

Este 2025 será un año  
lleno de oportunidades,  
**grandes logros**  
y sueños cumplidos.



## AUTORIDADES ALZAN LA VOZ POR LA VIDA DE LAS MUJERES

La Ministra de la Condición de la Mujer, Cindy Quesada Hernández, la Presidenta Ejecutiva del Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU, Yerlin Zúñiga Céspedes, el Director de la Fuerza Pública, Comandante Cubillo y la Gerente Técnica a.i. del Patronato Nacional de la Infancia, PANI, Anagerie Alvarado Ulloa, realizaron una conferencia de prensa ante los femicidios ocurridos en las últimas horas.

Una de las características que reúnen estos femicidios es que muchas de las víctimas son mujeres jóvenes, que estaban en relaciones de pareja, algunas de ellas originadas en contextos de relaciones impropias. Relaciones donde el control, la manipulación, la violencia psicológica y emocional se entrelazan hasta convertirse en un ciclo destructivo que, en muchos casos, termina con la muerte.

Es fundamental que entendamos que el femicidio no es un acto aislado, no es un "arrebato de locura" o un impulso momentáneo. Es el desenlace de una serie de actitudes, creencias y comportamientos que normalizan el machismo, la posesión y la subordinación de las mujeres. Cada una de estas vidas que se apagan refleja las cicatrices de una sociedad que ha permitido, por demasiado tiempo, que las mujeres sean vistas como propiedad, como objetos que pueden ser controlados, dominados y, en el peor de los casos, silenciados para siempre.

Desde el año pasado venimos diciendo que la forma en que se presenta esta violencia en los medios puede contribuir a la perpetuación de estos crímenes. Al dar visibilidad constante a estos sucesos, a veces sin el debido contexto o sin un enfoque en la prevención, se corre el riesgo de normalizar la violencia y, en algunos casos, incentivar a individuos que se encuentran en situaciones de control y desesperación a repetir estos actos.

El tratamiento sensacionalista, el enfoque morboso o la banalización del sufrimiento pueden reforzar la idea de que la violencia es una solución, y que el control sobre la vida de una mujer justifica su muerte. Por ello, es fundamental que los medios de comunicación asuman su rol en la construcción de una cultura de respeto y prevención, mostrando estos crímenes con responsabilidad y enfatizando el llamado a la acción social, sin contribuir a que esta tragedia se convierta en un modelo de imitación para otros agresores.

El femicidio debe cesar. No más mujeres asesinadas. No más jóvenes perdidas. No más gritos silenciados. Exigimos justicia, exigimos respeto, exigimos una vida libre de violencia.

### Contenidos:

- AUTORIDADES ALZAN LA VOZ POR LA VIDA DE LAS MUJERES
- FEMICIDA ES CONDENADO A 80 AÑOS DE CÁRCEL
- INDUCCIÓN PUNTOS VIOLETA 2025
- CAPACITACIÓN PAM
- CLIMA ORGANIZACIONAL
- SOLICITE LA ORDEN DE APREMIO EN LA APP O PÁGINA WEB DEL PODER JUDICIAL
- RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL FRAUDE ELECTRÓNICO
- CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- PAUSAS ACTIVAS
- SPAM
- REDES SOCIALES
- RETO DE LECTURA

# FEMICIDA ES CONDENADO A 80 AÑOS DE CÁRCEL

“Recibimos la noticia de la sentencia de 80 años contra Víctor Acuña Sandoval “Hugo Loco” el femicida de Yuliana, quien le arrebató la vida a esta joven de 19 años y cometió violaciones contra otra menor de edad. Esa es la justicia pronta y cumplida que se requiere en este país; ahora ocupamos que ningún otro “Hugo Loco” ande suelto en la calle violentando a niñas, jóvenes y mujeres; necesitamos que los fiscales y los jueces escuchen a las víctimas y valoren el riesgo que corren dejando a sus agresores libres o sin medidas; porque este femicida nunca debió de estar suelto con el historial delictivo, violento y abusador que tenía” señaló Cindy Quesada Hernández, Ministra de la Condición de la Mujer.

Si bien es cierto, Víctor Acuña Sandoval, conocido como “Hugo Loco”, recibió esta mañana una sentencia de 80 años, el Tribunal dejó claro que esta será readecuada a 50 años, según lo estipulado por las leyes del país que indican que ese es el tiempo máximo que una persona pueda permanecer en prisión.

