

# Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida

---

## Salud



### Propósito

Comprender el significado de  
la salud integral, e identificar  
formas de alcanzarla

362.83

I59 fs Instituto Nacional de las Mujeres

Fortaleciendo mis capacidades para una mejor calidad de vida: salud / Instituto Nacional de las Mujeres. -- 1.ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres, 2008. (Colección Tenemos derecho a tener derechos; n. 2; Desarrollo humano, pobreza y mujeres; n. 2)

28 p., 21.5 X 14 cm

ISBN 978 9968-25-140-2

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

**Consultoras:** Ana María Trejos  
Ann Robert

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

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

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

## DISEÑO E IMPRESIÓN

Diseño Editorial

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

# ÍNDICE

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

## **SESIÓN INICIAL**

<b>Salud, mujeres y sociedad</b> .....	6
--	---

### **Actividad I.1**

Saludémonos de verdad .....	7
-----------------------------	---

### **Actividad I.2**

Gente saludable .....	9
-----------------------	---

### **Actividad I.3**

Las necesidades de salud de nosotras las mujeres .....	12
--	----

### **Actividad I.4**

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

## **SESIÓN FINAL**

<b>Salud, mujeres y sociedad</b> .....	18
--	----

### **Actividad I.1**

Nuestro derecho a la salud .....	19
----------------------------------	----

### **Actividad I.2**

La salud en nuestro trabajo, familia y comunidad .....	22
--	----

### **Actividad I.3**

El baile y el canto son excelentes para la salud .....	24
--	----



# PRESENTACIÓN

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

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

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

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

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



Jeannette Carrillo Madrigal  
Presidenta Ejecutiva INAMU

# SESIÓN INICIAL

## SALUD, MUJERES Y SOCIEDAD

**Hilo conductor:** La salud es más que la ausencia de enfermedad y depende de una gran cantidad de factores internos y externos que se complementan unos con otros. Las mujeres tenemos necesidades de salud particulares, por el papel que la sociedad nos asigna en el cuidado de las otras personas.

### Actividades:

- Actividad 1.1. Saludémonos de verdad.
- Actividad 1.2. Gente saludable.
- Actividad 1.3. Las necesidades de salud de nosotras las mujeres.
- Actividad 1.4. Revisando el material de autoaprendizaje.



### Inicio de la sesión

**Duración:** 20 minutos.

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

## ACTIVIDAD I.I



### SALUDÉMONOS DE VERDAD

#### Objetivo



- Introducir una experiencia vivencial de la importancia de las relaciones en la salud.

**Duración:** 30 minutos.

#### Materiales



- Manual de autoaprendizaje.

#### Descripción



La facilitadora inicia preguntando al grupo qué es saludarse. Luego, pega en la pared la siguiente reflexión escrita en cartulina:

*“Saludar es dar salud. Saludarnos es darnos salud. Darnos salud, es darnos integridad, darnos la vida”. (Dr. Jorge Carvajal).*

- Deja que el grupo comente sobre ella y propone un ejercicio para saludarnos de verdad; es decir, darnos salud a través de las manos y de la mirada.
- Se desarrolla así: apretamos nuestras manos, sintiendo que estamos recogiendo en ellas la luz de nuestro corazón.
- Ponemos nuestras manos frente a las de la compañera que está al lado nuestro y nos comunicamos esta luz mutuamente.
- Cerramos los ojos, nos concentramos en la sensación y sentimos la vibración, el calor, la caricia en el contacto de las manos.
- Luego, recogemos esta energía que sentimos en las manos y la llevamos a nuestro corazón, poniendo las manos cruzadas sobre nuestro pecho.
- Para terminar, unimos las manos y las colocamos en la frente de nuestra compañera y ella coloca las suyas en la nuestra; sentimos como le comunicamos parte de la luz y la paz de nuestro corazón.
- Repetimos toda la secuencia de movimientos, pensamientos y sentimientos tres veces.
- La facilitadora concluye la actividad preguntando al grupo:
  - ¿Qué sintieron?
  - ¿Hay personas que curan con las manos?



