

# EmpoderArte

## Revista

ISSN 2215-2105

Tercera edición marzo 2015

Ejemplar gratuito

*Mujeres y sindicato / Pedagogía invisible de género  
Género y salud mental / Anticoncepción Oral de Emergencia*



Participación  
Espacios de poder  
y de decisión

Sindicato  
Fortalecimiento  
Igualdad  
Mujeres

“Cuando una mujer entra en la política, **cambia la mujer.**  
Cuando muchas mujeres entran en la política, **cambia la política**”

Michelle Bachelet.  
Presidenta de Chile



# En esta edición

## Presentación

Esperanza y entusiasmo para el 2015..... 3

## Desde la Secretaría General

Las mujeres en los sindicatos y en la educación,  
de las palabras a la acción..... 4

## Conmemoraciones y celebraciones

Día Internacional de la Mujer ..... 6

Día Internacional de la Niña ..... 7

Día Internacional para la Eliminación de  
la Violencia contra las Mujeres ..... 8

## Informativa de género

Anticoncepción Oral de Emergencia..... 10

## Salud

Salud Mental y Mujer:

Una mirada transversal entre el género y salud mental:  
Una aproximación desde la Política Nacional de  
Salud Mental 2012-2021 ..... 14

Viviendo a plenitud ..... 18

## Rompiendo estereotipos

La soledad y la desolación ..... 20

## Educación

Currículo Oculto ..... 23

## Entrevista

Ana María Álvarez Aguilar ..... 26

## Deporte

María Fernanda López Zúñiga ..... 30

## Literatura

El Segundo Sexo. Simone de Beauvoir..... 32

## Desde la presidencia

La transformación jurídica de la  
ANDE para este 2015..... 35

## Agradecimientos

A todas aquellas personas que colaboraron en la  
producción de la revista y escribieron los artículos.

# Créditos

## Elaborada por

Comisión Permanente de la Mujer  
Secretaría Adjunta de la Mujer

## Comisión Permanente de la Mujer

Lidiette Aguirre Marchena

Yadira Miranda Carranza

Ana Lía Obando Álvarez

Wendy Sánchez Garita

Lidiette Matarrita Morales

Gina Sevilla Aguilar

## Consejo Editorial

Yadira Miranda Carranza

Karina Murillo Víquez

Gina Sevilla Aguilar

## Coordinación Técnica

Gina Sevilla Aguilar

## Diseño e impresión

Editorial M y F S.A.

## Fotografías

Archivo fotográfico de la Asociación  
Nacional de Educadores

Archivo fotográfico de la Comisión  
Permanente de la Mujer ANDE

Juan Ignacio Fernández

Gina Sevilla Aguilar





# Esperanza y entusiasmo para el 2015

La Secretaría Adjunta y la Comisión Permanente de la Mujer de la ANDE tienen el placer de entregar a ustedes la 3ª edición de la Revista EmpoderArte.

A partir de este año, la ANDE es un sindicato con aproximadamente 50.000 personas afiliadas, de las cuales las educadoras constituimos cerca del 80%.

Esa categoría mayoritariamente femenina hoy sindicalizada, además de estar consciente y conocedora de sus derechos, requiere de un sindicato que tome en cuenta que la participación de las mujeres ha evolucionado y que promueva cambios culturales que efectivamente garanticen que las mujeres ocupen puestos de representación y dirección de la organización.

Y esta participación sindical en espacios de poder, de toma de decisiones necesarios para defender lo que hemos alcanzado, lo que podemos alcanzar y no permitir retrocesos, exige de las mujeres mucha inteligencia, determinación, trabajo, dedicación y garra, porque esos lugares se conquistan con lucha y con organización, pero sobre todo con respeto y valoración de nosotras mismas, de nuestras capacidades.

**¡Tenemos mucho trabajo!**

A tono con esa exigencia de justicia, igualdad y democracia, les presentamos el material que compone esta edición con el propósito de contribuir para la información, la formación y el debate sobre el papel de las mujeres en la sociedad, en la historia, en la política, en la cultura, en la educación, en el deporte y en el trabajo.

El objetivo es aportar elementos para repensar las relaciones de género desde una perspectiva de igualdad, destacando la lucha de todas las mujeres, personalidades conocidas o anónimas que contribuyen cotidianamente para los avances y conquistas en la superación de las desigualdades y de las discriminaciones, avances que son en definitiva usufructuados por toda la sociedad.

Con informaciones muy variadas y de fácil lectura, esta edición aborda temas con carácter formativo y relatos ligados a la cotidianidad y a las luchas de las mujeres.

Su contenido tiene además entrevistas, curiosidades y mitos, recomendaciones de libros y mucho más, brindando de forma interesante a las lectoras y lectores dirigentes sindicales, de todas las edades, la oportunidad de conocer más sobre la historia y luchas de las mujeres.

**¡Disfruten su lectura!**



# Las mujeres

## en los sindicatos y en la educación, de las palabras a la acción”

Licda. Carmen Brenes Pérez

### Secretaria General

**Las mujeres en los sindicatos y en la educación: de las palabras a la acción.** Fue el tema abordado en la segunda Conferencia Mundial de la Mujer de la INTERNACIONAL DE LA EDUCACIÓN (IE), que tuvo lugar en Dublín, Irlanda en el mes de abril 2014 y en la cual participé, en compañía de la Licda. Amalia Vargas Rojas, I Vicepresidenta de la ANDE en representación de las mujeres de nuestra organización.

El objetivo principal de la conferencia fue proporcionar el espacio y la oportunidad para que las representaciones de las organizaciones afiliadas a la IE tuviéramos un espacio para compartir, analizar y proporcionar información sobre las buenas

prácticas sindicales, que han conducido a mejoras concretas en la igualdad de mujeres y hombres en los sindicatos y en la educación, como lo plantea el eje temático de la conferencia Las mujeres en los sindicatos y en la educación, de las palabras a la acción.

### Resultados de la conferencia

Entender los distintos contextos y luchas educativas en cada país forma parte de los resultados de la conferencia. Las mujeres estamos convencidas de que las estructuras por sí solas, no podrán reivindicar la lucha por la mujer, en el tema de nuestros derechos, es necesario empoderar a las personas para que alcancen sus metas y utilicen esas



estructuras, en pro de la dignificación y respeto de sus derechos.

Se instó en la conferencia a no apoyarse únicamente en los hombros de las mujeres que les hayan precedido en sus organizaciones, sino también a construir un puente para que las jóvenes sindicalistas sigan los pasos de sus precursoras en la lucha por el respeto del hombre, de la mujer, de la juventud entre otros.

Otro de los temas transversales fue la importancia global de la campaña de la IE 'Unámonos por la educación de calidad'. "La educación de calidad es fundamental para lograr todos los objetivos para nuestro desarrollo humano integral, incluidos la igualdad de género, la sanidad, la alimentación, y la sostenibilidad medioambiental", este tema fue muy enfatizado por la presidenta de la IE, Susan Hopgood.

Para el logro de este gran objetivo se requiere hacer "una inversión adecuada en las competencias de las(os) docentes a través de la formación, un desarrollo profesional continuado, condiciones de trabajo y salarios decentes, y acceso al diálogo social, todo ello acompañado de herramientas y entornos adecuados para facilitar la enseñanza y el aprendizaje", metas todas del Proyecto Pedagógico Alternativo Latinoamericano; impulsado por la I.E.

## Acción colectiva

La colaboración entre hombres y mujeres para alcanzar las metas de equidad de género también fue puesta en la mesa de discusión. Una educación equitativa y de calidad para todos(as), que fomente el pensamiento crítico, debe insertarse en una lucha más amplia por la justicia social, tal como lo expuso Mary Metcalfe, Directora del Comité Asesor sobre Educación de la Fundación Open Society.

Metcalfe señaló que el hecho de que algunas mujeres puedan acceder a derechos que otras asumen como universales, depende de cuestiones como "la juventud, el idioma y el tiempo. La etnia, la clase social, y el estatus: son factores que, conjuntamente, determinan las distintas situaciones en las que se puede encontrar cada mujer".

Comprender estos contextos diferentes en los que se encuentran las personas tiene consecuencias a la hora de definir la estrategia, los mecanismos, y las posibilidades, añadiendo que la educación puede ser un agente determinante para el cambio social.

## La igualdad: una tarea compartida

A criterio de Marina Milenkovic, Presidenta del Comité de Género del Sindicato de Profesores de Serbia (TUS), las personas del mundo de la educación deben asumir su responsabilidad frente a la creación de estereotipos de género.

*"Los estereotipos de género están imbricados en nuestra sociedad y los y las docentes deben promover la igualdad de género en las escuelas. Debemos formar a los docentes en temas de igualdad de género".* Las perspectivas de género deben estar incluidas en los materiales educativos y deben ser adoptadas por padres, madres, alumado, autoridades y docentes.

## Las mujeres, clave para el desarrollo futuro

Los objetivos de Desarrollo del Milenio ven a la educación como una vía importante para lograr la justicia social y la calidad. La educación secundaria (y la importancia del profesorado en este sector) es la siguiente prioridad, aseguró Halonen, actual Presidenta del Consejo de Mujeres Líderes Mundiales.

Las mujeres concluyeron que la educación cumple una función esencial en las sociedades democráticas, para garantizar derechos fundamentales en términos de progreso e igualdad. El futuro dependerá de las mujeres y de la calidad de la educación que demos a nuestra juventud.



## La historia del 8 de marzo Día Internacional de la Mujer

### ¿Por qué el 8 de marzo?

El Día Internacional de la Mujer conmemora la lucha y esfuerzos realizados por las mujeres para alcanzar la justicia y el desarrollo con igualdad de oportunidades.

Esta fecha tiene un significado especial para las mujeres trabajadoras; ya que se eligió en recuerdo de las 129 mujeres trabajadoras que murieron quemadas en una fábrica textil de Nueva York durante una huelga en la cual las mujeres demandaban mejoras salariales, reducción de la jornada laboral, formación, rechazo al trabajo infantil y derecho a afiliarse a los sindicatos.

Durante esta huelga, las 129 trabajadoras murieron quemadas pues sus dueños las habían encerrado para forzarlas a permanecer en el trabajo y no unirse a la huelga.



Este hecho marcó un hito en la lucha por la igualdad de género y en la reivindicación de derechos sociales, estableciendo la fecha como el Día Internacional de las Mujeres.

Fue finalmente en 1910, durante un Congreso Internacional de Mujeres Socialistas, que la alemana Clara Zetkin propuso que se estableciera el 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer, en homenaje a aquellas que llevaron adelante las primeras acciones de mujeres trabajadoras organizadas contra la explotación capitalista.

Posteriormente, en la Conferencia Mundial de Derechos Humanos, celebrada en Viena en 1993, se declaró y reconoció que los derechos de las mujeres son también derechos humanos, al señalar que «los derechos humanos de la mujer y de la niña son parte inalienable, integrante e indivisible de los derechos humanos universales».

Sin embargo, todavía hoy, más de un siglo después de aquellos hechos que se conmemoran en esta fecha, vemos cómo los derechos humanos y especialmente los laborales siguen sin ser respetados. Esta situación se torna aún más grave en el caso de las mujeres, pues si bien es cierto que el reconocimiento de los derechos humanos comprende de manera general a hombres y mujeres, también es cierto que la realidad evidencia que los instrumentos internacionales y los mecanismos de derechos humanos, hacen invisibles las necesidades, deseos y demandas de las mujeres al no tomar en cuenta sus especificidades.

Por todo ello, la conmemoración de esta fecha (la conmemoración del 8 de marzo) debe promover la reflexión y acciones sindicales que aseguren el respeto de los derechos humanos de las mujeres trabajadoras, y el rechazo de expresiones y contenidos comerciales y superficiales que han convertido a esta fecha en una mera exaltación al consumo y en un homenaje frívolo.

Más de cien años después de 1910, ya no son las obreras textiles las protagonistas exclusivas. Hay también otras voces: obreras, empleadas, desocupadas, amas de casa, mujeres violentadas, mujeres prostituidas, mujeres privadas de decidir sobre sus cuerpos, mujeres que sufren mutilaciones genitales, mujeres víctimas de los fundamentalismos religiosos y de las guerras imperialistas, mujeres de los pueblos originarios, mujeres negras, mujeres que luchan contra el machismo, el racismo, la guerra, el capitalismo.

**El Día Internacional de la Mujer es una conmemoración y no una celebración. Un día en que las mujeres exigen ser tratadas con el respeto que se merecen todos los seres humanos.**

Retomando dicha iniciativa, en 1975 la Organización de las Naciones Unidas adoptaron una resolución proclamando el 8 de marzo el Día Internacional de la Mujer para conmemorar estos eventos históricos





# 11 de octubre

## Día Internacional de la niña

El 19 de diciembre de 2011, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Resolución 66/170 en la que declaraba el 11 de octubre como el Día Internacional de la Niña, para reconocer los derechos de las niñas, identificar los desafíos excepcionales que confrontan las niñas y crear conciencia sobre la situación de las niñas en todo el mundo.

