



3 de noviembre de 2023  
FCS-812-2023

M. Sc. Ana Carmela Velázquez Carrillo  
Directora  
Consejo Universitario

Estimada señora:

Reciba un cordial saludo. Conforme a la solicitud presentada mediante el oficio CU-1872-2023 con fecha del 16 de octubre de 2023, referente a la emisión de un criterio unificado sobre la consulta especializada acerca del proyecto denominado "Ley de licencia menstrual para mujeres y personas menstruantes trabajadoras" y "día de descanso para estudiantes con dolores menstruales" (expediente N.º 23.706), procedo a atender la petición.

**Con base en los dictámenes emitidos, esta Decanatura recomienda la aprobación del proyecto de ley por cuanto contribuirá a la promoción de la igualdad, la no discriminación y el respeto por la dignidad de todas las personas.**

**Criterio enviado por la directora de la Escuela de Antropología, Dra. Claudia Palma Campos (oficio EAT-526-2023 fechado 31 de octubre de 2023) y elaborado por la estudiante del Posgrado en Antropología, Diana Meléndez Varela.**

Las formas en que es vivido el ciclo menstrual es un aspecto clave para la salud integral de las mujeres y personas que menstrúan<sup>1</sup>. Sin embargo, la tendencia en las experiencias menstruales se ve marcada socialmente por la desinformación, por la invisibilización, el estigma y la vergüenza<sup>2</sup>. Esto ha recaído, con el pasar de los años, en: la valoración negativa de la menstruación, la normalización del dolor, el desconocimiento de su interdependencia con el resto de sistemas del cuerpo y la construcción de discursos que utilizan el ciclo menstrual como justificación para señalar la incapacidad de las personas feminizadas para asumir tareas complejas o históricamente asumidas como "tareas de hombres"<sup>3</sup>. Además de esto, se ha tendido a reducir su importancia al considerarla útil solamente por la fertilidad en relación a la

---

<sup>1</sup> Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign, Pub. L. No. 651 (2015). <http://www.acog.org/-/media/Practice->

<sup>2</sup> Chang, Y. T., Hayter, M., & Wu, S. C. (2010). A systematic review and meta-ethnography of the qualitative literature: Experiences of the menarche. *Journal of Clinical Nursing*, 19(3–4), 447–460.

<sup>3</sup> Valls-Llobet, C. (2008). La medicalización del cuerpo de las mujeres y la normalización de la inferioridad. In *Foro de Debate* (pp. 38–45). EMAKUNDE





reproducción humana, lo que ha reducido las perspectivas sobre la salud menstrual y los cuidados necesarios para vivir una salud menstrual integral<sup>4</sup>.

Debido a esto, se considera que el proyecto de ley 23.706 representa un importante paso para visibilizar y respetar la experiencia menstrual de las mujeres y personas menstruantes. Se apoya la propuesta de “crear una licencia menstrual para todas aquellas mujeres y personas menstruantes que sufran de dolores menstruales y requieran atenderlos.” Pero se señalan las siguientes recomendaciones:

Se considera importante revalorar que se requiera de un dictámen médico previo para la implementación de la licencia. Ya que la detección de padecimientos graves, como la endometriosis, que según la OMS, llega a afectar a un 10 % de la población de mujeres y niñas en edad reproductiva en todo el mundo<sup>5</sup>, es realmente difícil. Esto, primero por la normalización del dolor que lleva tanto al silencio de las personas pacientes como a la negligencia de las personas expertas en salud, que por lo general no están instruidas para el cuidado del ciclo menstrual integral y suelen reforzar la farmacodependencia de los cuerpos feminizados. Además de que, en el caso de la endometriosis, se cuentan con pocos medios accesibles y poco invasivos para su detección.<sup>6</sup> Por lo tanto la recomendación es que no sea un requisito definitivo el contar con un dictamen médico para permitir al menos un día de descanso a personas trabajadoras y estudiantes.

Ahora bien, es necesario referirse a los retos que enfrentan las mujeres y personas menstruantes en relación a los días de su fase menstrual. Y si bien el documento lo hace justo en la introducción del mismo, la forma en que se hace no es la recomendada, ya que puede ser un arma de doble filo para la sensibilización y dignificación de la menstruación<sup>7</sup>. La forma en que se redacta se acerca a las aristas que refuerzan un estigma menstrual relacionado con la creencia de que las personas feminizadas no pueden cumplir sus tareas o deberes por factores naturales, al contrario de los hombres cisgénero que no presentan estos “inconvenientes”<sup>8</sup>.

