender siempre y no lo he hecho?.

Espero que la respuesta me nazca del corazón.

La escribo aquí:

A large red heart outline is centered on the page. Inside the heart, there are ten horizontal red lines of varying lengths, intended for writing. The lines are arranged in a roughly vertical column, with the longest lines at the top and the shortest at the bottom. The heart is set against a light yellow, irregularly shaped background.

Actividad 7



¿Cómo voy con mi proyecto?.

Pienso en mi proyecto y mi plan de acción y me pregunto:

- ¿Qué he hecho este mes para ejecutar mi plan de acción?.

- ¿Estoy satisfecha con lo que he hecho?.

- ¿Qué oportunidades he tenido para acercarme a mis metas?.

- ¿Qué dificultades he encontrado?.

- ¿Lo he hablado con algunas personas de mi confianza?.

- ¿Cómo voy a seguir?.

- ¿Necesito apoyo?, ¿en qué?, ¿quiénes podrían apoyarme?.

CÓMO EMPRENDER UN NEGOCIO PROPIO



Módulo
4

**QUE AL FINALIZAR EL MÓDULO,
LAS PARTICIPANTES ESTÉN EN CAPACIDAD DE:**

- Tomar conciencia de que hacer realidad una idea, es una característica humana y que todas las personas podemos ser emprendedoras.
- Reconocer lo que necesito, tanto a nivel personal como de conocimientos, para tener un negocio propio.

HILO CONDUCTOR:

- Tengo talentos y capacidades para emprender un negocio personal que me permita generar recursos propios en condiciones de autonomía y crecimiento.
- Una vez reconocido el talento, debo tomar la iniciativa con técnicas apropiadas y actitudes positivas.

SESIÓN I

RINCÓN DE LA CONSEJERA.

Carta N° 1.

Querida consejera:

Tengo 45 años, quiero crear y tener algún negocio propio y en mi familia me dicen que estoy muy vieja.

Atentamente,

Mujer que se siente vieja.

los próximos cuarenta años pensando que está muy vieja?. O prefiere pasarlo aceptando que es más centrada, más capaz, más sabia. ¡Claro que puede empezar su negocio propio!. Atrévase y no se va a arrepentir. Conozco mujeres que a los 60 años decidieron hacer lo que toda la vida soñaron y hoy son muy felices.

Respuesta:

Querida amiga:

¿Sabía usted que la esperanza de vida de nosotras las mujeres es de más de los 80 años de edad?. Quiere decir que está apenas a mitad de su vida. Así que nada de pensar que está acabada, porque no es cierto. ¿Querría pasar



Carta N° 2.

Estimada consejera:

Yo hago costuras muy lindas en mi casa: cortinas, sábanas y arreglos de ropa. Hay mucha gente del barrio que me dice que por qué no me dedico a coser y he estado pensando en ofrecerlo a la gente de mi comunidad, pero tengo miedo de no poder con las labores de la casa, la atención a mis hijos y cumplir con los pedidos de la gente.

Atentamente,

Mujer dudosa.



Respuesta:

Querida amiga:

¡Qué bueno que reconoce sus propios talentos!. Bueno... y ya se ha dado cuenta que la gente también. Hay muchas mujeres que han montado su propio negocio sin dejar de ser responsables con el hogar. Se han organizado para que a sus hijos los cuiden en alguna guardería o si no, pagan para que se los cuiden con las ganancias de su negocio. Con respecto a las labores del hogar hay varias posibilidades:

a. Si tiene hijos e hijas en edad de ayudar, o un esposo o compañero, puede hablar claramente

con todos para distribuir las tareas del hogar equitativamente.

b. Si no tiene hijos en edad de ayudar o no tiene esposo o compañero, quizá pueda solicitar la ayuda de alguna familiar o amiga con las labores domésticas algunas horas a la semana y puede pagarle de sus ingresos por costuras.

c. En cualquiera de los casos, podría organizarse para realizar las tareas del hogar de tal manera que dedique dos o tres horas diarias a éstas y el resto a su negocio.

Carta N° 3.

Querida consejera:

Hace algún tiempo tuve la idea de cosechar plantas medicinales en el patio de la casa, como una manera de tener mayores ingresos familiares. Lo que pasa es que en mi comunidad somos pocas personas y deseo que más gente me compre. ¿Qué puedo hacer para darme a conocer?

Mujer con deseos de dar a conocer sus productos.



Respuesta:

Querida amiga:

¡Qué maravillosa idea! Las plantas medicinales están de moda y hay muchas personas interesadas en adquirirlas. Hay muchas posibilidades para darse a conocer. Voy a contarle una de tantas alternativas:

a. Usted misma o con ayuda de amigos o familiares puede hacer un "volante" promocional de media hoja en donde

diga el tipo de plantas que vende, qué beneficios tienen al adquirirlas, su teléfono o su dirección para localizarla. En este primer volante haga un descuento que atraiga aún más; como por ejemplo: "por la compra de dos plantas medicinales obtendrá gratis otra planta a su gusto".

b. Con la ayuda de su familia o amigos saque un día a la semana para repartir volantes en las comunidades vecinas. Notará como empezarán a llamarla o a visitarla.

SESIÓN 2

CARTAS DE LAS LECTORAS:

Hola amigas lectoras de nuestra Revista. Hoy les hacemos llegar un testimonio real muy motivador de una mujer que decidió emprender un negocio propio.

Hola queridas amigas de la Revista.

Mi nombre es Xinia Solano. Tengo 37 años y soy vecina de Alajuela. Y deseo darles mi testimonio de cómo me convertí en una microempresaria exitosa. Me gustaba dibujar y un día, por casualidad, hice un dibujo en una uña. Muy pronto mis amigas, familia y vecinas me pedían que les pintara las uñas e hiciera dibujos, pues me decían que yo era muy talentosa. Con el dinero que les cobraba empecé a comprarme artículos que siempre había deseado...

Me casé a los 15 años con un hombre 20 años mayor que yo que me agredía psicológicamente, siempre me decía que yo era tonta e inútil.

Me armé de valor y le dije a mi marido que iba a trabajar los sábados en un Salón de Belleza. Él me dijo: ¿estás loca, quién va a cuidar los chiquitos?. Yo me había organizado con mi vecina y entonces le respondí: Melissa va a cuidarlos y yo le voy a pagar. Además, tengo derecho a decidir qué hacer.

Un año después de empezar a atender a domicilio me compré un carrito pequeño y ahora puedo atender más clientas diariamente. Ahhh, y además los fines de semana paseo con mis hijos.

y sentí la hermosa sensación de decidir por mí misma.

Más tarde, me empleé en un salón de belleza donde me di a conocer.

Me capacité y aprendí a hacer uñas de todo tipo, pedicura y depilación. Cuando ya estuve preparada me puse mi propio negocio de atención a domicilio. Hoy tengo 8 clientas diarias y me gano como mínimo 20 mil colones diarios. Soy muy trabajadora y responsable. Pago quien me cuide a mis niños, me compré todas las cosas de mi casa, un carro y ahora estoy haciendo las vueltas para comprarme mi casita. Estoy feliz de haberme independizado.

**ATRÉVANSE,
USTEDES PUEDEN HACERLO.**

Hacía cuadros para el cuarto de mi hijo y la gente me decía que eran maravillosos. Mi esposo me decía que además de inútil era vaga, pues perdía tiempo dibujando mientras podría estar haciendo oficio en la casa.

Ahora vuelvo a ver mi vida hacia atrás y me agradezco a mí misma el haber creído en mi talento, el haber tenido el valor de decidir, la disciplina para trabajar con metas claras, la perseverancia para caer y levantarme. Doy gracias por haber creído en mi talento, haber tenido el valor de emprender un negocio personal.

Mi marido se puso violento cuando empecé a trabajar en el Salón de Belleza y no estaba dispuesto a cambiar. Por eso, lo dejé y me fui a vivir temporalmente con una hermana que me ofreció ayuda.

SESIÓN 3

INFORMACIÓN DE INTERÉS:

La Fundación Raíces para el Desarrollo, en su colección de Desarrollo de Empresarias, nos envía este artículo, especialmente para mujeres emprendedoras.

¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LAS MUJERES QUE TOMARON LA DECISIÓN DE TENER SU PROPIO NEGOCIO?

- 1. Se preguntaron:** ¿Reconozco mis propios talentos, hay alguno que pueda aprovechar para poner una empresa personal?.
- 2. También se preguntaron:** ¿Hay algún oficio que me gustaría aprender para dedicarme a ello? Y, ¿en dónde podría aprender ese oficio?.
- 3. Identificaron** entonces el talento que explotarán o el oficio que aprenderán.
- 4. Revisaron** sus actitudes personales indispensables para emprender su propio negocio: la confianza en sí mismas y en sus talentos, el valor para tomar decisiones, el optimismo, la perseverancia, la pasión que le ponen a sus metas, la fe en que cuando una persona está decidida, el universo completo le ayuda

a lograrlo. Aprovecharon aquellas actitudes en las que se sentían fuertes para mejorar otras que lo necesitaban. También buscaron ayuda cuando lo consideraron importante.

- 5. Tuvieron muy claras** cuáles son las características del producto o servicio con el que pueden hacer negocios. Veamos el ejemplo de una mujer que puso su propio negocio de “Embelllecimiento de Hogares”, que incluye colchas, edredones, almohadones, cortinas de todo tipo, alfombras, entre otros.

Características del edredón:

- Telas de algodón y nylon.
- Todo tipo de tamaños: camas individuales, camas matrimoniales tamaño normal, Queen y King.
- Rellenas con algodón y otros rellenos antialérgicos.
- Cosidos con hilos de doble protección para que sean resistentes.
- Cosidos con doble costura invisible por ambos lados.
- Reversibles y de un solo color.
- Con dos, cuatro o cinco almohadones según la preferencia del cliente (almohadones cuadrados, cilíndricos para el cuello, y decorativos).

- Se hacen del color y diseño que el cliente desee.
- Les ofrece un mes para pagar y se pueden apartar.
- Empacados en bolsas de plástico grueso con zipper de nylon.
- Llevan una etiqueta redonda de cartulina que dice: “Creaciones Eugenia”, el número de teléfono y el correo electrónico.

6. Tenían muy claros los beneficios que obtendrían sus clientas con sus productos o servicios, es decir qué necesidad le llenan a sus clientas.

Sigamos con el ejemplo de los edredones. Las necesidades que le llenan a quienes las compran son las siguientes:

- La necesidad que tienen las personas de ver bellas sus habitaciones: con diseños alegres y con colores que armonicen con todo su cuarto.
- La necesidad de cobijarse del frío de la noche con telas que no provoquen alergia.
- La necesidad de poder adquirir cosas para el hogar sin tener que sacar el dinero completo de una sola vez.

7. Averiguaron cuáles otras empresas o personas venden lo mismo o venden productos o servicios que sirven para lo mismo. Con el ejemplo de los edredones, Eugenia lo averiguó buscando información en los periódicos, revistas, tiendas y otras personas. Veamos lo que averiguó:

- Hay una empresa que trae edredones de México que se llama “VICEY” con telas de gran calidad, y con diseños muy bellos. Los precios van de ¢25.000 a ¢100.000 y vende por catálogo por medio de vendedoras. Hay reversibles y para niños y niñas.
- Hay una señora en el barrio, doña Adela, que cose colchas y edredones, pero la gente le tiene que llevar las telas. También cose otras cosas. Cobra entre ¢ 20.000 y ¢30.000. No los hace reversibles. Se deben pagar de contado.
- Hay “unos polacos” que venden colchas. Pero aunque llenan algunas de las necesidades de los edredones no son de la misma calidad. Las dan a pagos y van desde ¢15.000 hasta ¢60.000. No hay reversibles.

8. Identificaron quiénes podrían ser sus posibles clientes, es decir quienes requerirían llenar una necesidad con los productos o servicios que venden. Esto lo hicieron visitando diferentes barrios de la gran Área Metropolitana y entrevistando a diferentes personas, con ayuda de un grupo de estudiantes de un colegio donde estudia una de las hijas de Eugenia. Saben sus gustos, preferencias, dónde están ubicados, su nivel económico. Por ejemplo, Eugenia identificó claramente quiénes eran sus clientes:

- Son mujeres.
- Sus edades son entre 25 y 60 años.

- Son mujeres que trabajan y pueden gastar dinero en su casa, o tienen un marido o compañero que tiene un buen trabajo.
- Son personas a quienes les gusta ver su casa bella y especialmente sus habitaciones.
- Se encuentran en todo el país, pero están concentradas en Alajuela, Heredia, Cartago, San José, en residenciales o casas de clase media.
- Les gusta que les den facilidades de pago.

9. Hicieron una lista de lo que tenían y de lo que necesitaban para iniciar su negocio, por ejemplo: máquinas, equipos, muebles, materiales, teléfono (línea y aparato), un lugar donde producir o dar el servicio (local, taller). Luego averiguaron los precios de éstos para saber cuánto debían tener para poder empezar.

En el caso de Eugenia:

- Tenía: 1 máquina de coser, silla y un local en su propia casa.

Necesitaba:

- Lámpara: ₡25.000
- Teléfono (línea y aparato): ₡50.000
- Telas para iniciar: ₡100.000
- Otros materiales e hilos: ₡25.000

Total: ₡200.000

10. Buscaron quién les prestara el dinero que necesitaban para iniciar el trabajo.

Perdieron el miedo de ir a un Banco a buscar un préstamo. Así que fueron a todos los bancos que prestan para este tipo de proyectos, averiguaron y con uno de ellos obtuvieron su préstamo luego de presentar los requisitos que el Banco pedía. También hay otras instituciones que apoyan a las mujeres emprendedoras como por ejemplo el IMAS.

En el caso de Eugenia fue a un banco y le prestaron los 200 mil colones que necesita y quedó pagando solamente ₡6.000 por mes.

11. Calcularon el costo y el precio de venta

de cada producto o servicio. Para ello determinaron cuánto le costaban los materiales que usaban, cuánto costaba el tiempo que se dedicaban a producirlo y cuánto eran otros gastos necesarios, por ejemplo: pago de electricidad, pago de recibo telefónico, los gastos para publicidad y promoción, el gasto por ir a comprar y salir a vender, entre otros. Luego sumaron el porcentaje que esperaban ganar.