La organización de Naciones Unidas ha hecho oficial la designación, centrandose en la especial situación de vulnerabilidad que sufren millones de niñas en todo el mundo y que las hace las más pobres de entre los pobres.

La primera celebración se centró en el matrimonio en la infancia, la que es una violación fundamental de los derechos humanos y afecta todos los aspectos de la vida de las niñas.

### En números:

#### La condena que representa nacer mujer aún hoy, en pleno siglo XXI:

Cada tres segundos una niña en el mundo es obligada a casarse antes de haber cumplido los 18

700 millones de mujeres se casaron antes de alcanzar la mayoría de edad. De ellas, 250 millones tenían menos de 15 incluso, la mayoría, matrimonios forzados.

14 millones de menores son obligadas a casarse al año, 39.000 cada día.

Una de cada cuatro adolescentes de entre 15 y 19 años del planeta —70 millones— han sido víctimas de violencia física y cada diez minutos, muere una por ello.

120 millones de jóvenes de menos de 20 años en el mundo han sido víctimas de abusos sexuales, el 50% de las agresiones, las sufren niñas menores de 16 años.

La principal causa de fallecimiento de niñas son las complicaciones derivadas del embarazo y el parto: 50.000 pierden la vida cada año.

140 millones de pequeñas y mujeres han sufrido mutilación genital femenina, en los 29 países de África y Oriente Medio donde está arraigada esta tradición que menoscaba sus derechos. Este número aumenta en dos millones cada año.

No se logrará la enseñanza primaria universal en 2015 como se había fijado, en gran parte por la elevada tasa de abandono escolar, sobre todo entre las menores, principalmente porque se casan y son madres.

Fuente: informe Estado Mundial de las Niñas 2014 de Plan Internacional basado en información de la ONU.



NACIONES UNIDAS

«En este **Día Internacional de la Niña**, insto a los gobiernos a que adopten medidas para poner fin a todas las formas de violencia contra las niñas en el mundo entero. Juntos debemos crear un mundo donde la violencia contra las mujeres y las niñas no se tolere jamás y las niñas estén siempre empoderadas para hacer realidad todo su potencial.»

Mensaje del Secretario General  
**Ban Ki-moon, 2014**

Las organizaciones especializadas en infancia y mujer, argumentan que la solución principal para evitar que ser niña sea sinónimo de víctima, pasa por la educación, tanto en su entorno como, sobre todo, para ellas. La formación les dará el poder para decidir, decir no, conocer sus derechos y hacerlos valer. El acceso a la educación no es solo una cuestión de derechos, sino también económica. Si las niñas estudian, estarán más preparadas y tendrán herramientas para acceder a un empleo digno.

Imagine a su hija,  
a su hermana,  
a su sobrina o  
nieta...

Imagínese a  
usted misma.

Pero también  
imagine a cada  
niña del mundo.  
De eso también  
se trata, de  
sentir el dolor de  
cada niña.



25 de noviembre

**Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer**

## ¿Por qué este día internacional?

### Porque:

- La violencia contra la mujer es una violación de los derechos humanos
- La violencia contra la mujer es consecuencia de la discriminación que sufre, tanto en leyes como en la práctica, y la persistencia de desigualdades por razón de género
- La violencia contra la mujer afecta e impide el avance en muchas áreas, incluidas la erradicación de la pobreza, la lucha contra el VIH/SIDA, la paz y la seguridad
- La violencia contra las mujeres y las niñas se puede evitar. La prevención es posible y esencial
- La violencia contra la mujer sigue siendo una pandemia global. Hasta un 70% de las mujeres sufren violencia en su vida.

La fecha del 25 de noviembre se eligió para conmemorar a las hermanas Mirabal, tres activistas políticas que fueron brutalmente asesinadas en 1960 por orden del gobernante dominicano Rafael Trujillo (1930-1961)



# Digamos **NO** a todo tipo de **violencia** contra las mujeres

## Huellas de gigantes en las calles de Bagaces

Yadira Miranda Carranza  
Directora

El 25 de noviembre 2013 en el cantón de Bagaces y en Conmemoración del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, la comunidad educativa de la Escuela General Tomás Guardia Gutiérrez, en conjunto con personal del Ministerio de Salud, de la Municipalidad y con el apoyo de la Asociación Nacional de Educadores, participó en una marcha por las calles principales de esta comunidad, con el propósito de visibilizar y decir BASTA a la violencia contra las mujeres, FIN a la violencia, en cualquiera de sus formas.

La experiencia generó huellas de gigantes que se hicieron sentir entre la población, porque por primera vez en la historia de este cantón, tantos pies marcharon en conjunto proclamando un alto a la violencia, un hasta aquí, haciendo un llamado a la paz, a la necesidad de cambio, basado en valores tales como el respeto, la tolerancia y la solidaridad, en un marco de justicia y dignidad.

La actividad finalizó en el parque central en donde hubo discursos, mensajes alusivos al tema y actos culturales protagonizados por niñas y niños de la Escuela General Tomás Guardia, de los que disfrutó el público presente.





# Invitación a los hombres

Promover la igualdad entre mujeres y hombres

Luchar contra el machismo en todas sus formas en escuelas y colegios

Reflexionar sobre temas relacionados con la vigente desigualdad social entre mujeres y hombres y sobre los comportamientos que puedan contribuir a perpetuar la discriminación y el machismo

Buscar su propia transformación personal

Serán bienvenidos todos los hombres que quieran renunciar a los privilegios masculinos y que aspiren a la superación de la desigualdad de género que impone sobre las mujeres numerosas cargas sociales y discriminaciones.

## La violencia no es solo un asunto de mujeres

Vemos la agresión sexual, violación, violencia doméstica, abuso en la relación, hostigamiento sexual, malos tratos, prostitución, tráfico de personas, abuso sexual de niños y niñas, como “cuestiones de violencia de género”, como cuestiones de mujeres, ante las cuales, algunos hombres muestran su sensibilidad.

Sin embargo estos son asuntos en los que necesitamos que todos los hombres se involucren. Porque si vemos la violencia como cosa de mujeres, los hombres tenderán a no prestar atención sobre un tema que también es central para ellos.

La sociedad culpa a las mujeres de la violencia. Es común oír por ejemplo: ¿por qué está con ese hombre? ¿Será que le gusta el maltrato? ¿Por qué no lo deja, por qué vuelve con él? ¿Por qué se vistió así? ¿Por qué se puso a tomar con ese grupo de hombres en el bar? Todas las personas estamos condicionadas para hacer preguntas solo sobre el comportamiento de las mujeres.

Por eso, pensamos en posicionar el tema de la violencia como cosa de hombres, que los hombres empiecen a hacerse preguntas.

¿Por qué tantos hombres abusan física, emocional y sexualmente y de otras maneras, de mujeres, niñas y niños? ¿Qué les pasa? ¿Por qué es un problema común en la sociedad y en todo el mundo? ¿Por qué aparecen una y otra vez escándalos de abuso sexual cometidos por hombres en las instituciones religiosas? ¿Por qué tantos hombres asesinan, violan y cometen abusos contra las mujeres en todo el mundo? ¿Cuáles instituciones en la sociedad y qué mensajes ayudan a producir hombres abusivos en tasas tan altas? Cómo los afectan las creencias religiosas, la cultura, el deporte, la pornografía, las familias, los medios?

Si los hombres van encontrando respuestas y conexiones ante esos asuntos, quizás se conviertan en transformadores, quizás puedan hacer cambios en las formas de comportarse, entender la forma en que son socializados desde niños y lo que les han dicho que es la masculinidad.

Muchos de los hombres que conocemos, no son agresores, tienen mujeres en su familia, compañeras, hijas y también amigas a las que tratan con respeto.

Sin embargo, mantienen en sus círculos familiares, en sus trabajos y en otros espacios sociales, relaciones interpersonales con hombres que sí lo son, y podrían aprovechar la oportunidad para no permanecer callados y detener no solo a quienes maltratan a las mujeres, sino también, a rechazar todo acto de violencia contra las mujeres, como el hostigamiento sexual, los chistes, las bromas y los comentarios cargados de sexismo que se dan en la cotidianidad.

Sin complicidad, y cero tolerancia, no solo porque son comportamientos ilegales, sino porque constituyen una violación a los derechos humanos.

Estamos claras que esto es más fácil decirlo que hacerlo, va a ser complicado que los hombres se censuren entre ellos, pero de esta forma podrían ser dirigentes respetados ya que la responsabilidad de adoptar una postura sobre estos temas no debe caer sobre los hombros de niños o adolescentes, en las escuelas y en los colegios. Esa responsabilidad está en los hombres adultos con poder, quienes pueden dar prioridad a estos cambios.

En una sociedad diversa por género, orientación sexual, etnia, credo, ideología, condición social, económica, entre otras, un dirigente que haga comentarios sexistas, está fallando en su liderazgo.

La Comisión de la Mujer de este sindicato les hace invitación al cambio, a tener la valentía, la fuerza y la integridad moral de romper el silencio y retarse, desafiarse entre ustedes y a estar con las mujeres y no contra ellas.

Compañeros, esto se lo deben a ustedes, a nosotras, pero también se lo deben a sus hijos, a sus alumnos y a los hombres jóvenes que crecen en una cultura patriarcal que no han escogido y que les impone muchos mandatos de género a su masculinidad. Ustedes tienen oportunidad para cambiar, es su responsabilidad.

Ya en muchas partes del mundo, los hombres jóvenes y adultos han empezado a formar redes y grupos con el compromiso de posicionarse públicamente contra la violencia machista, manifestarse por la paz y la igualdad y luchar con las mujeres porque la violencia contra las mujeres no puede ser un problema de las mujeres que la sufren, sino que es una cuestión que afecta a toda la sociedad.

# Una segunda oportunidad para prevenir un embarazo no deseado

## Lo que necesitamos saber sobre la Anticoncepción Oral de Emergencia

Larissa Arroyo Navarrete, abogada especialista en Derechos Humanos y Género con énfasis en Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.

¿Qué es la anticoncepción oral de emergencia? ¿Es abortiva o ilegal en nuestro país? ¿Se puede encontrar en Costa Rica? ¿Cómo se usa? Este artículo brindará respuestas concretas a estas preguntas para que tenga a mano toda la información científica y jurídica para poder tomar una decisión.

### ¿Qué es la Anticoncepción Oral de Emergencia (AOE)?

La Anticoncepción Oral de Emergencia (AOE) es un método anticonceptivo y no abortivo<sup>2</sup>. El componente de la AOE es el levonorgestrel: una progesterona sintética que se encuentra en muchas de las marcas de pastillas anticonceptivas regulares en el mercado.

Si bien el uso de la AOE es legal en Costa Rica, desgraciadamente, aun se siguen manteniendo muchos mitos alrededor de este método anticonceptivo a pesar de que por más de 4 décadas en todos los países de la región latinoamericana con excepción de Honduras, han incorporado la AOE en sus servicios de salud pública o bien está disponible para la compra en farmacias<sup>3</sup>.

Ya sea que se tuvo sexo sin protección, se rompió el condón o se ha sido víctima de violencia sexual, las mujeres tenemos una segunda oportunidad con la AOE para prevenir un embarazo no deseado.

### ¿La Anticoncepción Oral de Emergencia (AOE) es lo mismo que la “pastilla del día después”?

La “Anticoncepción Oral de Emergencia” (AOE) ha sido mal llamada “píldora del día siguiente” o “pastilla del día después” pero no es correcto usar ese nombre por muchas razones pero particularmente porque induce a muchos errores.

### La AOE NO es abortiva

La discusión que se ha dado sobre si la AOE es legal o no está basada en si contraviene el mandato constitucional de la inviolabilidad de la vida humana, es decir en si es abortiva dado que en Costa Rica solamente si la salud o la vida de la mujer esté en riesgo, es posible interrumpir un embarazo de manera legal.

Por eso es importante saber que la AOE es un método anticonceptivo y no provoca abortos. Al respecto, la máxima autoridad en salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>4</sup>, la cual rige los protocolos en salud internacionales y nacionales, se ha manifestado<sup>5</sup> en reiteradas ocasiones en la última década, sobre la necesidad de que las mujeres tengamos acceso a este método anticonceptivo y reiterando que es seguro y NO tiene efectos abortivos sino únicamente anticonceptivos.