Es decir, mencionar que “el dolor (...) al momento de menstruar, genera un impacto negativo en el desempeño de actividades cotidianas (...) ...problemas de ausentismo, disminución del rendimiento académico, (...)” no debería ser el foco de la justificación. Por años muchas mujeres llevan cumpliendo sus tareas a pesar de los dolores menstruales, sin priorizar su salud ni sus cuidados. Ahí debería concentrarse el primer foco de la justificación de esta propuesta. Ya que la prioridad debe ser la salud de las mujeres y personas menstruantes que se ven expuestas a

---

<sup>4</sup> Hennegan, J., Winkler, I. T., Bobel, C., Keiser, D., Hampton, J., Larsson, G., Chandra-Mouli, V., Plesons, M., & Mahon, T. (2021). Menstrual health: a definition for policy, practice, and research. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/26410397.2021.1911618> 5 OMS. 2023

<sup>5</sup> OMS. 2023 Marzo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>

<sup>6</sup> OMS. 2023 Marzo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>

<sup>7</sup> Blázquez, M., & Bolaños, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: El estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*, 13(2), 253–265. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204>

<sup>8</sup> Proyecto de Ley de licencia menstrual para las mujeres y personas menstruantes trabajadoras y día de descanso para las estudiantes con dolores menstruales. Expediente No. 23.706. Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.



mayores exigencias durante los primeros días de flujo menstrual. Momentos donde hormonas muy significativas, como la dopamina (hormona de la “felicidad”), los estrógenos (relacionados con la síntesis de azúcares responsables de niveles de energía celular), la melatonina (“hormona del sueño”) el cortisol (hormona del estrés), por mencionar algunas, cambian sus concentraciones en el cuerpo en amplias proporciones. Y la falta de sueño, la exposición a situaciones de estrés, o la falta de infraestructura necesaria para la higiene y gestión menstrual dificultan la atención a la salud y pueden acarrear desbalances hormonales que impactan su salud a largo plazo.

Si bien se pueden presentar una disminución del rendimiento académico, alteraciones en el estado de ánimo, afectaciones en las relaciones interpersonales, menor productividad o menor calidad en el desempeño de sus actividades, es por situaciones más complejas que la dismenorrea y se debe a una desatención estructural a la salud menstrual. Punto que la nueva ley 22.421 debería trabajar empezando por la sensibilización y visibilización menstrual, a nivel de ambientes laborales y educativos, tanto públicos como privados.

Se considera que la licencia facilitaría que las mujeres y personas menstruantes puedan brindar mayor atención a sus necesidades alimenticias, de descanso, etc. Necesidades que se presentan sobre todo en los primeros tres días de la menstruación para personas con dismenorreas primarias (dolor menstrual), pero puede extenderse para personas con dismenorreas secundarias<sup>9</sup> (ovario poliquístico, endometriosis, miomas, infecciones pélvicas, adenomiosis, etc).

Respecto al día de descanso para estudiantes, se considera igual de necesario. Pero se recomienda que se acompañe de una comprensión por parte del personal de las instituciones educativas respecto a la frecuencia con que las personas estudiantes podrían solicitar ir al baño durante sus lecciones. No solo para el cambio de productos de recolección menstrual, sino para orinar o defecar, ya que la inflamación abdominal también compromete una inflamación del intestino y una presión sobre la vejiga, que provoca una necesidad de evacuación más frecuente. Usualmente acompañada por diarreas o infecciones urinarias si no se cuenta con las condiciones de higiene adecuada, como papel higiénico en los baños y buena infraestructura de los mismos con acceso a agua y jabón.

En relación a lo anterior se recomienda implementar algún tipo de “sanción”, “llamada de atención” o mecanismo de defensa al que puedan recurrir las estudiantes que se vean bajo la negativa del personal institucional a reconocer sus derechos.

Se concluye, que el proyecto de ley de licencia menstrual para las mujeres y personas menstruantes trabajadoras y día de descanso para las estudiantes con dolores menstruales, expediente N.º 23.706, es un importante paso en busca del respeto y la dignificación de la salud menstrual.