- ¿Tienen algo especial o simplemente se dieron cuenta del poder que todas tenemos?

## ACTIVIDAD 1.2



### GENTE SALUDABLE

#### Objetivo



- Construir un concepto de salud integral.

**Duración:** 1 hora.

#### Materiales



- Un juego de fotos (fotocopiadas) de personas de diferentes tipos, en diferentes situaciones y entornos, desde los más sanos hasta los más insalubres.
- Papel de rotafolio.
- Marcadores.

## Descripción



- Las participantes se ubican en grupos pequeños y la facilitadora le entrega a cada grupo un juego de fotografías.
- Les pide que analicen las fotos y se imaginen, a partir de lo que ven, cómo es la salud de estas personas y justifiquen sus opiniones.
- Cuando los grupos han terminado, se ponen en común las conclusiones en plenaria y, con esta base, la facilitadora construye con el grupo unos lineamientos básicos para la buena salud.
- Luego invita a todo el grupo a que prepare un mural de la salud:
  - Se pegan varias hojas de papelógrafo en la pared y el grupo empieza por pegar las fotos de las personas que consideran saludables.
  - Una vez pegadas las fotos, las participantes van agregando todos los factores que creen pueden procurar una buena salud y los van anotando en el cartel.
  - Para terminar hacen un recorrido en conjunto de todo lo que pusieron en el mural y lo terminan de decorar.

- La facilitadora le pone el título salud integral y explica por qué “integral”, tomando en cuenta el apoyo conceptual y la intervención de las participantes.

### Apoyo Conceptual:

*La salud integral no es solo ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar físico y mental. Según este concepto las personas deben ser vistas de forma integrada, en la que los procesos biológicos deben estar en interacción con el contexto social en el que se desarrollan. (Apropiándonos de nuestros saberes y poderes, 2001). 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. Es por esto que la salud va más allá de una adecuada atención médica, ya que incluye la satisfacción de necesidades físicas, sociales, afectivas, espirituales, entre otras.*

## ACTIVIDAD 1.3



### LAS NECESIDADES DE SALUD DE NOSOTRAS LAS MUJERES

#### Objetivos



- Definir las necesidades de salud de todas las personas y, en especial, de las mujeres.
- Darse cuenta de la manera en que nuestra sociedad organiza el cuidado de la salud de las personas.
- Analizar la situación de desigualdad hacia las mujeres en cuanto al cuidado de la salud en la sociedad patriarcal.
- Introducir el trabajo con el manual de autoaprendizaje.
- Clasificar y establecer categorías.

**Duración:** 1 hora.

#### Materiales



- Tarjetas en blanco.
- Pizarra.

## Descripción



- La facilitadora distribuye tarjetas en blanco a las participantes, ubicadas siempre en grupos pequeños.
- Les pide que analicen el mural y hagan una lista de las necesidades de salud, apuntándolas cada una en una tarjeta, tomando en cuenta las siguientes preguntas:
  - ¿Hay diferencias entre las necesidad de salud de las mujeres y de los hombres? ¿Cuáles son?
  - ¿Hay diferencias en las necesidades de salud según la edad o el lugar donde se vive? ¿Cuáles son?
- Luego, analizan cada tarjeta y contestan la siguiente pregunta: ¿A quién le toca atender esta necesidad? (A los hombres, a las mujeres, a las familias o al Estado).
- Agrupan las tarjetas según sus respuestas. (Se van a dar cuenta de que las mujeres cabemos en todas las categorías).
- Luego sacan conclusiones:
  - ¿Qué papel jugamos las mujeres en el cuido de nuestra salud?
  - ¿Qué papel jugamos las mujeres en el cuido de la salud de otras personas?

- ¿Qué papel juegan los hombres en el cuidado de la salud de otras personas?
- ¿Qué papel juega el Estado en el cuidado de la salud?
- ¿Qué papel juegan las otras personas en el cuidado de la salud de las mujeres?
- Comparten sus respuestas en plenaria.
- La facilitadora concluye estableciendo con el grupo tres listas:
  - Lo que necesitan las mujeres para cuidar su propia salud como seres humanos, al igual que los hombres.
  - Lo que necesitan las mujeres por ser las que reproducen a los seres humanos.
  - Lo que necesitan las mujeres por ser las que cuidan la salud de los demás seres humanos.