“Hemos acompañado a la mamá y hermana de Yuliana todos estos meses, nos pusimos a disposición para temas de acompañamientos legales y psicológicos, esta sentencia no le devolverá la vida, pero al menos se logró hacer justicia por ella, por la otra joven y por todas las mujeres de la zona que estaban en riesgo de este femicida” indicó Quesada Hernández.

Desde el INAMU se realizan esfuerzos importantes para brindar más y mejores servicios para la atención y prevención de la violencia contra las mujeres, a lo largo y ancho del territorio nacional se cuenta con 32 Puntos Violeta debidamente identificados, así como con espacios seguros que tienen como objetivo resguardar a mujeres víctimas de violencia callejera.

“Estamos realizando importantes esfuerzos para aumentar los espacios de denuncia, sobre todo en las regiones. Nos hemos acercado a las comunidades más alejadas y a las mujeres más vulnerables, pero este es un asunto que no solo le compete al Estado. Toda la ciudadanía debe comprometerse; estar observantes a las señales de alerta y promover la denuncia, buscar los mecanismos institucionales y las redes de apoyo” finalizó Yerlin Zúñiga Céspedes, Presidenta Ejecutiva del INAMU.

La Delegación de la Mujer ubicada en San José, las 6 Unidad Regionales ubicadas en los diferentes territorios del país, el número 8321-86-78 de WhatsApp del INAMU, la línea 1125 para la consulta sobre derechos de las mujeres y la línea por excelencia, 9-1-1, que atiende 24 horas al día los siete días a la semana son parte de los mecanismos que ofrece el INAMU.



# INDUCCIÓN PUNTOS VIOLETA 2025

Para la puesta en marcha de labores 2025, se realizó del miércoles 15 al viernes 17 de enero, con horario de 8 am a 4 pm, la inducción presencial para las profesionales contratadas de Puntos violeta. En este espacio se contó con la participación del Centro de Información y Orientación (CIO), Departamento de Condición Jurídica y de Violencia de Género, bajo la coordinación del Departamento de Desarrollo Regional.

Se abordaron las temáticas atinentes a sus funciones y todos los instrumentos con los que cuentan para la realización de labores, así como ejercicios prácticos e intercambio de conocimientos. Los Puntos violeta actualmente se encuentran abiertos en más de 32 puntos a lo largo y ancho del país, para conocer sus ubicaciones puede consultar en la página web del INAMU o utilizar la línea 1125 y el WhatsApp institucional.

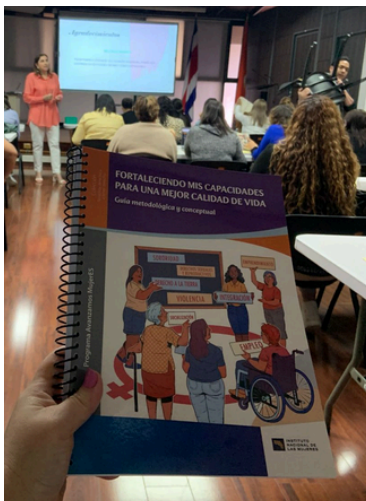
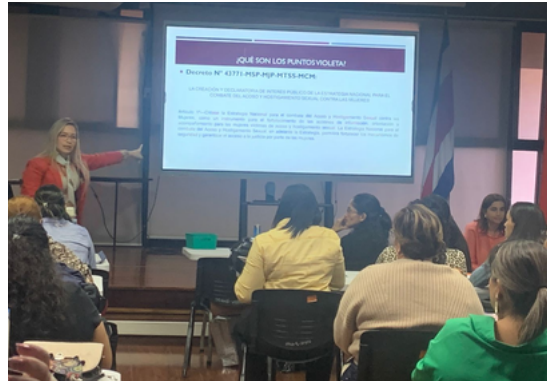


# Capacitación PAM

El Departamento Desarrollo Regional realizó el pasado martes 28 y miércoles 29 de enero en el Auditorio del IMAS en San José, una capacitación con el equipo de profesionales facilitadoras de la formación humana Avanzamos Mujeres.

El espacio sirvió para hacer la presentación del nuevo Manual Conceptual y Metodológico. Además se expuso sobre Puntos Violetas, se contó con una charla sobre Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos y por último se abordó cómo asumir la facilitación desde la metodología del interaprendizaje y se brindó información sobre actualización en normativa y leyes en la temática de violencia.