2 OMS. (2010) Hoja informativa sobre la seguridad de las Píldoras Anticonceptivas de Emergencia de Levonorgestrel solo (PAE-LNG). [http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC\\_WHO-Safety-Statement\\_2010-spanish.pdf](http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC_WHO-Safety-Statement_2010-spanish.pdf)

3 CLAE. (2010) “Índice CLAE” de acceso a la anticoncepción de emergencia [http://www.colectiva-cr.com/sites/default/files/Docs/AE/indice\\_clae.pdf](http://www.colectiva-cr.com/sites/default/files/Docs/AE/indice_clae.pdf)

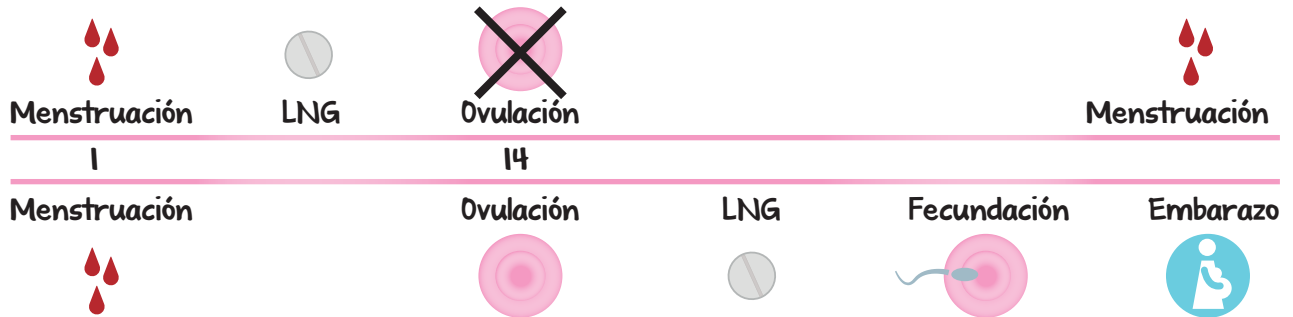
4 OMS. (2012) Anticoncepción de emergencia. Nota descriptiva N°244. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs244/es/>

5 ARROYO, L. (2011) Anticoncepción de emergencia en Costa Rica: ¿para cuándo? [http://www.nacion.com/opinion/foros/Anticoncepcion-emergencia-Costa-Rica\\_0\\_1200679959.html](http://www.nacion.com/opinion/foros/Anticoncepcion-emergencia-Costa-Rica_0_1200679959.html)



## ¿Cómo funciona la AOE?

La evidencia científica ha sido contundente en que la AOE es un método anticonceptivo seguro, porque su componente, el levonorgestrel tiene como único mecanismo de acción comprobado el retrasar o impedir la ovulación<sup>6</sup> durante al menos las siguientes 72 horas después de la relación sexual. Es decir, que imposibilita el encuentro entre óvulo y espermatozoide, de igual forma que lo hacen otros métodos anticonceptivos como el condón. Imaginemos que la AOE hace o que el óvulo “no llegue del todo o que llegue tarde” al encuentro con los espermatozoides y por lo tanto no puede ser fecundado y por esa razón no puede ocurrir el embarazo.



## ¿Y si ya el óvulo estaba fecundado o ya estaba embarazada la mujer?

Si el óvulo ya hubiera sido fecundado (por ejemplo por una relación sexual anterior o porque se tomó la AOE mucho después de las 72 horas de transcurrida la relación sexual), o bien ya se hubiera implantado, y con independencia de la etapa gestacional, la AOE no va a interferir nunca ni con la implantación ni con el desarrollo del embrión o feto.

En pocas palabras, si una mujer embarazada toma la AOE, este medicamento no va a afectar ese embarazo.

## La AOE es segura

La toma de este medicamento no afecta la salud, la vida o la capacidad reproductiva de la mujer. Lo que si hay que recordar, es que no es un método anticonceptivo regular, no previene infecciones de transmisión sexual por lo que hay que usarlo solo en casos de emergencia. El resto del tiempo usar un método anticonceptivo regular como el condón femenino o masculino, un DIU o T de cobre, pastillas anticonceptivas regulares, inyección y otro porque además tienen mucha más eficacia que la AOE.

Por ser un anticonceptivo seguro para la salud de las mujeres, la AOE ha sido incluida en la lista de medicamentos esenciales.<sup>7</sup>

6 CLAE-FLASOG. (2013) Píldoras anticonceptivas de emergencia. Guías médicas y de entrega de servicios en América Latina y el Caribe. [http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC\\_CLAE-Med-and-Serv.-delivery-guidelines\\_2013.pdf](http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC_CLAE-Med-and-Serv.-delivery-guidelines_2013.pdf)

ICEC/FIGO. Mecanismo de acción: ¿De qué modo las píldoras anticonceptivas de emergencia de levonorgestrel (PAE de LNG) previenen el embarazo? (2012) [http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC\\_MoA\\_11-27-12-spanish.pdf](http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC_MoA_11-27-12-spanish.pdf)

7 ICEC. Emergency Contraception in National Essential Medicines Lists. (2014) [http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/04/ICEC\\_EC-in-EMLs\\_Apr-2014.pdf](http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/04/ICEC_EC-in-EMLs_Apr-2014.pdf)

OMS. National Medicines List/Formulary/Standard Treatment Guidelines. [http://www.who.int/selection\\_medicines/country\\_lists/en/](http://www.who.int/selection_medicines/country_lists/en/)

## La AOE es legal

En Costa Rica, la AOE no es prohibida ni ilegal pero la mayoría de las mujeres no tenemos información sobre cómo usarla.

Las mujeres tenemos derechos humanos, reconocidos a nivel estatal. Dentro de los derechos humanos están los derechos reproductivos que incluyen el derecho a decidir sobre nuestra capacidad reproductiva, es decir, a decidir sobre si queremos o no tener hijos o hijas, y si queremos procrear pues tenemos derecho a decidir en qué momento de nuestras vidas queremos que esto ocurra así como a decidir la pareja con la que nos queremos embarcar en el proyecto de la maternidad biológica.

Estos derechos reproductivos incluyen el acceso a los métodos anticonceptivos y a la información sobre estos. Siendo que la AOE es un anticonceptivo, no solo es legal su uso y difusión de información sobre esta sino que además el Estado costarricense ha incumplido por varios años ya su obligación de brindar el acceso desde los servicios públicos. En múltiples ocasiones, varios comités y comisiones de derechos humanos le han hecho ya recomendaciones a Costa Rica para que incorpore formalmente la AOE en sus protocolos para víctimas de violencia sexual y en sus servicios de salud en general, desgraciadamente el Estado sigue sin cumplir y sin implementar la normativa que le impone esta obligación.

Al respecto, por ejemplo, desde el 2011 y ante la denuncia en un informe sombra<sup>8</sup> por parte de la sociedad civil, nuestro país fue censurado por uno de los más altos comités de derechos humanos, el Comité CEDAW<sup>9</sup> (párrafos 32 y 33<sup>10</sup>) por no brindar acceso a la AOE.

8 Colectiva por el Derecho a Decidir y otros. (2011). Informe Sombra Comité CEDAW. [http://www.colectiva-cr.com/sites/default/files/Docs/Espa%C3%B1ol\\_CR\\_CEDAW\\_Final\\_%28May\\_24,\\_2011%29%5B1%5D%20FINAL.pdf](http://www.colectiva-cr.com/sites/default/files/Docs/Espa%C3%B1ol_CR_CEDAW_Final_%28May_24,_2011%29%5B1%5D%20FINAL.pdf)

9 Ver otras recomendaciones generales del Comité de la CEDAW <http://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/recommendations/recomm-sp.htm>

10 CEDAW/C/CR/CO/5-6. (2011) Observaciones finales del Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (Costa Rica) [http://reproductiverights.org/sites/crr.civicactions.net/files/documents/Observaciones%20finales%20Costa%20Rica\\_CEDAW\\_2011\\_Espa%C3%B1ol.pdf](http://reproductiverights.org/sites/crr.civicactions.net/files/documents/Observaciones%20finales%20Costa%20Rica_CEDAW_2011_Espa%C3%B1ol.pdf)

## ¿Cómo o donde puedo conseguir la AOE?

El acceso a la AOE es un poco más complejo en comparación al resto de los otros métodos anticonceptivos ya que actualmente en el país, ya que no podemos ir a una farmacia y decir: “Cuánto cuesta la cajita de pastillas de anticoncepción oral de emergencia?”

Esto se debe a dos razones básicas:

1. Existen muchos mitos y desconocimiento incluso en el sector profesional de salud, por lo cual podría ser incluso que la persona que este atendiendo en la farmacia desconozca el estatus legal de la AOE o incluso tenga la falsa idea de que es abortiva y por lo tanto ilegal.
2. No existe producto dedicado registrado en Costa Rica, es decir que una farmacéutica haya tramitado el registro de un medicamento de una marca particular). Esto significa que a diferencia de otros medicamentos, no podemos ir a la farmacia y pedir una marca precisa de AOE como si podríamos hacerlo en el caso de la aspirina (aspirina Bayer), el ibuprofeno (Dorival) o acetaminofén (Tabcin) por poner algunos ejemplos. En otras palabras no existe una AOE marca “X”.

No obstante, en Costa Rica no es tan difícil tener acceso a la AOE. Hay una solución mientras esperamos pacientemente a que se registre en Costa Rica un producto dedicado de AOE: podemos usar el Régimen Yuzpe.

Las mujeres podemos tener acceso legal y seguro a la AOE en Costa Rica mediante el uso del Régimen Yuzpe. Es importante además saber que este régimen fue utilizado por los sistemas de salud pública en los países en donde no se había registrado producto dedicado y que incluso actualmente se sigue usando en los servicios de salud estatales ya que el costo de este régimen es mucho menor que el uso del producto registrado dedicado.

## ¿Cómo se usa la AOE? El Régimen Yuzpe

El componente de la AOE es el levonorgestrel, una progesterona sintética que se encuentra en varias marcas de anticonceptivas regulares como la Microgynon, Nordette, Norgylen, Norgyl u Ovral para mencionar algunas. Este régimen consiste en el uso de pastillas anticonceptivas regulares como las citadas, en dosis que sumen 1.5 mg de Levonorgestrel. Hay que prestar mucha atención ya que no todas las marcas de anticonceptivas regulares sirven para el Régimen Yuzpe. Solo hay que usar aquellas que tengan levonorgestrel.



Se debe de tomar en dos (2) dosis separadas de doce (12) horas exactas pero el número de pastillas por dosis dependerá de la marca que estemos usando. Independientemente de las pastillas siempre se debe de sumar 1.5 mg de levonorgestrel.

Como con todo medicamento puede que ocurran algunos efectos indeseables: dolor de cabeza, tensión mamaria, náuseas, etc. Por eso se recomienda un antiemético como Gravol o cualquier otra marca, antes de la toma de cada dosis.

**Además recordemos:**

- El Régimen Yuzpe es únicamente efectivo dentro de las 72 horas después de la relación sexual. Entre más se demore en tomarse las pastillas, la efectividad del régimen disminuye y eventualmente después de las 72 horas, pierde toda eficacia.
- Se debe tomar la AOE solo con el objetivo de prevenir o evitar un embarazo. Si la mujer ya está embarazada, este embarazo continuara su desarrollo y la AOE no afectara ni al embrión o feto ni tampoco a la salud, vida o capacidad reproductiva de la mujer.
- No se puede usar como método anticonceptivo regular sino en casos de accidente o bien muy esporádicamente. La razón de esto es que su eficacia no es tan alta como los otros métodos pero además no protege de las infecciones de transmisión sexual.

**¿Por qué es importante que las mujeres tengamos información y acceso a la AOE?**

Costa Rica, ha sido país signatario de números instrumentos de derechos humanos donde reconoce el derecho a salud de las mujeres y el derecho a que se modifique toda práctica que genere violencia de género y discriminación. Por ser la AOE el único anticonceptivo que permite prevenir un embarazo no deseado después de que ya ha ocurrido la relación sexual, su disponibilidad es esencial para nosotras, las mujeres, y en particular para cuando hemos sido víctimas de violencia sexual<sup>11</sup> pero también cuando no hemos por alguna razón, usado otro método anticonceptivo o incluso cuando hemos tenido problemas

con el método anticonceptivo que usamos regular, como puede ocurrir cuando olvidamos tomar alguna de las pastillas anticonceptivas regulares, se nos rompió el condón, etc.

**Conclusión**

Costa Rica tiene un largo y difícil camino que recorrer para que se respeten y se ejerzan los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas pero en particular los de las mujeres ¿Qué estamos haciendo para que esto suceda? Una acción que podemos recordar es que compartir información científica sobre los anticonceptivos modernos es un derecho y no es ilegal ni un delito por lo cual es importante brindarle la información que tengamos a las personas que nos rodean.

**¿Sexo sin protección?**

**Tenés 72 horas para prevenir un embarazo**

**1** Comprá pastillas anticonceptivas de una de las siguientes marcas:

- Microgynon
- Nordette
- Norgylen
- Norgyl
- Ovral



**2** Tenés que tomarlas en 2 dosis

**Primera dosis**

Microgynon Nordette Norgylen	4 pastillas	Norgyl Ovral	2 pastillas
------------------------------------	-------------	-----------------	-------------

**Segunda dosis**  
(12 horas después)

Microgynon Nordette Norgylen	4 pastillas	Norgyl Ovral	2 pastillas
------------------------------------	-------------	-----------------	-------------

11 ICEC (2013) EC for rape survivors. Human Rights and Public Health Imperative [http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/03/ICEC\\_EC-For-Rape-Survivors\\_March-2014.pdf](http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/03/ICEC_EC-For-Rape-Survivors_March-2014.pdf)

# Salud Mental y Mujer:

## Una mirada transversal entre el género y salud mental

Seydi Segura Garbanzo  
Ministerio de Salud.



