

MUJERES LÍDERES DE SUS PROPIAS VIDAS



**Fortalecimiento de las Capacidades
Personales, Laborales y Económicas
de las Mujeres**

MUJERES LÍDERES DE SUS PROPIAS VIDAS



**Fortalecimiento de las Capacidades
Personales, Laborales y Económicas
de las Mujeres**

330 Fundación Arias Para la Paz y el Progreso Humano
F981m Mujeres líderes de sus propias vidas: fortalecimiento de las capacidades personales, laborales y económicas de las mujeres / Fundación Arias Para la Paz y el Progreso Humano.

-- 1a ed. -- San José, Costa Rica: Fundación Arias para la Paz y el Progreso Humano, 2013.
88 p. ; 21 x 27 cm.

ISBN 978-9977-17-173-9

1. MUJERES EMPRESARIAS. 2. MUJERES - ECONOMÍA.
I. Título.

Dr. Oscar Arias Sánchez, Fundador

Michelle Víquez Ramírez

Oficial de Programa

Programa Educación para la Paz y la Seguridad Ciudadana

Textos:

Alexandra Romero Brenes

Cynthia Castro Villalobos

Michelle Víquez Ramírez

Victoria Solís Obando

Edición: Michelle Víquez Ramírez

Diagramación e impresión:

Impresos Cabalsa, S.A.

Tel.: 2222-2928

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo financiero del
Fondo Canadiense para Iniciativas Locales.



ÍNDICE

5

| Contenido | Número de página |
|---|------------------|
| Capítulo 1. Género. ¿Es cosa de mujeres? | 9 |
| Sexo | 10 |
| Género | 10 |
| Estereotipos de género | 13 |
| Violencia de género | 21 |
| El círculo de la violencia | 23 |
| Capítulo 2. Herramientas para el éxito en el mundo laboral | 27 |
| Mi proyecto de vida | 27 |
| Búsqueda de empleo | 30 |
| Entrevista Laboral | 41 |
| Derechos Laborales en Costa Rica | 43 |
| Capítulo 3. El crecimiento personal y laboral | 49 |
| Comunicación asertiva | 49 |
| Hostigamiento sexual | 57 |
| La Sororidad | 58 |
| El manejo del estrés y las emociones | 60 |
| ¿Cómo desarrollarse en el plano laboral? | 64 |
| ¿Te atreves a soñar? | 65 |
| Directorio de Organizaciones e Instituciones de apoyo para la Mujer y la Pequeña y Mediana Empresa | 72 |
| Referencias Bibliográficas | 86 |

La Fundación Arias para la Paz tiene un compromiso social desde hace 25 años con las sociedades centroamericanas y el mundo: Promover sociedades más justas y equitativas que apuesten por una cultura de paz. Como parte de este compromiso, es que la equidad y la igualdad de género ha sido uno de nuestros ejes de trabajo por muchos años, siendo pioneros(as) en el apoyo, fortalecimiento de las mujeres centroamericanas. En ese camino mucho se ha avanzado, grandes logros hemos evidenciado, pero también hay mucho por hacer.

Por medio de la experiencia en el tema de empresariedad de las mujeres, se ha constatado que las mujeres sólo por su condición de género tienen grandes limitaciones para acceder a los mercados laborales, a la información, a los servicios financieros, a la asistencia técnica y a la capacitación. Además se conoce que el número de mujeres en puestos gerenciales o de alto perfil sigue estando muy por debajo que el número de hombres, aun estando en igualdad de condiciones académicas y laborales.

Los obstáculos más frecuentes para que las mujeres puedan acceder al mercado laboral y obtener mejores condiciones en el ingreso suelen ser el poco apoyo de la familia, la baja autoestima de las mujeres y los estereotipos de género. Por lo cual este material pretende aportar un complemento a la educación, capacitación y empoderamiento de las mujeres en estos temas, sentando las bases para su desarrollo personal, laboral y económico.

Como resultado de este satisfactorio proceso, deseamos seguir facilitando procesos educativos para fortalecer las capacidades personales y económicas de las mujeres centroamericanas. Deseamos seguir creyendo y trabajando por los sueños de nuestra gente, caminando hacia una verdadera igualdad entre los géneros, beneficiando así el desarrollo y la paz social.

Esta publicación es una iniciativa conjunta entre la Fundación Arias para la Paz y el Progreso Humano y la Asociación Roblealto pro ayuda del niño, que es posible gracias al apoyo financiero del Fondo Canadiense para Iniciativas Locales.

Capítulo 1

Género

¿Es cosa de mujeres?

¡Es una niña!



Una de las experiencias que todos y todas hemos tenido en la vida es la de sentir la enorme expectativa que conlleva saber el sexo de una criatura que está por nacer, especialmente si se trata de un hijo(a) nuestro(a) o de alguien cercano.

Inmediatamente empezamos a pensar sobre qué regalo podríamos darle, o a soñar con el tipo de ropa que le pondremos, sobre los juguetes que le compraremos, y todo aquello que le queremos transmitir a este nuevo integrante de la familia y de la sociedad.

Si es niño pensamos en color azul, en carros, legos, plastilina, pistolas y pelotas de fútbol, por mencionar algunos. Por otro lado, si es una niña de inmediato tendemos a pensar en el color rosado, “barbies”, cocinitas, trastos y muñecos. No es necesario hacer un análisis demasiado profundo para darse cuenta de la diferencia que hacemos entre niños y niñas, solamente por el sexo con el que nacieron.

Es decir, por muchos años hemos atribuido a las personas, desde niños(as), incluso antes de nacer, pensamientos, sentimientos, conductas, colores, regalos, juguetes, permisos y prohibiciones, únicamente por el sexo biológico con el que nacieron. Creemos, por ejemplo, que las mujeres o los hombres actúan de determinada forma por las diferencias que la naturaleza les ha dado. Sin embargo, esta es una idea equivocada que ha traído muchos dolores de cabeza a la sociedad, especialmente muchas tristezas e injusticias para quienes suelen estar en desventaja en esta situación: las mujeres.

Hay algunos conceptos útiles que podemos aprender para poder vivir más felices, más plenas y mejorar la convivencia en nuestras familias y nuestros entornos.

El primer concepto que debemos manejar es el de sexo. ¿Qué es sexo?

Por supuesto, el concepto de sexo es muy amplio y actualmente lo utilizamos muy vagamente, no obstante para nuestros efectos tomaremos la definición de la rama de la biología, la llamada “ciencia de la vida”.

Se denomina sexo al conjunto de características biológicas de un organismo que permiten diferenciarlo como portador de uno u otro tipo de células reproductoras o gametos (óvulos o espermatozoides), o de ambos, como los organismos intersexuales (Herrero & Cañaveras, 2007, pág. 169).

Para entender dicha definición en forma práctica, diremos que sexo es la determinación biológica con la que nacen los seres humanos por medio de la cual diferenciamos a la persona, en la mayoría de los casos, como hombre y mujer. Las mujeres tienen vagina y los hombres tienen pene, y cada uno tiene un conjunto de hormonas que les dan características particulares que les hacen diferenciarse como tal.

Género

Sexo y Género... ¿Es lo mismo?

Por otro lado tenemos el concepto de género, que también es un concepto muy amplio y nos genera confusión; pocas veces conocemos qué es lo que significa exactamente. En realidad, casi siempre lo utilizamos como sinónimo de la palabra “sexo” para referirnos a las diferencias biológicas entre hombre y mujer, y en otros casos se cree que es algo que tiene que ver con las mujeres meramente. No obstante, género es un concepto muy importante y útil de conocer y compartir.

Podemos entender género como un constructo social que se refiere a las características, roles, representaciones, creencias, pensamientos, sentimientos, permisos y prohibiciones diferenciados que una cultura le asigna al hombre y a la mujer sólo por su sexo. Estas características asignadas varían dependiendo de la cultura en la que se viva, no es lo mismo ser una mujer en Costa Rica que una mujer en Afganistán.

El sexo se refiere entonces a la diferencia biológica entre hombre y mujer, mientras que género nos refiere a las diferencias que socialmente se le asignan a lo que es ser mujer (feminidad) y a lo que es ser hombre (masculinidad). Por ejemplo, sólo las mujeres pueden amamantar a un bebé (sexo), pero el hecho de que de la crianza de los(as) hijos(as) se encarguen las mujeres es un rol social que nada tiene que ver con el sexo (género), pues los hombres tienen la misma capacidad humana de cuidar y criar un bebé.

¿Sexo o género?

Ahora que conoce la diferencia entre sexo y género, marque con "X" la opción que considere correcta.

| | Sexo | Género |
|---|------|--------|
| Las mujeres dan a luz; los hombres no | | |
| Las niñas son amables y cautas; los niños, duros y audaces | | |
| En muchos países las mujeres ganan el 70% de lo que ganan los hombres | | |
| Las mujeres pueden amamantar a los bebés; los hombres tiene que utilizar un chupón | | |
| Las mujeres son las encargadas de criar a los niños | | |
| Los hombres son los que toman las decisiones | | |
| En el Egipto antiguo, los hombres se quedaban en casa tejiendo. Las mujeres se ocupaban de los asuntos de la familia | | |
| Las mujeres heredaban la propiedad, y los hombres no | | |
| A las mujeres les preocupa la calidad de la educación de sus hijos e hijas | | |
| Según estadísticas de las Naciones Unidas, las mujeres realizan el 67 % del trabajo mundial y, sin embargo, sólo ganan el 10 por ciento de los ingresos mundiales | | |
| A las mujeres se les prohíbe realizar trabajos peligrosos, como trabajar en minas subterráneas; los hombres trabajan bajo su propia responsabilidad | | |
| En casi todos los países, la mayoría de los policías son varones | | |
| Hay menos mujeres presidentas, parlamentarias y directivas que hombres | | |



Nacen con un SEXO determinado

↓
APRENDEN

Características diferentes

↓
GENERO

↓
Femenino
Características MENOS valoradas

↓
Masculino
Características MAS valoradas

↓
MENOS PODER

↓
MAYOR PODER

Para tomar decisiones
Tener buenos salarios
Para ser respetado/a
Para opinar
Para corregir y disciplinar
Para expresarse
Para tomar decisiones en el hogar

Hombre



Mujer



- Se desenvuelve en la esfera pública
- Su trabajo genera valor
- Tiene decisión, poder
- Da apoyo económico

- Se desenvuelve en la esfera privada
- Su trabajo no es remunerado
- Dependiente
- Da servicios, cuidado

↓
Poder
Prestigio
Reconocimiento social

↓
Subordinación
Marginación
Menor valoración social

Ejercicio:

Imagine que llega un extraterrestre a Costa Rica, y no sabe absolutamente nada de la vida en este mundo. Por lo que revisa algunos periódicos para ver cuál es el comportamiento de estos seres llamados hombres y mujeres.

Ahora imagine que usted es ese extraterrestre... Revise el periódico y observe:

¿Cuáles son las principales características y comportamientos atribuidos a las mujeres? ¿Qué están haciendo las mujeres que aparecen ahí?

¿Cuáles son las principales características y comportamientos atribuidos a los hombres? ¿Qué están haciendo los hombres que aparecen ahí?

| Mujeres | Hombres |
|---------|---------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

¿Qué es un estereotipo?

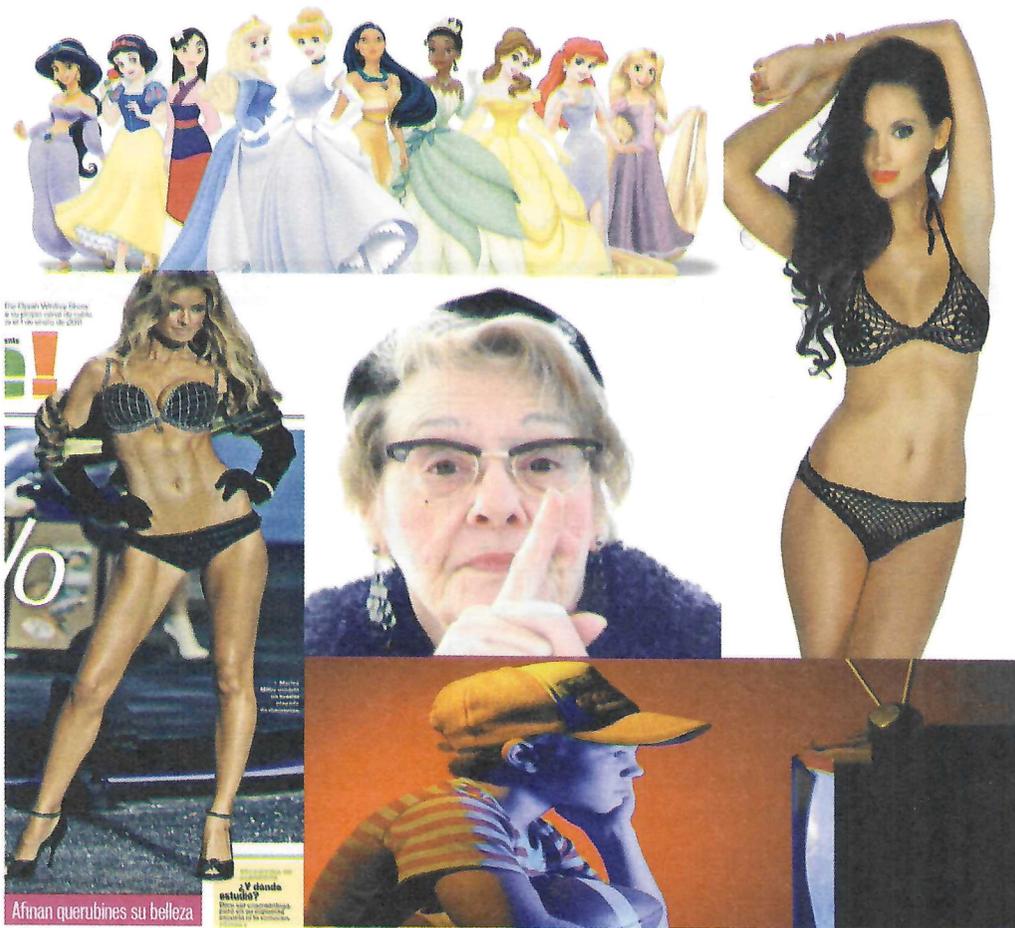
Los estereotipos están presentes en todas las sociedades, y se refiere a la forma con la que percibimos y juzgamos a las personas basados en suposiciones simplistas, son creencias o ideas que hemos escuchado relacionadas con la raza, la religión, el sexo, la nacionalidad, la edad; pero sin fundamento alguno. Algunos ejemplos de estereotipos sociales son: “Los nicas son violentos”, “Los hombres no lloran”, “las mujeres no saben manejar”.

La cultura en la que vivimos impregna la individualidad de las personas que crecen en ella, se trasmite por medio de un proceso que llamamos “socialización”, que quiere decir que aprendemos esos roles, formas de pensar y características desde pequeños(as); en nuestras casas, en nuestra comunidad, por medio de la televisión, en la escuela, en la Iglesia, de refranes populares y de todo aquello que nos rodea. Podemos comprender entonces que esos roles asignados a los hombres y las mujeres son aprendidos, no dados por naturaleza. En el caso de los hombres, frases como “los hombres no lloran” han hecho que crezcan con la idea de que no les es permitido expresar sus emociones, lo cual es contrario a la naturaleza emotiva natural de los seres humanos.

El género no es algo que tenga que ver sólo con las mujeres, y mucho menos los estereotipos de género. Los hombres sufren también porque el tener que adaptarse a los roles masculinos de intereses competitivos y ambiciosos; la presión de tener que demostrar constantemente que son hombres cumpliendo con los estereotipos impuestos sobre la masculinidad puede quitarles la alegría que da el ser padre o el tener relaciones íntimas respetuosas. Los estereotipos

y las discriminaciones de género se nutren en esos roles y tienen un costo alto en lo que respecta al desarrollo humano, al ejercicio de la democracia y los derechos humanos, así como a la construcción de la paz.

Al contrario de lo que se piensa, los beneficios de la igualdad de género y del empoderamiento de las mujeres en todas estas áreas son conocidos y no se ponen en duda.



Tal vez si usted recuerda un poco de su niñez se dará cuenta que desde pequeñas los regalos que recibimos fueron muñecas, trastos, cocinitas; desde muy pequeñas aprendimos como cargar un bebe, aprendimos que “el principal rol de la mujer es en el hogar”, y que nuestra mayor aspiración sería casarnos con el mejor partido posible, alguien “bien macho”, que nos protegiera y trajera sustento al hogar. “¡Dios guarde quedarnos a vestir santos!”, decían nuestras abuelas. Esa es la repetida historia que nos solían contar las madres, las amigas, las novelas, las películas y los libros de cuentos, y que la gran mayoría de las mujeres hemos vivido.