**Criterio enviado por el director a.i. de la Escuela de Ciencias Políticas, M.A. Erick Hess Araya (oficio ECP-1457-2023 fechado 26 de octubre de 2023) y elaborado por las Licda. Sharon Camacho Sánchez, la M. Sc. Daniela Chacón Mendoza, la Licda. María Valeria Vargas Tomás y la Licda. Carmen Sánchez Guerrero, docentes de esta Unidad Académica.**

“(…)Algunas de las consideraciones discutidas por el grupo de docentes e investigadoras fueron:

-Se recomienda incluir en el proyecto de ley que la persona menstruante pueda presentar un documento emitido por un servicio de emergencia de un centro médico, de esta forma se evita añadir el requisito que sea emitido por una persona especialista en Ginecología (quien en principio es el profesional idóneo para diagnosticar correctamente el dolor menstrual).

Se conoce las amplias listas de espera en los servicios de salud costarricense, por lo que una vía rápida sería asistir a urgencias de una clínica u hospital, y posteriormente solicitar la certificación ginecológica.

-Se menciona en el proyecto de ley que la persona afectada por el dolor menstrual deberá aportar un dictamen médico (o epicrisis, según corresponda) indicando el diagnóstico de dismenorrea primaria. Se recomienda considerar también se amplíe a dismenorrea secundaria, debido a que este caso refiere a la “[...] presencia de dolor pélvico que es causado por una patología orgánica o cualquier desorden que se pueda determinar como responsable de los síntomas de dolor, como por ejemplo, la endometriosis, la adenomiosis, fibromas o enfermedad inflamatoria pélvica.”<sup>9</sup>

El diagnóstico de dismenorrea secundaria tiende a ser más frecuente en mujeres mayores de 30 años, ya que las exploraciones médicas y clínicas para diagnosticar enfermedades como en endometriosis tardan, en promedio, 10 años después de que inician los dolores menstruales. Si se considera este criterio de inclusión, se puede aplicar la ley a una población menstruante desde los 12 años hasta 45 años, aproximadamente.

La importancia de este punto radica no solamente en la ampliación de las edades posibles en las que estas personas se ubican, sino en reconocer que es un amplio grupo etario en edades productivas (posiblemente se encuentran estudiando y trabajando), quienes se encuentran enfrentando repercusiones en su desempeño debido a múltiples síntomas asociados a la dismenorrea.

-Se considera relevante estudiar a lo interno de las respectivas comisiones legislativas los siguientes puntos específicos:

1. Cuando se trate de personas asalariadas, indicar explícitamente en el proyecto de ley que el otorgamiento de la licencia o permiso no permite la posibilidad de despido de parte del patrono. Tal y como se ha dado en otros países, se incluye esta especificación, con el fin de dar un fuero de protección legal a las personas menstruantes (como ocurre

---

<sup>9</sup> Garro Urbina, Valeria; Thuel Gutiérrez, Mónica; Robles Arce, Valeria. (2019) Dismenorrea primaria en las adolescentes: manejo de la atención primaria. Revista Médica Sinergia. Vol. 4 Núm. 11. Noviembre 2019. Disponible en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/download/296/643>



con la licencia de maternidad) con el fin de que patronos no puedan usar la excusa de que no es rentable económicamente o no es viable que estos permisos se están otorgando.

No es posible permitir discriminación alguna en este tipo de situaciones.

En general, debe quedar explícito que el salario, las vacaciones, los bonos, entre otros derechos laborales no se verán afectados cuando la persona menstruante asalariada solicite la licencia. Una discusión paralela (a nivel político y legislativo) que debe darse es a nivel del Código de Trabajo, ya que se debería especificar que en entrevistas laborales no se solicite a la persona que aplica a un puesto que se realice una prueba física para conocer si padece de dolor menstrual crónico (así fue estipulado en la ley española recientemente aprobada). Lo anterior puede ser también motivo de discriminación y corresponde a prácticas odiosas, injustas y prevenibles en el ámbito laboral.

2. En segundo lugar, cuando se trate de personas que están dentro del sistema educativo o reciban algún tipo de lecciones; indicar que cada institución o centro educativo reglamentará a lo interno la reposición de evaluaciones de la persona afectada por el dolor menstrual; igualmente con el objetivo de permitir la igualdad de condiciones y oportunidades prohibiendo discriminación a quienes tengan afectaciones en su salud por la patología en cuestión.

Se dan muchos casos de personas estudiantes que acuden a realizar pruebas y evaluaciones bajo estas condiciones de salud ante el miedo de perder las notas o recibir represalias de parte de sus docentes.