### Una aproximación desde la Política Nacional de Salud Mental 2012-2021

Costa Rica ha venido generando esfuerzos importantes en materia de salud mental, incluso distanciándose de un paradigma biomédico y farmacológico, buscando ir más allá de la enfermedad, -etiquetamiento de trastornos psicológicos y psiquiátricos-, y centrando su atención en factores protectores que darán la pauta de salud mental tales como:

- Mejoramiento de redes de apoyo
- Recreación
- Actividad física
- Comunicación asertiva
- Zonas verdes
- Preparación ante emergencias antes, durante y después
- Fortalecimiento en el desarrollo en la niñez y en la adolescencia

Tomando esto en cuenta, el Ministerio de Salud emite la Política Nacional de Salud Mental 2012-2021, en la cual encontramos la siguiente definición de salud mental: *“proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente”* (Política Nacional de Salud Mental, 2012, p. 34)

En la Política Nacional de Salud Mental, se indica que este proceso favorece las relaciones intergeneracionales, el desarrollo de las competencias y capacidades intelectuales, emocionales sociales y productivas e incluye el ejercicio de derechos y

deberes, bajo varios enfoques, entre ellos, el enfoque de género.

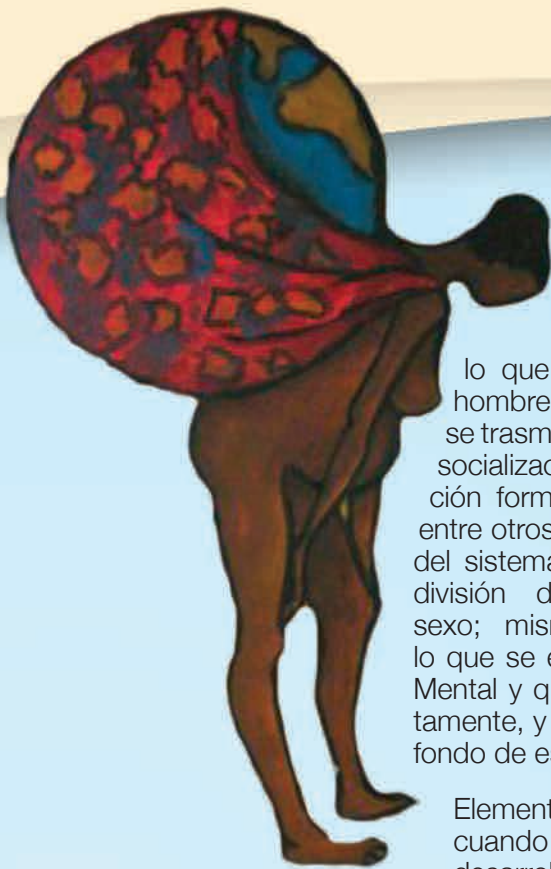
Un enfoque que analiza el conjunto de atributos, roles y expectativas sociales que cada sociedad, en cada momento histórico, le asigna a las mujeres y a los hombres, sobre la base de la diferencia sexual, permitiendo comprender la construcción cultural, social y política de la masculinidad y la feminidad.

Este enfoque también subraya que toda relación social es portadora de una relación de poder, y que las relaciones sociales de género se fundan sobre lógicas de subordinación del género femenino, generando condiciones de desigualdad social, económica, subjetiva, sexual y política en la vida de las mujeres.

La Política Nacional de Salud Mental “reconoce la existencia de brechas de oportunidad que socialmente se han construido entre hombres y mujeres, se toma en cuenta las particularidades de cada género y las implicaciones sociales que estas particularidades conllevan. Por lo tanto, las acciones tomadas a partir de la política tenderán a reducir dichas brechas, promoviendo ambientes no discriminatorios.” (P. 34) Además, agrega que la *Salud Mental está determinada por factores biológicos, emocionales, ambientales, socioeconómicos, culturales, sistemas y servicios de salud.*

La idea medular de esta definición es el *proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo, afectado por factores biológicos, emocionales, ambientales, socioeconómicos, culturales, sistemas y servicios de salud, y el reconocimiento de la salud mental como derecho universal*, parte del concepto de Salud.





El género como la construcción cultural y social, que dicta de alguna manera lo que se espera de un hombre y una mujer, que se trasmite por procesos de socialización familia y educación formal, iglesia, trabajo, entre otros.-, refiere aspectos del sistema patriarcal, poder, división de funciones por sexo; mismos que afectan lo que se entiende por Salud Mental y que impactan directamente, y es precisamente el fondo de este artículo.

Elementos complejos cuando se posicionan y se desarrollan en una mujer, deténgase y piense –yo mujer- ¿estoy autorrealizada?; ¿qué significa la autorrealización para la mujer?; ¿estar casada, soltera, soltera con hijos, viuda, jefa de hogar, con un hijo o debe tener más de uno...?, ¿ser profesional?, ¿cómo se vive con el ser profesional y ser madre o además jefa de hogar?... todas las respuestas anteriores de alguna manera dictan la verdadera realización de la mujer y la respuesta es diferente en cada una, porque cada una es marcada de manera particular... el culparse por no cumplir con el mandato familiar, social nos aleja poco a poco de la salud.

La autoestima, una de las dimensiones fundamentales de la personalidad y parte esencial del concepto de la salud mental, puede significar el que la mujer determine el valor de ella y tenga una opinión sobre ella misma... es decir es como se ve y si le gusta o no lo que ve... sin embargo esa visión no es están nítida porque los “otros sociales” juegan un papel en esa construcción.

Es sencillo nutrirla y destruirla desde pequeños actos, pero difícil trabajarla cuando se ha minado en su desarrollo, por figuras fundamentales que se transforman en reforzadores positivos o negativos o que dejan huellas con dolor.

Esos “otros sociales” son quiénes fortalecen los dichos de las otras personas en esa construcción de la auto imagen y es recíprocamente afectada por la autorrealización, por esas demandas que se inscriben en la historia desde antes de nacer, que dicen... ¡mujer! ¡...qué gorda!... ¡pero por qué tan flaca...!

¡Va a ser como su madre...! ya que es la hija menor y está soltera, debe cuidar a los padres!... ¡debe ser profesional!... ¡qué mala madre es por no criar a sus hijos...! y al no alcanzarse...o la exigencia ser mayor, llega la frustración y va apareciendo la enfermedad poco a poco.

Por ello, y en el gran sistema cultural, todo factor protector o de riesgo se convierte en un precipitador de significantes referidos a diferentes dimensiones de la vida, la historia antes de la concepción, historia infantil, adolescencia; los sufrimientos, alegrías, conflictos de pareja y familia, fracaso social, situaciones de desamparo, rupturas con la realidad, entre otras y se termina presentando como un malestar, que es vivenciado desde la realidad de lo que implica el sexo, que incluye las elaboraciones sociales en torno a lo más idóneo o propicio para cada sexo, en los dominios humanos y los roles estereotipos y asimetrías sociales, que incorporan la distribución de funciones, por ejemplo domésticas la división sexual entre producción y reproducción, la primera siendo entendido como una función del hombre y la segunda como desarrollada por la mujer.

La anterior ordenación social insta relaciones asimétricas de poder, que son marcadas por el momento histórico, político y social; delimitan y definen posiciones de las personas en función del sexo.

En el sistema patriarcal toma peso la diferencia anatómica y juega un papel discriminador, pues se valora diferente si se es hombre o mujer.

Cuando se habla de doble jornada de trabajo en las mujeres se refiere al desarrollo de roles domésticos y extradomésticos, con la sobrecarga que esto implica.

Estos efectos se observan especialmente cuando no existe en el seno de la pareja o de la familia, una distribución democrática de las tareas y responsabilidades domésticas y de crianza.

Algunos de los efectos visibles de la dobles o triples jornadas son: agotamiento emocional y físico, sobrecarga, angustia, postergación personal, irritabilidad, depresión, alteraciones en el sueño, alteraciones en la alimentación, entre otros.

Y es sobre tantas puestas en escena que la mujer se ve afectada, se pierde, sin saber a cuál responder, y se va construyendo la culpa de lo que se hizo o no, si la actuación se concretó bien o fue mediocre y cuáles son los resultados, si los hijos se transformaron en personas agresoras, adictos, vividores, buenos, profesionales, entre otros.

¿Por qué si una mujer no tiene deseos de cocinar un fin de semana, no lo puede dejar de hacer y si lo hace debe de pagar por el almuerzo de su familia? ... ¿Por qué es ella –la mujer- quién tiene esa responsabilidad?

La representación de la salud y enfermedad o de factores protectores y de riesgo y los modos en que se interioriza los malestares culturales pueden generar trastornos, como por ejemplo la delgadez, menopausia, maternidad, incidencia del estrés y las somatizaciones.

Los efectos que producen las asimetrías de género inciden en la salud integral y cobran un gran peso los roles familiares, situación laboral y clase social y por ende en la posibilidad real de hablar de salud mental en las mujeres.

La salud mental en las mujeres requiere la combinación de factores diferentes, porque además existen factores biológicos que se manifiestan de forma distinta en la salud y en los riesgos de enfermedad y además se muestran invisibles para los patrones androcéntricos de las ciencias de la salud actual.

Contamos con señoras, administradoras del hogar de 65 años que por su rol en la vida, no paran de hacer aunque tengan dolor o cansancio, siguen como hormiguitas siendo el pilar de ese hogar... y no se dan el chance de sentir porque no les fue permitido.

La salud mental tiene que ver con esos factores emocionales y relacionales de la subjetividad, lo que incluye reconocer la percepción subjetiva del malestar y el dolor y que efectivamente la definición de salud mental y su significado varía en función de las especificidades culturales y del momento histórico, igual se encuentra aglutinado, tanto a aspectos relativos a la autonomía personal, autoafirmación, autoestima e independencia.

El poder es otro elemento, que pareciera invisible pero su efecto es fulminante por lo tanto, no es un ente abstracto, es algo que se ejerce, que se visualiza en las interacciones subjetivas y que produce un doble efecto: opresivo y de configuración.

El ejercicio arbitrario del poder produce opresión en quién lo padece y recorta su realidad vital y por otro lado la legitimación social del poder patriarcal lo naturaliza, hasta el punto de favorecer posiciones subjetivas de dependencia que desencadenan conflictos psíquicos.

La vivencia de las propias experiencias y el modo de percibir el mundo y de resolver los conflictos y problemas va a condicionar nuestras estrategias de afrontamiento, pues guardan íntima relación con la interiorización del sistema de valores culturales y las normas sociales sobre cómo se debe ser, sentir y comportarse las personas en función de nuestro género, y en consecuencia, influirán en los posibles modos de enfermedad.

La salud y en este caso la salud mental, es un entretimiento de diferentes factores como lo son el socioeconómico, la construcción sociohistórica de las femineidades en el caso que nos ocupa, así como las prácticas sociales y de la cotidianeidad y el sistema de creencias en relación a la salud y enfermedad lo anterior implica un reto en cuanto a desarrollar prácticas de salud que, con una mirada integral y compleja de nuestra condición de sujetos sexuados, que contemplen los bienestar y malestares subjetivos.

La evidencia empírica demuestra que siguen privando en el espacio doméstico y familiar, lugar privilegiado para la circulación de afectos y desarrollo de emociones, demasiadas sobre exigencias en la vida de la mujer.

Prioritariamente las mujeres son quienes deben ocuparse y preocuparse por las necesidades de los demás, manteniendo el orden y la armonía familiar, velar por la salud de toda la familia, nuclear y extensa, a fin de satisfacer y garantizar el bienestar de todos. Pero para llegar a eso debe cumplir su destino de amor y servicio.



Por lo que el tema no es sencillo, sino que requiere mucho trabajo, no solo por parte de los profesionales de salud mental, sino de todos porque se es co-responsable de lo que se transmite desde la casa hasta en el trabajo, la iglesia y otros espacios.

No se va a generar cambio hasta que se caiga en cuenta de que somos protagonistas de esta historia y perpetuadoras de lo que nos rodea en la actualidad, pero con la capacidad de encontrar salida a la situación.

Se debe empezar a generar un trabajo de hormiga, bien direccionado que permita reconocer la diversidad, en este caso específico de la mujer y sus repercusiones en la salud mental, siendo un reto ser co-participes de una sociedad y comunidad más sana mentalmente.

Acciones vinculantes generadoras de salud mental, son la creación a nivel institucional o comunal de grupos de apoyo, que faciliten espacios con profesionales en salud mental para hablar sobre el ser mujer en una sociedad como la de hoy día, brindar herramientas de afrontamiento para poder luchar contra el sistema patriarcal, los mandatos familiares y sociales sin que esto genere mayor culpa, reconocer el lugar en la historia significativa de cada mujer y finalmente que ese espacio permita generar consciencia sobre el rol asignado y asumido que se perpetúa.

En realidad no se debe circunscribir solo a la mujer adulta sino a las adolescentes.