## ACTIVIDAD 1.4



### REVISANDO EL MATERIAL DE AUTOAPRENDIZAJE

#### Objetivos



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

**Duración:** 30 minutos.

#### Materiales



- Manual de autoaprendizaje.

#### Descripción



- La facilitadora entrega el manual de autoaprendizaje a cada integrante del grupo.
- Pide a las participantes que formen grupos de cuatro personas, con compañeras que, en la medida de lo posible, vivan cerca. Si algunas compañeras no pueden, o prefieren trabajar solas, es también posible. Sin embargo, siempre les pedirá que escojan una, dos o tres compañeras,

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

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



- Al final, la facilitadora recuerda al grupo que la metodología consiste en seguir el manual de autoaprendizaje y hacer las prácticas que se plantean, ya que la sesión final requiere que se hayan realizado.

### Cierre de la sesión:

**Duración:** 20 minutos.

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

### Para la próxima sesión:

La facilitadora pide que, para la sesión de cierre traigan toda la información que puedan sobre la oferta de servicios de salud y de recreación en su comunidad, como Ebais y otros centros, lo que propone la municipalidad y los diferentes grupos y asociaciones, como las de desarrollo comunal.

# SESIÓN FINAL

## SALUD, MUJERES Y SOCIEDAD

**Hilo conductor:** Nuestro derecho a la salud no siempre se respeta, debemos ser conscientes de esto. Sin embargo, hay aspectos que dependen de nosotras y que podemos mejorar, tanto en la vida personal como en el trabajo. Hay actividades sencillas que nos pueden ayudar mucho.

### Actividades:

Actividad 1.1. Nuestro derecho a la salud.

Actividad 1.2. La salud en nuestro trabajo.

Actividad 1.3. El baile, el canto y la salud.

### Inicio de la sesión:

#### **Duración: 20 minutos.**

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



- Se dedican 45 minutos a intercambiar sobre el trabajo realizado con el manual, aclarar las dudas acerca de las actividades previstas en la sesión y recibir comentarios.
- Para ello, las participantes se ubican en grupos pequeños y comparten su experiencia con el manual. Aclaran dudas y comentarios entre sí y definen lo que quieren comentar con el grupo completo y la facilitadora.
- La facilitadora anima la plenaria.

## ACTIVIDAD I.I



# NUESTRO DERECHO A LA SALUD



## Objetivos

- Analizar el ejercicio del derecho a la salud desde las participantes y su comunidad.
- Reflexionar sobre los derechos que contempla una salud integral, tales como: derecho a una alimentación saludable, ambiente sano, atención médica y derechos sexuales y reproductivos.

- Analizar la información recogida sobre oportunidades de salud y recreación en las comunidades donde viven las mujeres.

**Duración:** 1 hora.

## **Materiales**



- Manual de autoaprendizaje.
- La documentación pedida al final de la sesión de inicio.
- Hojas de rotafolio.
- Marcadores.

## **Descripción**



- La facilitadora invita a las participantes a ubicarse en grupos pequeños, si es posible, procedentes de la misma comunidad.
- Les pide que retomen el ejercicio sobre derecho a la salud que prepararon en su manual y compartan sus respuestas.
- Reflexionan sobre las oportunidades y limitaciones de sus comunidades para que las mujeres podamos ejercer nuestro derecho a la salud, con base en las siguientes preguntas:
  - ¿Qué centros de salud existen?
  - ¿Qué aspectos priorizan en la atención?
  - ¿Qué calidad de atención dan?