Este encuentro formativo fue de gran aceptación y refrescamiento para las compañeras que facilitan los procesos en todas las regiones del país en el marco de la ley 7769 "Atención a mujeres en condiciones del pobreza".



# CLIMA ORGANIZACIONAL

La campaña de comunicación propuesta tiene como objetivo ser la antesala al estudio de clima organizacional que se deberá aplicar en el primer trimestre del presente año.

Implementar esta estrategia de comunicación permitirá sensibilizar a la comunidad organizacional sobre la importancia de participar en los diferentes estudios de la institución que se empleen y apliquen en un futuro, teniendo como objetivo final que un alto porcentaje de la población participe, generando así que la información recopilada refleje de manera precisa, efectiva y concisa las realidades internas de la organización.

El aplicar este plan de comunicación hará que las personas colaboradoras se sientan involucradas, informadas y escuchadas dentro de los diferentes estudios que aplica el INAMU para la mejora continua de la institución. A través de la implementación de esta estrategia de comunicación, podrán detectarse posibles barreras de comunicación que provocan sesgos o distorsiones, las cuales pueden ser corregidas al momento de realizar el estudio de clima organizacional.

## CLIMA ORGANIZACIONAL



GOBIERNO DE COSTA RICA

### ¿QUÉ ES?

El clima organizacional se define como el conjunto de características medibles del ambiente laboral, percibidas directa o indirectamente por las personas funcionarias que inciden sobre la satisfacción del personal en su trabajo. En consecuencia, influyen en su motivación, desempeño y comportamiento, repercutiendo en la contribución a la operación y el fortalecimiento de la organización, así como al logro de los objetivos institucionales (Parfraseado de Normas de Control Interno para el Sector Público, 2009).

### ¿POR QUÉ NOS DEBERÍA IMPORTAR?

Como institución, el INAMU se encuentra en un contexto de transformación constante, lo cual demanda que la organización deba implementar instrumentos que permitan medir varios factores asociados al clima organizacional. Esto ayuda a detectar áreas de mejora, y de este modo ofrecer acciones necesarias para favorecer la convivencia, satisfacción laboral y la retención de talento humano.

¡Un ambiente positivo, un equipo productivo!

# CLIMA ORGANIZACIONAL

## CUATRO RAZONES PARA REALIZAR UN DIAGNÓSTICO DE CLIMA ORGANIZACIONAL EN EL INAMU

### MEJORA DE SATISFACCIÓN LABORAL

El clima organizacional incide directamente en la satisfacción de las personas funcionarias, lo que a su vez afecta la motivación y el comportamiento del personal. Un diagnóstico permite identificar áreas de mejora que pueden incrementar esa satisfacción mediante estrategias congruentes con la realidad institucional.

### MEJORAR LA TOMA DE DECISIONES ESTRATÉGICAS

Un diagnóstico de clima organizacional proporciona datos valiosos para tomar decisiones estratégicas más acertadas. Al conocer la percepción de las personas funcionarias, la Administración Activa puede ajustar las estrategias y políticas para alinearlas con las necesidades y expectativas de los equipos.

### CUMPLIMIENTO NORMATIVO

La Contraloría General de la República de Costa Rica establece la necesidad de realizar estudios de clima organizacional al menos una vez al año en las instituciones del sector público. Realizar un diagnóstico cumple con este requerimiento normativo.