Así crecimos con ideales completamente irreales de lo que esperábamos de nuestra vida, esas prohibiciones y obligaciones que se les han impuesto a los sexos les han cortado los sueños a muchas personas, nos han robado la riqueza de la diversidad y la integralidad de lo que es ser humano (no somos medias naranjas, somos seres completos), y a la larga le han causado grandes problemas y sufrimientos tanto a hombres como a mujeres, así como a toda la sociedad.

Recomendaciones para elegir juguetes

| | |
|----|--|
| 1 | Los niños y niñas aprenden jugando. El Juego es libre y espontáneo. No hay juguetes de niños o de niñas. Evite los que transmitan esa idea. |
| 2 | No hay colores de niños o de niñas, sólo etiquetas sociales que limitan la creatividad. Elijamos los colores, no dejemos que ellos nos elijan. |
| 3 | Intente elegir juguetes que reflejen la diversidad de las personas: somos iguales, somos diferentes. |
| 4 | Orientando en una buena selección de juguetes también está educando. Escoja con acierto, teniendo en cuenta que sean seguros, acordes con la edad y libres de prejuicios sexistas. |
| 5 | Elija juguetes que reúnan a niños y niñas cooperando y compartiendo espacios, tanto públicos como domésticos. Les enseñará a construir un mundo más libre e igualitario. |
| 6 | Regale juguetes que ayuden a promover todas las capacidades y habilidades personales de niñas y niños, posibilitando tanto juegos tranquilos, como los que requieran actividad física. |
| 7 | Busque juegos y juguetes que potencien la igualdad en la participación y el desarrollo de sentimientos y afectos, sin diferenciación, en niños y niñas. |
| 8 | Evite juegos, juguetes y videojuegos violentos. Eduque para resolver problemas de forma positiva, constructiva y creativa. |
| 9 | A veces la publicidad muestra imágenes y valores distintos de los que queremos enseñarles. Es importante escuchar a las niñas y los niños, no hay que ignorar sus peticiones, pero tampoco decirles que sí a todo. |
| 10 | Busque libros, juegos, videojuegos y juguetes en los que se nombren y estén presentes niñas y niños. |

Decálogo para elegir juegos y juguetes no sexistas, no violentos. (Instituto Andaluz de la Mujer, 2013)

Ejercicio:

Tome en cuenta las recomendaciones anteriores, y haga una lista de juguetes con los que los niños y niñas puedan aprender habilidades de todo tipo, y ser mejores personas, independientemente de si son hombres o mujeres.

- Esté atenta a que los juguetes que elija no promuevan “el machismo”, pues hombres y mujeres en nuestro estado natural tenemos el mismo potencial de lograr y hacer cualquier cosa que deseemos.
- Contribuya con la prevención de la violencia, y no enseñe a sus hijos e hijas a jugar con juguetes bélicos (guerra, armas)

| Juguete | Habilidades o comportamientos que promueve |
|---------|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Las conquistas de las mujeres en la historia han sido muchas, antes por ejemplo, las mujeres no tenían derecho a votar, ahora esto ha cambiado, no obstante las mujeres siguen teniendo desventaja. La cultura patriarcal o “machista” en la que vivimos pone a la mujer en un segundo plano, brindándole al hombre mayor poder. Por eso, aún hoy nos encontramos con formas muy disimuladas de discriminación, basadas en estereotipos de género.

En este sentido, según la Organización de Naciones Unidas para las Mujeres (Puri, 2011), algunos ejemplos de estereotipo son la diferencia de las remuneraciones según el sexo, la división ocupacional, la negación de ascensos a puestos de liderazgo, la precarización de las mujeres trabajadoras y la feminización de la pobreza, el tráfico de personas, los matrimonios forzados, la mutilación genital femenina, los asesinatos “por honor”, la violencia de género en el ámbito familiar, laboral y los espacios públicos, y las oportunidades laborales. Los estereotipos justifican la discriminación entre los géneros de manera amplia, y refuerzan y perpetúan los modelos históricos y estructurales de la discriminación.

¿Sabía usted que en Costa Rica la mayoría de los puestos de alta gerencia o jefaturas los tienen los hombres? ¿Por qué?

¿Cree usted que es justo que un hombre y una mujer que desempeñan el mismo cargo y que están igualmente capacitados ganen salarios distintos? Se ha demostrado que a las mujeres se les paga menos dinero que a un hombre en un mismo puesto. ¿Por qué?

Se ha demostrado que las mujeres no piden, no negocian, muchas veces no creen en ellas mismas ni en sus capacidades, no nos atrevemos a decir que no, o a dar nuestra opinión, porque socialmente fuimos enseñadas a evitar problemas, a ser sumisas y no discutir, a ponernos a nosotras mismas en último lugar.

Además se nos enseñó a sobresalir por medio del cuerpo y no por nuestra inteligencia y personalidad, los periódicos están llenos de páginas de mujeres que son explotadas como una mercancía que vende, que se puede comprar, como entretenimiento. Lamentablemente muchas mujeres aspiran a ascender por medio de sus atributos físicos o capacidades de seducción porque no conocen otra forma de llamar la atención, sobre todo por el hecho de que nos sentimos inseguras de nuestra inteligencia y capacidad. Se nos hizo dudar de nosotras mismas, de nuestro valor, por lo cual nosotras mismas estamos descalificándonos de un mejor futuro.

Todo esto es parte de la cultura “machista”, o como le llaman los y las expertas, “patriarcal” que hemos aprendido desde que éramos niños y niñas, y que ha marcado nuestra vida cotidiana.



Pregúntese

¿Qué es ser una mujer de verdad en mi comunidad?

¿Qué se le permite?

¿Qué se le prohíbe hacer?

“La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo.”

Nelson Mandela

¿Cómo podemos cambiar los estereotipos de género?

- **Educación:** La piedra fundamental en todo el entramado social es la educación. No solamente la educación formal, sino todo el aprendizaje que moldea nuestra forma de ver el mundo a lo largo de la vida. El cerebro humano al nacer se encuentra en igualdad de condiciones para el hombre y la mujer, con enormes potencialidades de desarrollarse de forma brillante. Una de las principales características del cerebro es la PLASTICIDAD, que le permite aprender nuevas cosas, hacer nuevas conexiones nerviosas, y nos da la posibilidad de cambiar.

Nuestro futuro no está escrito en piedra, lo que pensamos puede cambiar, podemos aprender nuevas cosas y hacer a un lado aquello que quizás creímos que era correcto o que era real. Lo cierto es que la forma en la que vemos el mundo está influenciada por nuestros pensamientos, si nuestros pensamientos nos traen problemas o sufrimientos es mejor tratar de cambiarlos por otros más funcionales.

En el caso de los estereotipos de género, es importante que usted tome conciencia de que estos estereotipos no corresponden a la realidad, y que al creer y reproducir estos estereotipos estamos contribuyendo a fomentar una sociedad desigual y violenta. Usted puede ver a su alrededor, cuántas personas sufren en sus relaciones de pareja debido a que la construcción que hemos hecho de lo que es ser hombre y ser mujer lesiona nuestra integridad, daña al uno y al otro. Cuántos hombres casados, por ejemplo, no pueden negarse a estar con otra mujer que no es su esposa porque sienten que si se niegan serán tildados de “afeminados” o poco hombres... Cuántas mujeres viven infelices al desechar sus sueños por creer que no pueden o no deben dedicarse a otra cosa más que a ser madres.



Si nosotros(as) educamos a nuestros(as) hijos(as) con iguales posibilidades, con iguales derechos y responsabilidades estaríamos contribuyendo a formar seres humanos integrales, valientes, confiados en sí mismos, y más felices. Podríamos evitarnos y evitarles muchos problemas en el futuro. Por lo cual usted debe reconocerse como alguien capaz de influenciar su entorno, cambie su manera de pensar y contagie a los demás, así poco a poco la sociedad también irá cambiando. Educar en la familia, en la escuela, en la Iglesia, en el trabajo, con amigos(as) y en todo lugar, es responsabilidad de todos(as).

Conviértase en una persona vigilante de lo que el sistema o los medios de comunicación le enseñan a usted y a su familia, no todo lo que usted ve o escucha en los medios corresponde con la realidad. Piense y cuestione todo aquello que le dicen antes de darlo todo por sentado. Este es un buen ejercicio.

La capacitación es muy importante, infórmese. Asista y apoye talleres de sensibilización en el tema de género que lleguen a su comunidad, talleres para trabajar el tema de la masculinidad con los hombres son verdaderamente prioritarios. Este tipo de talleres de capacitación resultarán especialmente importantes para las nuevas generaciones de jóvenes, niños y niñas.

- **Lenguaje:** Dicen por ahí que “Lo que no se nombra es porque no existe”. Si trata de hacer un poco de memoria se dará cuenta que a lo largo de la historia las mujeres fueron invisibilizadas. Parece ser que fueron los hombres los grandes inventores, los grandes pensadores, los que sobresalieron en las artes, en la política y en las ciencias; los héroes de la historia se relatan en masculino. No se extrañe, por lo general la historia la cuentan los que están en el poder, la versión oficial es contada por los que dominan. Las mujeres han tenido un gran papel en la historia, sin embargo, su historia no fue contada, siempre fueron relegadas a un segundo plano, además de que los mismos estereotipos de género hicieron que muchas de ellas siendo brillantes, valientes y grandes renunciaran a sus sueños, porque les tocó vivir en una sociedad que limitaba sus posibilidades de estudio, de desarrollo y se les desplazó totalmente del espacio público, del espacio laboral; recuerde que para esa época las únicas mujeres “del espacio público” eran las prostitutas.

Por toda esta larga y antigua historia de desigualdad es que aún nuestro lenguaje está plasmado de dominación masculina, basta sólo en pensar en la palabra jefe e inmediatamente lo relacionamos con lo masculino, así mismo cuando pensamos en político naturalmente lo relacionamos con lo masculino. Por lo cual es importante que nuestra forma de hablar cambie, demos visibilidad a las mujeres, tener un lenguaje inclusivo de ambos sexos es un primer paso para cambiar de pensamiento y abrir nuestras posibilidades.

Trate de no utilizar palabras discriminatorias o descalificativas para referirse a otra mujer. Evite palabras como “zorra”, “fulana”, “tipa”, “víbora”, y palabras similares. Recuerde que usted también es mujer.

Siempre que hable incorpore a su discurso las formas femeninas junto con las masculinas. Por ejemplo: padres y madres de familia, alumnos y alumnas, hermanos y hermanas, niños y niñas, etc.

Reemplace las palabras genéricas en masculino por otras formas que sean neutras. En una oración como: “Se ha demostrado que el hombre tiene la enorme capacidad de adaptarse a las condiciones del medio”, es mejor decir: “Se ha demostrado que las personas tienen la enorme capacidad de adaptarse a las condiciones del medio”. O en una oración como: “Los jóvenes son el futuro de nuestro país”, podemos decir: “La juventud es el futuro de nuestro país”.

- **Legislación:** La legislación de un país debe velar por la equidad de género, las políticas públicas deben asegurarse que las mujeres tengan verdadera protección de sus derechos, que tengan un equitativo acceso a los recursos, una participación real en la vida pública, y en las decisiones de una nación. Las leyes deben castigar la violencia doméstica y la violencia de género en todas sus manifestaciones.
- **Medios de comunicación:** Los medios de comunicación son formadores de opinión, idealmente deberían tener una responsabilidad social que permita que sus contenidos puedan contribuir con la paz y el progreso humano, pero la mayoría de las veces es al contrario. Muchos contenidos, imágenes, películas e informaciones no cuentan con un adecuado trato de género, por lo que los estereotipos y la discriminación se perpetúan y se siguen reproduciendo y validando. Evite llevar a su casa periódicos, revistas o programas que devalúen la mujer, que la encasillen en determinada forma de ser o que la discriminen por su sexo.

Recuerde:

Pequeños cambios hacen la diferencia.

De acuerdo con lo que hemos aprendido hasta el momento, realice una lista con acciones que usted podría poner en práctica para contribuir con la equidad de las mujeres. Pueden ser acciones personales, familiares, en la iglesia, en el colegio, con sus amigos y amigas, en la comunidad o su entorno más cercano.

Acciones:

Violencia de género

La violencia de género tiene sus raíces en una cultura “machista”, patriarcal, centrada en lo masculino que estereotipa los roles de lo que debe ser masculino y femenino de forma desigual, injusta y discriminatoria. Este sistema coloca a la mujer en una posición de vulnerabilidad y desventaja.

De acuerdo con el INAMU (Instituto Nacional de las Mujeres, 2009) la violencia de género incluye cualquier acción u omisión que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a una persona por su género, tanto en el ámbito público como en el privado, así como todas las violaciones a los derechos de las personas debido a su género.

El Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA) establece desde el año 2000 que una de cada tres mujeres en el mundo ha sido víctima de algún tipo de violencia en algún momento de su vida; lo que coincide con los datos costarricenses que muestran que el 57.7% de las mujeres en nuestro país reportan haber sufrido, al menos un incidente de violencia física después de los 16 años y, del total, 24.2% reportan, al menos, 4 incidentes a partir de los 16 años de edad (Salas, 2005).

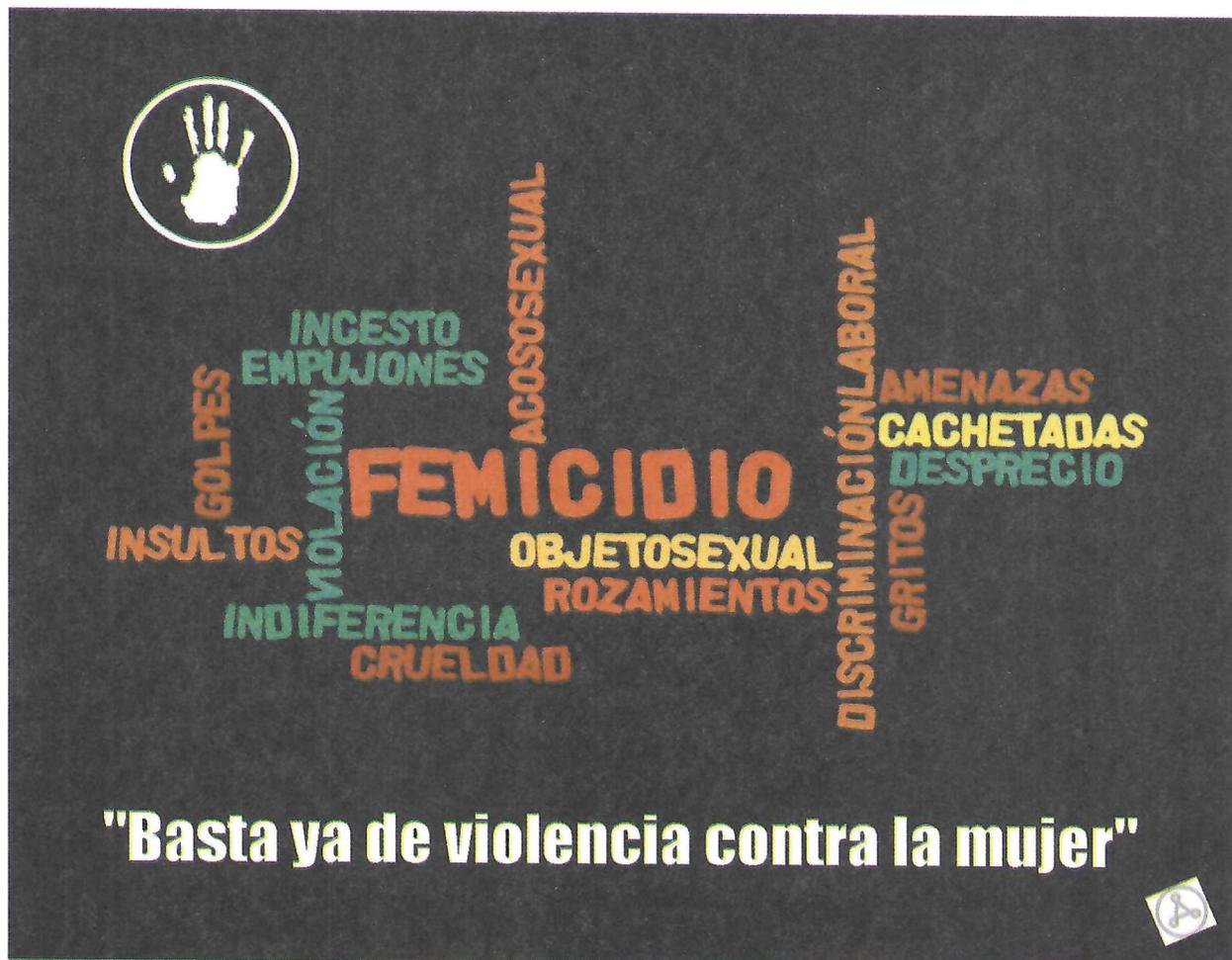
¿Qué es Femicidio?