- ¿Cuáles son las condiciones de contaminación (basura, aire, agua, fábricas u otras actividades contaminantes que hay cerca, etc.)?
  - ¿Cuáles son las posibilidades de conseguir alimentos sanos en nuestro entorno?
  - ¿Qué organizan para la población la municipalidad, las asociaciones y los grupos organizados?
  - ¿Qué oportunidades hay para recrearse (balneario, piscina, caminatas, cines, fiestas patronales y otra celebraciones tradicionales)?
  - ¿Hay donde aprender a tocar música, donde bailar o jugar u otras cosas recreativas y culturales?
- Luego, apuntan sus conclusiones en una hoja de rotafolio y las comparten en plenaria, comparando las diferentes comunidades y analizando la posibilidad de aprovechar los recursos de otra comunidad cercana.
  - Se concluye la actividad haciendo un recorrido por los diferentes aspectos del derecho a la salud que las mujeres participantes pueden y no pueden ejercer en las comunidades donde viven.

## ACTIVIDAD 1.2



### LA SALUD EN NUESTRO TRABAJO, FAMILIA Y COMUNIDAD

#### Objetivos



- Analizar la forma en que podemos ejercer nuestro derecho a la salud en nuestro trabajo, familia y comunidad.
- Distinguir entre los aspectos que dependen de nosotras para mejorar y los que no podemos mejorar solas.
- Sugerir algunas estrategias para mejorar.

**Duración:** 1 hora.

#### Materiales



- Pizarra.
- Marcadores o tiza.



## Descripción

- En grupos pequeños, las participantes conversan sobre sus condiciones de trabajo, tanto fuera de la casa, en casas como trabajadoras domésticas, en fábricas o negocio propio así como, en el trabajo doméstico en el hogar.
- Seleccionan algunas situaciones donde consideran que su derecho a la salud no se respeta, y preparan algunas dramatizaciones para mostrarlo.
- En plenaria, se actúan las situaciones y el resto del grupo debe adivinar de qué se trata.
- Cada caso se anota en la pizarra.
- Luego, la facilitadora anima una lluvia de ideas para enriquecer la lista.
- Para terminar, se conversa en plenaria sobre las posibles maneras de mejorar estas situaciones, haciendo la diferencia entre las cosas que deben ser mejoradas por otros actores, como los empleadores o el estado, y las que dependen de las mujeres.
- Para las que dependen de las mujeres, se proponen algunas maneras para alcanzarlas.

## ACTIVIDAD 1.3



### EL BAILE Y EL CANTO SON EXCELENTES PARA LA SALUD

#### Objetivos



- Experimentar una actividad saludable, conocida y sencilla.
- Hacer la experiencia del efecto de la música sobre nosotras.

**Duración:** 20 minutos.

#### Materiales



- Una grabadora.
- Música alegre, cantable yailable.

#### Descripción



- La facilitadora recuerda que la música es una expresión artística de todas las sociedades, muy importante para la salud. A tal punto que en China por ejemplo, el emperador siempre definía personalmente la música que se debía



tocar, y en la India antigua, era un delito tocar la música equivocada. Más cerca de nosotras, muchos centros de salud utilizan la música para ayudar a sus pacientes, y los supermercados nos ponen música porque está comprobado que con música, ¡nos relajamos y compramos más!

- Invita a las participantes a cerrar los ojos y sentir su estado de ánimo. ¿Cómo se sienten? Les pide que lo escriban en un papel, sin enseñarlo a nadie.
- Luego, les dice que va a poner música para bailar y cantar.
- Todas deben hacer algo, ya sea bailar o cantar, o ambas cosas, si quieren.
- La facilitadora pone la música, baila y canta.
- Cuando termina el baile, la facilitadora les pregunta a las participantes cómo se sienten y les pide que comparen con lo que habían escrito antes de empezar la actividad.
- ¿Qué diferencia sienten?
- Para concluir la actividad, la facilitadora invita a las participantes a que retomen su manual y compartan sus experiencias con los ejercicios que propone para mejorar la situación y su opinión al respecto.

## Cierre de la sesión:

**Duración:** 20 minutos.

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

[illegible]

A blank page with horizontal orange lines for writing. The page is set against a background featuring a large orange circle on the right side and a wavy orange shape at the bottom left corner.