### PROMOCIÓN DE UN AMBIENTE LABORAL POSITIVO

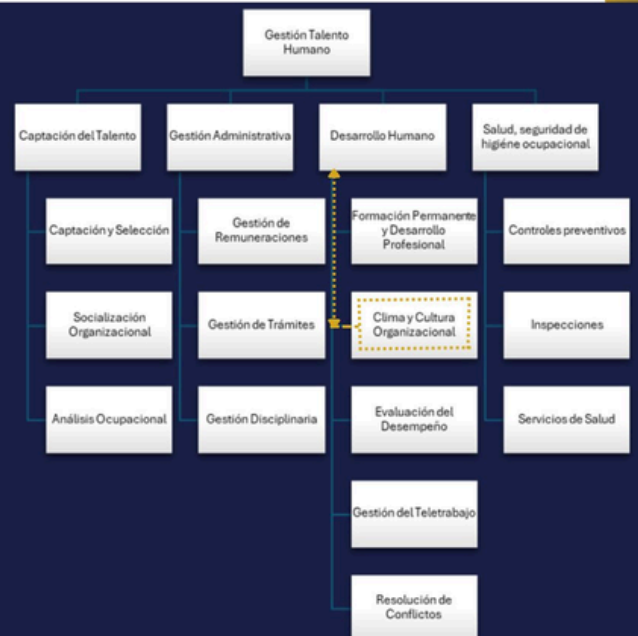
Un diagnóstico efectivo permite promover un ambiente laboral saludable, que es clave para el bienestar de las personas funcionarias y el desempeño óptimo de la organización. Además, un clima organizacional positivo se traduce en una mayor retención del talento humano y una reducción en los costos asociados a la rotación de personal.

## CLIMA ORGANIZACIONAL EN EL INAMU

**EN ESTA INSTITUCIÓN EL DEPARTAMENTO DE RECURSOS HUMANOS REALIZA FUNCIONES CORRESPONDIENTES AL MACROPROCESO DE "GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO".**

**DICHO MACROPROCESO SE DIVIDE EN CUATRO PROCESOS, UNO DE ELLOS ES "DESARROLLO HUMANO".**

**DENTRO DE ÉSTE, HAY UN SUBPROCESO DENOMINADO "CLIMA Y CULTURA ORGANIZACIONAL" EN EL CUAL SE ENCUENTRAN DISTRIBUIDAS LAS ACTIVIDADES Y TAREAS PARA REALIZAR DIAGNÓSTICOS DE CLIMA ORGANIZACIONAL.**



# CLIMA ORGANIZACIONAL



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

## Importancia y beneficios del diagnóstico de clima organizacional

### Importancia

- **Identificar fortalezas y áreas de oportunidad:** Conocer qué funciona bien y qué necesita mejorar.
- **Prevenir problemas:** Detectar a tiempo conflictos, desmotivación o falta de compromiso.
- **Aumentar la productividad:** Crear un ambiente laboral donde las personas funcionarias se sientan valoradas y motivadas.
- **Mejorar la imagen de la organización:** Un buen clima organizacional atrae y retiene talento.

### Beneficios

- **Mayor compromiso:** Las personas funcionarias se sienten más conectadas con la empresa.
- **Mejor comunicación:** Se fomenta un ambiente de confianza y transparencia.
- **Mayor innovación:** Las personas trabajadoras se sienten seguras para proponer nuevas ideas.
- **Reducción del estrés:** Un ambiente positivo disminuye el estrés laboral.



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

## PROCESO DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE CLIMA ORGANIZACIONAL

Posterior a la validación del instrumento a aplicar, se seguirán las siguientes fases:

1

### FASE 1: CAMPAÑA PARA PROMOVER LA PARTICIPACIÓN

Mediante Oficio INAMU-DAF-DRH-014-2025 se comunicó el inicio de la campaña de comunicación para promover la participación en el diagnóstico de Clima Organizacional 2025.

2

### FASE 2: APLICACIÓN

Se aplicará el instrumento de Clima Organizacional. Además, se enviarán instrucciones, recordatorios y apoyo para facilitar la participación de todas las personas funcionarias.

3

### FASE 3: ANÁLISIS DE DATOS

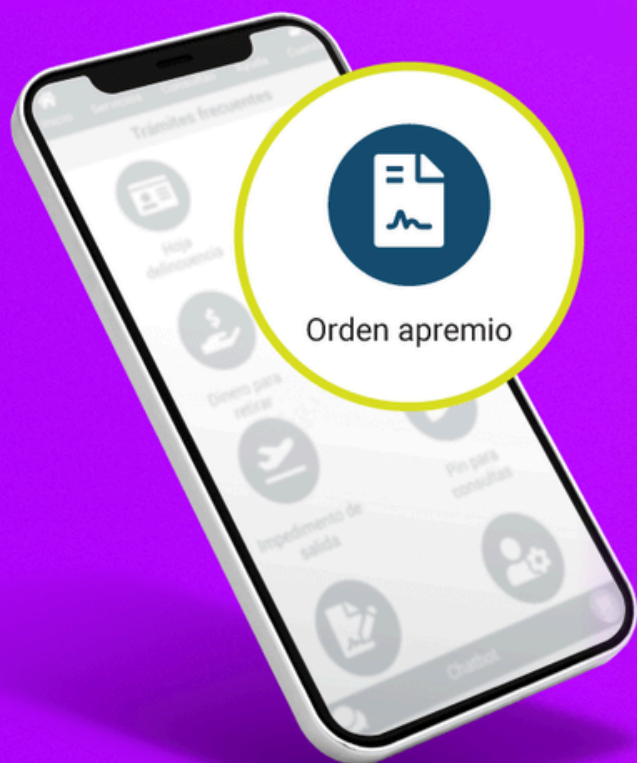
Una vez que se tengan los datos recolectados con una alta participación, se procederá a analizar y generar un documento con los resultados.