El concepto de femicidio se empieza a utilizar hace unos años para evidenciar que los numerosos asesinatos y muertes de mujeres tienen sus raíces en la cultura centrada en el poder y superioridad de lo masculino. Muchos de estos homicidios contra mujeres se veían como cualquier otro homicidio e incluso se les llama “crimen pasional”, cuando no era así. El amor no mata a nadie y tampoco debería de dañar a la persona supuestamente amada. El femicidio es la expresión máxima de la violencia de género y no puede quedar impune.

Por lo tanto, entenderemos por femicidio, como el asesinato de una mujer por razones de género, estos crímenes tiene un patrón en común: el intento del agresor de dominar, poseer y controlar a la mujer, su cuerpo y su vida (Instituto Nacional de las Mujeres, 2009). No es casualidad que la forma más frecuente de femicidio es aquella en que el femicida es o ha sido pareja de la mujer asesinada. Alguien con quién ella tenía o había tenido una relación de intimidad o confianza. Aunque un femicidio también puede ser perpetrado por hombres desconocidos

luego de haber agredido sexualmente a la mujer.

En Costa Rica el femicidio es una problemática que necesita abordarse, pues las últimas estadísticas han mostrado que aunque otro tipo de delitos han bajado o tienen tendencia a disminuir, la violencia contra la mujer sigue sucediendo cada año sin menguar, lo que indica que en este sentido tenemos mucho trabajo por delante. La violencia contra la mujer no debe tolerarse.



“No sólo los golpes son violencia”

La violencia contra la mujer tiene muchas manifestaciones, no se necesita llegar hasta un femicidio para ser víctima de violencia de género. Se reconoce como violencia la explotación sexual comercial (prostitución), el tráfico de personas con fines sexuales, acoso sexual, violaciones, la discriminación laboral, el incesto, los golpes, las cachetadas, los insultos, las agresiones psicológicas, los gritos y las amenazas.

Si usted está en una relación de pareja o en una situación en donde se siente deprimida, temerosa, infeliz, evalúe realmente por qué se siente así, recuerde que la violencia puede golpearlos de formas muy disimuladas.

¿Ha renunciado a sus sueños? ¿Por qué? ¿O por quién?

¿Se siente en libertad de expresar sus sentimientos y opiniones?

¿Algunas palabras de personas cercanas le han herido profundamente?

Si preguntásemos a todas las mujeres, probablemente la gran mayoría de nosotras confesaríamos que hemos sido víctimas de violencia o discriminación en algún momento. Es común que en muchas relaciones de pareja se dé una dinámica de violencia donde las mujeres suelen resultar muy afectadas. Por mucho tiempo se pensó que esta violencia contra las mujeres tenía un carácter privado, que no era asunto de nadie más que de la familia, tristemente se aceptaba incluso como un derecho de los hombres el poder ejercer control sobre sus parejas, no importaba de la forma que fuera. Muchos de estos casos terminaron en la muerte de las mujeres en manos de sus propios esposos o parejas.

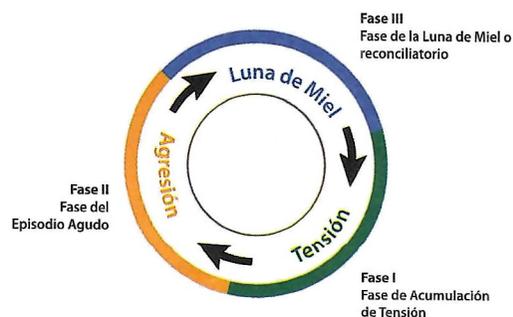
Con los años y los estudios, las expertas se dieron cuenta que existía una dinámica más o menos común en este tipo de relaciones enfermizas, a la cual se ha llamado el círculo de la violencia.

El círculo de la violencia

Cuando la mujer está dentro del círculo de la violencia sufre por los maltratos, vive infeliz, con su autoestima baja y con un enorme sentimiento de dependencia. Además llega a creer que la conducta de su pareja depende de su propio comportamiento, se termina culpando de los conflictos, se siente responsable e intenta una y otra vez cambiar las conductas del agresor. Sin embargo, en la realidad esto no sucede, el agresor no cambia y esto genera más sentimientos de culpa y vergüenza en la mujer.

Además, se siente mal por sentirse incapaz de romper con la relación y por las conductas que ella realiza para evitar la violencia: mentir, encubrir al agresor, tener contactos sexuales en contra de su voluntad, “tolerar” el maltrato a los hijos(as) y la situación en general. Lo que sucede es que, con el paso del tiempo, el maltrato se repite una y otra vez, se vuelve cada vez más frecuente y más severo.

En 1978 Leonor Walker (Instituto Nacional de las Mujeres, México), describió este fenómeno de la violencia como un círculo, porque se repite una y otra vez. Además identificó tres fases o momentos que son más o menos constantes en este círculo de la violencia:



Fase de Tensión: esta fase se caracteriza por un aumento de los conflictos de pareja, el ambiente es hostil. Por lo general no hay golpes o maltrato físico aún. La víctima trata de evitar hacer algo que al abusador le desagrade para así evitar una agresión o un enfrentamiento, esta fase puede extenderse incluso por años.

Fase de Agresión: La tensión acumulada en la fase I explota en un episodio abiertamente violento. No hay comunicación alguna con el abusador y éste ejerce violencia psicológica, agresiones verbales, físicas y/o sexuales. En esta fase la víctima entra en crisis, y en donde suele buscar ayuda.

Fase de la Luna de Miel: Luego del episodio violento, vuelve una relativa calma a la relación, el agresor dice sentirse arrepentido y llega hasta suplicar por el perdón de su pareja, incluso puede mostrar llanto. Esta fase se caracteriza porque el agresor hace promesas de que va a cambiar, además se muestra cariñoso y detallista, dando la apariencia de un verdadero cambio. Por esto la mujer empieza a creer en él y le da una nueva oportunidad, pues tiene esperanza de que todo sea diferente esta vez. No obstante, después de un tiempo el ciclo empieza de nuevo con la fase de tensión y así va repitiendo cada una de las fases nuevamente hasta que esta fase de “Luna de Miel o reconciliación” es realmente corta o desaparece por completo, dando cabida a agresiones y episodios cada vez más violentos.

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>MANDAMIENTO #1</p> <p>MI LIBERTAD NO SE TERMINA CUANDO ME UNO A ALGUIEN</p> | <p>MANDAMIENTO #2</p> <p>COMO MAMÁ NO EDUCO NI MACHOS NI SUMISAS</p> | <p>MANDAMIENTO #3</p> <p>NUNCA ME QUEDARÉ CALLADA SI ALGO NO ME GUSTA</p> | <p>MANDAMIENTO #4</p> <p>NO ACEPTARÉ NINGÚN TIPO DE VIOLENCIA EN MI CONTRA</p> |
| <p>MANDAMIENTO #5</p> <p>NUNCA ME TRAICIONARÉ DEJANDO DE SER QUEN SOY</p> | <p>MANDAMIENTO #6</p> <p>NADIE, NI SIQUIERA MI PAREJA, TOCARÁ MI CUERPO SI YO NO QUIERO</p> | <p>MANDAMIENTO #7</p> <p>TRABAJARÉ PARA NO DEPENDER ECONÓMICAMENTE DE ALGUIEN</p> | <p>MANDAMIENTO #8</p> <p>LAS MUJERES QUEDADAS NO EXISTEN, YO DECIDO SI CASARME O NO</p> |
| <p>MANDAMIENTO #9</p> <p>NO HARÉ SOLA EL TRABAJO DEL HOGAR, Y ESO NO ME HACE SER MALA MUJER</p> | <p>MANDAMIENTO #10</p> <p>NO AGUANTARÉ A NINGÚN HOMBRE SÓLO PARA QUE MIS HIJOS TENGAN UN PADRE</p> | | |

Campaña “Los Diez mandamientos de la Mujer. Creados por la mujer”

(Vicky Form, 2011)

¿Qué podemos hacer si nos encontramos en estas situaciones?

Si se encuentra en una situación de crisis o de peligro, puede realizar una llamada solicitando ayuda al 911 (la llamada es confidencial y gratuita); también puede acudir a la Fuerza Pública, la Oficina Municipal de la Mujer, o a los Juzgados de Violencia, al Ministerio Público.

Además, el Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) cuenta con servicios de orientación y acompañamiento, así como con un Albergue Temporal para mujeres afectadas por la violencia intrafamiliar, sus hijos e hijas.

En nuestro país contamos con una red de instituciones a las cuales podemos acudir en caso de que estemos en una situación de violencia o de violación de nuestros derechos como mujer. Al final de este libro encontrará un directorio con algunas organizaciones gubernamentales y no gubernamentales que tienen entre sus objetivos y programas apoyar a la mujer, por lo que pueden serle de mucha utilidad, ya sea para situaciones de emergencia, o para buscar oportunidades de capacitación o acompañamiento.



Capítulo 2

Herramientas para el éxito en el mundo laboral

Mi proyecto de vida

“¿Tiene corazón tu camino?”

Si tiene, es bueno; si no, de nada sirve.

Ningún camino lleva a ninguna parte, pero la diferencia, es cuando sabes que uno tiene corazón y el otro no.

En el de corazón se hace gozoso el viaje, y mientras lo sigas, eres uno con él.

El otro, te hará maldecir y quejarte infinitamente.

Simplemente uno te hace fuerte y el otro te debilita...”

Las Enseñanzas de Don Juan; por Carlos Castañeda.

Desde la niñez todas las personas tienen sueños y actividades que disfrutan realizar. A través de estas actividades las personas desarrollan habilidades y cualidades particulares que las hacen buenas para ciertas labores. Conforme avanza la vida los retos en el camino de los sueños hacen que a veces las personas dejen de esforzarse por alcanzarlos y se conformen con el camino que la vida decida para ellas. Por ejemplo hay personas que ante un examen difícil han desechado el sueño de alcanzar el título de bachillerato o ante la falta de dinero han dejado de buscar formas de iniciar un negocio.

Cuando las personas no tienen claro hacia dónde quieren llegar es muy fácil perderse y desviarse con los retos u obstáculos que se encuentren.

Sin embargo los retos, los cambios, los obstáculos no están ahí para detener a las personas, están ahí para que las personas demuestren qué tanto realmente quieren alcanzar esa meta.

“Alicia - ¿Podrías decirme, por favor, qué camino he de tomar para salir de aquí?”

Gato - Depende mucho del punto a donde quieras ir.

Alicia - Me da casi igual dónde... siempre que llegue a alguna parte

Gato - Entonces, no importa qué camino sigas... seguro que lo consigues... Si no sabes hacia dónde vas, cualquier camino te llevará ahí..."

El Gato de Cheshire, en su diálogo con Alicia, en el País de las Maravillas; por Lewis Carroll.

Si las personas no tienen claro hacia dónde quieren ir, las circunstancias las pueden llevar a cualquier lugar (agradable o desagradable). Recuerde todas las personas sin distinción de género, edad, nacionalidad, orientación sexual, etc., tienen derecho a luchar por su sueño. Para ello necesitan dos cosas claves: primero creer en sí mismas y segundo tener claro para donde van.



Pregúntese:

1. ¿Qué quiero yo para mi vida?

2. ¿Qué tipo de actividades me gusta hacer?

3. ¿Cuáles son mis habilidades?

4. ¿Qué tipo de trabajo me gustaría tener?

5. ¿Qué necesito para lograrlo? (¿Qué necesito aprender, que herramientas debo adquirir para alcanzar la meta?)

El proceso de la búsqueda de empleo

Cuando una organización necesita contratar, inicia un proceso de reclutamiento de personal. Este proceso consiste de varios pasos:



1) Perfil del puesto:

La empresa o la organización que contrata crea un perfil del puesto. Esto consiste en una descripción de las responsabilidades que la persona a contratar tendrá a cargo y las habilidades y experiencia que necesitará tener esa persona para poder cumplir eficientemente las labores.

Por ejemplo:

Título del puesto: Ayudante de cocina

Descripción del puesto: Colaborar en la preparación de ensaladas, sándwiches, refrescos, limpieza de las instalaciones del comedor y cocina, entre otras funciones propias del puesto.

Requisitos: Primaria aprobada. Disponibilidad de laborar horarios rotativos. Un año de experiencia en puestos de cocina.

Algunos ejemplos de bolsas de empleo donde puede buscar perfiles es:

- www.empleo.co.cr
- <http://www.facebook.com/empleo506>
- www.opcionempleo.co.cr
- www.computrabajo.co.cr
- www.tecoloco.co.cr
- www.encuentra24.com
- www.delaualbrete.com
- Periódicos

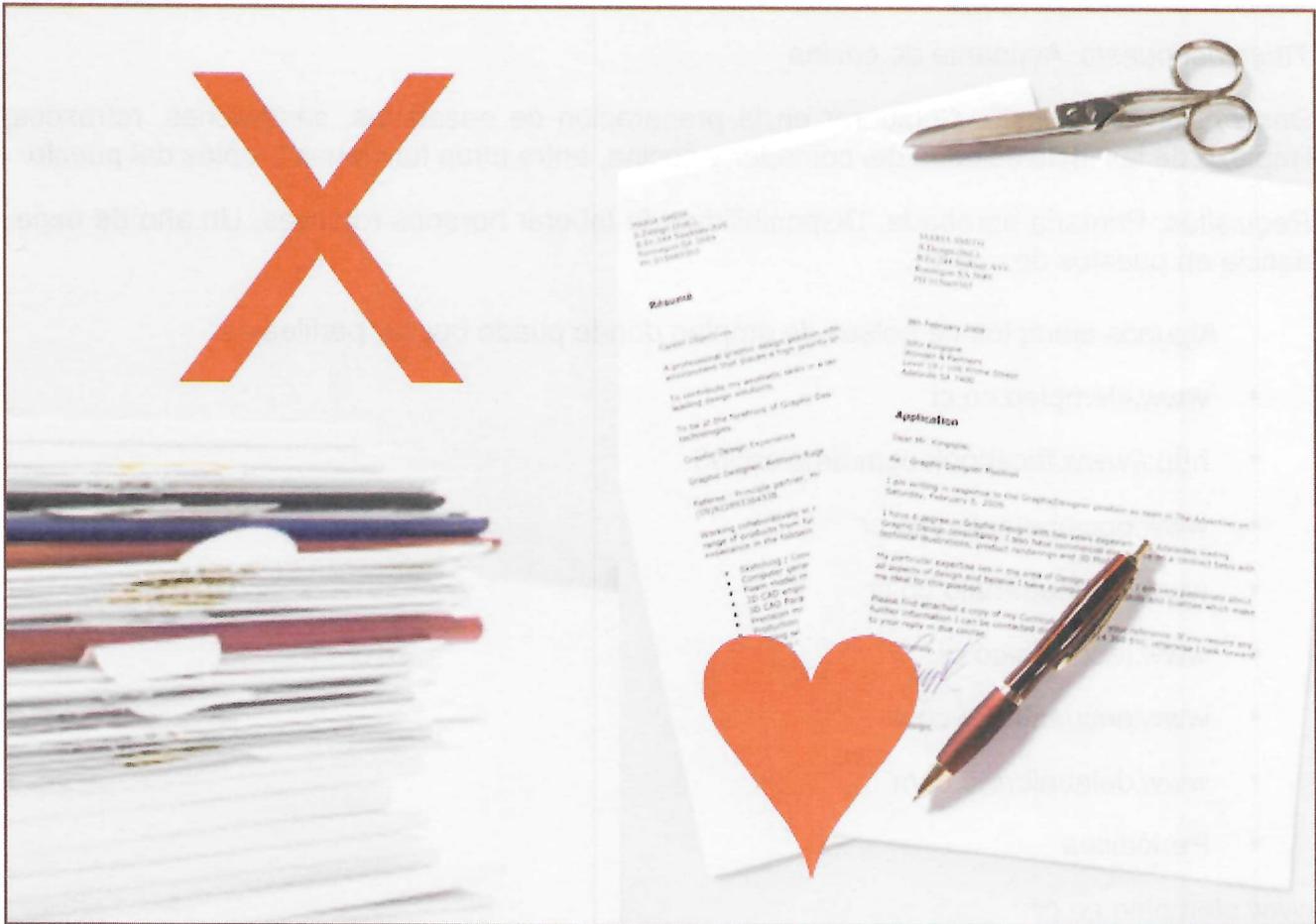
www.empleo.co.cr

2) Búsqueda de currículos vitae:

El o la reclutadora iniciará el proceso de búsqueda de currículos vitae (CV) que calcen con el perfil del puesto. Tradicionalmente la persona que recluta es del departamento de recursos humanos de la organización. Actualmente las empresas grandes contratan a empresas especialistas en reclutamiento que buscan los CV en grandes bases de datos. Por ejemplo: www.empleo.co.cr. Para buscar los CV más compatibles con el puesto se utilizan buscadores con palabras claves. Por ejemplo, si se necesita contratar un vendedora bilingüe el sistema de la base de datos buscará todos los CV que contengan las palabras "Ventas" e "Inglés". Por esto es esencial que el CV contenga detallada la experiencia que es compatible con el puesto al que se está aplicando.