**EN EL CASO DE DOÑA EUGENIA Y LOS EDREDONES,
VEAMOS EL COSTO DE UN EDREDÓN MATRIMONIAL:**

¿QUÉ INCLUYÓ PARA SABER EL COSTO DE UN EDREDÓN?	COSTO EN COLONES
Costo de los materiales (tela, hilos y otros).	¢ 4.500
Valor del tiempo que dura en producirlo.	¢ 5.000
Gastos en luz, teléfono, publicidad y otros por edredón.	¢ 2.500
Total del costo del edredón.	¢12.000
Ahora le sumo al costo la ganancia que deseo obtener por cada edredón, que es del 30% de lo que me cuesta.	¢ 3.600
Este es el precio mínimo al que puedo vender mi producto.	¢15.600

12. Buscaron formas de comunicarle a posibles clientes las ventajas que obtendrían de comprar su producto o servicio.

13. Para lograrlo hicieron visitas personales, enviaron correos electrónicos, colocaron puestos en lugares donde se encontraban posibles clientes,

hicieron afiches y los pegaron en lugares visibles para los y las clientes, distribuyeron volantes, hicieron ofertas, reunieron a un grupos de vecinos para presentarles el producto, pagaron anuncios en algunas revistas o periódicos, entre otros.

En el caso de Eugenia, ella decidió hacer visitas personales de ventas y armar grupos de vecinas de diferentes comunidades para mostrarles sus productos, hacía rifas en cada reunión y regalaba un almohadón a la señora que le organizaba el grupo. Le funcionó muy bien.

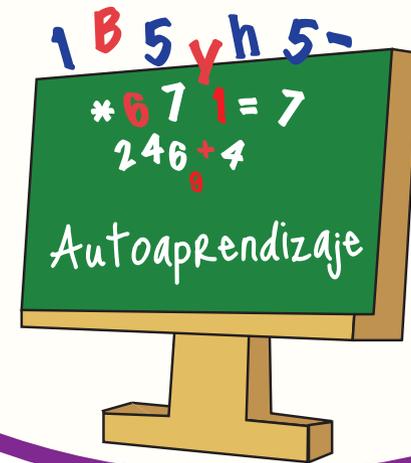
14. Planearon bien lo que iban a hacer y llevaron un control de lo que hacían para saber si iban por buen camino.

Planificaron su trabajo diario y mensual, pensaron constantemente en mejoras para su negocio y procuraron cumplir lo planificado. Anotaron todos los gastos e ingresos que tenían para saber si ganaban o perdían y tomar decisiones de seguir adelante o hacer cambios.

Terminando con el caso de los edredones, Eugenia sabía lo que debía hacer diariamente y mensualmente, consiguió una contadora amiga que le lleva su contabilidad.

SESIÓN 4

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:



Actividad I



1. Recuerdo lo que leí en el Rincón de la Consejera y me pregunto: ¿Me identifico con alguna de ellas o se me parece a alguien que conozco?. ¿Qué otras recomendaciones le hubiera dado yo misma?

2. Reflexiono para mí misma y luego dibujo o escribo al menos tres talentos que haya identificado en mí. **DE SEGURO LOS TENGO.**

ESTOS SON TRES TALENTOS QUE YO TENGO:	¿EN QUÉ NEGOCIO PUEDO UTILIZAR ESTE TALENTO?.

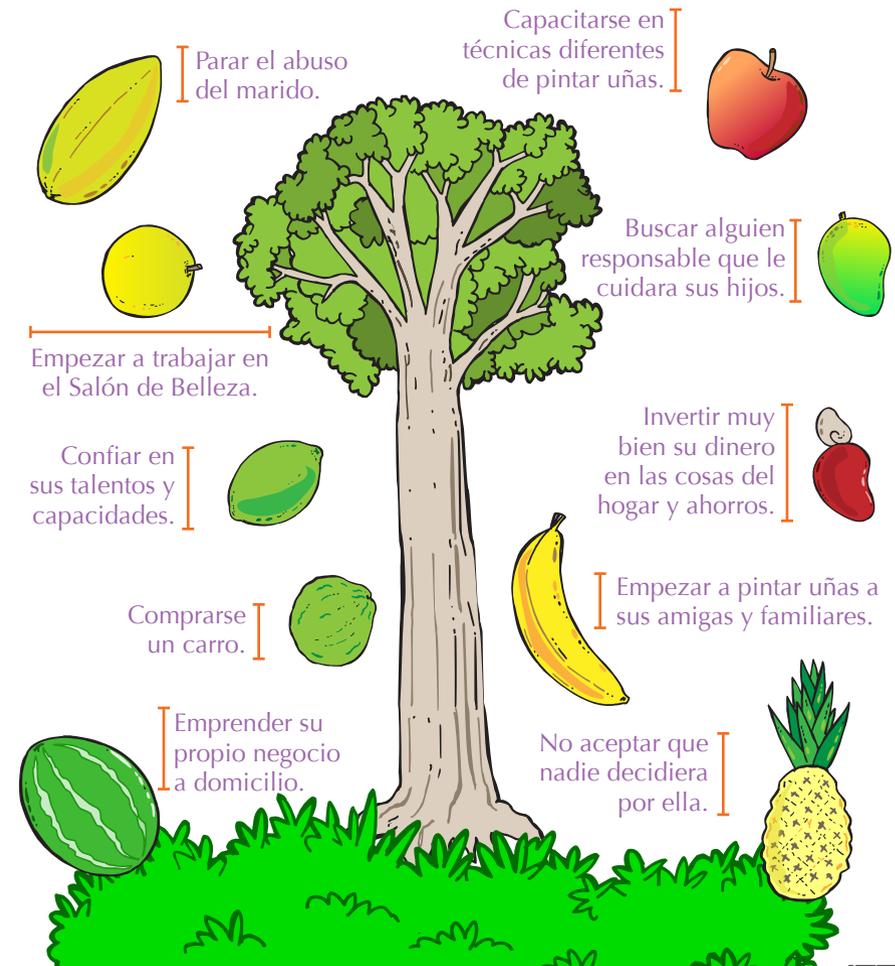
3. ¿Qué oficio u oficios me gustaría aprender, aprovechando el talento que tengo y que me sirvan para poner un negocio propio?. Si tengo tres ideas las escribo o dibujo.

ESTOS SON TRES OFICIOS EN LOS QUE PUEDO APROVECHAR MI TALENTO:

Actividad 2



Recuerdo el testimonio de Xinia Solano, la señora que puso un negocio propio de manicure y pedicure a domicilio. Ahora selecciono de las siguientes frutas que están en el árbol, cuáles me parecieron decisivas para que Xinia tuviera éxito.



Actividad 3



Después de haber leído la INFORMACION DE INTERÉS: ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN LAS MUJERES QUE TOMARON LA DECISIÓN DE TENER SU PROPIO NEGOCIO?, hago el siguiente ejercicio:

1. Selecciono un producto o servicio que yo misma podría ofrecer para iniciar un negocio propio. Lo escribo o dibujo:

2. Describo al menos cinco características de mi producto o servicio. Las escribo o dibujo:

3. Reflexiono acerca de los beneficios que tendrán mis futuros clientes si me compran ese producto o servicio. Escribo al menos tres:

4. Averiguo cuáles otras personas o empresas venden lo mismo que yo estoy pensando vender. Busco en mi comunidad, en otras comunidades cercanas, en periódicos, pregunto a amigos y familiares. Escribo abajo lo que encontré y cómo me siento al respecto:

5. Pienso en los que son mis clientes o podrían ser mis futuros clientes para hacer una lista de sus características.

- Son hombres, mujeres o ambos: _____

- ¿Qué edades tienen? _____

- ¿Qué nivel económico tienen?
Bajo _____ Alto _____ Medio _____

- ¿Qué ocupaciones o trabajos tienen? _____

- ¿En dónde están ubicados o dónde viven?

- ¿Cómo les gustaría recibir el producto o servicio que deseo ofrecerles?

- ¿Qué otros gustos tienen esas personas?

6. Hago una lista de lo que necesito para producir mi producto o servicio y también de lo que ya tengo. De aquello que tendría que comprar averiguo el precio.

LISTA DE LO QUE TENGO.	LISTA DE LO QUE TENDRÍA QUE COMPRAR PARA INICIAR.	AVERIGUO EL PRECIO DE LO QUE TENDRÍA QUE COMPRAR.

7. Visito diferentes Bancos y averiguo con el IMAS y otras organizaciones o instituciones, sobre cómo obtener un préstamo para mi proyecto, si es que necesito pedir dinero prestado. Escribo o dibujo aquí abajo en el cuadrado cuáles fueron esos resultados. (La información que me entreguen los Bancos u otras instituciones la guardo y la llevo a la sesión final).

Espacio para escribir o dibujar los resultados de la investigación en los bancos e instituciones.



SESIÓN 5

AUTOEVALUACIÓN:



AUTOEVALÚO MIS CUALIDADES PERSONALES QUE ME AYUDARÁN A EMPRENDER MI PROPIO NEGOCIO.

Reflexiono sobre las cualidades que se encuentran en la columna de la izquierda y marco si en mi caso personal las siento mal, regular o bien.

CUALIDADES PERSONALES:	MAL	REGULAR	BIEN
1. Autoestima y amor propio.			
2. Creer y aceptar mis talentos.			
3. Valor para tomar decisiones.			
4. Optimismo.			
5. Perseverancia.			
6. La pasión que pongo en lo que hago.			
7. Disciplina personal.			
8. Deseos de capacitarme.			
9. Capacidad de buscar soluciones a los problemas.			

CUALIDADES PERSONALES:	MAL	REGULAR	BIEN
10. Capacidad para pedir ayuda cuando lo necesito, sin creer que mis problemas son responsabilidad de otras personas.			
11. Responsabilidad: tengo palabra, cumplo.			
12. Capacidad de trabajo esforzado.			

Después de hacer esta evaluación reflexione acerca de:

a. ¿Cómo aprovecho las cualidades que están bien para mejorar mi vida y emprender un negocio propio?.

b. ¿Qué voy a hacer para mejorar aquellas cualidades que están regulares o mal?.

SESIÓN 6

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR MI AUTOESTIMA.

La autoestima es muy importante para creer que podemos emprender nuestro propio negocio. Para ello le ofrecemos algunas recomendaciones para mejorarla.

- a.** Me juzgo desde una mirada positiva hacia mí misma.
- b.** Decido sobre mi vida y asumo las consecuencias de mis decisiones.
- c.** Enfrento los problemas con determinación.
- d.** No creo en el fracaso, creo en que cada vez que me caigo aprendo.
- e.** Emprendo proyectos personales a mi medida, es decir, me meto en actividades que puedo realizar.
- f.** Procuro ser autónoma y libre.
- g.** Dejo de pensar que lo que me pasa a mí es responsabilidad de otros.
- h.** Hallo el coraje de amarme como persona y comprender que ese es mi derecho.
- i.** Busco ayuda para aprender como lograr estas recomendaciones leyendo libros de autoayuda o acudiendo a personas que puedan orientarme.

CALIDAD DE VIDA Y FELICIDAD



Módulo
5

QUE AL FINALIZAR EL MÓDULO, LAS PARTICIPANTES ESTÉN EN CAPACIDAD DE:

- Reconocer el significado del concepto “calidad de vida” y su derecho a tenerla.
- Tomar en cuenta sus debilidades aprovechando sus fortalezas para mejorar su calidad de vida.

HILO CONDUCTOR:

- La calidad de vida consiste en la plena satisfacción de las necesidades humanas, desde las más básicas de alimentación, vivienda y salud hasta la posibilidad de descanso y entretenimiento.

SESIÓN I

RINCÓN DE LA CONSEJERA.



Carta N° 1.

Querida consejera:

Soy una mujer de 29 años y siento que la sexualidad con mi pareja no es tan placentera como quisiera, no sufro ningún maltrato por parte de él, pero no siento que pueda disfrutar al máximo y creo que esto afecta mi calidad de vida.

Atentamente,

Mujer insatisfecha.



Respuesta:

Querida amiga:

Efectivamente, tiene razón. Disfrutar de una sexualidad plena mejora la calidad de vida de todas las personas y en particular de nosotras las mujeres.

La conexión entre dos personas, eso que llaman la “química”, el afecto y la comunicación son los factores que determinan lo placentera que es su relación sexual con su pareja.

Para lograr esto:

- Comparta tiempo de calidad, que las horas de trabajo y de descanso coincidan entre ustedes, para estar más tiempo juntos.
- Recupere el respeto a través de la comunicación, exprese lo que le gusta y lo que no le gusta, esto es una sana práctica para mejorarla.

- Descubra la paz interior, conecte la ternura, el oído, el tacto con el cuerpo y el alma para transmitir sus sentimientos.
- Calidad y cantidad, revise la calidad del amor que entrega; ésta es más importante que la frecuencia.
- Elimine el temor, no le tema al disfrute físico y emocional.
- El sexo y el placer, no confunda el sexo con algo placentero sólo para uno de los dos. El éxito está en complacerse mutuamente.
- Si por alguna razón siente que algo anda mal, el primer paso que uno de los dos integrantes de la pareja debe dar, es preguntarle al otro qué siente; esto permite rescatar el amor. No deje para después la decisión de comunicarse, es clave para recuperar el terreno perdido.

SESIÓN 2

ENTREVISTA.

Entrevista a Susana Cháves, una mujer trabajadora que supo mejorar su calidad de vida.

Periodista: Susana: ¿cómo hiciste para poder mantener tu calidad de vida con la cantidad de trabajo que tenés?.

Susana: Hago una pausa de 10 minutos por cada 2 horas de trabajo, pues si no lo hago el cansancio se acumula y se produce el estrés.

Periodista: Pero, ¿cómo hiciste para eso, si tenés el trabajo de la casa, el de tu negocio, tu marido, los hijos... en fin?.

Susana: Aprendí a decir no, sin sentirme culpable, o creer que lastimo a alguien. Querer agradar a todos es un desgaste enorme. Las consecuencias de tener una actitud servicial sin límites son las enfermedades.

Periodista: Pero entonces, ¿qué hacés para acomodar tantas actividades?.

Susana: Planeo mi día, pero dejo siempre un buen espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de mí. Frecuentemente surgen imprevistos que causan prisas, ansiedad, accidentes o culpa. El espacio libre puede servirnos de vez en cuando para descansar. No debemos olvidar que la salud física y emocional depende del balance entre obligaciones y satisfacciones.

Periodista: Y, ¿cómo organizás tu trabajo?.

Susana: Me concentro en una tarea a la vez. Pretender hacer dos o más cosas al mismo tiempo desencadenan el estrés y produce mayor ansiedad. Me he olvidado que soy indispensable en el trabajo, en la casa o en cualquier lugar. A veces creemos que nadie hará por ejemplo, las tareas del hogar mejor que una, pero a veces esta creencia termina por enfermar a las mujeres. Pido ayuda siempre que sea necesario, teniendo el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.