3. En tercer lugar, se considera relevante evaluar no solo la posibilidad del día de descanso, prorrogable a tres días para las personas menstruantes asalariadas, sino también la opción de trabajo de forma remota o la solicitud de jornada laboral con horarios reducidos, de acuerdo con la preferencia de la persona solicitante. Asimismo, contemplar la posibilidad de extensión a tres días a las personas estudiantes menstruantes en los casos debidamente justificados.
4. En cuarto lugar, aunado a la iniciativa de la licencia debe contemplarse el respectivo proceso de formación y sensibilización institucional a partir de campañas para evitar conductas de discriminación y sexismo. Este aspecto no solo busca normalizar, sino también garantizar una gestión menstrual digna. La implementación complementaria de estas campañas previene posibles reticencias o reservas de solicitud del permiso por parte de las personas interesadas y afectadas. Esto último es particularmente importante en centros educativos de primaria y secundaria ya que pueden ser espacios más vulnerables al estigma sobre la menstruación.

Tomando en cuenta lo anterior, el grupo de docentes e investigadoras sostiene que es fundamental evaluar la incorporación de los aspectos mencionados y que es deseable que se apruebe el proyecto de ley en cuestión. Esto debido a su relevancia en la institución de derechos fundamentales para las mujeres y personas menstruantes, con el objetivo de promover



igualdad y dignidad en las condiciones laborales, además de sensibilizar y promover una gestión menstrual saludable entre la población.”

**Criterio suscrito por el director de la Escuela de Historia, M. Sc. Claudio Vargas Arias (oficio EH-1141-2023 fechado 23 de octubre de 2023).**

Al respecto debemos indicar que las acciones positivas que respalden a grupos vulnerables, en riesgo o condiciones especiales merecen nuestro apoyo, por lo que el sentido de la propuesta es importante. Al respecto, no tenemos ningún otro comentario.

**Criterio enviado por la directora de la Escuela de Trabajo Social, Mag. Carolina María Navarro Bulgarelli (oficio ETSoc-1250-2023 fechado 2 de noviembre de 2023) y elaborado por la docente, Licda. Daniela Miranda Méndez.**

“El proyecto de ley realiza una recuperación importante sobre las implicaciones que tiene la menstruación sobre el bienestar de las mujeres y personas menstruantes, tanto en el ámbito laboral como en el educativo, asociados a la salud física y mental. Estas repercusiones en el estado general de la salud, se expresan en *“problemas de ausentismo, disminución del rendimiento académico, alteraciones en el estado de ánimo y afectación de las relaciones interpersonales [...] Además, las mujeres que trabajan mientras sufren de dolor menstrual tienen menor productividad y menor calidad en el desempeño de sus actividades”*<sup>10</sup> como recobra el proyecto.

Además, rescata iniciativas importantes a nivel internacional, donde se ha implementado la licencia menstrual, lo que genera un impacto positivo a nivel social, ya que permite romper con tabúes asociados a la menstruación y dignifica la calidad de las mujeres y personas menstruantes, con mejores políticas públicas alrededor de la salud e higiene menstrual.

En Costa Rica, según la Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia (EMNA) realizada en el 2018, se reporta que aproximadamente un 6,9% de mujeres entre 15 y 19 años y un 7,0 % de mujeres entre 20 y 24 años no participan en actividades sociales, escuela o trabajo debido a su menstruación<sup>11</sup>, afectando diferentes esferas de su desarrollo.

Por lo tanto, este proyecto de ley busca atender y mejorar sustantivamente, las condiciones de vida de las mujeres y personas menstruantes en el país. A continuación, se detallan las razones para apoyar esta legislación:

1. Igualdad de género: A pesar de que la menstruación es un proceso biológico que vivencia la mitad de la población, las mujeres y personas menstruantes se enfrentan a desigualdades en los diversos espacios sociales, tales como estigmatización. Esta ley

---

<sup>10</sup> Banikarim C, Chacko M, Kelder S. Prevalence and impact of dysmenorrhea on hispanic female adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med 2000; 154: 1226-9.

<sup>11</sup> Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2018). Encuesta de Mujeres, Niñez y Adolescencia.



busca abordar estas disparidades al reconocer y atender las necesidades específicas de todas las personas menstruantes.