3) Proceso de selección de los CV:

Durante el proceso de selección de CV, la o el reclutador se detiene aproximadamente 30 segundos en cada documento para hacer un escaneo rápido y elegir los CV finalistas que pasaran a la fase de entrevistas. Por esto es esencial hacer un buen resumen que resalte las cualidades más fuertes y necesarias para el puesto al que se aplica. Cualquier error en el CV puede perjudicar a la candidata y sacarla de la competencia.



Errores comunes:

- Foto poco profesional
- Correo poco profesional
- Errores ortográficos
- Un mal resumen u objetivos
- Longitud incorrecta, se recomiendan 2 páginas.
- Presentación no profesional

4) Entrevista telefónica:

La persona a cargo del reclutamiento llama a los CV seleccionados para hacer una entrevista telefónica. El objetivo de esta entrevista es verificar y ampliar la información del CV. Durante esta entrevista la reclutadora buscará saber cuál es la disponibilidad de horario, expectativa salarial y la facilidad de la candidata de trasladarse a la ubicación de la empresa. En los casos que el puesto requiera el manejo de un segundo idioma es posible que parte de la entrevista se realice en ese otro idioma para comprobarlo.

Es importante que durante esta llamada la candidata averigüe bien la dirección del lugar en caso de ser citada a una entrevista cara a cara, la hora de la cita, el rango salarial ofrecido, la página web de la empresa y la cultura corporativa, el código de vestimenta y cualquier información adicional que pueda ayudarle a prepararse mejor para la próxima fase.

5) La entrevista cara a cara:

Si ha llegado a esta etapa debe sentirse satisfecha pues usted ha logrado sobresalir entre muchos CV. Durante la entrevista la persona que recluta buscará encontrar a la candidata que tenga las capacidades, experiencia, disponibilidad, motivación y compromiso para realizar el trabajo. Es esencial prepararse bien para la entrevista, más adelante podrá encontrar algunos consejos prácticos.

6) La revisión de referencias y antecedentes:

La empresa contratante revisará los antecedentes de las candidatas finales. En los antecedentes se deben para las cuales se ha trabajado anteriormente. Incluir amistades, vecinos o personas con las que no ha trabajado le resta seriedad a su CV. En el caso de que este sea su primer trabajo puede incluir como referencia a alguna profesora o profesor, pastor o supervisor de algún lugar donde haya realizado trabajo voluntario. En muchas ocasiones la persona citada como referencia no recuerda a la candidata o incluso da una mala referencia por lo que es importante por lo que se recomienda contactar a las personas que va incluir como referencias y consultarles si estarían de acuerdo, así como actualizar la información de contacto.

7) La oferta y contratación: momento ideal para negociar.

Felicitaciones, usted ha sido elegida como la mejor candidata para el puesto. Este es el momento ideal para negociar su salario. Es importante que usted revise su presupuesto de sus necesidades económicas, investigue lo que ofrece el mercado por ese puesto y el tipo de empresa que es. No todas las empresas cuentan con el mismo presupuesto para planilla, por ejemplo no puede ofrecer lo mismo una empresa familiar que una gran corporación. En <http://www.mtss.go.cr/salarios-minimos.html> podrá encontrar los salarios mínimos por ley. Recuerde llegar a la reunión con un rango de salario mínimo esperado y un salario ideal.

Actualmente las mujeres ganan a nivel mundial 25% menos que los hombres en un mismo puesto con las mismas capacidades y responsabilidades. Uno de los factores que influyen en esta desigualdad es que hombres están negociando de 2 a 3 veces más que las mujeres. Las mujeres han sido socializadas para no verbalizar lo que necesitan “calladitas más bonitas”, “hay que ser deseada y no sobrada” son algunas de las frases que han escuchado desde la niñez. Tienden a sentirse culpables o avergonzadas cuando solicitan lo que necesitan y a preocuparse de que eso pueda dañar su relación. Sin embargo si se utiliza la comunicación asertiva y el diálogo no deberían de existir consecuencias negativas para la relación.

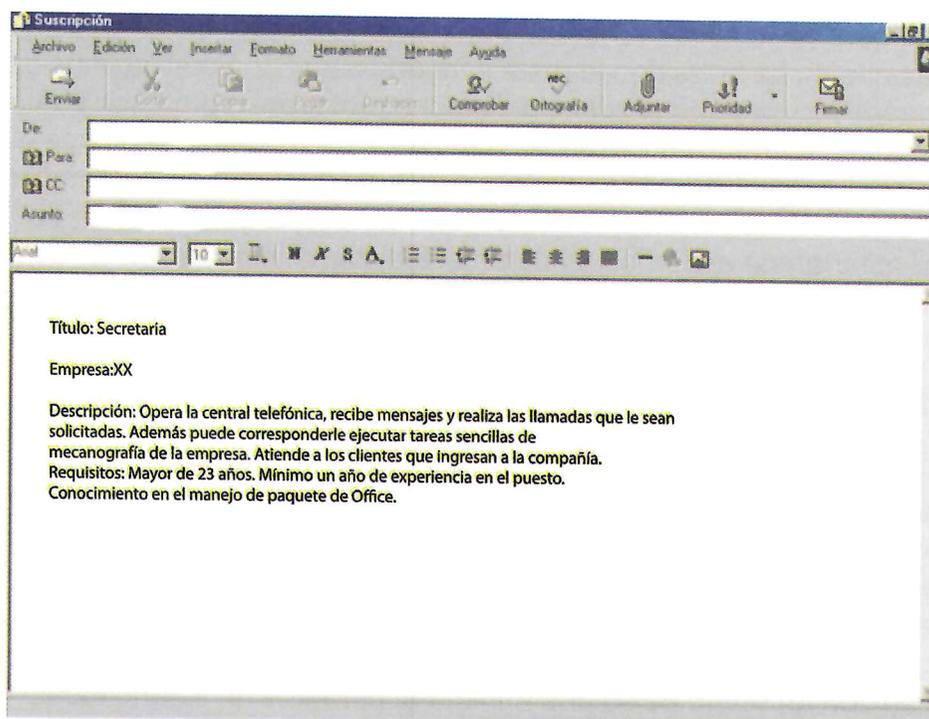
Durante la negociación del salario la persona empleadora tiende a ofrecer menos de lo que podría pagar porque espera que la candidata negocie. Si usted no solicita lo que necesita será la única responsable de que sus circunstancias no cambien. Por ello, es importante investigar el mercado, valorar su trabajo y negociar con propuestas donde ambas partes ganen.

¿Cómo hacer un CV ganador?

La carta

Muchas personas envían CV para aplicar a un mismo puesto. Por ello es importante buscar como sobresalir entre el montón. Realizar una carta de presentación es una excelente forma de vender sus cualidades y demostrar su interés por trabajar en esa organización. La carta puede incluirse en el cuerpo del correo electrónico o adjuntarla cuando se entrega un CV impreso.

Por ejemplo si usted está aplicando a este puesto, esta sería una buena carta para enviar con el currículum:



Estimados señores (as),

Reciban un saludo cordial.

Mi nombre es Ana Pérez y estoy muy interesada en aplicar al puesto de secretaria. Soy graduada de un técnico en secretariado bilingüe y cuento con 3 años de experiencia realizando labores secretariales con programas de Microsoft Office. Me encantaría formar parte del equipo de la empresa XX pues admiro sus valores de excelencia, servicio al cliente y trabajo en equipo.

Agradezco de antemano su consideración.

Saludos cordiales,

Ana Pérez

Si va enviar su CV por correo electrónico debe revisar que la firma automática del correo sea profesional. Muchas personas tienen una firma personal que contiene figuras y colores que no son adecuados cuando se desea dar una imagen profesional. También recuerde crear un correo profesional para enviar su CV. No se recomienda utilizar correos como: loquilla22hotmail.com, gatita77@gmail.com, piliramirez@gmail.com. Se recomienda utilizar correos con el nombre completo y evitar apodos. Por ejemplo: Daniela.gutierrez@gmail.com.

La foto

La foto que utiliza en el CV debe ser una foto profesional tamaño pasaporte. Existen fotos muy bonitas que han sido tomadas en eventos sociales pero que restan credibilidad a un CV. La foto debe ser tomada en un estudio y debe vestirse como se vestiría para una entrevista de trabajo. Si no cuenta con una fotografía con esas características es preferible que no la incluya en el documento. Muchas personas son descartadas en la fase de selección del CV por una mala foto.

Si usted tiene Facebook, twitter, hi5 o cualquier otra red social debe cuidar la imagen que esta proyectando en estos sitios. Muchas empresas de reclutamiento revisan los perfiles de las candidatas antes de realizarles una oferta laboral. Cuide que su foto principal en estas paginas no de una mala imagen y protejan la privacidad de su perfil para que las personas que contratan no puedan acceder a más fotos.

Información de contacto:

La información de contacto debe contener:

- Nombre completo
- Dirección: Su CV puede llegar a muchas manos, por su seguridad se recomienda dar su ubicación sin la dirección exacta. Por ejemplo: San Pablo de Heredia.
- Correo electrónico: utilice un correo profesional con su nombre. No se recomienda utilizar correos con apodos, por ejemplo danielita22@hotmail.com o gatita32@gmail.com. Esto le resta credibilidad como persona profesional. Recuerde que el correo que utilice debe ser revisado constantemente.
- Número de teléfono: Recuerde revisar su contestadora de voz y que la grabación de esta sea seria y profesional. Si va dar un número que puede ser contestado por otras personas, infórmeles que pueden estar llamándola para un trabajo y que deben contestar de forma cordial y respetuosa.
- Fecha de nacimiento: En caso de que no se la soliciten se recomienda omitir la fecha de nacimiento para evitar que asuman que tienen poca o demasiada experiencia para el puesto.
- Cédula: Por seguridad se recomienda evitar incluir esta información cuando no es solicitada ya que en las bases de datos en línea puede llegar a mano de muchas personas.

Ejemplo:

Silvia Ramírez Artavia

San Pedro, San José

silviaramirez@gmail.com

(506)8123-4567

Objetivo:

El objetivo es un resumen de sus metas y aspiraciones para un nuevo puesto. Debe redactarlo de forma personalizada para cada puesto que aplica. Se menciona el título del puesto al que está aplicando.

Por ejemplo:

Obtener una posición en una empresa líder en producción de alimentos en la que pueda demostrar mis competencias en la manipulación de alimentos y servicio al cliente en un ambiente de superación profesional.

El resumen o sinopsis:

Esta es una de las partes más importantes del CV. En la fase de selección se revisa un currículum cada 30 segundos y muchas veces la persona solo lee el resumen para tomar la decisión de si continúa en la siguiente etapa o lo descarta. El resumen es una síntesis de los años de experiencia, habilidades y experiencia para el puesto, elementos de la personalidad y el estilo de trabajo. Está sinopsis puede ser redactada de forma distinta para el puesto al que se aplica resaltando la información más pertinente de acuerdo a los requisitos del perfil del puesto.

Por ejemplo:

3 años de experiencia dirigiendo cocinas en sodas y restaurantes. Graduada de cursos de manipulación de alimentos, emprendedurismo y liderazgo. Acostumbrada a trabajar bajo presión con poca o nula supervisión. Comprometida, responsable, honesta y esforzada.

Experiencia Profesional

La experiencia profesional debe ir en orden cronológico desde lo más reciente a lo más antiguo. Cada experiencia debe contener el nombre de la organización, el nombre del puesto, el periodo de tiempo laborado y la descripción de las responsabilidades y logros de la siguiente forma:

Organización. Setiembre 2010- actualidad

Puesto

- **Responsabilidades**
- **Logros**

Por ejemplo:

Restaurante Miramar. Marzo 2011- Diciembre 2012

Cocinera:

- Dirigir al equipo de cocineros y ayudantes
- Elaboración del menú
- Supervisar la entrega de los pedidos con satisfacción
- Constante innovación de los platos
- Atender pedidos especiales de los clientes

- Durante mi labor el restaurante incrementó en el número de clientes y recibió una mención en la revista Sabores.

Si está aplicando a su primer trabajo puede incluir como experiencia cualquier voluntariado, pasantía o trabajo comunal

Educación

La educación debe incluir la educación formal (escuela, colegio, diplomados, universidades), la informal (charlas, talleres, capacitaciones) y colegiaturas si pertenece a un gremio que lo exige.

Educación Formal

- Técnico en Contabilidad. Boston Scientific. 2007
- Colegio Santa Rita. Bachillerato en Educación Media del Ministerio de Educación Pública. 2002
- Escuela Santa María de Guadalupe. Educación primaria completa. 1997

Educación No Formal

- Idiomas: Inglés y Español
- Conocimientos informativos: Manejo 100% de Word, Outlook, Power Point, Excel, Facebook.
- Curso virtual "Lideresas para el cambio" impartido por el Instituto Nacional de las Mujeres. 10 semanas, 90 horas. 2012
- Curso de Manipulación de alimentos impartido por el INA, 40 horas. 2010

Complete el siguiente currículum con su información:

39

NOMBRE APELLIDO APELLIDO

Información y contacto

Nacionalidad:

Dirección:

Teléfono:

Correo electrónico:

Licencia:

Sinopsis

(Resumen de la experiencia y habilidades)

Experiencia

Organización

Puesto. Mes y año – Mes y año

- Detalles de las labores
- Responsabilidades
- Logros

Otras Actividades:

- Voluntariados

Educación Formal

- Escuela, Bachillerato, Diplomados técnicos

Educación No Formal

- Idiomas:
- Conocimientos informativos: Manejo 100% de Word, Outlook, Power Point, Excel, bases de datos.
- Cursos, talleres, capacitaciones

Consejos para la entrevista

41

- Asista sola. Usted debe dar el mensaje de que es una persona independiente que sabe separar su vida personal de su vida laboral.
- Sea puntual. Las personas que llegan impuntuales a una entrevista comunican poco compromiso e irresponsabilidad.
- Si no puede asistir o va a llegar tarde. Avise vía telefónica y discúlpese.
- Cuide tu aspecto personal, en función del puesto solicitado, evitando características llamativas.
- Evite fumar antes de la entrevista.
- Ponga el celular en modo silencio.
- No coma chicle durante la entrevista.
- No interrumpa a la persona que entrevista, espere a que ella termine de hablar. Interrumpir puede ser interpretado como falta de educación.
- Evite hablar más de la cuenta. Sea clara, concisa y directa en sus respuestas. Las entrevistas tienen un tiempo limitado.

X



✓



- Sea honesta en sus respuestas. El lenguaje corporal es chismoso y puede ponerla en evidencia cuando no dice la verdad. Evite crear falsas expectativas que luego no logrará cumplir.
- Tenga cuidado con utilizar exceso de perfume o maquillaje.
- Vístase para el puesto de desea obtener. Su vestimenta habla acerca de cómo usted se valora a usted misma y sus aspiraciones.
- La ropa con escotes o faldas cortas le restan credibilidad a sus habilidades. La ropa provocativa distrae y no permite que logre el objetivo de llamar la atención por sus capacidades.
- No sea negativa. Mantenga un giro positivo en sus respuestas.
- Evite criticar a sus exjefes, ex compañeros o empresas anteriores. Hablar mal de estos hablará mal acerca de usted misma, la hará parecer incompetente para trabajar en equipo y una trabajadora conflictiva.
- Utilice un lenguaje educado durante la entrevista, evite el uso de muletillas o palabras poco profesionales.
- Cuide su postura recta durante la entrevista. No cruce los brazos, eso refleja inseguridad. Evite jugar con su pelo, lapiceros o mover constantemente las piernas.
- Si es mayor para el puesto destaque su madurez, seriedad y experiencia. Si es joven para el puesto destaque su vitalidad, ganas de aprender y trabajar y su capacidad de aportar ideas innovadoras.
- Recuerde que toda respuesta dice cosas acerca de usted. Brinde respuestas que muestren pasión por su trabajo y por su realización personal, evite transmitir que su única motivación es el dinero.
- Recuerde que están buscando una persona que quiere realmente el puesto, que tiene la disponibilidad para realizarlo y que tiene las capacidades necesarias. Trate de reflejar esto en sus respuestas.
- Estudie antes de la entrevista los valores y cultura de la empresa. Esto demostrará que usted está realmente interesada en el puesto.
- Practique la entrevista con otra persona o frente al espejo. Esto la ayudará a asistir a la entrevista más tranquila, con menor ansiedad.