Periodista: Pero y tu marido, tus hijos e hijas, tu familia, ¿cómo les das lo que necesitan?.

¿Cómo manejas los problemas diarios que se presentan?.

Susana: Dejé de sentirme responsable por la felicidad de los otros. Yo no soy la fuente de los deseos. La necesidad de quedar bien y ser querida impide darse cuenta del desgaste que implica. Los manejo de manera positiva. Evito envolverme en ansiedades y tensiones ajenas. Entiendo que mi familia no soy yo, están junto a mí, pero no son mi propia identidad.

A veces no hay conciencia de que preocuparse por los demás es una forma de subestimar lo que pueden hacer y resolver. La persona que sobreprotege a otras les impide crecer y madurar.

Periodista: Algunas otras recomendaciones para mantener una buena calidad de vida, al tiempo que se atiende el trabajo y la familia.

Susana: Intento descubrir el placer de las cosas de todos los días como dormir, comer y pasear, sin creer que es lo máximo que puedo conseguir en la vida. Una hora de inmenso placer sustituye tres horas de sueño perdido. El placer recompensa más que el sueño. Por eso, no pierdo una buena oportunidad de divertirme. Gozo cada momento de mi vida, sin pensar demasiado en el futuro, hago conciencia de lo bello y bueno de la vida. El placer balancea el estrés y la angustia que a veces sufro.

Periodista: Bueno, veo que se acabó el tiempo, y sé que se quedaron muchas cosas sin decir, pero al menos nos has dado una idea de la forma sabia en que manejas tu vida.

Susana: Con mucho gusto, y recuerden ¡todas las personas podemos mejorar!.

SESIÓN 3

INFORMACIÓN DE INTERÉS.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR CALIDAD DE VIDA?.

“Calidad de Vida” se entiende como un concepto integrador, que comprende todas las áreas de la vida. Abarca la satisfacción de todas las necesidades humanas, tanto materiales como espirituales, sociales y políticas.

Intentaremos explicar la mayor parte de las dimensiones de la calidad de vida, de manera holística, es decir integral, tomando en cuenta las diferentes áreas de la vida de las personas:

- **Bienestar emocional:**
 - Sentirme segura en mi integridad física.
 - Desarrollar mi espiritualidad propia.
 - Sentirme feliz y plena como ser humana.
 - Disfrutar de una sexualidad placentera, que no está enfocada solamente en lo reproductivo, sino en el placer y el amor.
- **Relaciones interpersonales satisfactorias:**
 - Sentir afecto hacia las demás personas y recibirlo de la gente con la que trabajo o tengo contacto en los diferentes aspectos de mi vida.
 - Sentirme satisfecha con mi idea de familia: vida armoniosa, con respeto mutuo, sin violencia.
- **Bienestar material:**
 - Tener una vivienda digna: segura, cómoda, privada.
 - Tener seguridad financiera: ingresos suficientes para cubrir nuestras necesidades básicas y para los proyectos personales.
 - Tener acceso a servicios públicos como agua, luz y alumbrado público.
 - Tener un nivel de vida digno: acceso a suministros económicos producto de empleo o actividades productivas propias.

- **Desarrollo personal:**
 - Tener acceso a la información, la educación y la lectura.
 - Tener posibilidades de desarrollar nuestros talentos personales.
 - Autodeterminación (autonomía, control personal).
 - Tener acceso a la cultura y las artes.
 - Tener posibilidades de recrearnos y divertirnos.

 - **Bienestar físico:**
 - Disfrutar una vida larga y saludable tanto física como psicológicamente.
 - Tener una nutrición balanceada acorde con nuestro ser.
 - Tener acceso al deporte.
 - Tener posibilidades de descanso.

 - **Inclusión social y política:**
 - Aceptación social de nuestro ser sin ninguna discriminación por ser mujeres, por nuestra etnia, nuestra religión, nuestro color político, nuestro peso, nuestra estatura, nuestra clase social, nuestras preferencias sexuales, nuestra edad, ideologías, nuestras discapacidades, y cualquier otra posible discriminación.
- Ser consideradas dignas y respetables sólo por el hecho de existir.
 - Acceso a todos los derechos humanos.
 - Posibilidad de elegir y participar políticamente.
 - Tener el debido proceso en cualquier circunstancia.
- **Armonía con la naturaleza y el planeta en general:**
 - Cuando la sociedad en la que vivimos protege el medio ambiente y nosotras somos parte de ello. De esta manera se puede disfrutar de la belleza natural y el equilibrio que proporciona un manejo racional de los recursos que disponemos.
- Tenemos derecho a todo esto, ejercer nuestra ciudadanía plena e integralmente significa: conocer y ejercer nuestros derechos. Además, luchar para que se nos reconozcan y se den las condiciones; desde el Estado, para el ejercicio de esos derechos y avanzar en el reconocimiento de otros.

Fuentes de ingreso.

Expresión propia de la creatividad.

Relaciones de amistad.

El confort material.

Salud y seguridad personal.

Ayuda a las demás personas.

Comprensión de una misma.

Relaciones de pareja y familiares.

Un entorno agradable.

Socialización y condiciones de equidad.

Participación en espacios públicos.

Descanso y actividades recreativas.

Aprendizaje y capacidad laboral.



SESIÓN 4

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:



Actividad I



1. Recuerdo lo que leí en el Rincón de la Consejera y me pregunto: ¿me identifico con esta mujer que no disfruta de su sexualidad o se me parece a alguien que conozco?. ¿Qué otras recomendaciones le daría yo?.
2. Dibujo lo que la sexualidad significa para mí.
3. ¿Cuáles de los consejos que recibió la mujer, puedo aplicarlos en mi vida sexual?, ¿por qué?.

Actividad 2



Recuerdo la entrevista con Susana Chaves, quien ha mejorado su calidad de vida. Cada PIEZA de abajo es una decisión que Susana tomó.

Analizo sus respuestas y escojo las que quisiera incorporar para mejorar mi calidad de vida.

Voy a entender que mi familia no soy yo, están junto a mí, pero no son mi propia identidad. Voy a tomar conciencia de que preocuparse por los demás es una forma de subestimar lo que pueden hacer y resolver. El que sobreprotege impide crecer y madurar.

Voy a tener una actitud servicial pero con límites, cuidando también mi salud y no sólo la de las demás personas.

Voy a planear mi día y voy a dejar espacios para imprevistos, así no tendré tanta tensión.

Voy a aprender a decir no, sin sentirme culpable, o creer que lastimo a alguien.

Voy a dejar de sentirme responsable por el placer de los otros. Yo no soy la fuente de los deseos. Esto porque la necesidad de quedar bien y ser querida me impiden darme de desgaste que esto produce.

Voy a hacer una pausa de 10 minutos por cada 2 horas de trabajo, pues si no lo hago el cansancio se acumula y se produce el estrés.

Voy a aprovechar oportunidades para tener una sana diversión. No todo son responsabilidades.

Me voy a concentrar en una tarea a la vez.

Voy a intentar descubrir el placer de las cosas cotidianas como dormir, comer y pasear, sin creer que es lo máximo que se puede conseguir en la vida.

Voy a manejar de manera positiva los conflictos, evitaré involucrarme en ansiedades y tensiones ajenas.

Voy a intentar gozar cada momento de mi vida, sin pensar demasiado en el futuro, haré conciencia de lo bello y bueno de la vida.

Voy a pedir ayuda siempre que sea necesario, dejaré de creer que sólo yo puedo con la casa o con el trabajo. Me relajaré.

Actividad 3



Después de haber leído la INFORMACIÓN DE INTERÉS: ¿QUÉ ES CALIDAD DE VIDA?, hago los siguientes ejercicios:

1. Dibujo o escribo lo que considero que es calidad de vida para mí.

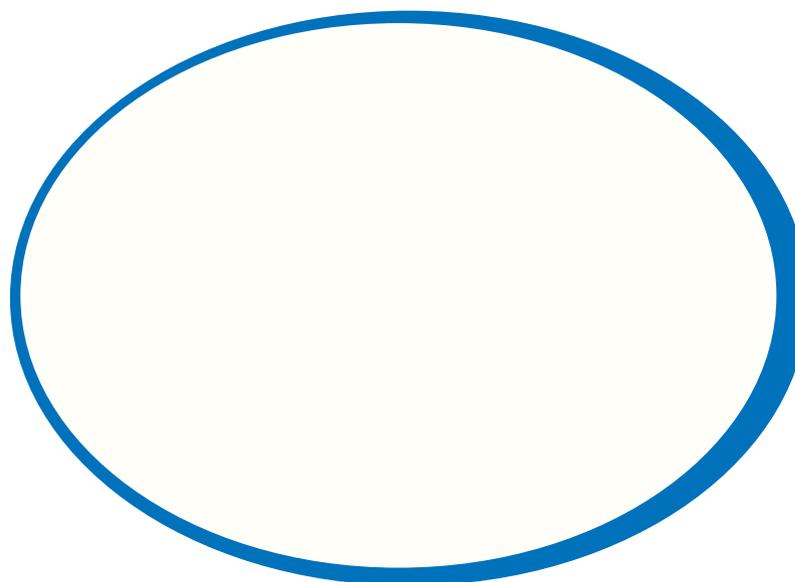
2. Reflexiono sobre mi situación particular en cada área de la calidad de vida. Para hacerlo tome la siguiente lista y califique de 1 a 10 su situación actual en cada aspecto. Donde la peor calificación es un 1 y la mejor calificación es un 10.

ÁREAS QUE COMPONEN MI CALIDAD DE VIDA:	MI CALIFICACIÓN PERSONAL DE 1 A 10 ES:
Me siento segura, nadie ni nada atenta contra mi integridad física.	
Tengo mi espiritualidad muy desarrollada.	
Me siento feliz y plena como ser humana.	
Disfruto de una sexualidad placentera, creo que puedo tenerla por placer no sólo para tener hijos.	
Mis relaciones con otras personas son satisfactorias.	
Siento afecto por la gente y siento que la gente también lo siente hacia mí.	
Me siento satisfecha con mi concepto de familia: tengo una vida armoniosa, con respeto mutuo, sin violencia.	
Poseo una vivienda digna, segura, cómoda y privada.	
Tengo ingresos económicos suficientes para cubrir mis necesidades básicas y para los proyectos personales.	

ÁREAS QUE COMPONEN MI CALIDAD DE VIDA:	Mi CALIFICACIÓN PERSONAL DE 1 A 10 ES:
Tengo servicios de agua, luz, alumbrado y teléfono.	
Tengo un trabajo propio o un empleo.	
Estudio, leo y me informo permanentemente.	
He podido desarrollar mis talentos personales.	
Soy autónoma e independiente, decido sobre mi vida.	
Tengo espacios de diversión y recreación.	
Me siento saludable psicológicamente.	
Me siento saludable físicamente.	
Tengo una nutrición balanceada de frutas, vegetales, carnes, cereales, leche y huevos.	
Hago ejercicio por lo menos 3 veces a la semana.	
Tomo mi tiempo para descansar.	
Me siento aceptada socialmente, no me siento discriminada.	
Me siento digna y respetable sólo por el hecho de existir.	
Disfruto de mis derechos como mujer y persona humana.	

ÁREAS QUE COMPONEN MI CALIDAD DE VIDA:	Mi CALIFICACIÓN PERSONAL DE 1 A 10 ES:
Puedo participar políticamente y elegir según mi preferencia.	
Me encuentro en armonía con la naturaleza y el planeta en general.	
En la sociedad en la que vivo (mi comunidad, mi barrio) se protege el medio ambiente por eso puedo disfrutar de la belleza natural y el equilibrio que proporciona un manejo racional de los recursos que disponemos.	

Reviso en cuáles áreas me siento muy fuerte (en la que mejor me calificué) y mejoran mi calidad de vida y me felicito a mí misma por eso. Dibujo o escribo una frase positiva de reconocimiento y halago para mí misma.



3. Reviso en cuáles áreas siento más posibilidades de mejorar (en las que más bajo me califiqué) y escribo que acciones tomaré para cambiar, así como la fecha en que preveo iniciar ese cambio.

CON RESPECTO A MI CALIDAD DE VIDA, DEBO MEJORAR MÁS EN ESTAS ÁREAS:	¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR ESTA ÁREA DE MI VIDA?:	¿CUÁNDO EMPEZARÉ?:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

SESIÓN 5

AUTOEVALUACIÓN DE MI TIPO DE PERSONALIDAD.

Conocer mejor mis potencialidades me ayudará a mejorar mi calidad de vida.

Elijo y recorto uno de estos dibujos, y en la siguiente página pego el seleccionado, de acuerdo a un tipo de personalidad. Es sólo un acercamiento divertido, porque yo soy mucho más que el resultado de este test. Esto lo hago por diversión.



Personalidad balanceada, armónica y realista.

Esta elección indica que usted es amante de un estilo de vida natural y todo aquello que sea sencillo. Usted es una persona con los pies firmemente plantados sobre la tierra y probablemente hay personas a su alrededor que saben que pueden contar con usted para casi cualquier cosa. Es muy probable que usted le transmita a aquellas personas cercanas una sensación de paz y seguridad. Los demás tiende a percibirle como una persona considerada y que irradia calor humano. Prefiere lo práctico y de utilidad. Otra característica de su personalidad podría ser que no acepta que le impongan la moda. Usted tiende a considerar la vestimenta como algo práctico y con una elegancia muy propia.

Los resultados de este test revelan sólo las características más resaltantes de su personalidad, de ninguna manera excluyen otros rasgos, y se ofrece exclusivamente para fines de recreación.

Personalidad independiente, creativa y directa.

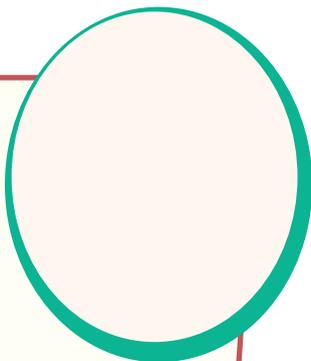
Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida libre, sin apegos y que le permita determinar su propio rumbo. Usted es una persona con talento artístico, que expresa tanto en su trabajo como en sus actividades de recreación. Su necesidad de libertad podría hacerle actuar, en algunas ocasiones, de manera totalmente opuesta a lo que se esperaba de usted, pero eso está bien. Usted difícilmente imitará lo que está de moda, por el contrario, usted busca vivir de acuerdo a sus propias ideas y convicciones, aún si esto significa nadar en contra de la corriente.

Personalidad dinámica, activa y extrovertida.

Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida que le permita asumir riesgos. Usted es una persona dispuesta a aceptar compromisos a cambio de un ambiente de trabajo interesante y variado. Es muy probable que la rutina tenga un efecto adverso sobre su creatividad, pudiendo llegar incluso a detener este proceso mental. Para usted, desempeñar un papel activo en los eventos que se desenvuelven a su alrededor es muy importante. Esto funciona como un estímulo a su iniciativa.

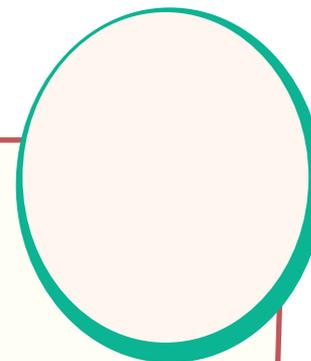
Personalidad analítica, confiable y segura.

Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida que le permita rodearse de los pequeños tesoros que usted descubre donde otros no pueden ver. Usted es una persona con una sensibilidad que le permite percibir aquello que es de calidad y duradero en la vida. Es muy probable que la cultura juegue un papel especial en su vida. Usted ha encontrado su propio estilo, el cual es elegante y exclusivo, libre de los caprichos de la moda. Para usted es un placer cultivar la cultura.



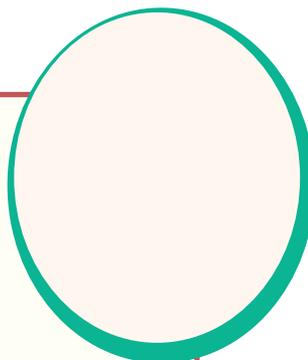
Personalidad discreta, pacífica e independiente.

Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida que le permita alejarse del mundo de vez en cuando y contemplar el sentido de la vida y disfrutar descubriéndose. Usted es una persona jovial, pero aun así discreta. Hace amigos con facilidad y también disfruta los momentos a solas y su independencia. Es muy probable que usted necesite espacio para escaparse a lugares hermosos, aunque no es usted una persona solitaria. Usted está en paz consigo misma y con el mundo, y aprecia la vida y lo que el mundo tiene para ofrecer.



Personalidad introvertida, sensible y reflexiva.

Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida calmado y sencillo. Usted es una persona con una capacidad de percepción de usted, y del ambiente que le rodea por encima del promedio. Es muy probable que a usted le desagrade la superficialidad. Prefiere la soledad antes que tener que compartir charlas sin sentido. Podría existir en usted una tendencia a rechazar todo lo que sea superficial, y a preferir aquello que sea práctico y de utilidad. Sus relaciones con las personas amigas son sólidas, y esto le brinda la tranquilidad y armonía interna que usted desea. Disfruta de prolongados periodos de soledad, y rara vez se aburre.



Personalidad romántica, soñadora y emocional.

Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida delicado y romántico. Usted es una persona muy sensible. Es muy probable que usted se resista a ver las cosas sólo desde un punto de vista sobrio y racional. Para usted lo que le dicen sus sentimientos es tan importante como lo que dicta su mente. De hecho usted siente que en la vida es importante tener sueños. Podría existir en usted una tendencia a rechazar a las personas que menosprecian el romanticismo y se dejan guiar exclusivamente por la racionalidad. Otra característica de su personalidad podría ser el rehusarse a permitir que algo confine la rica variedad de sus humores y emociones.

Personalidad despreocupada, juguetona y alegre.

Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida libre y espontáneo. Usted intenta disfrutar de la vida al máximo, de acuerdo al lema: "¡Sólo se vive una vez!". Es muy probable que usted sea una persona abierta y curiosa con respecto a todo lo que es nuevo, para usted lo peor podría ser sentir que algo le ata. Usted parece florecer con los cambios. Usted experimenta el ambiente que le rodea como algo emocionante y que le sorprende constantemente.

Personalidad profesional, pragmática y segura.

Esta elección indica que es usted amante de un estilo de vida que le permita vivir a su manera. Usted es una persona con una visión realista de las cosas en su vida diaria, y se ocupa de ellos sin vacilación. Es muy probable que usted tome la iniciativa en su vida y crea más en sus propias obras que en la suerte. Podría ser que se le asignen muchas responsabilidades en su trabajo, porque se le percibe como una persona confiable. Otra característica de su personalidad podría ser el resolver las situaciones en la vida de una manera práctica y sin complicaciones. Su fuerza de voluntad le proyecta su confianza a las personas a su alrededor. Usted difícilmente puede sentir satisfacción hasta que logra sus ideales.

SESIÓN 6

Recomendaciones para la aceptación y cuidado de nuestro cuerpo, ya que son parte importante de nuestra calidad de vida como mujeres.

- a.** Nuestros cuerpos son nuestros compañeros a lo largo y ancho de nuestra vida, tenemos que convivir con ellos, y más nos vale llevarnos bien.
- b.** Todos los cuerpos son diferentes, ni siquiera dos personas gemelas son completamente idénticas, todos tienen cosas que nos gustan y cosas que no, pero todos son valiosos y nuestros. Aceptarlos y quererlos como son es aceptarnos y querernos a nosotras y es un paso importante para una vida saludable y plena.
- c.** Desgraciadamente hay muchas presiones externas (publicidad, modas, ideas familiares, etc.) que promueven sólo un tipo de cuerpos, que no valoran ni respetan la riqueza de la diversidad, y que amargan la vida a muchas personas, especialmente a muchas mujeres.



- d. Nadie tiene el derecho de exigirnos (delgadas, altas, torneadas, con mucho de aquí y poco de allá, y todas esas medidas ideales e irreales). Eso es una manera de manipulación, de pérdida de libertad en general y de discriminación de todas las que no encajan en ese molde (que somos por cierto la mayoría).
- e. Pero aunque sepamos esto, las presiones son tan grandes y tan hábiles que es muy fácil caer en la trampa. Y así hay millones de mujeres infelices que buscan durante toda su vida un cuerpo que no podrán tener y que se someten a dietas, operaciones estéticas, tratamientos y miles de sufrimientos, peligros y caros.

- f. Independientemente del tipo de cuerpo que tengamos, la actividad física es buena para el cuerpo y para el bienestar general a cualquier edad. Hay que tener en cuenta las características individuales de cada persona y buscar la actividad y ejercicios físicos adecuados y saludables para cada una, placenteros y relajantes.

EMPLEABILIDAD



Módulo

7

QUE AL FINALIZAR EL MÓDULO, LAS PARTICIPANTES ESTÉN EN CAPACIDAD DE:

- Comprender que la posibilidad de tener un trabajo decente es un derecho humano.
- Tomar conciencia de los cambios actuales del mundo laboral y la necesidad de la capacitación.
- Identificar las cualidades que tengo para buscar opciones de empleo y las oportunidades que existen.
- Identificar cómo puedo mejorar mis condiciones para encontrar mejores opciones de empleo.
- Tomar conciencia de que tanto el empleo por cuenta ajena como por cuenta propia, son opciones válidas de trabajo remunerado y tienen sus ventajas y desventajas para las mujeres.

HILO CONDUCTOR:

- Tengo habilidades personales que me permiten buscar un empleo y puedo mejorarlas con práctica y por medio de cursos.

SESIÓN I

RINCÓN DE LA CONSEJERA.

Querida consejera:

En este momento no tengo trabajo, vivo con mi mamá y ella necesita ayuda para mantener la casa. Antes yo hacía el oficio y cuidaba dos hermanitos, pero ahora ya están más grandes y se pueden quedar solos. El único título que tengo es el de sexto grado. Las posibilidades que tengo en este momento son como conserje en unas oficinas o cuidando tres niños mientras su mamá trabaja. El salario es parecido. Mis amigas me aconsejan que trabaje en la empresa porque terminaría de trabajar más temprano, sin embargo, me gustan mucho los niños y me sentiría más contenta en ese trabajo. No sé qué hacer.

Atentamente,

Viviana.

GUARDERÍA





Respuesta:

Querida Viviana:

Es importante tomar en cuenta varios aspectos para decidir cuál trabajo le conviene más. Si el salario es parecido, debe pensar, por supuesto, en qué le gusta más, el tiempo que tiene disponible para trabajar y también en otros aspectos que tienen que ver con su futuro. Tomando en cuenta que va a contar con un salario, además de ayudar a su mamá, tal vez pueda seguir estudiando, de manera que pueda concluir la educación secundaria. Actualmente hay varias oportunidades,

incluso sin tener que ir a clases, como el sistema de educación abierta. Esto le da más posibilidades de empleo. También podría llevar cursos del INA en algún área que le guste, hay varios oficios para los cuales el único requisito es sexto grado. Valore las posibilidades de mejorar su situación que le ofrecen cada uno de los trabajos, así como las condiciones con las que se sentirá mejor y eso le ayudará a tomar su decisión.

SESIÓN 2

ENTREVISTAS Y TESTIMONIOS:

Periodista: Vamos a entrevistar a la señora Irene Delgado, quien trabaja como secretaria de la Dirección Ejecutiva de una Fundación. La historia de Irene es muy interesante y un ejemplo de esfuerzo y dedicación.

Ahora, cuéntenos: ¿cuándo entró a trabajar en la Fundación y a qué se dedicaba?.

Irene: Entré a trabajar en la Fundación en el año 1994 y trabajaba como miscelánea. Yo tenía mi título de bachillerato y en ese momento necesitaba trabajar, fue el puesto que me ofrecieron y lo tomé.

Periodista: ¿Cómo fue que pasó a realizar otras labores?.

Irene: Dos compañeros que trabajaban dando cursos de cómputo se preocuparon por mí y me consiguieron becas para llevar cursos. Si no iba al curso tendría que pagarlo. Yo trabajaba limpiando las computadoras pero les tenía terror. Sin embargo, conforme fui aprendiendo a usarlas se me fue quitando el miedo y, además, me encantó. Ya yo tenía



como año y medio de trabajar como miscelánea y una secretaria tenía en ese momento problemas de salud y la incapacitaron varias veces. Ella me enseñó lo que tenía que hacer para cubrir su trabajo mientras estaba incapacitada. Como me desempeñé bien como secretaria, era trabajadora y aprendía rápido, después me pasaron a recepcionista de la Fundación y también como auxiliar administrativa.

Después pasé a auxiliar de la secretaria de la Dirección Ejecutiva con el archivo, pues ella no tenía tiempo para mantenerlo al día. Siempre he estado lista para aprender por mí misma, trabajar y actualizarme. Ahora

soy una de las secretarias de la Dirección Ejecutiva y tengo trece años de trabajar en la Fundación, donde comencé como miscelánea.

Periodista: Muchas gracias Irene por compartir su historia con nosotras. Es un ejemplo de lo que se puede lograr con trabajo y esfuerzo. ¿Algo más que comentar con las lectoras?.

Irene: Quiero decirles que no se desanimen, yo comencé a trabajar con un salario bajo, con esfuerzo y deseos de aprender he logrado superarme y mejorar mi calidad de vida, no siempre esto es fácil, pero no hay que perder la esperanza, esforzándose y buscando la autonomía y las oportunidades existentes se puede lograr.

SESIÓN 3

TEST DE AUTODIAGNÓSTICO.

Para hacer un autodiagnóstico de mi empleabilidad, debo repasar ¿cuál es mi situación en seis aspectos relacionados con este concepto?.

- **Vocación.** Debo preguntarme si la tarea que estoy realizando es adecuada para mi vocación, es decir, algo que nos gusta hacer y para lo que tenemos facilidad.
- **La capacidad para el puesto.** Esto se refiere no sólo a la capacidad que garantiza que se cumpla con la tarea, sino a mi propia inquietud para actualizar mis conocimientos.
- **La disposición para el puesto.** Es importante tener las condiciones necesarias para el puesto y, además, demostrar en la entrevista que soy la persona ideal para el puesto. Este convencimiento debo transmitirlo también en el desempeño de mi trabajo.
- **La salud.** Es fundamental que me sienta bien para obtener e incluso para mantener un trabajo.
- **Otros recursos.** Debo tener la capacidad de encontrar soluciones a cualquier problema, buscar salidas nuevas a problemas, ya sea nuevos o comunes.
- **Capacidad de relacionarme con la gente.** Esto es importante para lograr armonía en el lugar de trabajo. Actualmente se valora mucho la capacidad de trabajo en equipo más que la tendencia a soluciones individuales; también un carácter sociable y amable, que permita la comunicación.

Debo revisar estos aspectos y analizar cómo me siento en mi trabajo (si lo tengo) o en los trabajos en los cuales podría desempeñarme. Por ejemplo, si tengo la posibilidad de trabajar en un comedor escolar, debo preguntarme si me gusta cocinar; si me gustan los niños y niñas; si puedo llevar cursos para mejorar mis conocimientos; si realmente soy la persona ideal para desempeñar ese puesto; si mi salud me permite realizar el trabajo, ya que debo estar de pie y tener la energía necesaria, si puedo encontrar soluciones a los problemas que se presenten y si tengo la capacidad de relacionarme con las demás personas con las que tenga que trabajar y otras personas de la escuela.

SESIÓN 4

RECETAS Y TRUCOS:

- Los trabajos actualmente son cambiantes y las personas que trabajan deben saber acomodarse a esos cambios.
- Así, para tener empleabilidad, es importante la capacidad de aprendizaje para utilizar nuevas tecnologías y nuevos procedimientos de trabajo. Por ejemplo, en el caso de Irene, ella estuvo dispuesta a aprender a usar las computadoras, aunque le dieran miedo y eso le ayudó a mejorar sus posibilidades de trabajo.
- Existen varios talleres y cursos que son gratuitos, como los del INA, que pueden ayudar a mejorar las habilidades que tengamos y nos posibilitan encontrar mejores opciones de empleo.
- Use su imaginación. Es importante que pensemos en qué nos gustaría trabajar y cómo podemos irnos acercando a nuestro sueño (claro, dentro de lo posible). Imaginar la situación en la que queremos vivir tiene mucho que ver con lo que logramos. Recuerde, ¡la mente es poderosa!.

SESIÓN 5

DOCUMENTOS DE INTERÉS:

El concepto de empleabilidad se utiliza actualmente para definir la capacidad que tiene una persona de tener un empleo que cumpla con sus necesidades, tanto económicas como de satisfacción personal con el trabajo que se realiza.

La palabra empleabilidad ha aparecido últimamente en relación con distintos aspectos que tienen que ver con la posibilidad de conseguir empleo o mantenerlo en un mundo que cambia constantemente.