En ese sentido, los mismos grupos de apoyo a nivel educativo son importantes para poder colaborar positivamente; por ejemplo en dar material para las respuestas sobre ¿cuál es el proyecto de vida que se escoge?

Contribuir entonces a la salud mental de las mujeres, permite desarrollar la autoconfianza, construir un proyecto de vida personal asentado sobre bases de solidaridad mutua y no sobre la postergación a la atención de las propias necesidades y deseos.

La postergación produce la dificultad de asumir autonomía (sexual, afectiva y económica), prácticas de autocuidado y el empoderamiento.

Desarrollo de un proyecto propio de vida.

Darse oportunidades y darse crédito, desarrollar autoconfianza, darse tiempo para sí, son las bases para poder construir un proyecto de vida personal donde el desarrollo de sí misma constituya el punto de partida, eje central de la existencia.

Desarrollar mayores grados de autonomía (sexual, afectiva y económica), prácticas de autocuidado y el empoderamiento.

Construcción de bienestar en la vida de las mujeres.

No postergar cosas que nos gustan.

Seguir atendiendo casa y familia pero tener nuestros tiempos.

Ser solidarias y felices.

# Viviendo a plenitud...

Rocío Segura Chavarría.  
Oficina de Trabajo Social.  
ANDE.



Gozar de una vida más larga, satisfactoria y a plenitud, ha sido una de las metas de la humanidad a lo largo de la historia. Para ello es necesario propiciar estilos de vida y mejores condiciones para el desarrollo de esta etapa de la vida de las mujeres maduras.

La temática es todavía más trascendente si consideramos, como Quirós (2005, p.18)<sup>1</sup>, que “el envejecimiento de la población es otra circunstancia que ha hecho que cada vez se piense en cómo lograr una vejez sana y satisfactoria.”

La prolongación de la vida por vía de atenciones a la salud y el menor número de integrantes que conforman la familia de hoy, hace que la población adulta mayor vaya en aumento y se espera que en algún momento sea el grupo de edad más significativo en la sociedad.

Sin embargo, el hecho de vivir más años no supone de modo inmediato que ha mejorado “la calidad de vida” de esta población. La calidad existencial no se debe medir únicamente por una mayor longevidad; a ello deben sumarse dimensiones quizá más relevantes como la capacidad de atender de modo independiente las necesidades materiales, tener la posibilidad de acceder a espacios recreativos, vigilar

y ser partícipe del autocuidado, la participación en la toma de decisiones familiares y sociales, entre otras.

Aspectos relevantes en la etapa de preparación para la jubilación en especial de las mujeres, quienes tienden a destinar mayor tiempo a todo tipo de actividad de participación gremial, social, o de formación, así como de cuidado personal, deporte, ejercicio y otras actividades de crecimiento personal y espiritual.

Sin embargo, aún siendo conscientes de ello, no es fácil su inserción ni la generación de espacios necesarios para que las mujeres adultas mayores participen activamente en los diversos ámbitos del quehacer político-social.

Considérese, por ejemplo, que en nuestro país la mayoría de las personas mayores, vive en su hogar, generalmente sola, en pareja o en compañía de un familiar cercano. Por lo tanto, corresponde a la familia y a la comunidad brindarles afecto, protección y posibilidades para que ellas continúen en actividad y puedan satisfacer sus necesidades.

Sin embargo un grupo de ellas se convierte en cuidadoras de otras personas: menores de edad, mayores, enfermas y discapacitadas con el agravante además de que no reciben remuneración económica alguna y la limitante de no poder contar con el tiempo y ni dedicación al cuidado de sí misma.

Detrás de esta noción se ha sustentado paulatinamente que la persona adulta mayor es dependiente, por lo que hay que asistirle de alguna manera. De este supuesto han surgido una serie de malestares que han debido enfrentar tanto las familias, como la persona misma, quien ha visto disminuida su posibilidad de actuar de modo independiente y productivo.

Esto las hace vulnerables a situaciones de discriminación y violencia en ámbitos como: violencia psicológica expresa en algunas imágenes y estereotipos, abuso patrimonial, carencia de información, salud sexual.







En este último, por lo general se descuidan los controles de rutina partiendo de que con la menopausia, la fertilidad ya no es un asunto de cuidado y la sexualidad es cosa del pasado.

Ante esto se les excluye de la atención en salud preventiva, citología vaginal, dificultando su acceso a prevención de enfermedades infectocontagiosas y VIH-SIDA, que con frecuencia son diagnosticadas en las personas adultas mayores.

Sin embargo, son cada vez más las personas adultas mayores que buscan tener autonomía de estas instancias tradicionales y hacer aportes significativos al conocimiento, experiencia, ecuanimidad y compromiso que tanto requieren las familias y la sociedad en la actualidad.

Según Fernández-Ballesteros (2000), citado por Quirós (2005, p.22), “la forma en que las sociedades tratan a sus viejos, está caracterizada por nociones lógicas de inclusión o no de los mayores. De esta forma, se definen en gran medida las condiciones sociales e instituciones en las cuales vive este grupo de edad. El trato asignado, los recursos económicos disponibles, los recursos institucionales que ponen en marcha, programas de apoyo y promoción, etc. Expresan la idea social compartida de la experiencia de ser mayor.”

Y hay mucha razón en ello. Los estudios hechos en este sentido han mostrado que “...la mayor actividad social prolonga la vida, sin embargo, se recomienda determinar si son las actividades sociales las que permiten que el anciano esté saludable, o más bien poseer buena salud brinda oportunidades para establecer diferentes actividades sociales y desempeñar roles múltiples. (Quirós, 2005: 32),

Además, y como efecto deseable, la familia sigue siendo una fuente importante de apoyo para las personas adultas mayores, y posee un papel prioritario.

Cumplen funciones de socialización, cuidado, protección, cooperación económica y satisfacción de necesidades básicas, las personas vecinas y las amistades cumplen funciones de compañía y solidaridad.

Derechos que entre otros, se establecen para las personas adultas mayores de 65 años en nuestro país, desde el 19 de octubre de 1999, en la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley N° 7935).

La Ley establece además derechos y beneficios en relación a salud, educación, actividades artísticas, deporte, recreación, vivienda, seguridad social y trabajo, estableciendo también sanciones para aquellas personas o instituciones que violen sus derechos.

La OPS. (Organización Panamericana de la Salud), ha dictado una serie de recomendaciones para mejorar la vida de las personas mayores, entre ellas preciso insistir en las políticas y los programas que se diseñan para esta población, que favorezcan su inserción en la comunidad.

También ha recomendado promover la organización de las personas mayores, para que éstas logren protagonismo a través de temas de interés para sus comunidades, con lo cual se asegura la transmisión de sus experiencias a las nuevas generaciones.

Como lo menciona Quirós (2005, p.39), “la construcción de redes de apoyo es un factor decisivo para desarrollar una cultura propicia para la vejez.” Ya que el sentirse parte de un grupo propicia la seguridad de sí mismo y la salud psicosocial.

De acuerdo a Nora Davas (2001), citada por Quirós (2005, p.39), “...la intervención en red, y el efecto de red, constituyen una modalidad participativa... los miembros de la red comprenden que el problema de una persona es de un grupo, lo que posibilitaría partir de sus necesidades reales.” Dicha propuesta se perfila en el año 2010, con la propuesta de la Presidencia de la República, sobre el Proyecto de Redes de Cuido tanto de la población infantil como de la persona mayor.

El envejecimiento de la población exige desprivatizar el cuidado y establecerlo a través de las redes, como responsabilidad de mujeres y hombres, familia, comunidad y gobierno.





# La soledad y la desolación

Marcela Lagarde,  
Fuente: Libro El Feminismo en mi vida.

Lo que impide a las mujeres tener autonomía es una subjetividad construida a partir de la educación que nos enseña a ser dependientes, impotentes y en perpetua búsqueda de la aprobación exterior. Debemos reeducarnos y esto comienza por estar solas y reinventar la relación que tenemos con nosotras mismas. Comienza por entender de forma distinta nuestra soledad.

Razón por la que compartimos con ustedes este texto iluminador de Marcela Lagarde, en el que expone las formas en que se nos ha enseñado a considerar nuestra soledad como sinónimo de desolación y a temer ese estado en el que nos relacionamos con nosotras mismas de manera autónoma.

Nos han enseñado a tener miedo a la libertad; miedo a tomar decisiones, miedo a la soledad. El miedo a la soledad es un gran impedimento en la construcción de la autonomía, porque desde muy pequeñas y toda la vida se nos ha formado en el sentimiento de orfandad; porque se nos ha hecho profundamente dependientes de los demás y se nos ha hecho sentir que la soledad es negativa, alrededor de la cual hay toda clase de mitos. Esta construcción se refuerza con expresiones como las siguientes “¿Te vas a quedar solita?”, “¿Por qué tan solitas muchachas?”, hasta cuando vamos muchas mujeres juntas.

La construcción de la relación entre los géneros tiene muchas implicaciones y una de ellas es que las mujeres no estamos hechas para estar solas de los hombres, sino que el sosiego de las mujeres depende de la presencia de los hombres, aún cuando sea como recuerdo.

Esa capacidad construida en las mujeres de crearnos fetiches, guardando recuerdos materiales de los hombres para no sentirnos solas, es parte de lo que tiene que desmontarse. Una clave para hacer este proceso es diferenciar entre soledad y desolación. Estar desoladas es el resultado de sentir una pérdida irreparable. Y en el caso de muchas mujeres, la desolación sobreviene cada vez que nos quedamos solas, cuando alguien no llegó, o cuando llegó más tarde. Podemos sentir la desolación a cada instante.

Otro componente de la desolación y que es parte de la cultura de género de las mujeres es la educación fantástica por la esperanza.

A la desolación la acompaña la esperanza: la esperanza de encontrar a alguien que nos quite el sentimiento de desolación.

La soledad puede definirse como el tiempo, el espacio, el estado donde no hay otros que actúan como intermediarios con nosotras mismas. La soledad es un espacio necesario para ejercer los derechos autónomos de la persona y para tener experiencias en las que no participen de manera directa otras personas.

Para enfrentar el miedo a la soledad tenemos que reparar la desolación en las mujeres y la única reparación posible es poner nuestro yo en el centro y convertir la soledad en un estado de bienestar de la persona.

Para construir la autonomía necesitamos soledad y requerimos eliminar en la práctica concreta, los múltiples mecanismos que tenemos las mujeres para no estar solas. Demanda mucha disciplina no salir corriendo a ver a la amiga en el momento que nos quedamos solas. La necesidad de contacto personal en estado de dependencia vital es una necesidad de apego. En el caso de las mujeres, para establecer una conexión de fusión con los otros, necesitamos entrar en contacto real, material, simbólico, visual, auditivo o de cualquier otro tipo.

La autonomía pasa por cortar esos cordones umbilicales y para lograrlo se requiere desarrollar la disciplina de no levantar el teléfono cuando se tiene angustia, miedo o una gran alegría porque no se sabe qué hacer con esos sentimientos, porque nos han enseñado que vivir la alegría es contársela a alguien, antes que gozarla. Para las mujeres, el placer existe sólo cuando es compartido porque el yo no legitima la experiencia; porque el yo no existe.

Es por todo esto que necesitamos hacer un conjunto de cambios prácticos en la vida cotidiana. Construimos autonomía cuando dejamos de mantener vínculos de fusión con los otros; cuando la soledad es ese espacio donde pueden pasarnos cosas tan interesantes que nos ponen a pensar. Pensar en soledad es una actividad intelectual distinta que pensar frente a otros.

Uno de los procesos más interesantes del pensamiento es hacer conexiones; conectar lo fragmentario y esto no es posible hacerlo si no es en soledad.

Otra cosa que se hace en soledad y que funda la modernidad, es dudar. Cuando pensamos frente a los otros el pensamiento está comprometido con la defensa de nuestras ideas, cuando lo hacemos en soledad, podemos dudar.

*Nos han enseñado a tenerle miedo a la libertad,  
miedo a tomar decisiones.*

*Miedo a la soledad.*

*El miedo a la soledad es un gran impedimento  
en la construcción de la libertad.*

*Marcela Lagarde*

Si no dudamos no podemos ser autónomas porque lo que tenemos es pensamiento dogmático. Para ser autónomas necesitamos desarrollar pensamiento crítico, abierto, flexible, en movimiento, que no aspira a construir verdades y esto significa hacer una revolución intelectual en las mujeres.

No hay autonomía sin revolucionar la manera de pensar y el contenido de los pensamientos. Si nos quedamos solas únicamente para pensar en los otros, haremos lo que sabemos hacer muy bien: evocar, recordar, entrar en estados de nostalgia. El gran cineasta soviético Andrei Tarkovski, en su película "Nostalgia" habla del dolor de lo perdido, de lo pasado, aquello que ya no se tiene.

Las mujeres somos expertas en nostalgia y como parte de la cultura romántica se vuelve un atributo del género de las mujeres.

El recordar es una experiencia de la vida, el problema es cuando en soledad usamos ese espacio para traer a los otros a nuestro presente, a nuestro centro, nostálgicamente. Se trata entonces de hacer de la soledad un espacio de desarrollo del pensamiento propio, de la afectividad, del erotismo y sexualidad propias.