¿Qué es una relación de trabajo?

Es cuando una persona realiza una labor o presta sus servicios a otra persona, a cambio de una remuneración (pago) de cualquier clase o forma.

Todo trabajador al iniciar en un trabajo nuevo tiene siempre que cumplir un período de prueba que será de 3 meses, donde se podrá poner fin a la relación laboral sin responsabilidad para ninguna de las partes.

Así lo establece el Código de Trabajo:

- ▶ **Artículo 18:** “Contrato individual de trabajo, sea cual fuere su denominación, es todo aquel en que una persona se obliga a prestar a otras sus servicios o a ejecutarle una obra, bajo la dependencia permanente y dirección inmediata o delegada de ésta, y por una remuneración de cualquier clase o forma. Se presume la existencia de este contrato entre el trabajador que presta sus servicios y la persona que los recibe.”

¿Qué es una jornada de trabajo?

Es el tiempo en horas que debe permanecer el trabajador en su lugar de trabajo. La jornada ordinaria de trabajo es 8 horas diarias en jornada diurna y de 6 horas diarias en jornada nocturna.

La jornada de trabajo se puede extender a 10 horas diarias si las condiciones en el trabajo no son insalubres o peligrosas, pero que no se excedan las 48 horas de trabajo semanal.

La jornada extraordinaria (horas extra) se puede realizar si las condiciones del trabajo no son insalubres ni peligrosas, y debe ser remuneradas con un 50% más del salario por hora.

¿Cuáles son los deberes en el trabajo?

Todo trabajador debe cumplir con las obligaciones concretas de su puesto de trabajo, de conformidad a las reglas de la buena fe y diligencia. Debe observar las medidas de seguridad e higiene que se adopten. Debe cumplir las órdenes e instrucciones del empresario en el ejercicio regular de sus facultades directivas, cumpliendo el horario establecido y contribuyendo a la mejora de la productividad.

¿Cuántos días de vacaciones tengo derecho por cada año trabajado?

Cada trabajador tiene derecho a 2 semanas de vacaciones pagadas por cada 50 semanas trabajadas. O en su defecto, el trabajador tiene derecho a un día por cada mes trabajado.

El disfrute de las vacaciones se debe hacer en conveniencia con el patrono y el trabajador.

¿Cómo se calcula el aguinaldo?

El aguinaldo es un derecho que todo trabajador adquiere al iniciar una relación laboral. Su cálculo se hace de la siguiente forma:

- **Paso 1:** sumar todos los salarios brutos (sin rebajos) recibidos en un año. Por ejemplo desde el 01 de diciembre hasta el 30 de noviembre del siguiente año.
- **Paso 2:** el resultado de esa sumatoria dividirla entre 12.

Es importante recordar que las personas que reciban un salario en especie se debe sumar su valor al salario mensual, también se debe incluir el pago de las horas extra. Al aguinaldo no se le deben hacer los rebajos de las cargas sociales, ni préstamos ni ninguna deducción que tenga el trabajador.

| | |
|-----------------------|---|
| Cálculo del aguinaldo | Suma del salario bruto / 12 = aguinaldo |
|-----------------------|---|

¿Cómo puedo calcular mi liquidación?

Al finalizar una relación de trabajo, cada trabajador tiene derecho a recibir su liquidación. El cálculo de la liquidación por despido con responsabilidad patronal incluye:

1. Aguinaldo
2. Cesantía
3. Vacaciones
4. Preaviso

Cálculo del aguinaldo:

El cálculo del aguinaldo lo definimos en el punto anterior.

Cálculo de la Cesantía:

Este cálculo se hace de acuerdo a la cantidad de días que haya trabajado el trabajador.

| Tiempo de trabajar | Días que se deben pagar |
|--------------------|-----------------------------|
| 0 – 3 meses | No se debe pagar ningún día |
| 3 - 6 meses | 7 días |
| 6 – 12 meses | 14 días |
| 1 año | 19.5 días |
| 2 años | 20 días |
| 3 años | 20.5 días |
| 4 años | 21 días |
| 5 años | 21.24 días |
| 6 años | 21.5 días |
| 7 años | 22 días |
| 8 años | 22 días |
| 9 años | 22 días |
| 10 años | 21.5 días |
| 11 años | 21 días |
| 12 años | 20.5 días |

Por ejemplo: si al finalizar la relación laboral el trabajador tiene 3 años y 4 meses de laborar, el cálculo de la cesantía se hará con la cantidad de días correspondientes a 3 años de trabajo. Por el contrario, el trabajador tiene 3 años y 7 meses de trabajar, el cálculo de la cesantía se hará con la cantidad de días correspondiente a 4 años de trabajo.

La fórmula para calcular el salario diario es la siguiente:

| | |
|----------------------------|---------------------------------------|
| Cálculo del salario diario | Salario mensual / 30 = salario diario |
|----------------------------|---------------------------------------|

Cálculo de vacaciones

Las vacaciones es un derecho que adquiere el trabajador al cumplir determinado tiempo de trabajar para un mismo patrono. El trabajador tiene derecho a disfrutar 2 semanas de vacaciones luego de cumplir 50 semanas de trabajo continuo. Si el trabajador deja de laborar para la empresa antes de cumplir un año de trabajo continuo, el cálculo de sus vacaciones será de un día por cada mes trabajado.

| | |
|------------------------|--|
| Cálculo del vacaciones | Salario diario x # de días de vacaciones = vacaciones |
|------------------------|--|

En caso de renuncia: el trabajador debe realizar su preaviso de acuerdo a la cantidad de tiempo que tenga de laborar para la empresa. Si tiene entre 3 y 6 meses debe dar 1 semana, si tiene entre 6 meses y menos de un año debe dar 2 semanas de preaviso y si tiene más de un año de trabajar debe dar un mes de preaviso.

En caso de renuncia el trabajador tiene derecho a tener un día por semana libre con el objetivo de buscar otra colocación, este día se debe establecer a conveniencia para ambas partes.

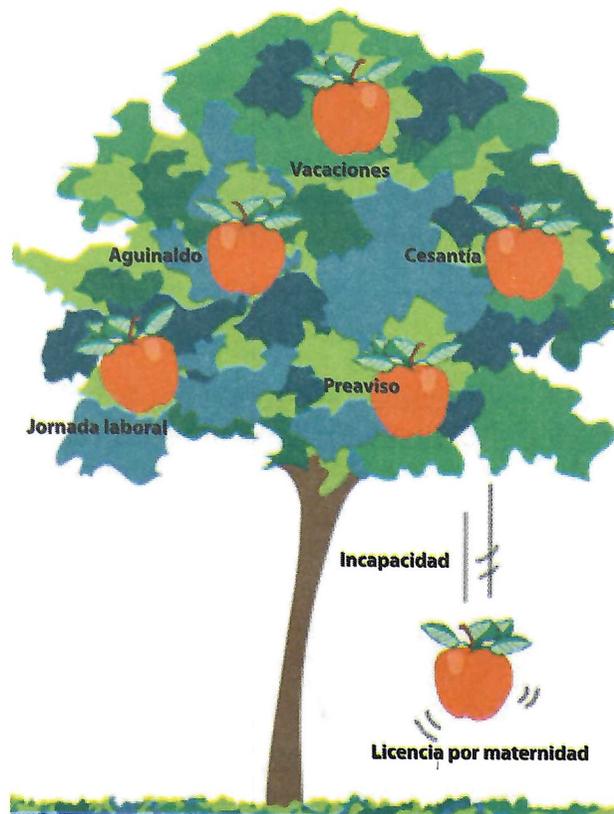
En caso de despido: el patrono deberá cancelar dentro de la liquidación el monto del preaviso de acuerdo a la cantidad de tiempo que tenga de trabajar el empleado. En caso que el patrono solicite al empleado hacer su preaviso igualmente será de acuerdo a la cantidad de tiempo que tenga de laborar. Igualmente, se debe establecer un día libre por semana para que el trabajador busque otro empleo.

La cantidad de días de preaviso son las mismas para ambos casos.

Cálculo del preaviso

Salario diario x # días a pagar = preaviso

Mis derechos Laborales



¿Cómo me pagan una incapacidad?

Todo empleado tiene derecho a recibir atención médica. En caso que esta atención requiere una incapacidad, y si no es mayor a 3 días, el pago de esta incapacidad la tiene que hacer el patrono. Este cálculo se hará con un subsidio del 50% del salario reportado a la CCSS.

A partir del cuarto día de incapacidad la Caja Costarricense de Seguro Social es la responsable de cancelar el pago de la misma. Esta incapacidad será calculada en un 60% del salario reportado en su orden patronal.

¿Cómo me pagan la incapacidad por maternidad?

El Código de Trabajo protege de manera especial a las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia. El artículo 94 del Código de Trabajo dice que no se puede despedir a las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia sin un motivo justificado.

Es requisito indispensable, para que la trabajadora goce de esta protección, que avise a su patrono (a) de su estado de embarazo lo antes posible, aportando constancia médica de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Para efectos de pago de subsidio por Licencia de Maternidad, la CCSS paga el cincuenta por ciento (50%) de su salario registrado en planilla. El otro 50% le corresponde al patrono.

La CCSS pagará los días que hayan pasado desde que el médico extendió la licencia por maternidad, hasta la presentación de la solicitud de pago de subsidio, más un mes por adelantado. En lo sucesivo, se pagará mes a mes durante el periodo de la licencia.

Si la licencia se otorga posterior al parto, ésta se extenderá por un período de tres meses a partir de la fecha del alumbramiento.

En el caso del pago del patrono se debe verificar cómo se harán los pagos.

Período de lactancia

Luego del parto la madre tendrá derechos de disponer en su lugar de trabajo de un tiempo de 15 minutos cada 3 horas o si lo prefiere media hora dos veces al día durante sus labores, con el objeto de amamantar a su hijo. La madre debe presentar al patrono un certificado expedido por el médico para el disfrute de estos tiempos.

¿Qué se le prohíbe al trabajador?

La siguiente es una lista de las acciones que el trabajo no debe hacer en su lugar de trabajo:

1. Abandonar el trabajo en horas de labor sin causa justificada o sin licencia del patrono;

2. Hacer durante el trabajo propaganda político- electoral o contraria a las instituciones democráticas del país, o ejecutar cualquier acto que signifique coacción de la libertad religiosa que establece la Constitución en vigor;
3. Trabajar en estado de embriaguez o bajo cualquier otra condición análoga;
4. Usar los útiles y herramientas suministrados por el patrono, para objeto distinto de aquél a que están normalmente destinados, y
5. Portar armas de cualquier clase durante las horas de labor, excepto en los casos especiales autorizados debidamente por las leyes, o cuando se tratase de instrumentos punzantes, cortantes o punzo- cortantes que formaren parte de las herramientas o útiles propios del trabajo. La infracción de estas prohibiciones se sancionará únicamente en la forma prevista por el inciso i) del artículo 81, salvo el último caso en que también se impondrá la pena a que se refiere el artículo 154 del Código de Policía.

El crecimiento personal y laboral

Comunicación asertiva

¿Cómo mejorar mi estilo de comunicación en el mundo laboral?

Existen algunas temáticas que resultan fundamentales para la vida laboral, sobre todo porque todas nos hemos encontrado o nos encontraremos con diversas circunstancias que resultan conflictivas para poder desarrollarnos y crecer tanto como persona, como en el campo laboral. Estos temas, como la comunicación, el acoso sexual en el trabajo, el manejo del estrés, las relaciones con los y las compañeras, suelen ser básicos, no obstante no es raro que desconozcamos cómo manejarlos, pues tradicionalmente no se nos enseñó a hacerlo.

Comunicación

Para todo tipo de interacción con otras personas es esencial la comunicación, pero no cualquier tipo de comunicación, por lo cual conoceremos qué tipo de comunicación debemos aprender a desarrollar para ser más efectivas.

Recuerde:
“Mi poder es la palabra”

Usted tiene un poder muy grande, el de su palabra.
¡Úselo!

Hablemos entonces de la comunicación. Por medio de la comunicación se establecen relaciones interpersonales, que facilitan la expresión de los sentimientos, emociones y pensamientos, y así, se suscita un proceso de intercambio e interacción con los demás.

Al respecto, Berelson y Steiner (1964) definen la comunicación como “el acto o proceso de transmisión de información, ideas, emociones, habilidades, etc.; mediante el empleo de signos y palabras”. (citado por Módulo de comunicación asertiva, Programa de Mejoramiento de la calidad de la educación, Ministerio de Educación Pública, 2006)

Diferentes autores(as) describen tres estilos de comunicación básicos: pasivo, agresivo y asertivo. A continuación se presentan las particularidades de los tres, con el interés de que usted pueda observar cuidadosamente las características de cada uno y logre identificar ¿Qué estilo de comunicación emplea cotidianamente? , tanto en el ámbito familiar como laboral.

Estilo pasivo :

- Usted emplea un volumen de voz bajo.
- Es poco fluida al hablar, por lo que se bloquea, tartamudea, hace pausas, o muletillas, por ejemplo: “este...”.
- Evita dar la mirada.
- Su cara está tensa.
- Sus dientes apretados.
- Sus labios temblorosos.
- Sus manos se perciben nerviosas.
- Su postura tensa.
- Se siente Incómoda.
- Se siente insegura.
- Tiende a quejarse de otras personas, por ejemplo: “X no me comprende”.
- Usted evita molestar u ofender a los demás.
- Usted es una persona que se “sacrifica” por los otros.
- Usted se niega a sí misma, sus deseos, ideas u opiniones no son expresadas.
- Usted experimenta frecuentes sentimientos de culpa.
- Baja autoestima, acompañada de un sentimiento de ser incomprendida y la sensación de no ser tomada en cuenta.
- Se siente impotente.
- Ansiosa.
- Frustrada.
- Su temor es perder el aprecio de los otros.
- Vive deshonestidad emocional, por ejemplo usted en su interior se siente agresiva, hostil; pero no lo manifiesta y a veces no lo reconoce ante usted misma.

Este estilo de comunicación pasivo puede conducir a que la persona en el fondo llegue a perder el aprecio y el respeto por las personas, ya que se siente incomprendida o manipulada por los otros.



Estilo agresivo:

- Usted emplea un volumen de voz elevado.
- Su forma de hablar es poco fluida porque tiende a ser demasiado precipitada.
- Habla en forma tajante.
- Interrumpe a los otros.
- Emplea insultos y amenazas.
- Su contacto ocular es retador.
- Su cara está tensa.
- Sus manos muestran su cólera.
- Con su postura invade el espacio del otro, y la otra persona se siente irrespetada.
- Usted muestra una tendencia al contraataque.
- En su pensamiento predomina la creencia: “Ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa”-
- Evita sentirse vulnerable, y sólo le interesa ganar. _
- Le interesa que las cosas se hagan a su forma.
- Se experimenta una ansiedad creciente.
- Soledad.
- Frustración.
- Hay baja autoestima, ya que piensa que tiene que defenderse.
- Hay una sensación de falta de control.
- En usted hay honestidad emocional: expresa lo que siente y “no engaña a nadie”, pero habla con escasa prudencia y cortesía.

En este estilo de comunicación, la persona es rechazada por los otros debido a que su estilo de comunicación conlleva irrespeto y hostilidad hacia los demás.



Estilo asertivo:

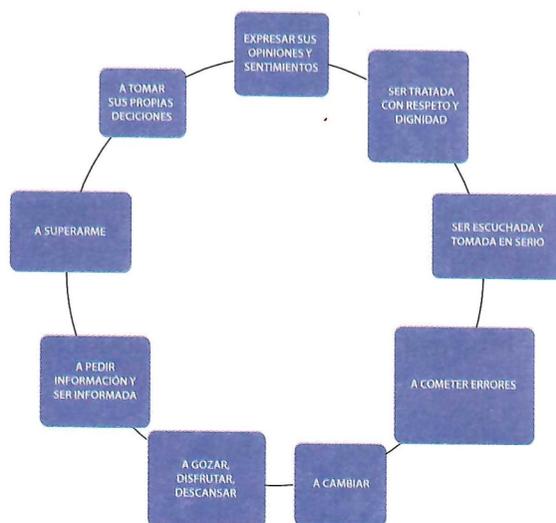
- Se muestra segura
- Su habla es fluida, no presenta bloqueos ni muletillas.
- Presenta un contacto ocular directo, sin ser desafiante.
- Su cuerpo se siente relajado
- Su postura es cómoda.
- Expresa sentimientos positivos y negativos
- Se defiende sin agresión.
- Es honesta: expresa sus propios gustos e intereses
- Es capaz de discrepar abiertamente.
- Es hábil para pedir aclaraciones, si alguna información ha quedado dudosa o se han presentado malos entendidos.
- Sabe decir que “no”, sin sentirse culpable.
- Está dispuesta a reconocer sus errores.
- Buena autoestima y se respeta a sí misma.
- Conoce y cree en sus derechos y en los derechos de los otros.
- Experimenta una sensación de control emocional.