En general, las relaciones de trabajo ya no son tan duraderas como antes. Por lo tanto, la empleabilidad consiste en estar acorde con las exigencias de los trabajos actuales. Sin embargo los derechos laborales han sido conseguidos a través de muchas luchas y esfuerzo de muchas personas, por lo cual tenemos que aspirar a la obtención de un trabajo decente en condiciones adecuadas. Si éste es en una empresa, ésta debe cumplir con todos los aspectos laborales del Código de Trabajo costarricense.

Dar impulso a la empleabilidad es una responsabilidad de toda la sociedad, sin embargo, sabemos que las mujeres nos enfrentamos con más dificultades que los hombres a la hora de conseguir un trabajo. Esto se debe a las distintas tareas que la sociedad asigna a hombres y mujeres. En general, ellos cumplen con los trabajos más valorados, con mejores salarios, mientras que a las mujeres nos conducen a realizar tareas que la sociedad no valora mucho, como los oficios domésticos y los trabajos con salarios más bajos. Esto se conoce como división sexual del trabajo.

Debido a que las mujeres estamos en desventaja, se han creado en nuestro país varias oficinas que nos apoyan y defienden nuestros derechos. Por ejemplo en muchas municipalidades se han creado las Oficinas Municipales de la Mujer, y muchas de éstas tienen programas de empleo para las mujeres de la municipalidad.

SESIÓN 6

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

RECONOZCO MIS HABILIDADES.

Objetivos:

1. Mejorar mi conocimiento de mis propias habilidades.
2. Reconocer que mis habilidades me pueden servir para tener opciones de empleo.

Para saber en qué puedo trabajar es importante que me conozca a mí misma, cuáles son las habilidades que tengo para poder tener un empleo con el que me sienta a gusto.

A continuación hago una lista de mis habilidades y anoto para qué me pueden servir en la búsqueda de un empleo o mejorar el que tengo.

HABILIDADES:	¿PARA QUÉ ME SIRVEN?

ME RECONOZCO COMO UNA PERSONA CAPAZ.

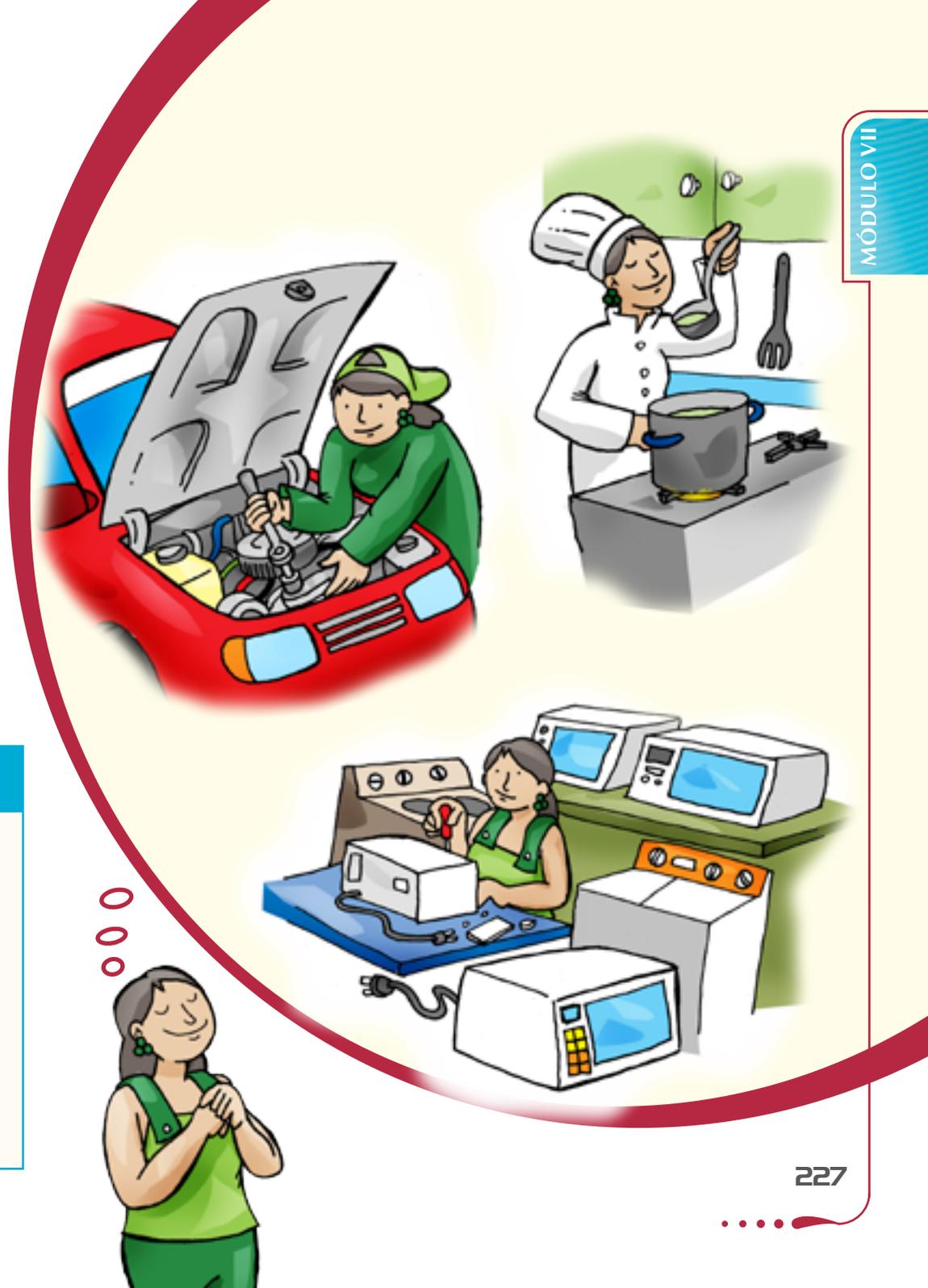
Objetivos:

1. Mejorar mi autoestima.
2. Reconocer qué trabajo me gustaría hacer y cómo encaminarme para lograrlo.

Lo primero que tenemos que hacer para conseguir un trabajo es pensar en lo que nos gustaría hacer, no importa que en este momento nos parezca lejano, lo importante es pensar en esto y las acciones que puedo hacer que me conduzcan hacia eso.

En el siguiente cuadro, anoto en la primera columna mis sueños sobre el trabajo que me gustaría realizar. En la segunda columna, escribo las acciones que puedo realizar para acercarme a ese sueño.

MIS SUEÑOS:	ACCIONES QUE PUEDO REALIZAR:



ANALIZO MI SITUACIÓN ACTUAL.

Objetivos:

1. Conocer el tiempo con el que cuento para realizar un trabajo fuera de mi casa.
2. Organizarme con mi familia para realizar el trabajo doméstico.

Las mujeres nos enfrentamos con varias situaciones (el cuidado de los niños y niñas, el trabajo doméstico) que, en algunas ocasiones, nos hacen más difícil conseguir un trabajo.

En el siguiente cuadro, en la columna de la izquierda anoto las labores que debo realizar en el hogar y el tiempo con que cuento para realizar un trabajo.

Después de analizar esta situación pienso: ¿cómo podría resolver las labores hogareñas, de manera que cuente con tiempo real para trabajar fuera de la casa y percibir un salario?.

¿Cómo podría ayudar mi familia de manera que todos cooperemos con las labores hogareñas y yo pueda trabajar fuera de la casa?.

Labores que debo realizar en mi casa:

•	_____	•
•	_____	•
•	_____	•
•	_____	•
•	_____	•
•	_____	•
•	_____	•
•	_____	•
•	_____	•

ANÁLISIS DE UN CASO.

Objetivos:

1. Identificar aspectos que pueden mejorar mis opciones de empleo.
2. Mejorar mis habilidades para solucionar problemas.

Anabelle es una mujer jefa de hogar, tiene dos hijos, una muchacha que está en el colegio y un niño en primaria. Trabaja como conserje en una empresa, es muy trabajadora y capaz y tiene muy buen trato con las personas. Por eso, ha hecho la labor de recepcionista en varias ocasiones, cuando ella ha estado incapacitada o está ocupada en otras labores. Sin embargo, no la han ascendido a ese puesto, a pesar de que ha demostrado que puede desempeñarlo con mucha eficiencia, porque no sabe inglés. Anabelle desea ser recepcionista, pues se siente más a gusto con ese puesto, a pesar de que el horario es más extenso que el de conserje.

¿Cree posible que Anabelle logre el puesto de recepcionista?.

¿Qué puede hacer Anabelle para resolver el problema, mejorar sus ingresos y realizar un trabajo que le produzca más satisfacción?.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

SESIÓN 7

MI DIARIO.

En el siguiente cuadro anoto las acciones que realizo para mejorar mis posibilidades de alcanzar un empleo. Por ejemplo, si quiero trabajar como cocinera en un restaurante, comienzo por averiguar sobre los cursos de cocina que dan en el INA.

Acciones:

ORGANIZACIÓN Y PARTICIPACIÓN



Módulo
8

**QUE AL FINALIZAR EL MÓDULO,
LAS PARTICIPANTES ESTÉN EN CAPACIDAD DE:**

- Conocer la importancia de la organización y participación para lograr las metas propuestas.
- Comprender la importancia de participar activamente, en las decisiones que se toman en su familia y en su comunidad.
- Reconocerse como ciudadanas con todos los derechos y deberes que esto implica.
- Comprender las dificultades que pueden tener las personas cuando se organizan en grupos y encontrar posibles soluciones.

Hilo conductor:

- La posibilidad de participar activamente en las decisiones que me importan, tanto en mi familia como en mi comunidad, me abre la posibilidad de organizarme para alcanzar mis metas y lograr los cambios que necesito para mejorar.

SESIÓN I

TEST DE AUTODIAGNÓSTICO.

Describo cómo nos organizamos las personas para vivir.

- ¿Cómo se organiza mi familia?.

- ¿Participo en las decisiones que se toman en mi familia?.

- ¿Qué es para mí una comunidad?.

- ¿Tengo una participación activa en las decisiones que se toman en mi comunidad?.

- ¿Qué es lo que me une con otras personas de mi comunidad?.



Las personas nos organizamos de diferentes formas para vivir, pero todas las sociedades tienen algún tipo de organización, de manera que se puedan satisfacer las necesidades básicas de la gente como: alimento, vivienda, entretenimiento, entre otras.

Si usted no participa en las decisiones que se toman en su familia, no se sentirá tomada en cuenta como una persona con derechos y eso le afectará. Es importante que pueda expresar su opinión y que ésta se respete. Si los demás no piensan igual que usted, pueden exponer sus diferentes puntos de vista y llegar a un acuerdo.

De la misma forma, es importante que participe en las decisiones que se toman en su comunidad, pues de seguro usted tiene buenas ideas que pueden hacer que su comunidad mejore. Piense en el grado de participación que tiene y cómo podría mejorarla.



SESIÓN 2

RINCÓN DE LA CONSEJERA.

Carta N° 1.

Querida consejera:

En mi comunidad queremos organizarnos para crear un parque seguro, donde puedan jugar nuestros niños y niñas. Tenemos un lote para hacerlo, pero es necesario limpiarlo, acondicionarlo y otras cosas. Nos hemos reunido varias veces, pero no logramos ponernos de acuerdo, hay personas que quieren que se haga lo que ellas dicen y punto, otras quieren que el parque aparezca listo como por arte de magia, sin hacer ningún esfuerzo. Otros quieren un parque como el Parque de Diversiones, pero no tenemos el dinero para hacerlo. ¿Me puede dar algunos consejos para organizarnos mejor?

Atentamente,

Nidia.



Respuesta:

Querida Nidia:

Me parece muy bien que hayan decidido organizarse para hacer un parque en su comunidad. Este es un buen comienzo y la felicito por el esfuerzo que están haciendo. Los problemas que tienen son frecuentes y tienen solución. Es un hecho que las personas necesitamos unas de otras para poder satisfacer nuestras necesidades. Esto hace que tengamos distintos tipos de relaciones y diferentes formas de convivencia en grupo.

Estas relaciones entre las personas y la convivencia en grupo a veces tienen varias dificultades. Es necesario que el grupo tenga claridad en las necesidades que debe satisfacer y las responsabilidades de las personas que forman parte de él. Es decir, se requiere organización para saber cómo conseguir y combinar los recursos necesarios para lograr lo que se quiere, en este caso, el parque; así como establecer las relaciones y la coordinación entre los y las integrantes del grupo

para que las cosas salgan bien. Esta organización es fundamental para satisfacer las necesidades de las personas que conforman el grupo. Podrían comenzar porque cada persona participante tenga un papel en la reunión, por ejemplo, usted podría ser la coordinadora, otra persona la secretaria, es decir, anota los acuerdos que se toman, entre otros. Si no logran llegar a un acuerdo, pueden hacer una votación para escoger entre las diferentes opciones que hay.

Cuando un grupo de personas decide organizarse y trabajar para alcanzar metas comunes, pasan por diferentes etapas. A veces se presentan momentos difíciles, sin embargo, la posibilidad de reflexionar sobre lo que ocurre, poder expresar cómo se sienten dentro del grupo y buscar soluciones, permite salir adelante y que se sientan parte de la comunidad.



Carta N° 2.

Querida Consejera:

En el barrio en el que vivo hemos formado un grupo de mujeres para buscar solución a los problemas que tenemos en común. Tenemos un grupo de apoyo para mujeres que son víctimas de violencia intrafamiliar, también estamos organizándonos para formar una microempresa, y que algunas de nosotras podamos tener un ingreso extra que mejore nuestra situación económica y la de nuestras familias. Hemos avanzado bastante, sin embargo hay muchos problemas de relación entre nosotras, y lo que no entiendo es que si somos todas mujeres, por qué razón nos cuesta tanto ponernos de acuerdo, y por qué a veces peleamos tanto. Dénos algunos consejos para mejorar esto.

Muy cordialmente,

María.



Respuesta:

Querida María:

Las relaciones entre las mujeres están afectadas por la forma como hemos sido educadas. En esta sociedad, es decir en el patriarcado se nos ha educado a las mujeres para que compitamos entre nosotras y no para ser solidarias. Sin embargo, no por el hecho de ser mujeres vamos a ser todas amigas, siempre hay gente que se lleva mejor que otra. Pero si respetamos las diferencias entre las personas, valoramos lo positivo que todas tenemos, entendemos que no siempre vamos a estar de acuerdo y reconocemos los avances de cada una, vamos a poder establecer relaciones más armoniosas y duraderas. Creo que el grupo que han formado es un gran avance en su comunidad y en el empoderamiento de las mujeres, sigan así, y no dejen que los problemas o diferencias entre ustedes terminen con esa iniciativa que debe ser ejemplo en todas nuestras comunidades.