En la subjetividad de las mujeres, la omnipotencia, la impotencia y el miedo actúan como diques que impiden desarrollar la autonomía, subjetiva y prácticamente.

La autonomía requiere convertir la soledad en un estado placentero, de goce, de creatividad, con posibilidad de pensamiento, de duda, de meditación, de reflexión. Se trata de hacer de la soledad un espacio donde es posible romper el diálogo subjetivo interior con los otros y en el que realizamos fantasías de autonomía, de protagonismo pero de una gran dependencia y donde se dice todo lo que no se hace en la realidad, porque es un diálogo discursivo.





*Toda mujer tiene derecho a tener derechos.  
Cada mujer tiene derecho a vivir en libertad y a gozar de la vida.*

*Marcela Lagarde*

Necesitamos romper ese diálogo interior porque se vuelve sustitutivo de la acción; porque es una fuga donde no hay realización de la persona porque lo que hace en la fantasía no lo hace en la práctica, y la persona queda contenta pensando que ya resolvió todo, pero no tiene los recursos reales, ni los desarrolla para salir de la vida subjetiva al mundo de las relaciones sociales, que es donde se vive la autonomía.

Tenemos que deshacer el monólogo interior. Tenemos que dejar de funcionar con fantasías del tipo: “le digo, me dice, le hago”. Se trata más bien de pensar “aquí estoy, qué pienso, qué quiero, hacia dónde, cómo, cuándo y por qué” que son preguntas vitales de la existencia.

La soledad es un recurso metodológico imprescindible para construir la autonomía. Sin soledad no sólo nos quedaremos en la precocidad sino que no desarrollamos las habilidades del yo. La soledad puede ser vivida como metodología, como proceso de vida. Tener momentos temporales de soledad en la vida cotidiana, momentos de aislamiento en relación con otras personas es fundamental. y se requiere disciplina para aislarse sistemáticamente en un proceso de búsqueda del estado de soledad.

Mirada como un estado del ser –la soledad ontológica– la soledad es un hecho presente en nuestra

vida desde que nacemos. En el hecho de nacer hay un proceso de autonomía que al mismo tiempo, de inmediato se constituye en un proceso de dependencia. Es posible comprender entonces, que la construcción de género en la mujeres anula algo que al nacer es parte del proceso de vivir.

Al crecer en dependencia, por ese proceso de orfandad que se construye en las mujeres, se nos crea una necesidad irremediable de apego a los otros.

El trato social en la vida cotidiana de las mujeres está construido para impedir la soledad. El trato que ideológicamente se da a la soledad y la construcción de género anulan la experiencia positiva de la soledad como parte de la experiencia humana de las mujeres. Convertirnos en sujetas significa asumir que de veras estamos solas: solas en la vida, solas en la existencia. Y asumir esto significa dejar de exigir a los demás que sean nuestros acompañantes en la existencia; dejar de conminar a los demás para que estén y vivan con nosotras.

Una demanda típicamente femenina es que nos “acompañen” pero es un pedido de acompañamiento de alguien que es débil, infantil, carenciada, incapaz de asumir su soledad. En la construcción de la autonomía se trata de reconocer que estamos solas y de construir la separación y distancia entre el yo y los otros.

# Currículo Oculto

¿Es patriarcal la educación?

¿Tenemos una educación androcéntrica que privilegia a los hombres sobre las mujeres?

¿Cómo salir de la lógica del patriarcado?

Gina Sevilla Aguilar

Es común la preocupación para que los gobiernos destinen más presupuesto para la educación, que se mejore la cobertura y se combata la expulsión de estudiantes del sistema educativo, que se actualicen los programas.

Sin embargo, pese a que vivimos en una sociedad patriarcal, es poco frecuente la preocupación para que se reflexione sobre cómo la educación puede fortalecer las estructuras machistas de nuestra sociedad.

Mary Wollstonecraft, se convirtió en el siglo XVIII en la teórica más importante de una educación igualitaria para ambos sexos y consideró que la pedagogía es el medio idóneo para construir la individualidad y desasirse de la normatividad patriarcalmente asignada a las mujeres”.

El profesorado tiene encomendada la función de enseñar y los conocimientos no son realidades intelectuales neutras. Y no lo son porque el conocimiento se fabrica en el seno de sociedades y es enseñado por personas que viven en unos contextos sociales y no en otros.

Los contenidos están envueltos en valores que asume acríticamente el alumnado, a no ser que el profesorado esté formado para desactivar los valores que rodean los contenidos.

Sin embargo, esta socialización puede estar dirigida hacia la reproducción de los patrones de conducta dominantes o puede, por el contrario, ser un potente instrumento de transformación social de esas relaciones, cuando el profesorado se dota de una perspectiva crítica y normativa.

Mediante el currículo oculto se establece que los hombres son los hacedores de la cultura, sus forjadores, enmascarando así, sus privilegios detrás de prácticas que denominan culturales, o que “naturalizan” afirmando inmutables tendencias de las mujeres y de los hombres a ciertos conocimientos, actitudes, facilidades y competencias.

Prácticas consideradas naturales por lo que difícilmente serán cuestionadas, pero que se anclarán fuertemente en el alumnado y producirán efectos a largo plazo.

El currículo oculto no forma parte de una conspiración docente sino que al funcionar de una manera implícita, juega un papel destacado en la configuración de contenidos culturales, rutinas, interacciones y tareas escolares de los que ni el colectivo docente ni el alumnado acostumbran a ser plenamente conscientes.

Dicho con el nombre de especialistas, estamos ante el **currículum oculto de género**, entendido como el conjunto de mensajes implícitos, gestos, omisiones, miradas de reprobación o aprobación, normas, valores, creencias, mandatos culturales que marcan las relaciones entre mujeres y hombres que se dan en las instituciones educativas de manera inconsciente reproduciendo estereotipos acerca de lo que deben hacer las personas según el sexo al que pertenezcan.

## Patriarcado

Orden social genérico de poder, basado en un modo de dominación cuyo paradigma es el hombre. Este orden asegura la supremacía de los hombres y de lo masculino sobre la inferiorización previa de las mujeres y de lo femenino”.



### Expresiones de currículo oculto que forman parte del quehacer educativo:

- Las normas y costumbres que rigen el funcionamiento escolar, ¿quién manda? ¿cómo lo hace?
- La distribución de mobiliario en las aulas, ubicación del escritorio de docentes, pupitres en fila y de frente a la pizarra generalmente marcan una posición de superioridad con respecto al estudiantado, reflejan la forma en que se reparte el poder. ( se legitima un reparto asimétrico y no democrático del poder).
- La utilización y distribución de los espacios, aulas, oficinas, lugares de recreo ponen de manifiesto la importancia que tienen grupos y asignaturas, las oficinas administrativas están en lugares preferentes, mientras educación para el hogar, personas con discapacidad en sectores menos representativos.
- Los contenidos de los programas, y materiales didácticos, incluso los decorativos, muestran los estereotipos femeninos y masculinos que se desarrollan en ellos, imágenes, informaciones, modelos que son dominantes y por ende representan las normas y valores que la sociedad mantiene como importantes. Los estereotipos tienen la característica de ser "(...) lo que todo el mundo dice, lo que todo el mundo sabe y son en este sentido, "el primer mecanismo ideológico (...) que apunta a la reproducción y reforzamiento de la discriminaciones de género.
- Las actividades, los juegos y las funciones diferenciadas por sexo según las materias.
- Las evaluaciones, son distintos para cada género a quién se le exige más, en función de los estereotipos asumidos por madres y padres, profesoras y profesores.
- La legitimación de una determinada opción religiosa, imágenes, reflexiones, ceremonias.
- El ordenamiento en filas separadas de niñas y niños.
- La legitimación de la violencia en la cotidianidad escolar.
- La orientación vocacional, los procesos de socialización condicionan a niños y niñas, los juegos, los juguetes allí se reparten papeles y funciones. Los juegos para niños les permiten hacerse más audaces, racionales, competitivos, aventureros, capacidad de asumir riesgos, tomar decisiones, libertad, características que los preparan para actuar en lo público, en profesiones de mayor valoración social y remunerada, pensamiento científico empresarial, tecnológico, y en las niñas los juegos enfatizan la afectividad, sacrificio, cuidado de casa, de personas por lo que su orientación es hacia profesiones de menor reconocimiento como psicología, trabajo social, educación, enfermería, medicina.
- La forma de permitir o sancionar las expresiones de enojo, los regañones y llamadas de atención, según sean niñas o niños a quien van dirigidas, obsesión por la disciplina y el orden, práctica que reduce la capacidad de libertad del alumnado.
- El uso sexista del lenguaje que invisibiliza a las mujeres y desvaloriza lo femenino, entre otras. En educación el lenguaje oral y escrito es el medio por el que circula toda la información para todas las personas que participan del proceso enseñanza-aprendizaje, y en la vida cotidiana en escuelas y colegios se oculta a las mujeres en circulares, rótulos, discursos murales, esculturas, pinturas, fotos, decoraciones. También cuando describimos a las personas se usan adjetivos donde generalmente lo positivo es lo masculino.
- Las bromas, comentarios y chistes sexistas entre personas de la comunidad educativa.



El que estas prácticas se den inconscientemente les otorga el estatus de naturales, por lo que difícilmente serán cuestionadas, se anclarán fuertemente en el alumnado y producirán efectos a más largo plazo.

Las manifestaciones de currículo oculto, son prácticas permeadas de sexismo y de androcentrismo que según Mirta González, son las dos formas de discriminación que están presentes en el sistema educativo.

Afirma ella también que si bien afectan al estudiantado en general, porque limitan sus posibilidades como personas y les niega ciertos comportamientos como por ejemplo cuando se dice: los niños no lloran o las niñas no deben pelear, se está indicando que tienen que adoptar comportamientos específicos y diferenciados por el hecho de ser hombres o mujeres, también hay que señalar que las consecuencias negativas que el sexismo significa para las personas, se doblan para las mujeres, porque las sitúa en una posición de inferioridad y de dependencia, situación que la excluye de participar en igualdad de derechos y oportunidades, que el hombre, limita su acceso a los mismos lugares, y a desempeñar las mismas tareas.

Para los hombres el sexismo tiene consecuencias negativas porque también limita sus posibilidades como personas, pero les proporciona más poder sobre su entorno.

Sin duda ha habido avances para eliminar estas formas de discriminación pero no tantos como para decir que todo está bien. Han sido pasos variados discontinuos, más teóricos que prácticos.

Hoy por ejemplo, puede ser que contemos el número de imágenes de hombres y de mujeres en un texto

Desaprender las conductas patriarcales y la violencia hacia las mujeres y las niñas.

Es fundamental que la educación se apropie de la igualdad de género y que los centros educativos sean espacios donde se aprendan la filosofía y la práctica de nuevas relaciones entre hombres y mujeres.

para saber si es sexista o no, que se incluyan en los libros aportes de la mujeres en las diferentes áreas, que no se las invisibilice mediante el lenguaje, que se reconozcan sus capacidades, pero el currículo oculto continua con la reproducción de roles y estereotipos acerca de lo que pueden y deben hacer hombres y mujeres.

Es más, continúa reforzándose con omisiones tan graves como no analizar en las aulas:

- lo que significa para las mujeres la discriminación en el trabajo,
- el valor del trabajo doméstico, a quién le conviene y por qué lo hacen casi solo las mujeres,
- las barreras para la participación de las mujeres y el acceso a los puestos de poder,
- la doble, triple jornadas laborales que desempeñan las mujeres,
- las causas de la pobreza,
- los intereses que llevan a la destrucción del ambiente,
- la prostitución,
- el patriarcado o el feminismo y cuáles han sido sus aportes,
- la violencia contra las mujeres como delito, sus causas y consecuencias.

El currículo oculto sigue siendo un obstáculo para el desarrollo de personas críticas, democráticas y respetuosas de los derechos humanos y conviene tenerlo presente frente a una propuesta pedagógica liberadora de la atávica cultura patriarcal, sobre todo para comprender y desactivar nuestras prácticas, nuestras rutinas para erradicar el sexismo y el androcentrismo y dejar de practicar las discriminaciones.

Educar es un proyecto político de definición de futuro, cabe reflexionar sobre las cosas que hoy no funcionan adecuadamente en la formación del estudiantado que le impide comprender y participar en ese futuro para ejercer una ciudadanía con todo su desarrollo y preparación responsable, justa y democrática.

La escuela trasmite los conocimientos pero también las jerarquías como forma natural de las relaciones sociales. Difunde todo un "currículum oculto" que, en la práctica, y desde una concepción patriarcal, funciona como uno de los más importantes disciplinadores que posee un Estado.

# Ana María Álvarez Aguilar

Nació en Limón y vive en Pejibaye de Turrialba. Estudió Educación Preescolar en la Universidad Estatal a Distancia.

Hace 8 años inició su labor como docente en la Escuela Chinaquichá y hoy en día labora en la Escuela Psipirí, ubicada en Chirripó.