La persona asertiva se siente satisfecha en sus relaciones interpersonales, ya que tanto ella misma, como los otros se sienten respetados y valorados.

Es decir, “la conducta asertiva se basa en el respeto hacia uno mismo y hacia el otro, en la consideración de los deseos y derechos propios y ajenos, en la predisposición a cumplir las reglas del juego y a ceder parcialmente si surgiera un conflicto.” (Bonet, José Vicente, 1994, pág. 83).

En este tipo de comunicación no hay agresión ni sumisión, sino efectividad al comunicarse. Una persona asertiva practica estos derechos:



•Algunas técnicas para practicar el estilo de comunicación asertiva:

Disco rayado

Repita una frase que exprese claramente lo que desea de la otra persona. Sin desviarse. Por ejemplo: Si una persona insiste en venderle un producto que usted no desea le dice con firmeza: “No me interesa, gracias”. Se dice todas las veces que sea necesario.

Banco de niebla:

Reconozca que la otra persona tiene motivos, aunque no nos parezcan razonables, para mantener su postura, pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, la cual se sustenta en valores y virtudes. Por ejemplo: un compañero o compañera desea saltarse un trámite para terminar un trabajo en menos tiempo. Usted le puede decir: “Quizás tenga razón en hacerlo así, pero lo siento, yo no lo puedo hacer, yo seguiré el procedimiento establecido”.

Asertividad positiva

Cuando usted se comunica asertivamente, está practicando el aprecio auténtico por la persona, estando atenta a ver lo bueno y valioso que hay en cada uno y se le reconoce sus esfuerzos y logros apenas se da cuenta. Por ejemplo: “te felicito porque lograste concluir esta tarea”.

En el aprendizaje de la comunicación asertiva, es importante que la persona desarrolle la habilidad, mediante la práctica de las técnicas anteriores y la ejecución de estas destrezas:

- Desarrollar una buena autoestima: amarse, apreciarse, valorarse, a la vez, que se reconce el valor y la dignidad de las personas.
- Escuchar con atención. Escuchar significa poner atención lo suficiente para asegurarse de que entiende lo que la otra persona quiere comunicar. Prestar oídos sin interrumpir.
- Ser empática: tratar de comprender y entender cómo se siente la otra persona.
- Aprender a admitir sus errores y equivocaciones, y disculparse si es necesario.
- Intercambiar información: Pensar con que palabra y de qué forma dice el mensaje, controlando los sentimientos y pensamientos al hablar y verificar si el mensaje está siendo bien recibido y entendido. Por ejemplo: “Usted me dice que los materiales para la manualidades no han llegado”.
- Desarrollar las habilidades de comunicación no verbales:
- Es importante mirar a los ojos porque ayuda a establecer el contacto, y nos permite expresar emociones dependiendo de cómo sea la mirada que muestre a las otras personas.
- A través de la postura del cuerpo se expresa cómo se siente interiormente la persona según sea su manera de sentarse, de caminar, etc.
- Los gestos realizados con las manos y la cabeza acompañan y enfatizan lo que se comunica con la palabra o el silencio.
- Practique la sonrisa, ya que casi siempre denota cercanía, suaviza tensiones y facilita la comunicación.
- Emplear un tono de voz moderado y adecuado.
- Practicar las virtudes del respeto, amabilidad, afecto, cortesía, alegría y amistad.
- Recopilar frases que expresen respeto, cortesía y ayuda hacia los demás, que le permitan transmitir solidaridad y aprecio hacia las personas que lo requieran en su entorno.
- Expresar nuestras emociones con claridad. Por ejemplo: “Yo me sentí triste cuando usted me comentó sobre lo sucedido ayer”.
- Pensar antes de hablar. Que el mensaje sea oportuno y adecuado para el momento. Tener cuidado con lo que se dice, cómo lo dice y cuándo lo dice. Evitar las respuestas impulsivas, es decir, hablar cuando está muy enojada.
- Ante un conflicto: calmarse, dejar que todos expresen su versión de la historia, determinar ¿cuál es el problema?, pensar en formas de resolverlo, decidir ¿cuál es la mejor solución? Y ponerla en práctica.
- Ensayar formas de solucionar los problemas, escribiendo en una hoja una situación donde usted no maneja adecuadamente el conflicto y escriba ¿cuál podría haber sido la mejor forma de decirlo?, y luego, ensáyelo frente al espejo.

3. Seleccione la situación de menor dificultad, y escriba una posible respuesta asertiva. Piense qué diría una persona asertiva en este caso? ¿Cómo se comportaría? ¿Qué gestos tendría? ¿Cuál sería su mirada y postura?
4. Si le cuesta pensar en una respuesta asertiva, puede acudir a una persona de su confianza que se distingue por ser asertiva, y preguntarle ¿Qué haría en un caso así...?
5. Ensaye estas respuestas asertivas de viva voz usted sola, frente al espejo o con una persona de su confianza que te apoya.
6. Ahora sí, practique en la realidad la situación elegida. Entre más ocasiones lo realice, mayor entrenamiento en asertividad logrará alcanzar.
7. Cuando hayas logrado superar esta situación, continúe con el siguiente caso de tu lista.



Otra de las situaciones que frecuentemente enfrentamos las mujeres en nuestra vida cotidiana, y también en el espacio laboral, es el hostigamiento sexual. Como hemos aprendido, esto se explica por la cultura centrada en lo masculino o “machista”, en donde el hombre siente que tiene el poder y el deber de seducir a cualquier mujer, sólo porque es hombre “y los hombres son así”, lo cual es completamente incorrecto e irrespetuoso de la integridad de la mujer. Muchas veces el acoso es tan abrumador para la mujer, que termina renunciando a su trabajo por huir de la situación.

Valore sus capacidades y virtudes, desarróllese y crezca por sus propios méritos, quizás el camino sea más difícil y largo pero al final se dará cuenta que vale la pena, no acepte tratos corruptos o sexistas.

Es importante que usted conozca que en Costa Rica, las y los trabajadores víctimas de hostigamiento o acoso cuentan con protección de la Ley contra el hostigamiento sexual en el empleo y la docencia, aprobada el 3 de febrero de 1995 y reformada el 28 de abril del 2010.

A continuación se resumen los conceptos básicos que son expuestos en dicha ley:

Hostigamiento sexual

¿Qué es?

Cualquier conducta sexual no deseada por parte de la persona que la recibe, sea en un hecho único que perjudique gravemente a la persona, o conductas reiteradas.

Por otro lado, el acoso sexual se manifiesta por medio de promesas de un trato preferencial, amenazas implícitas o expresas, uso de palabras de naturaleza sexual, verbal o escrita, acercamientos corporales u otras conductas físicas de naturaleza sexual.

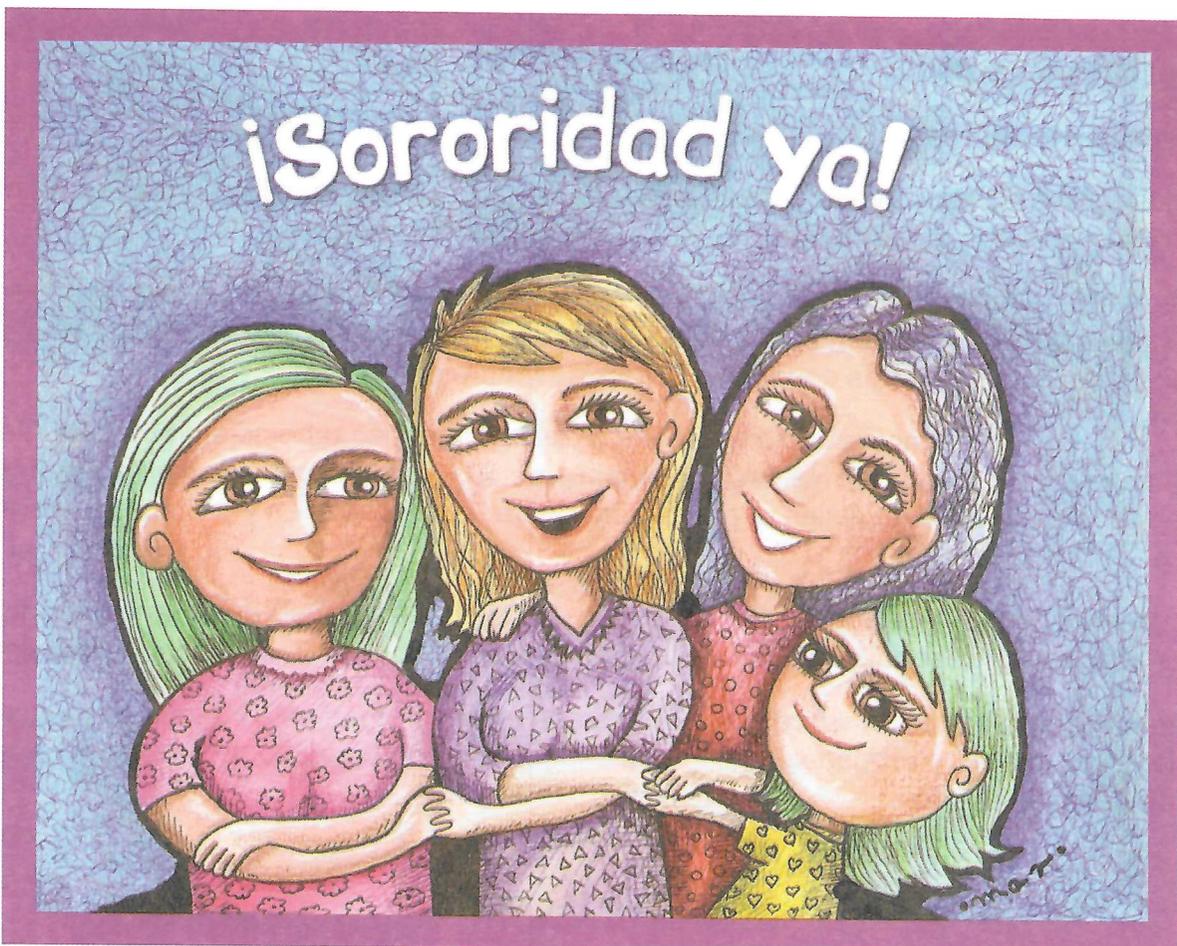
A partir de esta ley, se motiva a las personas víctimas de acoso u hostigamiento que denuncien ante el departamento de Recursos Humanos de su organización, y sino ante el Ministerio de Trabajo. Además, la ley exige al patrono investigar las situaciones y proteger a sus trabajadores.

Por lo tanto, si usted llega a enfrentar una situación similar, ejerza su derecho a denunciar, a romper el silencio, y ser sujeta del respeto y valor personal en el ámbito laboral y estudiantil.

Si desea mayor información sobre este tema puede consultar mediante internet el documento completo sobre la ley e incluso consultar con el personal del Ministerio de Trabajo o de la Defensoría de los habitantes.

Otro de los problemas que frecuentemente encontramos en la vida cotidiana pero también en los entornos laborales es la rivalidad entre mujeres. Recuerde que socialmente se nos enseñó a ver a las demás mujeres como rivales, a competir con las demás mujeres pero nunca con los hombres. Esto ha desviado nuestra atención por mucho tiempo y nos lleva a conclusiones erróneas. Es común que quizás usted haya escuchado expresiones como “Es que esa z... se metió en la relación” o “Las jefas mujeres no se llevan con las otras mujeres, son despiadadas”; este tipo de comentarios revelan esa competencia que creemos tener con las demás mujeres y la subordinación que tendemos a tener hacia lo masculino; en el primer caso incluso se le quita completamente la responsabilidad al hombre por romper un compromiso, y responsabiliza a la otra mujer como la malvada que rompió la relación, cuando ambos fueron igualmente responsables de lo sucedido.

En el ambiente laboral, las rivalidades entre mujeres, el desprecio, la discriminación y la crítica por el liderazgo femenino así como los conflictos y chismes suelen ser un enorme obstáculo para su liderazgo y su crecimiento personal y laboral. Por lo cual es completamente necesario que aprendamos a relacionarnos de la mejor manera con otras mujeres, recuerde que los logros de una mujer benefician a todas las demás como género.



Sororidad: Este término tal vez le parezca extraño, pero si le menciono el término “hermandad” probablemente de inmediato sabrá a lo que me refiero. Según la feminista y antropóloga mexicana, Marcela Lagarde, la palabra “sororidad” se deriva de “la hermandad entre mujeres, el percibirse como iguales que pueden aliarse, compartir, y sobre todo, cambiar su realidad debido a que todas, de diversas maneras, han experimentado opresión”,

La sororidad se traduce en hermandad, confianza, fidelidad, apoyo y reconocimiento entre mujeres para construir un mundo diferente, que trabajan para diseñar relaciones sociales favorables, sin dejar de lado, que todas las mujeres son diversas y diferentes. (citado por Mónica Pérez de CIMAC).

Es importante que pueda reconocer en las otras mujeres, personas iguales a usted, con los mismos deseos, anhelos y luchas. Propóngase apoyar los logros de otras mujeres y cuando sea usted la que esté en un lugar de privilegio brinde apoyo a otras. La idea de una verdadera líder no tiene que ver con cuán famosa es, sino en la influencia que tiene en las demás personas; tiene que ver con las personas que usted apoya, ayuda y ayuda a crecer. Cuando usted haga esto, las demás personas la reconocerán y promoverán como una líder.

Prométase no hablar mal de otras mujeres, ni rivalizar suciamente por cosas que no valen la pena, los pequeños cambios generan grandes cambios y eso está a su alcance.

Recapitule...

Hasta el momento usted debe recordar la importancia de

- Que las mujeres ejerzan su derecho a ser respetadas, valoradas.
- Crecer en el ámbito laboral, y aprovechar los vínculos que le unen con otras mujeres para desarrollar sus destrezas de liderazgo, para así alcanzar el éxito.

Uno de los problemas modernos de gran importancia para la salud es el estrés. Todas nos hemos sentido cargadas de tantas cosas que terminamos enfermas y débiles ante tanta complicación. En el contexto laboral esto suele ser cosa de todos los días, lo cual puede perjudicar seriamente nuestra salud física y mental, nuestro desempeño y nuestras metas, de ahí la importancia de aprender a manejarlo de forma efectiva.

En nuestro contexto social, se suma que las mujeres enfrentan múltiples papeles y roles, al ser madres, esposas, hijas, estudiantes, trabajadoras, amigas, o colaboradoras en la comunidad, y esto conlleva un estrés que se relaciona con la vida diaria.

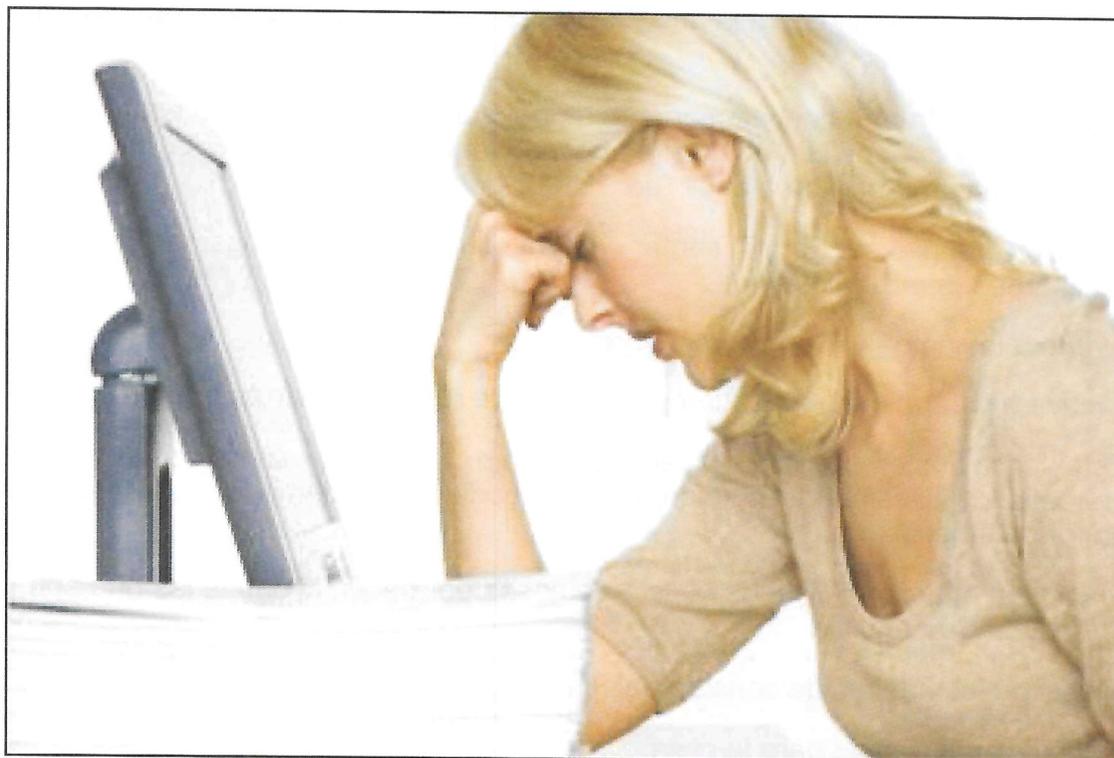
Por este motivo, se les dificulta mantenerse tranquilas, y necesitan encontrar la forma de aliviar el estrés para evitar padecimientos graves en la salud.