4

### FASE 4: DEVOLUCIÓN

Posterior al análisis, también se realizará una propuesta de plan con acciones a considerar para involucrar a todo el personal en la mejora del clima organizacional.

# SOLICITE LA ORDEN DE APREMIO EN LA APP O PÁGINA WEB DEL PODER JUDICIAL



## Solicite la orden de apremio en la app o página web del Poder Judicial

Pueden solicitarla personas mayores de edad, que sean parte de un proceso judicial en el cual un juez o jueza haya fijado un monto de pensión alimentaria a su favor o de una persona a su cargo, o bien, el apoderado especial judicial (abogado/a con poder para hacerlo).



**App: descárguela como Poder Judicial de Costa Rica**



**Página web: <https://pj.poder-judicial.go.cr/>**

*También puede solicitar la orden de apremio personalmente en el Juzgado de Pensiones Alimentarias o Contravencional que lleva su caso, con su documento de identidad.*

**MÁS INFORMACIÓN: 800-800-3000**  
<https://servicios.poder-judicial.go.cr/>



PODER JUDICIAL  
Fortaleza de nuestra Democracia

# RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL FRAUDE ELECTRÓNICO

Información importante, compártala y guárdela

## Recomendaciones para prevenir el fraude electrónico

Si recibe una llamada telefónica y le consultan datos personales o información de sus cuentas bancarias, cuelgue inmediatamente, porque le podrían robar su dinero.

### Recomendaciones



- Si le llaman y le piden instalar un programa en su computadora ignórelo. **Le pueden robar sus datos.**
- Si recibe una llamada de un supuesto banco o institución pública solicitando sus datos, cuelgue y **verifique el trámite llamando usted a la institución.**
- **Cuelgue la llamada** inmediatamente para evitar dar más información a los delincuentes.
- **Comuníquese con su banco** para informar lo sucedido.

**Denuncie en la línea confidencial del OIJ:  
800 8000 645**



Poder Judicial: fortaleza de nuestra Democracia



# CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Como parte de las buenas prácticas que las personas deben mantener a lo largo de la vida, el departamento de Recursos Humanos insta a una adecuada alimentación.

Por tanto, este nuevo año es una oportunidad perfecta para cuidar de su salud recuerde una alimentación balanceada y consciente.

Recuerda que una alimentación saludable no se trata de restricciones extremas, sino de elecciones inteligentes que contribuyan con tu bienestar.

Consejos básicos para una alimentación saludable:

- Incluye más colores en tu plato: Las frutas y verduras de diferentes colores aportan vitaminas y antioxidantes esenciales.
- Modera el consumo de azúcares y grasas saturadas: Opta por grasas saludables como las del aguacate, las nueces y el pescado.
- Mantente hidratado(a): El agua es vital para el buen funcionamiento de tu cuerpo. Intenta consumir al menos 8 vasos al día.
- Planifica tus comidas: Esto te ayudará a evitar opciones poco saludables y a mantener un equilibrio nutricional.

Come conscientemente: Mastica despacio y disfruta tus alimentos. Escucha a tu cuerpo para identificar cuando estés satisfecho(a).

Además, de cuidar tu alimentación, no olvides realizar chequeos médicos periódicos. Una revisión completa no solo te ayudará a prevenir enfermedades, sino que también garantiza que estés en las mejores condiciones para afrontar tus retos personales y profesionales.



# PAUSAS ACTIVAS

En relación con los múltiples beneficios que generan las pausas activas, el departamento de Recursos Humanos insta a su implementación de forma cotidiana.