Carta N° 3.

Querida consejera:

En mi comunidad existe una junta de vecinos y nos hemos organizado para realizar diferentes actividades: mejorar la seguridad del barrio, evitar que se tire la basura en lotes vacíos y otras cosas. Sin embargo, estamos tratando de solicitar ayuda a la Municipalidad para construir un polideportivo y ahora nadie se pone de acuerdo. Este proyecto no ha avanzado nada porque en las reuniones nadie se pone de acuerdo, todos hablan al mismo tiempo, se molestan si los demás no quieren hacer caso de su idea y otras cosas más. ¿Por qué ocurre esto y qué podemos hacer para mejorar?

Atentamente,

Rosita.



Respuesta:

Querida Rosita:

Cuando una comunidad comienza a organizarse pasa por un momento de gran entusiasmo y no se da cuenta de los conflictos y las diferencias individuales. Las personas actúan como si todos y todas pensarán y sintieran igual y cuando alguien tiene una opinión diferente, no lo expresa por temor al rechazo. Sin embargo, esta armonía no dura mucho tiempo, pues surgen conflictos y divisiones debido a las diferencias de opiniones entre las personas. Esto ocurre cuando no se han discutido bien los objetivos del grupo, entonces no hay claridad en lo que se quiere ni cómo lograrlo. Para solucionar esta situación es necesario expresar lo que se siente y lo que se opina; el grupo procura integrar y aprovechar las diferencias individuales para el bien común.

Para que el grupo marche bien es necesario que las personas que lo forman se sientan contentas y motivadas a participar en las diferentes actividades que realizan. También es necesario que las decisiones se tomen en conjunto, escuchando y respetando las opiniones de cada persona. Además, es importante que cada quien sepa que su participación es importante para que la organización vaya por buen camino. De esta forma nos sentimos parte importante de la comunidad. En algunas ocasiones los dirigentes comunales, por lo general, hombres, descalifican la participación de las mujeres; debemos tener especial cuidado con esto, porque tanto los hombres como las mujeres tenemos el mismo derecho de participar en los asuntos que afectan a nuestra comunidad, y debemos motivar a otras mujeres para que también participen.

SESIÓN 3

ENTREVISTA:

Periodista: La señora Rocío Mora, fiscal de la Asociación de Desarrollo de Poás de Aserri, nos cuenta la experiencia de su comunidad. Doña Rocío, ¿desde hace cuanto existe la Asociación de Desarrollo de Poás?.

Doña Rocío: La asociación existe desde hace treinta años. Sin embargo, por un año se perdió la personería jurídica, esto por cuanto la junta directiva que existía en ese momento no realizó la respectiva convocatoria a una asamblea general ordinaria para elegir la siguiente junta directiva.

Periodista: ¿Cómo hicieron para organizarse y reestablecer la asociación?.

Doña Rocío: Hace dos años, un grupo de vecinos y vecinas interesadas, coordinó con DINADECO, ente regulador de las asociaciones de desarrollo, para hacer una convocatoria a asamblea. Se estableció una nueva Junta Directiva para completar el período y reestablecer las acciones de la asociación.

Periodista: ¿Cuáles han sido los principales logros de la nueva asociación de desarrollo?.

Doña Rocío: Dentro de los logros que ha tenido la asociación están:

- la recuperación de los libros, pues la Junta Directiva anterior los había dado por perdidos.
- retomar el plan de trabajo con respecto a los comités comunales.
- actualización del presupuesto.
- informes de tesorería a DINADECO.
- celebración del treinta aniversario, donde se hizo una proyección a la comunidad, se hizo un homenaje a los fundadores de la asociación de desarrollo, un concierto de gala con la Sinfónica Aserriceña, y se:
 - organizó un pasacalles nocturno con los novios campesinos, concluyendo con un partido de fútbol entre novios campesinos y el equipo de fútbol más popular de la comunidad que se llama “La Pellejera”.
 - un curso de caricatura para niños y niñas.
 - un desfile con los grupos cívicos de la escuela Andrés Corrales Mora.
 - juegos tradicionales para niños y niñas.
 - se concluyó con un pasacalles donde participaron payasos, cimarrona, el grupo de proyección folklórica aserriceña, los novios campesinos y la comunidad en general.

Periodista: ¿Cuál considera usted que es el logro más importante que ha obtenido la asociación?

Doña Rocío: El logro más importante obtenido es iniciar las gestiones para que la Asamblea Legislativa y el Concejo Municipal aprueben el proyecto “Poás Distrito”.

Periodista: Muchas gracias doña Rocío por contarnos cómo lograron resolver un problema y trabajar para el mejoramiento de su comunidad. Estoy segura éste será un ejemplo para nuestras lectoras y ojalá logren su objetivo de que Poás sea un distrito.

DOCUMENTOS DE INTERÉS.

La ciudadanía.

Cuando se elaboró la Constitución Política de 1949, la Asamblea Nacional Constituyente discutió el concepto de ciudadanía. Quedó definido como un conjunto de derechos y deberes que corresponden a todos y todas las costarricenses, hombres y mujeres. En ese momento se reconoció por primera vez la ciudadanía de la mujer y el derecho a elegir y ser electa para cargos públicos, tanto en puestos de elección popular como de designación.

Hasta ese momento sólo los varones ejercían la ciudadanía. Costa Rica fue uno de los últimos países de América Latina que otorgaron ese derecho a las mujeres.

COMENZAMOS A PARTICIPAR.

El 30 de julio de 1950 las mujeres de nuestro país ejercieron por primera vez su derecho al voto, a raíz de un plebiscito que se realizó para determinar si los cantones de La Tigra y La Fortuna seguirían perteneciendo a San Ramón o se traspasaban a San Carlos. Un plebiscito es una consulta electoral directa que el gobierno hace a la ciudadanía para que aprueben o rechacen algún asunto importante.

En las elecciones presidenciales de 1953 las mujeres participaron activamente y poco a poco han ido participando cada vez más en el sector público.

Sin embargo, todavía queda mucho camino por recorrer para lograr la integración femenina en igualdad de condiciones que los hombres.



Leyes que nos apoyan.

A pesar de que existen varias leyes contra la discriminación, es lamentable observar como éstas a menudo no se respetan, de manera que no se ejercen los derechos adquiridos por las ciudadanas. Por ejemplo, las mujeres deberían tener un 40 % mínimo de participación en los puestos de elección popular y en la realidad esto no se da.

Otra ley que existe obliga a cualquier empresa donde haya más de treinta mujeres a que tenga una guardería. Esta es otra ley que no se cumple. Las mujeres debemos organizarnos para exigir que se respeten nuestros derechos como ciudadanas.

RECETAS Y TRUCOS:

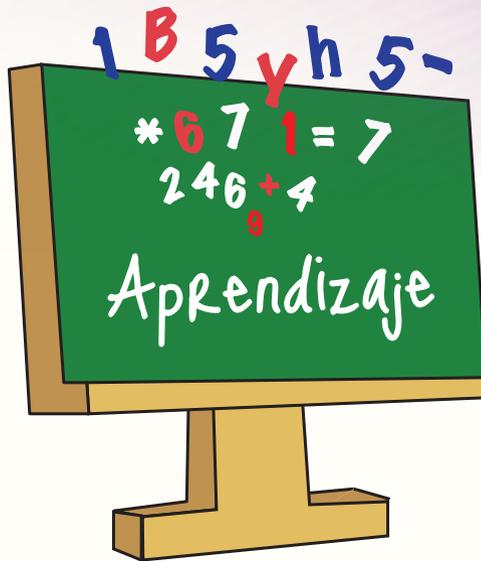
Para que me sienta parte del grupo o comunidad es importante tomar en cuenta algunos aspectos que contribuyen a la organización, integración y participación dentro de éste:

- **Conocer la historia del grupo.** Esto permite entender muchas cosas que ocurren dentro del grupo o comunidad. Además, hace posible fortalecer los aciertos del pasado y aprender de los errores. Lo más importante es que nos recuerda quiénes somos y por qué estamos en grupo.

- **Establecer con claridad objetivos y metas.** El grupo debe tener claras las necesidades que son prioridad y con qué recursos cuenta para satisfacerlas.
- **Tomar en cuenta las características de las personas que integran el grupo.** Para sentirnos parte de un grupo o comunidad, ésta debe saber quiénes son sus integrantes y qué habilidades tienen. Para esto, cada persona debe expresar abiertamente sus intenciones y lo que espera del grupo. Así se construye un clima de confianza que es indispensable para que haya buena comunicación. Deben tomarse en cuenta las diferencias, reconocerlas y aceptarlas.
- **Identificar los recursos con los que se cuenta.** Estos recursos no son sólo materiales, sino también humanos.
- **Promover que las decisiones y las acciones se realicen de forma compartida.** Para que todos los y las integrantes se sientan parte del grupo, es importante que tengan claridad en las funciones que cada quien debe realizar. También es necesario que todos y todas conozcan sus derechos y sus deberes.
- **Fomentar la comunicación.** La buena comunicación facilita la organización y participación, pues es el proceso por el cual se envía y recibe la información necesaria para influir en las acciones del grupo. Es importante que todos y todas las integrantes del grupo sientan que tienen las mismas oportunidades de expresar sus ideas y de que sean escuchadas.

SESIÓN 4

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:



ME ORGANIZO CON MI FAMILIA.

Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de organizarme con mi familia para alcanzar nuestras metas.
2. Expresar mis sentimientos en forma asertiva.

Leo el siguiente texto:

Adriana es una mujer jefa de hogar, que vive en San José con dos hijos adolescentes que estudian y una sobrina

cuyos padres viven en la Zona Sur. La muchacha está en un colegio en San José. Adriana trabaja como conserje en una escuela y además trabaja por horas como empleada doméstica en varias casas. Su hermana le da dinero para cubrir los gastos de la joven que está en su casa, sin embargo, el dinero no le alcanza pues sus hijos requieren libros, cuadernos y todo lo necesario para el estudio. Además, Adriana debe pagar entre otras cosas el alquiler, la electricidad, los buses y otros gastos que siempre aparecen. Esto hace que ella tenga que pedir dinero prestado a menudo y, en consecuencia, cada vez le alcanza menos. Además, Adriana está muy cansada, porque cada vez busca más trabajo para poder solventar sus gastos.

Contesto las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede hacer Adriana para solucionar su situación?.
- ¿Sus hijos y su sobrina pueden cooperar?, ¿cómo?.
- ¿Es conveniente que Adriana hable con sus hijos y su sobrina y les exprese cómo se siente?.

Elaboro un pequeño plan para que Adriana pueda salir adelante con sus gastos, con ayuda de su familia.



ME ORGANIZO CON MI COMUNIDAD.

Objetivos:

1. Conocer la importancia de organizarse en grupos para alcanzar objetivos comunes.
2. Desarrollo destrezas de lectura y expresión escrita.

En la comunidad de Yolanda hay un problema con la basura, pues a menudo no pasa el camión. Esto hace que haya mucha basura tirada en la calle que, además de que se ve muy mal, puede producir enfermedades. Para rematar el problema, hay personas que tiran basura en lotes vacíos.

- ¿Qué puede hacer Yolanda para tratar de solucionar el problema de la basura?.
- ¿Es conveniente que Yolanda hable con sus vecinos?.
- ¿Es lo mismo opinar que participar en una decisión?.
- ¿Qué significa participar en asuntos de la comunidad?.

Menciono otros problemas que haya en mi comunidad y me gustaría solucionar.

CONVIVO EN UNA COMUNIDAD.

Objetivos:

1. Reflexionar acerca de las diferencias que existen entre las personas.
2. Conocer hasta qué punto acepto otras opiniones diferentes a la mía.

A continuación hay varias afirmaciones. Señalo si las considero falsas o verdaderas y por qué.

LIDERAZGO



Módulo

3

OBJETIVOS:

- Comprender que el liderazgo es una habilidad que puede desarrollarse, no se nace con ella.
- Identificar las cualidades que me permiten ser una mujer líder.
- Comprender las diferencias entre el liderazgo tradicional y el liderazgo transformador.

HILO CONDUCTOR:

- El liderazgo es una capacidad que podemos desarrollar todas las personas, una mujer líder promueve la participación de otras mujeres, comparte información, apoya a las demás y reconoce las cualidades de las otras personas.

SESIÓN I

RINCÓN DE LA CONSEJERA.



Querida consejera:

En mi barrio hay una asociación de desarrollo y quieren que yo forme parte de la junta directiva. Sin embargo, no sé que hacer, creo que no soy una persona líder, hay gente que parece que nació para eso. No sé si aceptar o no pues me asusta un poco, creo que una persona líder es diferente que yo, más preparada. Por otra parte, tengo muchas ideas de actividades que podría hacer la asociación y pienso que podría ayudar.

Atentamente,

Marielos.



Querida Marielos:

El liderazgo es un proceso de aprendizaje y de desarrollo de capacidades, no es una cualidad que se trae de nacimiento. Es un proceso que tiene mucha relación con nuestra vida diaria. La autoestima, es decir, el aprecio, respeto y consideración que tenemos por nosotras mismas es clave para nuestro desarrollo personal y para nuestro fortalecimiento como mujeres líderes. También es importante

romper con algunas ideas tradicionales de lo que es ser una mujer líder, como la imagen de una “supermujer” que puede hacer todo o la idea de que el liderazgo se construye aguantando dolor y sufrimiento. Por el contrario, debemos tener claridad en lo que queremos para nosotras mismas y lo que esperamos de las demás personas, esto nos lleva al empoderamiento, es decir, un proceso por el cual desarrollamos la capacidad de tomar control sobre nuestras vidas y nuestra posibilidad para organizarnos.

Querida consejera:

Pertenezco a una asociación de empleados de la fábrica donde trabajo. Me han pedido que sea la presidenta de la asociación, pero no sé qué hacer, me gusta trabajar en la asociación, guiar a la gente, pero no me gusta mandar. ¿Cómo debe actuar una mujer líder?

Atentamente,

Cindy.



Querida Cindy:

Una mujer líder es una persona que orienta y guía a un grupo de personas organizadas hacia el logro de sus objetivos. Ayuda a que la organización funcione adecuadamente y que cada integrante aporte sus capacidades en un clima de confianza. Es decir, la mujer líder orienta y motiva al grupo para que cada

persona cumpla con su tarea en coordinación con la demás gente. Debe ser una persona preocupada por la organización y su desarrollo, por la comunidad o por el proyecto en que participa, que procura que todos los y las integrantes del grupo tomen parte en los acuerdos con sus capacidades y fortalezas para el logro de los objetivos propuestos. No se trata de ser una mujer autoritaria que trate a los demás como esclavos, ni tampoco como personas incapaces que no pueden hacer nada por sí mismas. Se trata de una persona que comparte el poder, y que logra el reconocimiento por sus capacidades personales y no por el puesto que ocupa.