Hay un estrés positivo que le brinda energía y le motiva a realizar las tareas. Pero el estrés negativo puede generar daño al organismo, en especial, dependiendo de la situación que le genere y el tiempo por el cual se prolongue. Por ejemplo, si enfrenta una enfermedad, violencia doméstica, problemas económicos severos, la muerte de un ser querido.

Algunos de los síntomas más comunes son:

- Se le olvidan las cosas
- Aumenta ritmo del corazón
- Hipertensión arterial
- Problemas para conciliar el sueño
- Alteración del apetito: aumenta o disminuye
- Aumenta o pierde peso
- Nerviosismo
- Falta de concentración
- Fuertes dolores de cabeza
- Dolores musculares: cuello y espalda
- Riesgo elevado de ataques de asma o artritis
- Tensión
- Problemas de la piel
- Falta de energía

- Hinchazón estomacal
- Retortijones estomacales
- Síndrome del colon irritable
- Depresión
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Bajo estado de ánimo
- Mayor sensibilidad a cualquier situación
- Disminuye el deseo sexual
- Dificultad para quedar embarazada
- Insatisfacción laboral



¿Qué se puede aplicar para evitar que el estrés afecte su salud?

Tómese muy en serio los siguientes consejos para asegurar su salud, y su desarrollo personal y laboral.

1. Relájese:
 - a) Tomarse unos minutos para descansar
 - b) Leer un libro
 - c) Escuchar música
 - d) Masajes
 - e) Practicar una respiración lenta
2. Separe tiempo para sí misma: No se sienta culpable, usted necesita estar bien por amor a usted y los demás. Elija 15 minutos diarios como mínimo.
3. Duerma bien: se recomienda entre 7 y 9 horas.
4. Practique una alimentación saludable: consuma frutas, vegetales, proteínas, agua y cereales integrales. Evite café y azúcar para obtener energía. Respete los horarios de comida en la medida de sus posibilidades.
5. Programe un espacio para la actividad física. Por ejemplo, camine una distancia específica.
6. Sea flexible. Pruebe nuevas maneras de pensar. Cuando note que está comenzando a preocuparse, pruebe con detener los pensamientos. Aprenda a “soltar” las cosas que no puede cambiar. Aprenda a decir “no”.
7. Anote lo que piensa. Es útil contar con un diario para desahogarse. Es una forma útil de expresar sus sentimientos.
8. Ayude a los demás. Trabajo voluntario
9. Incluya en su rutina un pasatiempo. Encuentre algo que disfruta hacer.
10. Establezca límites claros. En cuanto al trabajo y la familia: piense cuánto puede hacer en realidad. Si es necesario diga NO a los pedidos que demandan su tiempo y energía en forma innecesaria.
11. Planifique el tiempo. Escriba la lista de cosas por hacer. Y defina las que son más importantes. Sea realista.
12. Deseche los hábitos de consumir alcohol, cigarrillos, drogas o comer en exceso.
13. Evite llevarse trabajo para la casa.
14. Solicite ayuda. Las personas que mantienen relaciones cercanas con familiares, amigos y miembros de su iglesia, manejan mejor el estrés. Si los niveles de estrés se han incrementado, no dude en acudir a un profesional en salud mental.
15. Busque el humor a la vida. La risa es un medicamento exitoso.

Ejercicios prácticos:

Para tener el estrés bajo control:

- Explore ¿cuál es la causa de su estrés?
- Maneje un diario del estrés: En una libreta anote cuando algo le hace sentir estresado, escriba cómo reaccionó y qué hizo para manejar el estrés.
- A partir de sus notas, examine cuál es la causa de su estrés y cuánto estrés siente.
- Observe qué funciona y qué no.
- Aplique medidas prácticas para reducir el estrés o para manejarlo mejor.

Aprendiendo a respirar lento:

1. Recuéstese o siéntese en una silla.
2. Apoye sus manos sobre su abdomen.
3. Cuente despacio hasta cuatro e inhale por la nariz. Observe cómo su estómago se eleva. Mantenga la respiración por un segundo.
4. Cuente despacio hasta cuatro y exhale por la boca. Una forma de controlar la velocidad, es fruncir los labios como si fuera a silbar. Note cómo su estómago baja lentamente.
5. Repita entre cinco y seis veces este ejercicio.



¿Cómo desarrollarse en el plano laboral?

Cuando desarrollamos una labor, en el ámbito que sea, aspiramos a crecer, ir avanzando hacia un mejor puesto, quizás a un mejor salario o al trabajo de nuestros sueños. No obstante, no basta con que soñemos con eso, sino que implica que debemos fijarnos metas y trabajar por ellas para caminar hacia donde deseamos ir. Nuestro propósito es que usted pueda convertirse en una mujer líder en su área, que consiga sus metas y se desarrolle con plenitud.

Reflexione:

- **¿Qué cree usted que se necesita para ser una líder?**
- **¿Quién es una líder?**
- **¿Cómo puedo desarrollar mis habilidades para ser una líder?**

En este sentido, le recomendamos 10 puntos para que pueda desarrollar sus talentos y habilidades como líder: (Berbel, 2011; citado por Marta Morón Torres, 2013, Mujeres en los negocios).



1. Conocerse a sí misma.
2. Puntualizar objetivos propios.
3. Formarse.
4. Expresar los propios deseos y objetivos.
5. Ser visible.
6. Encontrar una persona que le inspire, guíe, aconseje y asesore en este proceso de formación y crecimiento como líder.

7. Establecer vínculos o relaciones entre mujeres.
8. Afirmarse a sí misma.
9. Manifestar iniciativa.
10. Diseñar un plan de acción para el futuro.

“Tus pasos quedarán, mira para atrás pero ve siempre hacia delante, pues hay muchos que necesitan que llegues para poder seguirte” - Charles Chaplin (citado por Morón Torres, 2013).

¿Te atreves a soñar?

No importa la edad que usted tenga, no importa su pasado o su presente, sus errores o sus fracasos, no puede darse el lujo de ser de ese tipo de personas que viven sólo por vivir, sin un rumbo fijo, a esas personas las circunstancias las mueven de un lado a otro, y terminan en lugares donde probablemente no quieren estar.

¿Qué pasaría si por un momento se olvidara de todo tipo de limitaciones y soñara que su más grande sueño puede hacerse realidad?

¿Cuál sería su mayor sueño?



Vuelva a la realidad nuevamente, y pongámonos a trabajar. Ya usted sabe qué es lo que quiere y hacia dónde quiere ir. Ahora haga un plan que identifique los pasos que necesita dar para alcanzar su meta. Para esto, tome las consideraciones que están a continuación:

- Defina paso por paso.
- Defina metas pequeñas y realistas que le llevarán a su gran sueño.
- Investigue sobre opciones o alternativas de cómo hacer realidad su sueño.

- Crea en usted misma y confíe.
- Sea positiva.
- Escuche las voces que le alientan y animan.
- Rodéese de personas creativas.
- Sea persistente.
- No quite la mirada de su sueño o meta, eso la hará seguir constantemente hacia adelante.

Diseñe una hoja de ruta para alcanzar su sueño.

Una hoja de ruta es un plan que establece los pasos necesarios para alcanzar un objetivo. Es una útil herramienta de planificación que nos permite también identificar los tiempos y recursos que necesitamos para alcanzar la meta o el objetivo.

Cinco pasos:

1. Identificar el sueño que quiere. Ver con claridad su gran sueño. Ese que verdaderamente supondrá una diferencia significativa en su felicidad y su calidad de vida. Considere sus habilidades y talentos: ¿usted es mejor en...?
2. Diseñar un plan de acción realista con pasos pequeños, estructurados y organizados, que se puede ir dando cada día hasta alcanzar su sueño.
3. Poner en práctica las estrategias necesarias para vencer el miedo y las dudas que llegan cuando se plantean grandes cosas en la vida. Recuerde la frase:
4. Tomar decisiones en su día a día. Decisiones conscientes que le ayudarán a crear los mejores hábitos para que pueda trabajar en la consecución de su gran sueño. Para ello requiere de buenos hábitos.
5. Mantener la motivación y la energía para seguir avanzando diariamente.

La hoja de ruta le permite definir su sueño: ¿qué va a hacer? y ¿cómo lo va a lograr?

Realice su hoja de ruta personalizada:

¿Te atreves a salir de tu zona de confort para luchar por tus sueños?

Si no tuvieras miedo, ¿qué harías?

1. Resultados esperados: ¿Qué resultados espera obtener con esa meta?, ¿Qué es lo que espera ver como resultado de ese proyecto?
2. Justificación: responda ¿por qué es importante esa meta o ese proyecto?, ¿Responde a alguna necesidad?
3. Defina el objetivo: Lo más concreto, claro y realista posible, ¿qué quiero alcanzar?, ¿cuál es el objetivo de ese sueño, o de ese proyecto?
4. Alcance: ¿Qué alcance tiene su proyecto o su sueño?, ¿cuáles son los límites que quiere ponerle a su proyecto?, ¿con cuáles poblaciones o cuánto territorio geográfico alcanzará?
5. Diseño del plan de trabajo específico: Piense detenidamente en cada fase necesaria para el proyecto, escríbalas paso por paso, pequeños pasos a seguir en cada una de las actividades implicadas de principio a fin. Se colocan las tareas en orden, detallando la forma en que se van a realizar, y sobre todo definiendo fechas de inicio y final de la tarea, para así obligarnos a nosotras mismas a realizarlas de verdad.
6. Equipo de trabajo: establezca si necesita apoyo o colaboradoras(es), ¿cuántas personas?, ¿cuáles tareas deben desempeñar esas personas?, ¿qué les toca hacer?, ¿quién o quiénes serán los o las responsables de ejecutar esa tarea? No necesariamente necesita otras personas, puede ser usted misma la responsable por la tarea a realizar, todo depende de su proyecto o su sueño.
7. Recursos: establezca un presupuesto de cuánto es el costo de esa tarea, si es que tiene un costo económico, pues en muchos de los casos las tareas por hacer no tienen costos económicos, pero si requiere dinero para efectuar alguno de los pasos averigüe cuánto cuesta, además de formas alternativas de cómo conseguir ese dinero; pueden ser becas, capacitaciones, prestamos, etc.
8. Asegúrese de darle seguimiento a su plan para verificar cómo va el camino al logro de su meta, añada nuevos elementos si es necesario. Verifique qué ha logrado y celebre esos pequeños pasos de victoria que le llevarán cada día más cerca de su meta.
9. Finalmente, todos los días ante el espejo repita la frase lema que encierra el sueño que desea alcanzar: “Yo soy una exitosa profesional”, “Yo soy disciplinada”, “Yo soy una exitosa emprendedora”

Sea positiva y crea: Yo soy _____

"yo soy _____"



**Directorio de Organizaciones
e Instituciones de apoyo para la Mujer
y la Pequeña y Mediana Empresa**



Asociación Costarricense para Organizaciones de Desarrollo

73

ACORDE

Calle 3, avenida 5-7 –Edificio Acorde

Teléfono: 2256- 4901 / Fax: 2256-8411

www.acorde.or.cr  Acorde

ACORDE nace en el año 1987 como una iniciativa para promover el desarrollo económico de la micro y pequeña empresa en Costa Rica.

En el año 2011 se da un giro al negocio con la finalidad de consolidar la organización como el líder de micro finanzas.

Datos importantes:

- Miembro de la Red de Apoyo a Pymes del MEIC
- Miembro de la Red de Microfinanzas de CR REDCOM
- Asociado en la categoría de amigo de la Asociación Empresarial para el Desarrollo
- Reconocido por tres años por la transparencia en la información financiera por Mix Market
- Reconocido con el galardón Mujer y Empresaria de la Cámara de Comercio de Costa Rica

Servicios financieros:

- Micro crédito
- Crédito para inversión, cancelación de pasivos, capital de trabajo.
- Descuento de facturas.
- Garantías de Participación y Cumplimiento.

Servicios no financieros:

- Charlas
- Talleres
- Cursos



Programa de Fortalecimiento de Mujeres Empresarias en Costa Rica

Coca-cola – Fundes - Asociación Empresarial para el Desarrollo - Vital Voices

Autopista Próspero Fernández

Complejo Trilogía Edificio 1, Piso 3

Teléfono: 2247-2000 / Fax: 2247-2061

El Programa de Fortalecimiento de mujeres empresarias en Costa Rica nació de la alianza entre la empresa Coca Cola, FUNDES, AED y la organización Vital Voices. La iniciativa busca capacitar a mujeres empresarias de la cadena de valor de Coca-Cola, transfiriéndole conocimientos en gestión y apoyándola a instalar buenas prácticas que les permita mejorar los resultados de su negocio y desarrollar capacidades en las mujeres empresarias para su empoderamiento personal y el fortalecimiento de su liderazgo colectivo.

La sostenibilidad es un compromiso a largo plazo para crear valor compartido para nuestro negocio, nuestros socios y las comunidades donde operamos.

Para el 2020, Coca-Cola aspira a asociarse con la sociedad civil y otros actores del sector privado para apoyar a 5 millones de mujeres de su cadena de valor, a través de:

- Acceso a recursos y servicios financieros
- Acceso a capacitación en negocios y liderazgo
- Acceso a mentores y redes de negocios

Es el compromiso global de Coca-Cola para empoderar a 5 millones de mujeres empresarias y ayudarlas a superar las barreras que enfrentan para el éxito de sus negocios.

Programa de fortalecimiento de mujeres empresarias en Costa Rica

- Capacitar a mujeres empresarias de la cadena de valor de Coca-Cola, transfiriéndole conocimientos en gestión y apoyándola a instalar buenas prácticas que les permita mejorar los resultados de su negocio.
- Desarrollar capacidades en las mujeres empresarias para su empoderamiento personal y el fortalecimiento de su liderazgo colectivo (100 mujeres propietarias de pulperías como beneficiarias).

Actividades:

- Validación del cuestionario y protocolo de visita.
- Visita a la pulpería para aplicación del cuestionario.

- Entrevista con la pulpera para definición de objetivos
- Análisis de la información y elaboración del diagnóstico individual y Plan de Acción.
- Consolidación de resultados y presentación de hallazgos.



FUNDES

San Antonio de Belén, Heredia

Teléfono: 2209 8300 / Fax: 2209 8399

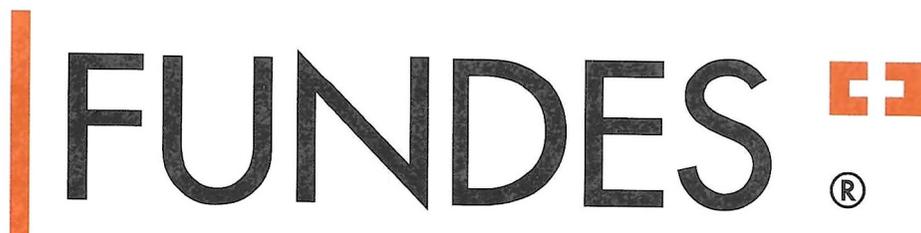
Correo Electrónico: internacional@fundes.org / <http://www.fundes.org>



FUNDES nació en 1984, inspirada en la visión y valores del empresario suizo Stephan Schmi-dheiny y del Arzobispo de Panamá, Marcos McGrath, ambos preocupados por el desempleo que golpeaba con dureza a los sectores más pobres de Panamá y de América Latina en ese momento.

FUNDES es un permanente promotor de iniciativas innovadoras. Apoya al mejoramiento de las capacidades empresariales y su competitividad mediante programas de capacitación y consultoría, contribuye al mejoramiento del clima de negocios mediante el desarrollo de investigaciones y propuestas de reformas, y estimula las alianzas con socios institucionales y agencias de cooperación multilaterales.