Por lo que se refiere a, las pausas activas son pequeñas sesiones de ejercicio físico o relajación realizadas durante la jornada laboral. Su objetivo es mejorar la salud, el bienestar y la productividad. Estas actividades no solo ayudan a reducir el estrés y la fatiga, sino que también fomentan una mejor postura, incrementan la concentración y previenen problemas musculoesqueléticos.

¿Por qué son importantes?

- ◆ Mejoran la circulación: para quienes pasan mucho tiempo en una misma posición.
- ◆ Aumentan la energía: una pausa de 5 minutos cada hora puede generar una recarga de bienestar durante el día.
- ◆ Fomentan la interacción: ¡Una excelente oportunidad para conectar con tus compañeras (os)!

Sugerencias de actividades:

- Estiramientos simples para cuello, brazos y espalda.
- Ejercicios de respiración para reducir el estrés.
- Movimientos ligeros como caminar o hacer rotaciones de hombros.

¡Incorpore las pausas activas en su rutina diaria! 🧘.

## Pausa Activa

**LIBERA LA TENSION DEL CUELLO Y ESPALDA**

**1.** Lleva ambas manos detrás de la cabeza para flexionarla, dejando el mentón pegado en el pecho. Hazlo con suavidad y sin forzar la posición.  
**Realízalo 4 veces por 3 segundos.**

**2.** Extiende un brazo hacia arriba flexionando el codo y sosteniéndolo con la otra mano. Toca con la mano a la altura de las cervicales.  
**Realízalo con la otra mano y repítelo 3 veces por 5 segundos.**

**3.** Cruza horizontalmente un brazo sobre el pecho agarrándolo por encima del codo; y con la mano, realiza lentamente una ligera presión hacia el pecho.  
**Cambia suavemente de brazo y repítelo 3 veces por 5 segundos.**

**4.** Lleva la cabeza suavemente hacia un lado, intentando mirar por encima del hombro y manteniendo la postura.  
**Realízalo 4 veces por 3 segundos.**

# SPAM

Cómo parte del mejoramiento de la seguridad en nuestro entorno institucional y personal, se les brinda la siguiente información sobre SPAM, elaborado por la Unidad Informática, como parte de la Campaña de Concientización

SPAM: Es cualquier forma de comunicación no solicitada que se envía de forma masiva (correo electrónico masivo no solicitado). Su forma más frecuente es un correo electrónico de publicidad enviado a un gran número de direcciones.



# SPAM

Es cualquier forma de comunicación no solicitada que se envía de forma masiva (correo electrónico masivo no solicitado). Su forma más frecuente es un correo electrónico de publicidad enviado a un gran número de direcciones



# Redes sociales

El INAMU cuenta con el landing page *Soy Emprendedora*. Se trata de un micro sitio web el cual tiene información valiosa sobre cómo emprender. En ese sitio las mujeres podrán encontrar consejos de comunicación para ofrecer mejor tus productos: fotografías, logo e imagen gráfica; información sobre el manejo de finanzas personales y empresariales; consejos para construir mensajes atractivos para la venta de productos en diferentes plataformas y asesoramiento financiero.

Visite el sitio web y fomente su uso entre las mujeres emprendedoras con las que trabaja.

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

El INAMU pone a su disposición los canales de comunicación digital que posee, ahí podrá encontrar información de interés tanto para sus talleres como para compartir con nuestra población usuaria.

**Facebook: inamu.costarica**

**Instagram: @inamu\_cr**

**TikTok: @inamu\_cr**

**Spotify: INAMU**

**YouTube: INAMUCOSTARICA**



INSTITUTO  
NACIONAL DE  
LAS MUJERES

GOBIERNO  
DE COSTA RICA

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN  
LUISA GONZÁLEZ GUTIÉRREZ

## Reto de lectura 2025

La inscripción se encuentra abierta  
¡Te esperamos!

Para más información:  
[pcascante@inamu.go.cr](mailto:pcascante@inamu.go.cr)  
2527-8452

“Lo que nos falta  
podemos soñarlo”.

Ángeles Becerra

Tomado de: <https://www.frasesypensamientos.com.ar/autor/angela-becerra.html>

**Con el fin de que todo el personal del INAMU  
esté enterado del quehacer institucional,  
puede enviar la información para que sea publicada en este boletín  
antes de la tercera semana de cada mes al correo:  
[ucom@inamu.go.cr](mailto:ucom@inamu.go.cr)**