SESIÓN 2

TEST DE AUTODIAGNÓSTICO.



DESCUBRO MI ESTILO DE LIDERAZGO.

Imagínese que usted es una líder de su comunidad y se enfrenta con alguna de las siguientes situaciones. Lea cada caso y piense cómo actuaría en cada situación. Marque con una X el número de la respuesta que escoja.

• Caso 1.

Los miembros del Comité de Vecinos han cuestionado todas las propuestas que se han hecho para comenzar a trabajar en el problema de la basura.

El tiempo pasa y nada se decide. Entonces:

1. Usted diseña su propio plan y lo presenta en el comité para su aprobación.
2. Usted solicita a todos los miembros del Comité a entregar propuestas lo más pronto posible.
3. Usted anuncia que la primera propuesta que se había estudiado, presentada por una comisión de vecinos, va a ser puesta en marcha de inmediato.

• Caso 2.

Usted está pensando en hacer algún cambio en la organización del proyecto, el cual se reflejará en una nueva distribución de las responsabilidades y tareas. Entonces:

1. Usted pone por escrito sus ideas y solicita los comentarios de los miembros del equipo.
2. Como usted conoce la forma como trabaja cada integrante del equipo, hace la posible distribución de tareas, anuncia los cambios para que se ejecuten.
3. Permite que todos los miembros del equipo participen en decidir los cambios.

• **Caso 3.**

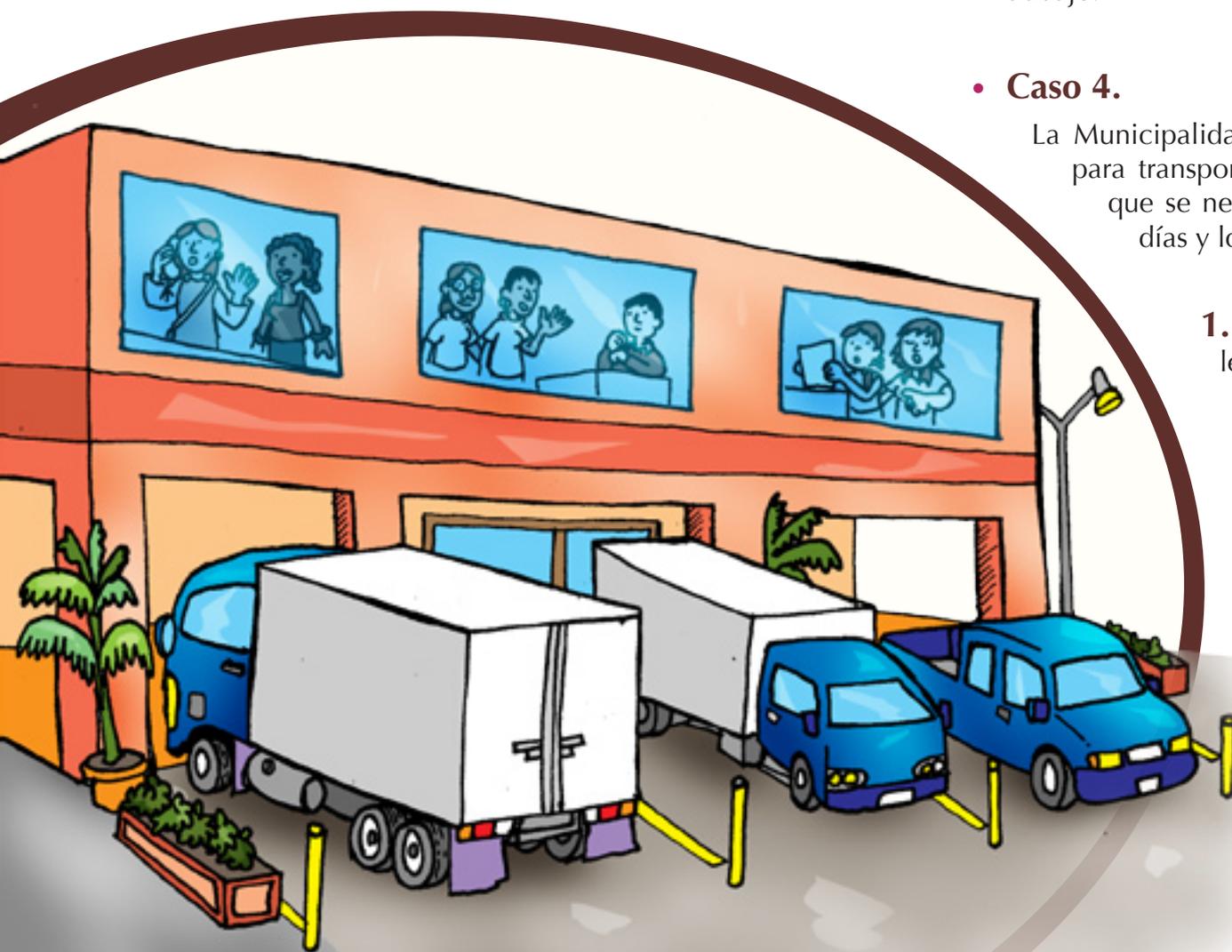
El Comité de Vecinos se comprometió a organizar grupos de trabajo comunitario para cavar zanjas para las cañerías de agua. El día que se iba a comenzar el trabajo, nadie llega al lugar. Después de esperar una hora, usted decide:

1. Convocar a una reunión del Comité para solicitarles que elaboren un plan de trabajo detallado que garantice que se haga la excavación.
2. Visitar a algunos vecinos, expresarles su preocupación y preguntarles qué pasó.
3. Convocar a una reunión en la cual usted distribuye responsabilidades y elabora el cronograma de trabajo.

• **Caso 4.**

La Municipalidad prometió enviar unos camiones para transportar los materiales de construcción que se necesitan para el proyecto. Pasan los días y los camiones no aparecen. Entonces:

1. Usted escribe una carta al Alcalde y le recuerda su promesa.
2. Usted llama al Alcalde para hablarle de la urgencia de ese transporte y pidiéndole de nuevo que lo envíe.
3. Usted visita al Alcalde en su oficina y le solicita una explicación por la cual los camiones no llegaron.



- **Caso 5.**

Usted empieza a notar que su equipo empieza a trabajar cada vez con menos dedicación. Se nota que la gente no está conforme pero usted no tiene idea clara de lo que pasa. Entonces:

1. Usted convoca al equipo a una reunión y les insiste en el compromiso que tienen todos de trabajar duro para lograr completar el proyecto.
2. Usted conversa en privado con cada uno de los miembros del equipo y les pide una explicación de lo que está ocurriendo.
3. Usted invita a que todo el equipo discuta los problemas que existen, sin que usted esté presente y después se los comenten.

- **Caso 6.**

Usted ha sido seleccionada para reemplazar al coordinador de un proyecto. No hay muchos informes escritos sobre lo que se ha realizado hasta ahora. Otra característica es que los miembros del equipo están acostumbrados a hacer sus propias cosas y no son muy buenos para trabajar en grupo. Entonces:

1. Usted solicita a todos los miembros del equipo que hagan propuestas para reorganizar el proyecto. Estas propuestas servirán de base para una discusión de grupo.
2. Usted se entrevista con cada uno de los miembros del equipo, después expone ante todos sus propias ideas y escucha los comentarios.

3. Usted convoca a una reunión en la que distribuye responsabilidades y define el plan de trabajo.

Marque las respuestas que eligió en cada caso. Si tiene más de tres respuestas con un mismo número significa que ese es su estilo de liderazgo dominante.

LIDERAZGO TRADICIONAL.

Aquí la líder hace su propio análisis de la situación y después decide qué hacer. Finalmente, comunica su decisión al grupo para que la lleven a cabo. Es un liderazgo autoritario y vertical, propio del patriarcado.

LIDERAZGO CONSULTIVO.

Este estilo se acerca al liderazgo transformador, pero conserva algunos rasgos del liderazgo tradicional. Tanto la líder como el grupo pueden considerar posibles soluciones al problema. En todo caso, a menudo la líder toma la iniciativa en proponer ideas y recoger comentarios.

LIDERAZGO TRANSFORMADOR.

Aquí el papel de la líder es diferente. Está más preocupada por el proceso de búsqueda de la solución que por influir en ella. Ayuda a crear las condiciones para que el grupo tome sus propias decisiones.

Adaptado de Rojas, A. y Acuña, J. (1999). Serie Autogestión y Cultura de Paz. Liderazgo democrático.

RECETAS Y TRUCOS.

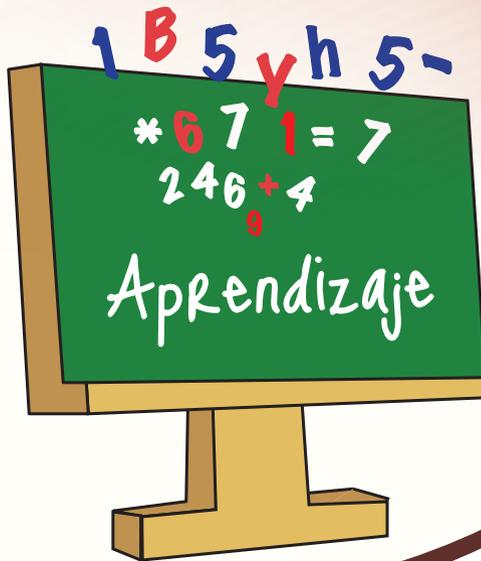
El liderazgo conlleva un conjunto de habilidades que pueden aprenderse.

Algunas ideas para ejercer un liderazgo transformador.

- Aceptar y aclarar los sentimientos de otras personas sin amenazar a nadie.
- Ayudar al grupo a tomar conciencia en relación con sus sentimientos y actitudes.
- Relacionar emociones y sentimientos con las demandas de la situación.
- Plantear todos los lados de una disputa o controversia de una manera justa.
- Resumir la discusión de un grupo.
- Conducir a un grupo al punto en que pueda tomar una decisión sin amenazas ni presiones.
- Reconocer e interpretar las fuerzas que están dándose en un grupo.
- Reconocer y articular los temas planteados en una discusión.
- Coordinar las preguntas y pasos que un grupo necesita considerar para poder tomar una decisión.
- Sintetizar las diferentes opiniones para que el grupo las pueda analizar y aceptar.
- Alentar a las demás a ganar experiencia y a aprender habilidades de liderazgo.
- Potenciar las capacidades de todas las personas integrantes del grupo para que las pongan en práctica con el fin de lograr las metas comunes de forma coordinada.

SESIÓN 3

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.



- ¿Qué es el liderazgo?
- ¿Qué significa ser líder?
- ¿Cuál debe ser el papel de una líder en una organización o en la comunidad?
- ¿Qué mujeres que conozco pueden ser líderes?
- ¿Me considero una mujer líder?
- ¿Qué debo tomar en cuenta para el desarrollo y fortalecimiento de mi liderazgo?

1. EL LIDERAZGO TRANSFORMADOR.

Objetivos

1. Reconocer diferentes formas en que se puede ejercer el liderazgo.
2. Conocer las ventajas de ejercer un liderazgo transformador.

Leo acerca de los dos tipos de liderazgo que se mencionan a continuación:

Liderazgo tradicional.

Es el que tradicionalmente han ejercido los hombres en nuestra sociedad y, a veces, algunas mujeres asumen el liderazgo en la misma forma. Presenta las siguientes características:

- Busca controlar, dominar.
- Exige respeto a la posición de autoridad.
- Tiene respuestas firmes, que no se pueden discutir.
- Manda y da órdenes.
- Es una persona inflexible.
- Hace que las personas le teman.
- Castiga por los errores.
- Guarda información para mantener el poder.
- Tiene poco tiempo para las personas.



Liderazgo transformador.

- Busca promover el cambio y la superación.
- Se basa en el reconocimiento y confianza del grupo.
- Es una persona que facilita y comunica.
- Delega poder y responsabilidades.
- Toma decisiones en grupo.
- Es una persona flexible.

- Busca el diálogo.
- Es una persona innovadora y abierta.
- Dedicar tiempo a los demás.

Contesto las siguientes preguntas:

- ¿Conozco líderes de tipo tradicional? Menciona algunos ejemplos.
- ¿He tenido la oportunidad de conocer líderes de tipo transformador?
- ¿Qué tipo de liderazgo me gustaría ejercer? ¿Por qué?



2. SOY UNA MUJER LÍDER.

Objetivos:

1. Identificar las fortalezas que me permiten ser una mujer líder.
2. Reconocer los aspectos que debo mejorar para ejercer el liderazgo.
3. Describir las principales dificultades que enfrentamos las mujeres para poder ejercer el liderazgo.

Leo el siguiente texto:

No existen mujeres líderes ideales, sino personas reales, de carne y hueso, que vienen de un lugar específico y tienen ciertas experiencias de vida. Cada mujer tiene cualidades, que pueden considerarse fortalezas para ejercer el liderazgo y algunas áreas que debe mejorar. En el siguiente cuadro anoto mis fortalezas, así como, los aspectos que debo mejorar para ser una líder transformadora.

FORTALEZAS	ASPECTOS QUE DEBO MEJORAR

Las mujeres nos enfrentamos con una serie de dificultades para poder ser líderes. Algunos obstáculos se nos presentan en el espacio público, por ejemplo, cuando vamos a alguna oficina o institución para tratar de resolver algo. Otras veces, las dificultades se nos presentan en nuestros hogares, como cuando el trabajo doméstico nos consume la mayor parte del tiempo. Sin embargo, las mujeres líderes de todas las épocas siguieron adelante, a pesar de las dificultades, para promover cambios en su vida y en sus comunidades.

Anoto en el siguiente cuadro las principales dificultades que enfrento para ser una mujer líder en el espacio familiar y en el espacio público.

ESPACIO FAMILIAR	ESPACIO PÚBLICO

Después de analizar estas dificultades pienso, ¿cómo podría resolverlas y ser una mujer líder en mi organización o comunidad?

3. ¿QUÉ ASPECTOS DEBO TOMAR EN CUENTA PARA EL DESARROLLO Y FORTALECIMIENTO DE MI LIDERAZGO?

Objetivos:

1. Conocer las características que me permiten ser una líder.
2. Desarrollar destrezas de lectura y comunicación escrita.