2. Derechos laborales: Como demuestran las estadísticas, las personas menstruantes enfrentan dificultades para cumplir con sus responsabilidades laborales debido a los dolores y molestias menstruales, esto además afecta en mayor medida a población de zonas rurales (INEC, 2018). La Ley de Licencia Menstrual garantizará que las trabajadoras no sean penalizadas por motivos ajenos a su voluntad, como lo son los dolores menstruales.
3. Derecho a la educación: Las estudiantes que experimentan dolores menstruales severos, a menudo se ven obligadas a faltar a la escuela debido no sólo a la falta de opciones de descanso adecuadas, sino a las condiciones insalubres a las que se enfrentan en los centros educativos. De la misma forma, el tabú construido alrededor de la menstruación, donde “desde la misoginia tradicional de la historia occidental el cuerpo de la mujer se relaciona con lo monstruoso, con lo otro, y donde se refuerza la idea masculina que sangrar es algo maligno”<sup>12</sup>, reproduce sentimientos de vergüenza en las niñas y adolescentes. Al otorgar un día de descanso para las estudiantes con dolores menstruales, se promoverá una desestigmatización de los cuerpos menstruantes en los centros educativos, así un acceso más equitativo a la educación, lo que se reducirá el ausentismo escolar.
4. Salud menstrual: Reconocer la menstruación como un tema importante que impacta en el bienestar, permitirá a las personas menstruantes cuidar de su salud durante su período, en lugar de verse forzadas a soportar el dolor y la incomodidad en silencio. Esto fomenta una cultura de cuidado personal y social, que revierte “la narrativa cultural que caracteriza al ciclo menstrual como un evento desagradable que debería ser ocultado, minimizado e ignorado lo más posible”.<sup>13</sup>
5. Derechos humanos y dignidad: Cuando las mujeres y personas menstruantes están en su periodo, requieren de espacios seguros con infraestructura básica, que cuente por ejemplo, con acceso a agua potable. No obstante, cuando “no cuentan con las condiciones mínimas de atención a su salud, no pueden acceder a instalaciones de baño seguras y medios seguros y eficaces de manejo de la higiene menstrual, no pueden manejar su menstruación con dignidad. Las burlas relacionadas con la menstruación, la exclusión y la vergüenza también socavan los principios de la dignidad humana”.<sup>14</sup> Por tanto, reconocer y abordar las necesidades de las personas menstruantes es un derecho

---

<sup>12</sup> Corvalán, A. y Maestre, A. (2017). Itinerarios de cuerpos menstruantes: descolonizando el cuerpo de la mujer. *Revista Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 4(4), 77-91.  
<https://doi.org/10.14483/25909398.13663>

<sup>13</sup> Kohen, M. y Rohatsch, M. (2021). Un camino hacia la justicia menstrual. *Revista Límbica*. II, (2). 32-46.

<sup>14</sup> Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2022). La Menstruación y derechos humanos.  
<https://www.unfpa.org/es/menstruaci%C3%B3n-preguntas-frecuentes>



humano. Esta ley contribuirá a la promoción de la igualdad, la no discriminación y el respeto por la dignidad de todas las personas.

Por las razones expuestas, se recomienda aprobar el proyecto de ley “Ley de licencia menstrual para las mujeres y personas menstruantes trabajadoras y día de descanso para las estudiantes con dolores menstruales”, expediente: 23.706.”

**Criterio enviado por el director de la Escuela de Psicología, Dr. Jorge Sanabria León (oficio EPs-1639-2023 fechado 2 de noviembre de 2023) y elaborado por la docente emérita, Dra. Mirta González Suárez**

“No me referiré a los países que ya cuentan con lineamientos similares, puesto que los mismos aparecen en el anteproyecto. Igualmente se presenta una justificación acertada.

Desde mi perspectiva el proyecto trata de establecer relaciones de equidad al reconocer que la menstruación, aunque es un hecho normal a cierta edad, también en algunas -muchas- personas produce dolor y molestias, incluso gastos (que son considerados en otro proyecto) para poder funcionar adecuadamente en la vida en general, y, en este caso, en el trabajo.

Lo anterior se equipara fácilmente a una situación de enfermedad, siendo éstas cubiertas por los derechos laborales en el marco de la CCSS. Cabe resaltar que se requiere de un dictamen médico para que se otorgue la licencia menstrual.

Reitero por lo tanto que el proyecto constituye un avance en los derechos de las personas menstruantes y por lo tanto se recomienda su aprobación.”

Atentamente,

UCR Firmado digitalmente

Dra. Isabel Avendaño Flores  
Decana

IAF/  
C. Archivo