## ¿Cuánto tiempo tiene de trabajar en zonas indígenas?

Tengo 8 años de trabajar para el Ministerio de Educación Pública en zonas indígenas.

Recuerdo que cuando empecé en el 2007, la gente aseguraba que no iba a durar en la Escuela Chinaquichá porque era un trabajo y un lugar para hombres y las mujeres son delicadas y débiles y no podrían caminar 7 o más horas.

Esa fue mi primera experiencia, caminar esas 7 horas para llegar hasta la escuela. Me encantó y a la fecha no lo cambio por nada.

## ¿Qué significa ser una educadora en Chirripó?

Significa crecimiento personal, significa ser una persona más fuerte y más segura, significa enfrentarme a retos distintos a diario y salir adelante. Es muy gratificante y una experiencia riquísima. Las maestras que trabajamos en Chirripó, pasamos muchas cosas que moldean nuestro carácter y contribuyen a que seamos mejores personas.



*“Recibo aprendizaje de humildad de las personas con las que convivo en esta zona.*

*Una vez al pasar por un ranchito indígena, me invitaron a tomar café.*

*Acepté gustosa, me ofrecieron café sin azúcar y bananos cocinados.*

*Y me dijo la señora:  
¡Este es el pan de Chirripó!”*

*Es lo que me llena, su humildad.*

### ¿Se traslada todos los días a la escuela? ¿Cómo?

Por lo general salgo de mi casa en Pejibaye a las 4:00 am, para poder llegar cerca de las 6:45 am a la escuela. Me toma el mismo tiempo llegar a mi casa cuando termino.

Cuando es temporada de lluvias hay que atravesar quebradas, barriales o llenas y a veces hay derrumbes y es necesario esperar por horas a que despejen el camino.

Viajo todos los días en moto, ese es mi machete, con esa moto he llegado a lugares que la gente ni se imagina, pero a veces se descompone y tengo que dejarla por ahí guardada y continuar a pie lo que me falte del camino. El trayecto es hermoso, me encantan las montañas, el camino de piedras y la adrenalina que se genera es genial.

### ¿Cómo ha logrado conciliar trabajo y vida familiar?

Ha sido complicado. Al principio fue muy duro para mí, pues tenía una niña de apenas 4 años que estaba enferma. Hoy ya no está conmigo, está en el cielo. Por su condición me dolía mucho tener que dejarla pero yo era la que tenía que sacarla adelante, ella dependía de mí para todo.

Conciliar mi vida familiar y el trabajo fue muy difícil, pero por suerte tuve a la madrina y a la abuelita de la pequeña que me apoyaron muchísimo y me ayudaron a cuidar de mi hija, y por eso pude continuar. En este momento enfrente una situación similar ya que tengo otra hija que va al kínder.

### ¿Cómo logró estudiar?

Estudí en la Universidad Estatal a Distancia, por la flexibilidad en horarios y asistencias. Incluso en esta universidad me costaba ir a las tutorías, pero asistí a ellas siempre que pude, ya fuera que mi madre cuidara a mi hija, o que yo la llevara a las clases conmigo.

Para mí, la UNED es una opción fundamental para las mujeres, nos brinda la oportunidad de estudiar con más libertad. Las personas que estamos lejos de los centros urbanos, las mujeres que queremos prepararnos y tenemos situaciones familiares difíciles, encontramos en este centro de estudios una solución.





## Estudio, trabajo, mujeres, ¿qué le hacen pensar esas palabras?

Mi madre siempre me aconsejó estudiar como una forma de salir adelante. Y yo tomé la decisión de hacerlo, asumí el estudio como prioridad conmigo misma, procurar mejorar mi vida y avanzar.

Creo que es importante para las mujeres estudiar lo que deseen, lo que les guste y trabajar donde puedan hacerlo, porque eso nos da independencia económica y nos permite tomar las riendas de nuestra vida y desarrollarnos con libertad.

Estudiar y trabajar nos da seguridad, mejoramos nuestra autoestima, podemos sentirnos personas valiosas y productivas. Yo por ejemplo, me siento así y me veo como una mujer feliz.

Recomiendo a todas las mujeres que estudien y trabajen no importa donde tengan que ir a trabajar, lo importante es poder transmitir toda esa preparación a donde lleguen, sea a una zona indígena o al vuelta de la esquina, lo importante es todo lo que puedan dar de sí mismas para mejorar la comunidad.

## ¿La barrera idiomática es un reto más para usted?

En la escuela somos cuatro docentes. De 1° a 6° se dan las clases en español, pero también está el maestro de lengua cabécar y el de cultura cabécar. Sin embargo, en preescolar, niñas y niños llegan con su lengua materna, el cabécar y responden al aprendizaje de mejor forma si se les habla en ese idioma.

Esto es un reto para cualquier docente, se tiene que hacer el esfuerzo de aprender su lengua para interactuar con el estudiantado y lograr aprovechar las lecciones. Poco a poco he ido aprendiendo a hablar y a escribir en cabécar porque soy consciente que se debe respetar su cultura, favorecer que la mantengan y que no la pierdan.



## Por todo lado que se vea su trabajo, en definitiva, es un desafío. ¿Por qué lo hace?

Porque es parte de mi personalidad. Soy amante de la naturaleza y de estar en armonía con ella. Estoy rodeada de verde y me siento libre. Hago lo que siempre he querido hacer, me encanta andar en moto, recorrer los caminos difíciles para encontrar a tanto “chiquitín” esperándome, interactuar con las familias y comunidades, aprender de la humildad que me transmiten. Todo eso me llena y siento que cada día soy una mejor persona.

Además en estas comunidades se puede sentir el respeto y la confianza por los maestros y las maestras. Aquí somos todo, la persona que les cura, quien les escucha, resuelve y corre si necesitan algo.

La gente es muy humilde y la forma de agradecer nuestro trabajo y nuestro apoyo es regalándonos yuca, bananos, malangas, lo que cultivan, lo que tienen, no lo que les sobra, eso es muy bonito.

## ¿Algún mensaje esperanzador para las mujeres educadoras?

Todo lo que consigamos, todos nuestros esfuerzos en los diferentes espacios donde nos movemos van a ir silenciando esas tonterías de que somos inferiores o que no podemos hacer algunas cosas. No hacemos caso de eso.

De paso invito a las maestras de zonas urbanas a que conozcan el trabajo que realizamos en zonas indígenas, no solo por las dificultades que enfrentamos, sino por lo gratificante y lo hermoso que es, por el disfrute de la naturaleza y la paz que nos brinda.

# CAJA DE ANDE TE TRAE NUEVOS DESCUENTOS Y BENEFICIOS



Conozca los **BENEFICIOS**  
de sus tarjetas de **CAJA DE ANDE**

Alimentación Salud Vehículos Turismo Belleza Ropa & Zapatos Supermercados Tecnología Educación Entretenimiento Herramientas Hogar

<b>50% DESC.</b>	<b>50% DESC.</b>	<b>50% DESC.</b>	<b>50% DESC.</b>	<b>32% DESC.</b>
<b>30% DESC.</b>	<b>30% DESC.</b>	<b>30% DESC.</b>	<b>30% DESC.</b>	<b>25% DESC.</b>
<b>25% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>
<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>
<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>20% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>
<b>15% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>
<b>15% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>	<b>13% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>
<b>10% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>
<b>10% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>	<b>15% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>
<b>10% DESC.</b>	<b>50% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>	<b>10% DESC.</b>	<b>7% DESC.</b>

Alimentación Salud Vehículos Turismo Belleza Ropa & Zapatos Supermercados Tecnología Educación Entretenimiento Herramientas Hogar



Aplican restricciones. Para más información visite nuestro sitio web:  
**[www.andedecompras.com/beneficios](http://www.andedecompras.com/beneficios)**  
o llámenos a Servicio al Accionista al 2523-4949

# Pasión y coraje

## Esfuerzo, libertad, autonomía e independencia

María Fernanda López, deportista y fisioterapeuta es un ejemplo de esfuerzo, trabajo y libertad para elegir el tipo de profesión y/o de actividad física o deportiva que se desea practicar.

Educación, decisión personal, interés en lo que se hace, amor por el trabajo y por las personas, son algunas de las ideas que permean la cotidianidad de esta mujer, que como muchas, nos animan con su ejemplo, a experimentar todo nuestro potencial, a buscar en nuestro interior la motivación y la pasión para hacer con excelencia y felicidad lo que queramos y a desplegar la valentía y el coraje requerido para no rendirnos cuando aparezcan los obstáculos.

Ella alimenta la esperanza de que se puede pensar en un modelo de mundo distinto, no basado en la valoración desigual de las diferencias sexuales, sino en uno que permita el desarrollo de todas las capacidades de las mujeres.

*“La práctica de un deporte es importante para cualquier persona, da seguridad, nos hace sentir que somos capaces de hacer cosas que no creíamos que podíamos hacer y también nos permite a nosotras romper estereotipos tales como que los hombres son fuertes y las mujeres débiles”.*

Al referirse a los estereotipos que rodean su quehacer, afirma que a nivel profesional estos son frecuentes. Ha tenido experiencias negativas a la hora de trabajar en los campos de la salud y el deporte por parte de los hombres, ya que toman muy mal el hecho de que una mujer esté al mando o dando indicaciones en ejercicios de fuerza o a nivel de rehabilitación.

*“En una clase general en el gimnasio, por ejemplo, si no me conocen o ven que soy mujer, tanto hombres como mujeres tienen conductas de resistencia, ellos porque no les agrada estar a cargo de una entrenadora y ellas porque esperan el chineo de parte de los hombres para hacer menos esfuerzo”.*

Comparte que esos estereotipos se superan tratando igual a todas las personas sin importar el sexo al que pertenezcan.

*“Creo que hoy ese modelo tradicional cargado de estereotipos alrededor de las mujeres que realizan actividades no tradicionales, está cambiando, tal vez debido a que cada día nos preparamos más, tenemos más formación en muchos campos e incursionamos en diversas disciplinas deportivas y somos conscientes de los beneficios de dedicar tiempo a ejercitar nuestros cuerpos más allá de un interés superficial por ajustarnos a cánones de belleza socialmente establecidos”.*



Asimismo es enfática al manifestar que el deporte o realizar actividad física cualquiera que sea, procura muchos beneficios como soporte emocional, desarrollo de habilidades sociales (compañerismo), práctica de valores (disciplina, esfuerzo, valentía y lealtad).

Además está comprobado que a nivel fisiológico se liberan endorfinas que nos hacen sentir mejor, felices y libres del estrés.

Su familia ha contribuido a formar la persona que es.

*“Somos cuatro hermanas y a todas nos inculcaron ideas que considero de mucho valor para las mujeres: la independencia personal y económica, a tomar decisiones, a superarnos, a considerar la educación como la mejor herencia que nos podían dar y el desarrollo deportivo como vacuna para mantenernos lejos de vicios”.*

Su trabajo como entrenadora y fisioterapeuta la apasiona, le permite ayudar a quienes entrena o rehabilita.

*“Cuando una persona tiene una lesión que le impide caminar, o que por una fractura viene en muletas, la escucho, la atiendo y luego la veo practicar deporte o desenvolverse bien en sus trabajos del día a día, volver a tener calidad de vida: eso es lo más gratificante para mí”.*

Le gusta capacitarse y mantener sus conocimientos actualizados, sin olvidar la empatía con las personas que atiende. No solo es importante la parte científica, también se coloca en los zapatos de las personas, las ve de manera integral, no solo como una rodilla, un brazo o un hombro.

*“Realizo trabajo físico, emocional y científico, va todo junto, así somos las personas, un todo integral”.*

*“Entreno, trabajo, estudio y viajo. Soy feliz, autónoma e independiente, disfruto mi vida libremente.”*



## Practica kettlebells (pesas rusas)

Deporte bastante nuevo y poco conocido en el país. Se utilizan piezas de equipo de entrenamiento de fuerza hechas de hierro fundido. La utilización de pesas en una rutina de ejercicios aumenta la fuerza, el vigor, la resistencia y la flexibilidad

*“Me encanta trabajar y entrenar todos los días”*



*“Se piensa que entre trabajo y entrenamiento, sacrifico mi parte social, yo puedo decir que disfruto mucho mi trabajo y que me encanta entrenar, para mí no es un sacrificio la forma en que oriento mi vida, más bien, me llena mucho”.*



# EL SEGUNDO SEXO

"CONSTRUCCIÓN SOCIAL, LENTE NEGRA PUESTA FRENTE A LOS OJOS DE LAS MUJERES, PARA QUE NO SE RECONOZCAN A SÍ MISMAS, PUDIENDO SÓLO ASIMILAR LO QUE LA AUTORIDAD QUE LAS CEGÓ, LES DICE QUE SON"

SIMONE DE BEAUVOIR

Para quienes creemos en el reconocimiento pleno e igualitario de los derechos humanos de las mujeres, Simone de Beauvoir es un referente fundamental por su preocupación en demostrar que la desigualdad entre mujeres y hombres no es natural, sino una construcción cultural.