A través de investigaciones y proyectos, FUNDES genera conocimiento para la toma de decisiones y la creación de oportunidades de negocio. Además procura la integración de la MIPYME con los actores de su cadena de valor, en su mayoría con la gran empresa, para optimizar las competencias empresariales, productivas y la rentabilidad de los pequeños empresarios.



Banca Mujer

77

Desarrollado por el Banco Nacional de Costa Rica

Correo Electrónico: infobnbancamujer@bncr.fi.cr

Teléfono: 2257-8400

Por muchos años, las mujeres costarricenses enfrentaron dificultades para acceder al crédito y otros servicios financieros que le permitieran mejorar sus negocios, condiciones de trabajo y calidad de vida de ellas y sus familias. Es por esta razón que el Banco Nacional, lanza "Banca Mujer" como una línea de crédito y asesoría especializada para este segmento.

Este es un programa integral de servicios financieros y de apoyo empresarial. Desde sus orígenes, el Banco Nacional ha sido una institución bancaria dedicada a democratizar el crédito y hoy es la entidad única dedicada a las mujeres empresarias de Costa Rica.

Banco Nacional en alianza con el INA pone a su disposición INAPYMES, una plataforma de asesoría virtual donde expertos atenderán sus consultas.

Beneficios:

- Atención Personalizada.
- Tasa de interés competitiva.
- Plazo de acuerdo con los requerimientos del plan de negocios.

Posibilidades de desarrollo del negocio por medio de capacitaciones, acompañamiento empresarial, exposiciones de producto, misiones comerciales, entre otros

Su Perfil:

Si este es su perfil, usted puede ser una microempresaria exitosa:

Desarrolla una actividad generadora de ingresos, con experiencia en ésta igual o mayor a un año.

Dueña del negocio o que se esté desarrollando bajo la estructura de una empresa familiar, donde la mujer sea la tomadora de decisiones.

Para el crecimiento del negocio tiene necesidades de crédito.

Disposición a recibir procesos de capacitación.

Actitud y aptitud para implementar cambios en su estructura de negocios, con el objetivo de mejorar y desarrollar su competitividad empresarial.

Alto deseo de aprender y aplicar los conocimientos adquiridos en procura de mejorar su calidad de vida.

Plataforma virtual: <http://www.inapymes.com/>

El Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica, le da la más cordial bienvenida a ésta su Plataforma Virtual de Apoyo a la Micro, Pequeña y Mediana Empresa (PYMEs), la cual es una herramienta tecnológica que se pone a disposición de este sector, con la finalidad de brindar asesorías virtuales gratuitas y de calidad, desde su propio negocio u hogar.

Si usted no está registrado aún, ingrese su información y podrá hacer uso de todos nuestros servicios como lo son las asesorías en línea para su negocio, las herramientas para el día a día, los foros, las charlas y la vinculación con otras empresas con las que podrá hacer negocios.

Esperamos que este espacio virtual sea de gran utilidad para el desarrollo de su empresa, constituyéndonos en un servicio, que contribuya en el desarrollo y fortalecimiento del sector PYMEs. Asesores y asesoras en diferentes áreas de gestión estarán disponibles para atender sus necesidades.



Programa para el Desarrollo de la Mujer Empresaria

Cámara de Comercio de Costa Rica

Barrio Turnón, del Centro Comercial el Pueblo, 175 metros Noroeste.

Correo Electrónico: mujerynegocios@camara-comercio.com

www.mujerempresariacr.com

Teléfono: 2221-0005

79

Estimada amiga:

El Programa para el Desarrollo de la Mujer Empresaria de la Cámara de Comercio de Costa Rica, se enfoca en la búsqueda y promoción de espacios que potencien y fortalezcan a la mujer gerente y dueña de empresa en este país.

Nuestra agrupación se formó con el objetivo de buscar la unidad de las mujeres profesionales y emprendedoras, a través de entornos dinámicos y proactivos para su desarrollo.

Con este propósito, el PDME inspira el crecimiento de la mujer a través de la mejora continua, la innovación, la tecnología y la responsabilidad social, logrando de esta manera, la generación de conocimientos y oportunidades que le permitan un mejor desempeño dentro de la sociedad económicamente activa.

Tenemos muchos retos y oportunidades por delante y deseamos contar con usted, para fortalecer nuestros objetivos y fomentar una solidaria red de conocimientos y apoyo que propicie la competitividad, la calidad y la capacidad de cada una de nosotras.

Por esta razón, la invitamos a ser parte de este importante grupo que busca convertir a la mujer emprendedora en la empresaria competitiva que Costa Rica necesita.



Patrocinador
oficial del



Fundecooperación para el Desarrollo Sostenible

Barrio Escalante. 550 este de la Iglesia Sta. Teresita. San José, Costa Rica

www.fundecooperacion.org

Correo Electrónico: info@fundecooperacion.org

Teléfono: 2225-4507

Fundecooperación para el desarrollo sostenible es una fundación que inicia sus operaciones en 1994. Desde el primer momento, Fundecooperación ha intentado crear un modelo socioambiental donde se integre a ese agricultor o esa pequeña empresaria que no tiene opción de crédito dentro de la banca tradicional. Por esta razón, se puede decir que el trabajo de Fundecooperación está dirigido a satisfacer necesidades de financiamiento y de asistencia técnica a los micro, pequeños y medianos empresarios y empresarias, individuales o asociados, dedicados a actividades económicas de carácter sostenible, especialmente innovadoras.

La fundación se ha propuesto como meta la promoción del desarrollo mediante el financiamiento y el apoyo a una gran cantidad de MIPYMES, tanto en el establecimiento de sus planes de negocios con oportunidad de mejora ambiental como en la comercialización de sus productos a nivel nacional e internacional.

En estos 18 años, la fundación ha invertido aproximadamente 35 millones de dólares en más de 300 proyectos que promueven el Desarrollo Sostenible.

Ofrecemos soluciones financieras para proyectos productivos responsables con el ambiente y la sociedad

Misión

Trabajamos por la mejora de las condiciones socio productivas, ambientales y de género de la población en Costa Rica.

Financiamos proyectos en 4 programas:

- Programa de Crédito
- Programa de Microcrédito
- Programa de Cooperación Sur Sur: Costa Rica, Benín y Bhután



Parque la Libertad

81

Mypimes

Correo Electrónico: isandi@meic.go.cr

Teléfono: 2276-4418

El Eje MIPYMES busca fortalecer las oportunidades de la población aledaña al Parque, así como la optimización de oportunidades para que los beneficiarios puedan desarrollar alternativas de trabajo, empleo y emprendedurismo.

Este eje se entrelaza con los otros tres y toma en cuenta a todas las poblaciones y sus características particulares.

El Eje MIPYMES posee cuatro áreas de trabajo:

1. Incubadora de empresas culturales y ambientales
2. Oficina de la DIGEPYME del MEIC (cuyo objetivo es fortalecer las micro y pequeñas empresas de la zona)
3. Espacio de actualización permanente para empresarios
4. Fomento del empresarialismo en colegios técnicos de la zona (Programa Labor@) .

Nuestro Eje Ambiental se subdivide en:

La incubadora se crea como instrumento de promoción de empresas creativas y ambientalmente responsables. Ofrece servicios de acompañamiento y puesta en marcha del plan de negocio de aquellos emprendimientos que tengan una idea viable que pueda competir en el mercado. El modelo se implementa de forma extra-muros por ahora e intra-muros en el futuro próximo. Las empresas seleccionadas para incubación reciben asesoría y apoyo para el desarrollo personal del empresario, la capacitación necesaria para la gestión de su empresa y el fortalecimiento de su idea de negocio para ponerla a producir.

La incubadora ofrece adicionalmente cursos de actualización profesional, y busca impulsar áreas específicas como la del diseño responsable. Se han dictado cursos de capacitación a empresas de base cultural y empresas ambientales de la zona a las que se ha apoyado en su gestión administrativa, manejo responsable de desechos, acceso a las tecnologías de información y comunicación y mercadeo de sus productos.

La incubadora cuenta adicionalmente con un centro de cómputo abierto a los empresarios, donde regularmente se ofrecen cursos de alfabetización digital y gestión empresarial a las comunidades.

CREAPYME:

El Ministerio de Cultura y Juventud y el Ministerio de Economía firmaron un convenio para que, como parte de la incubadora del Parque La Libertad, se abriera una CREAPYME, u oficina regional del MEIC.

Su objetivo es fortalecer las micro y pequeñas empresas de la zona por medio de cursos, la generación de redes y de la asociatividad empresarial. Para esto se desarrolló un mapeo de las micro y pequeñas empresas, así como un diagnóstico inicial, que permitió establecer las acciones pertinentes para el fortalecimiento de la zona.

Esta plataforma está ligada digitalmente a la red del MEIC y se puede consultar en la incubadora del Parque. Esta oficina también promoverá ferias empresariales y es un espacio de asesoría en diversos temas para todos los empresarios de las comunidades cercanas.



INAMU

100 metros este Taller Wabe, Granadilla norte, Curridabat

Teléfono: 2253-8066

<http://www.inamu.go.cr/>

El INAMU, institución que promueve y tutela los derechos humanos de las mujeres, pone a disposición de la sociedad costarricense y de las mujeres en particular, información acerca de sus áreas de trabajo y los servicios ofrecidos. Para ello, hemos creado una página para que todas las personas en su diversidad, puedan conocer más acerca de lo que somos y hacemos. Esperamos que los datos que usted encontrará en este sitio, sean de utilidad en la construcción de una sociedad igualitaria y equitativa.

Ultima noticias:

El Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU) como ente rector que promueve y tutela los derechos de las mujeres, considera un gran logro la reciente Resolución de la Sala Primera de la Corte Suprema de Justicia, que establece que el IAFA puede fiscalizar el uso de la imagen femenina en la publicidad de bebidas alcohólicas.



Oficina de la Mujer

OFIM

Municipalidad de Desamparados

Teléfono: 2219-4976 ó 2250-9105

Sofía Trigueros Adames

Nuestra Misión es Crecer Juntos con la Ciudadanía, por eso ponemos a su disposición los números telefónicos y correos de cada una de nuestras Unidades Administrativas, para que pueda comunicarse a la mayor brevedad, y pueda brindarnos sus consultas, quejas o reclamos.

La Central Telefónica es 2217-3500. El horario de atención es de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.

Costado este del Parque Centenario, Desamparados, San José, Costa Rica.

Unidas para Crecer

85

Plaza Roble, Edificio El Pórtico. Segundo Piso, oficinas de Mesoamérica.

Teléfono: 2203-2697 / 2201-8100

Correo Electrónico: info@unidasparacrecer.or

Somos una fundación cuya misión es impulsar un creciente número de mujeres que sean capaces de mejorar su calidad de vida, la de sus familias y la de su comunidad por medio del ejercicio pleno de sus derechos, deberes y potencial individual y colectivo.

Actualmente nuestra organización cuenta con un cuerpo de más de 80 mujeres que han sido capacitadas como mentoras para apoyar a otras mujeres en el desarrollo de sus capacidades de liderazgo por medio de la mentoría.

Nuestros valores:

- Compromiso
- Independencia
- Trabajo en equipo
- Solidaridad y sororidad
- Transparencia

¿Cómo trabajamos?

Vemos a las mujeres como ejes transformadores de las sociedades en que viven. Para esto trabajamos tres áreas fundamentales para el descubrimiento de su potencial:

• **Conocimiento:**

Desarrollamos habilidades de liderazgo (basado en los valores y el autodescubrimiento), comunicación, manejo del estrés y mentoría.

• **Acompañamiento:**

Brindamos sesiones semanales de mentoría uno a uno a las mujeres beneficiarias definiendo un objetivo y el plan de trabajo individual.

• **Redes:**

Creamos una red de mujeres líderes que se capacitan para ser mentoras voluntarias; además se fomentan y se promueven las redes de pares.



Asociación para el Liderazgo y Ascenso Social

ALAS

Edificio Corporación Álvarez y Marín, San Pedro

Teléfono: 2281-0120

Correo Electrónico: info@alascr.com

Misión:

Promover una nueva generación de mujeres con sensibilidad de género, que se inserte en puestos de alta dirección para construir una sociedad con seguridad humana.

Perfil de la empresa:

El objetivo de la asociación es la formación y el empoderamiento de las mujeres para que estas asciendan a puestos de alta dirección a través de la creación de espacios de formación e intercambio presencial y virtual.

Creemos en la solidaridad entre mujeres, por lo cual hemos desarrollado la red de mujeres trabajadoras más grande de Costa Rica, en búsqueda de una sociedad inclusiva y con equidad de género.

Descripción:

Llevamos a cabo proyectos que promuevan la formación holística y empoderamiento de nuestras mujeres, tales como:

- Charlas, seminarios y talleres con expositoras nacionales e internacionales.
- Vivencias.
- Mujer En Acción
- Equipo de Investigación.
- Programa de mentoras.
- Proyección de nuestras mujeres en diferentes medios.
- Encuentros ALAS.

Bonet, José Vicent (1994) *Sé amigo de ti mismo*. Manual de autoestima. Editorial Sal Terrae, Santander, España.

Centro Nacional de Información sobre la salud de la mujer. Departamento de Salud y servicios humanos de Estados Unidos, Oficina para la salud de la mujer. *Estrés y su salud*, 2004.

Garro Ureña, Carolina y otros (2006) *Módulo de comunicación asertiva*, Programa de Mejoramiento de la calidad de la educación, III Educación General Básica, Ministerio de Educación Pública, Costa Rica.

Herrero, J., & Cañaveras, R. (Diciembre de 2007). *Academia.edu*. Obtenido de http://www.academia.edu/186144/Sexo_genero_y_Biologia_Sex_gender_and_Biology

Instituto Andaluz de la Mujer. (2013, Enero 3). *Instituti Andaluz de la Mujer*. Retrieved Enero 30, 2013, from www.juntadeandalucia.es/presidencia/portavoz/resources/files/2013/1/3/13572139892632009-DecalogoJuegosJuguetesNoSexistasNoViolentos.pdf

Instituto Nacional de las Mujeres. (2009). *INAMU*. Retrieved Enero 25, 2013, from http://www.inamu.go.cr/index.php?option=com_content&view=article&id=1079&Itemid=1703

Instituto Nacional de las Mujeres, México. (n.d.). *Vida sin violencia*. Retrieved Febrero 5, 2013, from *Vida sin violencia* Web site: <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/?q=circulo>

Ley contra el hostigamiento sexual en el empleo y la docencia en Costa Rica, 1995, 2010 (consultada en la página web del INAMU)

Mar de ideas. Sororidad la nueva cultura de hermandad entre las mujeres. Mónica Pérez, CI-MAC (consulta en página Web)

Morón Torres, Marta. (2013) *Mujeres en los negocios*. Nuevo liderazgo femenino del siglo XXI, (consulta en página web: de.gerencia.com)

Programa de autoayuda para el crecimiento y la superación personal. Foro de Psicología. *Desarrolla tu asertividad*. (página Web)

Puri, L. (2011). *ONU Mujeres*. Retrieved Enero 30, 2013, from *ONU Mujeres* web site: <http://www.unwomen.org/es/2011/07/countering-gender-discrimination-and-negative-gender-stereotypes-effective-policy-responses/>

Salas, J. (2005). *Hombres que rompen mandatos. La prevención de la violencia*. San José: Instituto Nacional de las Mujeres (INAMU), Fondo de Población de las Naciones Unidas (UN-FPA) y el Instituto Costarricense para la Acción, Educación e Investigación de la Masculinidad, Pareja y Sexualidad (WEM).

Santa Biblia, Versión Reina Valera 1960, Sociedades Bíblicas en América Latina, impreso en Brasil, 2008

Vicky Form. (2011). Retrieved Febrero 3, 2013, from *Los Diez Mandamientos de la Mujer* web site: <http://www.10mandamientos.com.mx/acercade.html>

Este libro se terminó de imprimir
en el mes de Febrero del 2013
en los talleres gráficos de
IMPRESOS CABALSA, S.A.
Teléfono: (506) 2222-2928
E-mail: imprecabalsa@yahoo.com.mx
San José, Costa Rica

La Fundación Arias es una organización no gubernamental sin fines de lucro, con sede en Costa Rica. Fue creada en el 1988 con el apoyo monetario del Premio Nobel de la Paz, otorgado a su fundador, el Dr. Oscar Arias Sánchez, como reconocimiento a sus esfuerzos para lograr una *paz firme y duradera en Centroamérica*.

Fue creada para estimular una cultura de paz y se dedica a promover la democracia, el desarme y la desmilitarización.



Canada 
Fondo Canadiense para Iniciativas Locales