A continuación aparecen varias recomendaciones para desarrollar y fortalecer mi liderazgo. Debajo de cada una, escribo alguna acción que yo haya realizado y que se relacione con la recomendación que se da.

Como líder, debo cuidar las relaciones humanas y promover el respeto a las diferencias y derechos de todas las personas. Es importante estimular la creatividad y autonomía, apoyando a los demás, pero sin hacer el trabajo que corresponde a otros.

Yo,

Como líder, es importante tomar tiempo para mi bienestar, desarrollo y autoestima. Nadie puede dar lo que no tiene, por lo tanto, es necesario quererme y reconocer mi derecho a cuidarme y a pedir que otras personas me traten bien y contribuyan con mi bienestar.

Yo,

Como líder, debo preguntar y estar bien informada antes de tomar cualquier decisión, de manera que pueda planificar y organizar las acciones que deben seguirse.

Yo,

SESIÓN 4

MI DIARIO.

En este espacio anoto los logros que alcanzo para ser una mujer líder transformadora.

ACTIVIDAD	LOGRO ALCANZADO

Recuerdo el Plan de Acción que elaboré al final de los talleres de capacitación, relaciono ese Plan de Acción con el tema del liderazgo y pienso para qué aspectos de mi Plan de Acción debo ser una líder. Escribo en cuáles etapas debo ejercer un liderazgo y cómo hacerlo.

EL DERECHO AL DESCANSO Y AL ENTRETENIMIENTO



Módulo

6

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de la importancia que tiene para la salud física y mental de las mujeres, dedicar tiempo para descansar o para realizar actividades de entretenimiento.
- Comprender que todas las personas tienen derecho al descanso y al entretenimiento, sin ningún tipo de discriminación.

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 las personas con las que vivimos, de manera que se nos respete ese derecho.

SESIÓN I

TEST DE AUTODIAGNÓSTICO.

Conteste sí o no a las preguntas que aparecen a continuación:

PREGUNTA	Sí	No
1. ¿Creo que es importante dedicar tiempo para descansar?		
2. ¿Considero que soy una persona que tiene derecho al descanso?		
3. ¿Me siento incómoda cuando dedico tiempo para descansar o para hacer algo que me gusta?		
4. ¿Alguien en mi familia se molesta cuando dedico tiempo para hacer algo que me gusta o descansar?		
5. Los miembros de mi familia respetan mi tiempo de descanso?		



Las tres primeras preguntas tienen relación con su actitud hacia el descanso. Si contestó que sí a las tres, usted es una persona que piensa en sí misma y toma su tiempo, ya sea para descansar o para realizar actividades que le gustan. Esto es importante para su salud y su autoestima.

Si contestó que no a una o a las tres primeras preguntas, significa que usted, tal vez sin darse cuenta, piensa que los demás son más importantes. Esto no tiene nada de raro, pues en nuestra sociedad se nos enseña que las mujeres tenemos que vivir para cuidar de los demás: el esposo, los hijos e hijas, los nietos y nietas, las personas ancianos de la familia, entre otros. Sin embargo, es

importante que usted tome conciencia de su derecho al descanso y a hacer actividades que le gustan. Es necesario para su salud, así que sino lo ha hecho, comience a tomar un poquito de tiempo para usted misma todos los días.

Las últimas dos preguntas tienen relación con la actitud de su familia cuando usted toma tiempo para usted misma. Si contestó que no, significa que su familia respeta su tiempo para el descanso o para hacer lo que le gusta. Si contestó que sí, es importante que usted hable con su familia y les indique que tiene derecho a descansar y a hacer actividades para disfrutar, que esto es necesario para su salud, de manera que pueda seguir cumpliendo con sus obligaciones diarias.

SESIÓN 2

RINCÓN DE LA CONSEJERA.

Querida consejera:

Trabajo como vendedora en una tienda de ropa, tengo un día libre a la semana. Durante mi día libre aprovecho para lavar ropa y limpiar la casa, cuando termino de hacer el oficio me gusta ver televisión. Sin embargo, mis hijos varones, que ya son adolescentes, me piden que les haga la comida y si digo que no, se molestan. En realidad casi siempre hay algo hecho, por lo menos arroz y frijoles y lo único que tienen que hacer es calentarlo. ¿Qué puedo hacer para que respeten mi tiempo de descanso?

Atentamente,

Grettel.



Querida Grettel:

El artículo 59 de nuestra Constitución Política dice que todos los trabajadores tendrán derecho a un día de descanso después de seis días de trabajo. Sin embargo, en muchos casos, las mujeres trabajamos fuera de la casa y llegamos a hacer todo el oficio, que también es un trabajo. Aunque no se recibe pago por realizar estos trabajos, son cosas que hay que hacer y llevan mucho tiempo. Pero las personas tienen derecho al descanso y es algo necesario para nuestra salud.

Si no tomamos tiempo para descansar o hacer alguna actividad que nos guste, podemos enfermarnos, tener diferentes dolores (cabeza, espalda, estómago, entre

otros) y algunas veces esto nos impide realizar las actividades diarias.

Todas las personas de la familia tienen la misma responsabilidad en cuanto al oficio de la casa. Es importante que hablemos con todos y todas en la familia acerca de cómo nos sentimos, si nos duele algo, si estamos cansadas y que todos colaboren para realizar las labores domésticas.

Generalmente, las cosas se pueden arreglar de manera que podamos descansar un poco más o hacer algo que nos gusta, por ejemplo, hay labores que pueden realizar otras personas de la familia o podemos hacer un intercambio con alguna persona que necesite algo de lo que nosotras hacemos.

Por último, a veces es importante decir "No", cuando otras personas nos piden que hagamos algo que pueden hacer por sí mismas. Además cuando hacemos cosas que nuestros hijos e hijas pueden hacer por sí mismos, les estamos mandando el mensaje de que ellos o ellas no son capaces, y los estamos haciendo más dependientes, cosa que no es buena para nadie.

Querida consejera:

Me gusta mucho bordar, siempre que tengo un ratito libre durante el día me pongo a hacerlo. A mis vecinas les gusta mucho lo que hago y quieren que les dé un curso, también me hacen encargos y me los pagan. Me siento bien con eso porque me gana una platita haciendo algo que me gusta. Sin embargo, a mi esposo no le gusta verme bordando. Cuando me ve se enoja, dice que eso es una perdedera de tiempo y qué mejor hiciera el oficio y que con eso descuido a mis hijos. Y eso que a él le he bordado pañuelos, paños y otras cosas que quedan muy lindas. En cuanto al curso que quieren mis vecinas le parece terrible, que un montón de mujeres juntas vamos a hablar muchas tonteras y qué mejor me dedique a mis hijos. En ningún momento he descuidado a mis hijos, lo único que quiero es que él me deje hacer algo que me gusta y con lo que no le hago daño a nadie. ¿Qué puedo hacer?

Atentamente,

Ingrid.



Querida Ingrid:

Es importante que se sienta a conversar con su esposo, busque un momento tranquilo, cuando sus hijos estén ya dormidos para que puedan hablar sin interrupciones. Explíquele que a usted le gusta mucho bordar, que es algo que disfruta haciendo y que no descuida la casa ni a sus hijos por eso. Dígale que todas las personas necesitamos entretenernos en algo que nos guste, posiblemente, él también haga algunas actividades para entretenerse, como ver un partido, jugar fútbol o alguna otra cosa que haga nada más porque le gusta y que usted respeta.

Además, es importante que piense en usted misma. Muchas veces hay relación entre la forma en que nos tratamos nosotras mismas y la forma en que nos ven los demás. A las mujeres nos enseñan desde niñas que tenemos la obligación de pensar en los demás antes que en nosotras mismas y esto es un error. Si queremos estar bien y poder hacer todas las actividades necesarias para el bienestar de la familia, es muy importante que pensemos en nosotras mismas, nos cuidemos, descansemos suficiente, hagamos cosas que nos gustan y les digamos a los demás cómo nos sentimos y lo que es importante para nosotras.

SESIÓN 3

ENTREVISTAS Y TESTIMONIOS.

Periodista: Hoy vamos a conversar con la señora Isabel Monge para que nos cuente acerca de las actividades que le gusta hacer y cómo saca el tiempo para realizarlas. Doña Isabel tiene su casa siempre limpia y ordenada, además de un jardín muy bien cuidado. Cuéntenos ¿a qué se dedica usted?

Doña Isabel: He trabajado como empleada doméstica durante más de 40 años. Actualmente, trabajo fuera de mi casa solo los fines de semana.

Periodista: ¿Con quiénes vive usted?

Doña Isabel: Vivo con dos hijas adultas, son jóvenes y también con un nieto que va a cumplir tres años.

Periodista: ¿Qué labores de la casa realiza usted misma?

Doña Isabel: Me encargo de lavar, planchar y cocinar algunas cosas. De la limpieza de la casa y otras labores domésticas se encargan mis hijas.

Periodista: ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

Doña Isabel: En mi tiempo libre me gusta ver televisión, tejer y cuidar el jardín. De estas actividades la que más me gusta es arreglar el jardín, esto lo hago en cualquier momento que tengo libre. Me gustan mucho las plantas con flores, como rosas y violetas. Cuando estoy haciendo las actividades que me gustan me siento tranquila y entretenida, me gusta estar activa.

Periodista: ¿Cómo hace para tomar el tiempo para hacer lo que le gusta?

Doña Isabel: En este momento tengo más tiempo para hacer las cosas que me gustan pues cuento con la ayuda de mis hijas y tengo menos trabajo fuera de la casa. Pero siempre me he organizado con el tiempo, de manera que, ya sea en las noches o en algunos ratitos durante el día, pueda hacer algo de lo que me gusta. Generalmente, en las noches veo televisión y aprovecho para tejer un poco. Mientras realizo el oficio de la casa, saco un ratito para arreglar el jardín, que es lo que más me gusta.

SESIÓN 4

RECETAS Y TRUCOS.

Para poder dedicar tiempo para descansar y hacer cosas que me gustan, es necesario que haga una lista de las cosas que quiero hacer y hasta el momento no he podido.

Por ejemplo:

- Tejer.
- Bailar.
- Ir de paseo.

Ahora anoto en la siguiente tabla, lo que quiero hacer, lo que estoy haciendo ahora y la acción que voy a realizar para acercarme a lo que quiero. Esta acción puede ser un pequeño paso o un plan para lograr mi deseo.



¿QUÉ QUIERO HACER?	¿QUÉ ESTOY HACIENDO?	ACCIÓN



SESIÓN 5

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE.

1. MIS ACTIVIDADES DIARIAS.

Objetivos:

1. Reconocer todas las actividades que realizo durante el día.
2. Tomar conciencia de mi derecho al descanso.

Anoto todas las actividades que realizo durante un día de la semana.

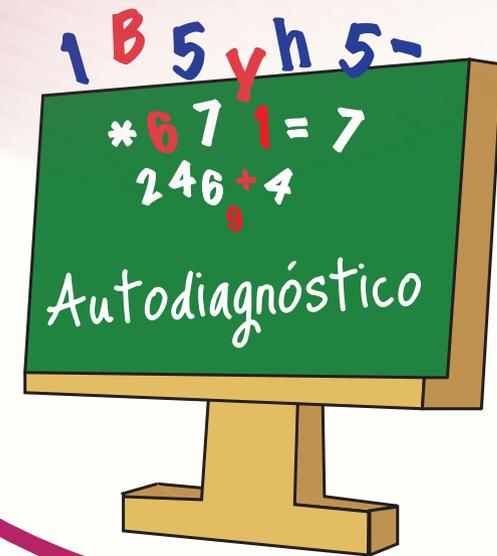
Contesto las siguientes preguntas:

De todas las actividades que realizo:

- ¿Por cuáles recibo un salario?
- ¿Me parece que el salario que recibo es justo?

En cuanto al trabajo que hago en la casa:

- ¿Es necesario que haga yo todas las actividades o podrían ayudarme otros miembros de la familia?
- ¿Hay alguna actividad que realizo solo porque me gusta?
- ¿Creo que es importante para mí tener suficiente tiempo para descansar?



2. LO QUE ME GUSTA HACER.

Objetivos:

1. Reconocer las actividades que disfruto.
2. Expresar mis sentimientos.

A continuación escribo cinco cosas que me gusta hacer, que no están relacionadas con el trabajo.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

¿Qué cambios necesito hacer para poder realizar algunas de estas actividades a menudo o, por lo menos, algunas veces?

3. TIEMPO Y PRESUPUESTO PARA LA RECREACIÓN.

Leo el siguiente caso:

Rosa trabaja como empleada doméstica en una casa durante toda la semana. Tiene los domingos libres, pero ese día lo utiliza para hacer varias tareas en su casa: lavar, limpiar y planchar. Ella tiene dos hijas adolescentes y una que está en la escuela. Rosa quisiera ir a un lugar bonito en



el campo y descansar unos días, pero no ha logrado tener dinero para hacer este viaje. Ella tiene un hermano que vive en Guanacaste y le ha dicho que vaya a su casa unos días a descansar. Sus hijas mayores le dicen que descansen unos días en sus vacaciones y ellas se hacen cargo de la casa. Rosa tiene quince días de vacaciones que puede tomar en el momento que ella lo decida.

- ¿Considero que Rosa tiene suficiente tiempo para descansar?
- ¿Qué podría hacer Rosa para descansar más en su día libre?
- ¿Qué puede hacer Rosa para tener el dinero suficiente para realizar el viaje?

4. EL VIAJE DE MIS SUEÑOS.

Objetivos:

- Elaborar un plan que me permita ir a un lugar bonito a conocer y descansar.

Contesto las siguientes preguntas:

- ¿Creo que es importante para mi salud el descanso?
- ¿Existe algún lugar en mi país que quiero conocer y donde no he podido ir? ¿Por qué no he podido ir?
- ¿Qué puedo hacer para tener suficiente dinero para poder ir a ese lugar a descansar?
- Hago un plan para poder llevar a cabo ese viaje, que incluya una fecha, el presupuesto, lo que debo llevar, entre otros.

SESIÓN 6

MI DIARIO.

En el siguiente cuadro anoto las actividades que realizo para dedicar tiempo para mí misma y cómo me siento después de hacerlas. Además, en el último cuadro apunto los avances que logro para llevar a cabo mi plan de acción.

ACTIVIDAD REALIZADA	¿CÓMO ME SIENTO?	AVANCES EN MI PLAN



Teléfono: (506) 2527-8100
Fax: (506) 2224-3833
www.inamu.go.cr

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

ISBN 978-9968-25-148-8



9 789968 251488