Se hace indispensable para las nuevas generaciones conocer el pensamiento de las mujeres que con su vida y con su lucha han abierto espacios para hacer de nuestra libertad y nuestra dignidad, una realidad.

El Segundo Sexo, es un libro clásico en el cual se analiza el hecho de la condición femenina en las sociedades occidentales desde múltiples puntos de vista: el científico, el histórico, el psicológico, el sociológico, el ontológico y el cultural, el porqué de la situación en que se encuentra esa mitad de la humanidad que somos las mujeres.

Su lectura, una invitación a todas las mujeres a crear y vivir nuevas formas de ser mujeres.

**El segundo sexo** es un libro escrito en 1949 por Simone de Beauvoir. Se le considera una de las obras más relevantes, a nivel filosófico, del siglo XX.

Su autora comenzó a escribirlo cuando reflexionó sobre lo que había significado para ella el ser mujer.

Comenzó a investigar acerca de la situación de las mujeres a lo largo de la historia y escribió este extenso ensayo que aborda cómo se ha concebido a la mujer, qué situaciones viven las mujeres y cómo se puede intentar que mejoren sus vidas y se amplíen sus libertades.

La teoría principal que sostiene Beauvoir es que "la mujer", o más exactamente lo que entendemos por mujer (coqueta, cariñosa, entre otras características.) es un producto cultural que se ha construido socialmente. La feminidad y la masculinidad son formas de ser mujer u hombre determinadas por la cultura y la sociedad.

La mujer se ha definido a lo largo de la historia siempre respecto a algo: como madre, esposa, hija, hermana... Así pues, la principal tarea de la mujer es reconquistar su propia identidad específica y desde sus propios criterios.

Muchas de las características que presentan las mujeres no les vienen dadas de su genética, sino de cómo han sido educadas y socializadas.

La frase que resume esta teoría es muy célebre: "**No se nace mujer: llega una a serlo**". es decir, no existe una esencia femenina (ni masculina).

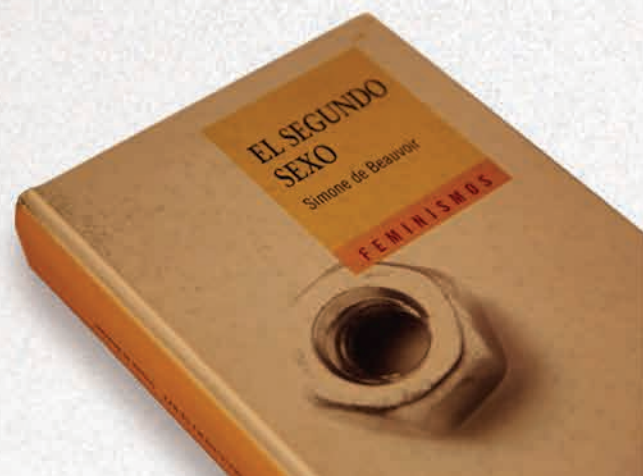
Este libro hace una descripción interna de la infancia de la mujer, de su iniciación sexual, de la época de madurez y por último de la ancianidad y los diferentes papeles que desempeña.

El propósito o hilo conductor es destacar todo lo que en las diferentes circunstancias llevan a creer en la inferioridad de la mujer y en los efectos que la internalización de esta creencia promueve en lo que concierne a sus elecciones vitales, sea la de contraer matrimonio o abandonar una carrera antes emprendida.

Lo que la autora quiere dejar bien puntualizado es el rol inferiorizado que la mujer ha cumplido históricamente en los ámbitos en los que se desenvuelve.

La autora señala que a lo largo de los tiempos los hombres han procurado administrar solos el mundo, dejando a la mujer casi en exclusiva, los quehaceres de la vida matrimonial y el cuidado de la familia.

Esta situación se se ha podido sostener por la internalización femenina de la propia incapacidad. Y por la creencia de que quedarse soltera las pondría en riesgos económicos o sociales. A este respecto, toda la comunidad en los diversos momentos de la historia ha reafirmado la inferioridad femenina y su necesidad de tener una familia y un marido para completarla.





En este interesante libro, Beauvoir aborda temas como la educación, la independencia, el amor y el sexo romántico, el matrimonio, y la maternidad, oponiéndose en todo caso al reduccionismo biológico.

Seguidamente presentamos a ustedes algunas ideas presentes en el Segundo Sexo, con el propósito de motivarlas a realizar una lectura completa del mismo, que favorezca la comprensión sobre cómo se ha ido construyendo la relación de poder de los hombres sobre las mujeres:

- **Contra el determinismo biológico** “No se nace mujer: se llega a serlo. Ningún destino biológico, psíquico, económico, define la imagen de la mujer que existe en la sociedad.
- **Sobre la liberación de la mujer** “Mientras no se haga realidad una perfecta igualdad económica en la sociedad, la mujer verá obstaculizada su propia realización”. “Las restricciones que la educación y la costumbre imponen a la mujer limitan su poder sobre el universo”. “el trabajo es lo único que puede garantizarle una libertad concreta a la mujer”.
- **Sobre la sexualidad** “La mujer que no quiere ser esclava del hombre no huye de él en absoluto; más bien trata de convertirlo en instrumento de su placer. En circunstancias favorables -que dependen en gran medida de su compañero- la idea misma de competición desaparece y se complace en vivir en su plenitud su condición de mujer como el hombre vive su condición de hombre”. (página 524).

“Entre mujeres, el amor es contemplación: las caricias no están destinadas a apropiarse de la alteridad como a recrearse lentamente a través de ella; una vez abolida la separación, no hay ni lucha, ni victoria, ni derrota; en una reciprocidad exacta cada una es al mismo tiempo sujeto y objeto, soberana y esclava: la dualidad es complicidad”.



**SIMONE DE BEAUVOIR**  
(París, 1908-1986)

**Mujer de letras de más renombre de Francia: Intelectual, política, filósofa, educadora, escritora y figura importante en la reivindicación de los derechos de la mujer.**

Originaria de una familia burguesa, destacó desde temprana edad como una alumna brillante.

A los 21 años acabó su licenciatura en **Filosofía** y en 1929 conoció a **Jean-Paul Sartre**, en la Sorbona cuando ambos daban clases de Filosofía.

Estuvieron unidos intelectual y sentimentalmente hasta que Sartre falleció en 1980. Con él llevó a cabo una serie de principios basados en su concepción de la mujer y de la pareja.

Figuran entre sus obras también **La vejez, La mujer rota, Los mandarines, La invitada, entre otros.**

**"CUANTO MENOS EJERZA SU LIBERTAD PARA COMPRENDER EL MUNDO QUE LA RODEA, MENOS RECURSOS ENCONTRARÁ EN SÍ MISMA Y MENOS SE ATREVERÁ A AFIRMARSE COMO SUJETO"**

### **SOBRE LA HISTORIA DE LAS MUJERES**

“El gran hombre nace de la masa y lo arrastran las circunstancias, pero la masa de mujeres queda al margen de la historia, y las circunstancias son para cada una de ellas un obstáculo y no un trampolín”

“Solamente cuando las mujeres empiezan a sentirse en su casa sobre esta tierra vemos aparecer una Rosa Luxemburg, una Madame Curie. Demuestran con brillantez que no es la inferioridad de las mujeres lo que determina su insignificancia histórica: su insignificancia histórica las condena a la inferioridad”.

- **Sobre el matrimonio** “Las cargas del matrimonio siguen siendo mucho más pesadas para la mujer que para el hombre. El cuidado de los hijos y las tareas domésticas están a cargo, de forma prácticamente exclusiva, de la mujer”. “El privilegio económico que disfrutaban los hombres, su valor social, el prestigio del matrimonio, la utilidad de un apoyo masculino, todo empuja a las mujeres a desear ardientemente gustar a los hombres. Siguen estando en su conjunto en posición de vasallaje. El resultado es que la mujer se conoce y se elige, no en la medida en que existe para sí, sino tal y como la define el hombre”.
- **Sobre la discriminación de la mujer** “La burguesía conservadora que no se cuestiona los derechos de las mujeres, sigue viendo en su emancipación un peligro que amenaza la moral y sus intereses. “Uno de los beneficios que la opresión ofrece a los opresores es que el más humilde de ellos se siente superior: un pobre blanco del sur de los Estados Unidos tiene el consuelo de decirse que no es un sucio negro. Los blancos más afortunados explotan hábilmente este orgullo. De la misma forma, el más mediocre de los varones se considera frente a las mujeres un semidiós”.

**Simone de Beauvoir explica qué es ser mujer desde su posición como mujer, denuncia el destino patriarcal, la ruptura con ese destino y se acerca a las mujeres. Es la voz disidente, emancipadora, libertaria y por ende, positiva para las mujeres.**

**Nota:** <https://cdeduculturadurango.wordpress.com/2013/04/10/el-segundo-sexo-simone-de-beauvoir-pdf-para-su-descarga/>





## La transformación jurídica de la ANDE para este 2015

Durante mucho tiempo, la ANDE ha venido realizando muchos pasos para su transformación jurídica a sindicato proceso que nos ha costado a cada uno y una de nuestros afiliados y afiliadas.

Primero tuvimos que tomar esta decisión de transformación en el 2011, luego reunir una comisión que revisara los estatutos para que luego fuesen analizados por las bases y avalados en un congreso extraordinario. Seguidamente, pasar por la primera elección abierta de la ANDE en 72 años, luego un sin número de reuniones en el Ministerio de Trabajo y en el departamento de organizaciones gremiales.

La mano protectora y el conocimiento de nuestra querida asesora jurídica la Dra. Marcela Castro Loría, además del apoyo y preocupación de muchos andinos y andinas por este proceso de transformación jurídica.

El tan esperado día llegó y es el mismo Ministro de Trabajo, Don Víctor Morales, el que tuvo la delicadeza de llamarme a las nueve de la noche para decirme:

*“Gilberto, estoy en la oficina firmando los documentos de la transformación jurídica de la ANDE, para mí y por las características de la ANDE este es un hecho histórico”*

Claro, que le agradecí de manera cordial y emotiva la noticia, pero inmediatamente me di a la tarea de llamar a la Secretaria General y a la Asesora Jurídica para poder compartir mi alegría respecto a este hecho histórico y su magnitud.

La responsabilidad del ser el Presidente del sindicato más grande de Costa Rica y de Centroamérica, no es jugando, en un periodo político donde hay fuerzas tanto internas como externas de la organización que todavía se resisten al cambio y no han podido asimilar que esta organización está dando un giro importante y positivo en el bienestar de la clase trabajadora de este país.

ANDE no es cualquier sindicato, es el sindicato del sector magisterial con la mayor membresía y recurso humano en beneficio de los y las educadoras. ANDE es una organización que inspira a otros sectores a seguir su ejemplo, es sólida y perseverante en su actuar, incluso en el Ministerio de Trabajo se nos indicó que están acostumbrados a organizaciones pequeñas, lamentablemente con pocos recursos y la ANDE llega sin estos problemas generando una gran expectativa en el sector sindical.

La organización está compuesta de un sin fin de personas colaboradoras en diferentes campos tales como Periodismo, Trabajo Social, Psicología, Derecho, Contaduría, además contamos con una auditora, con personal a cargo de las Secretarías Adjuntas y muchas otras personas que siempre han defendido el pensamiento de la organización.

Otros sindicatos no tienen esta plataforma, obviamente, esto obliga a la ANDE a llevar sus asuntos al más alto nivel y no caer en actuaciones incorrectas.

El mensaje ahora más que nunca y tenemos todo el derecho de transmitirlo, es que somos la organización sindical más fuerte de nuestro país, somos los más representativos, con una experiencia de más de 72 años, con una gran historia de logros y alcances en beneficio del sector magisterial, este es el mensaje de la ANDE a toda su afiliación para este 2015.

No debemos olvidar que la lucha apenas comienza y que este año debemos hacer frente a los embates de la oligarquía costarricense, pero mientras estemos fortalecidos y fortalecidas en el pensamiento de la ANDE, no habrá maquinaria que nos detenga en defensa de nuestros derechos magisteriales.

Dr. Gilberto Cascante Montero

**LIBRE INVERSIÓN**

REMODELACIÓN

VEHÍCULO

ESTUDIO

# Credilibre inversión

hipotecario

¡Inviértalo en lo que quiera!

Cuota por millón desde

**¢14,931\***

Hasta ¢10 millones

- 120 meses para pagar
- Cuota fija los primeros 5 años
- Tasa al 13%



Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional

Certificada ISO 9001:2008

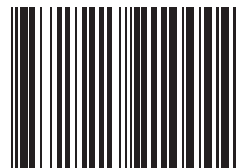
\*Administración de la Póliza Mutua de Vida y Servicios Complementarios



*ande* en defensa de la  
Educación Costarricense

Asociación Nacional de Educadores  
Avenida 5ª Calle 0 y 2  
Apartado 2938-1000  
Teléfono: 2257-9898  
[www.ande.cr](http://www.ande.cr) / [info@ande.cr](mailto:info@ande.cr)

ISSN 2215-210-5



9 772215 210000