

AFUP Revista TRIBUNA

ISSN 14-09-3057

Abril 2026

Nº. 99



Participación activa que fortalece AFUP

Págs.: 12 -13




Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)

Tel.: 2225-2908

Apdo: 1553-2050 San Pedro de Montes de Oca

E-mail: info@afup.cr

Sitio web: www.afup.cr

 8703-4489

 AFUP.CR

Indice

Desde la Presidencia	3
En primera persona: uno de mis recuerdos universitarios con Benjamín Gutiérrez Sáenz	4
Los derechos de las personas adultas mayores en Costa Rica: fundamentos legales e instrumentos de protección	5-6-7
Por Nuestra Salud	8-9
De Nuestra Membrecía	10-11
Asamblea ágil, decisiones claras y participación activa.....	12- 13
Asambleas de Filiales	14-15
De las Filiales	16-17-18-19 -20
Nuevas Afiliaciones y Condolencias	20
De Nuestra Membrecía	21-22

Comité Editorial:

Mirna Jiménez, Coordinadora
Carmen Vargas Chaves (excoordinadora)
Mario Villalobos Matarrita
Mario Chaverri Soto

Colaboradora:

Francini Sandoval Campos

Diagramación y Pre-prensa:

Roy Artavia Gutiérrez

Impresión

Grupo Grafos Multiservicios SRL.

Tel: +506 8392.89.91



Los derechos de las personas adultas mayores en Costa Rica: fundamentos legales e instrumentos de protección

5



Envejecer con bienestar: la salud no se pierde, se transforma

8



Ahí está esa chiquita...

10



*Una biblioteca sin paredes
Una historia con alma*

21

Algunos contenidos en esta revista son responsabilidad y criterio exclusivo de su autor; sus puntos de vista no necesariamente reflejan el pensamiento de AFUP.

Las imágenes utilizadas en esta revista son con fines únicamente ilustrativos.

Mis cordiales saludos a los estimados miembros de nuestra organización. Iniciamos este nuevo año 2026 con la esperanza de que todas nuestras acciones sean exitosas.

En el mes de febrero se procedió a la celebración de las asambleas ordinarias anuales en las filiales, con el propósito de presentar los resultados de las gestiones del período anterior y, a la vez, renovar los cargos correspondientes de las Juntas Directivas.

Mi agradecimiento a todas las personas afiliadas porque, a través de su participación en las diferentes actividades, dieron impulso a nuestros dirigentes, quienes afrontaron con buen ánimo las tareas encomendadas.

En el mes de marzo, en nuestra Asamblea General, debimos rendir cuentas de nuestra gestión en el año 2025 y proceder a la elección de nuevos integrantes en la Junta Directiva Central.

Recientemente hemos conformado las diferentes Comisiones de Trabajo para que, mediante sus planes de acción, lleven a cabo diferentes programas, que contendrán actividades diversas, con el fin de procurar una mejor calidad de vida.

De acuerdo con las solicitudes de algunos asociados, se han programado diversos cursos de interés, a saber: electricidad, electrónica, video, dibujo virtual y acondicionamiento físico. Las y los compañeros participantes en ellos, demuestran gran interés en el aprendizaje de nuevos conocimientos y eso nos imprime a nosotros una gran satisfacción.

Cada uno de ustedes, integrantes de Juntas Directivas y de Comisiones, al asumir nuevas responsabilidades, contraen un compromiso ineludible para atender con dedicación y esmero las gestiones a realizar.

El nuevo período nos llama a reflexionar muy profundamente sobre el entorno sociopolítico en que AFUP debe desarrollar su acción, ya que la narrativa utilizada por los dirigentes políticos que nos gobernarán en el futuro inmediato, nos señala



Adalberto Villalobos Morales
Presidente de AFUP.

como grupo de privilegiados y a todas luces van a procurar lesionar nuestros derechos a vivir en una sociedad más justa y equitativa.

Ya ustedes conocen los resultados de las diferentes gestiones que se han llevado a cabo para defender nuestras pensiones, así como tratar de recuperar la pérdida del poder adquisitivo de nuestros recursos. Con el apoyo de un gran sector de los diputados de la Asamblea Legislativa del período 2022-2026, se logró aprobar el Proyecto 24.353 mediante el cual se propone el Descongelamiento de las Pensiones del

RTR (Régimen Transitorio de Reparto). Sin embargo, el Poder Ejecutivo, en la figura del Presidente Chaves, firmó el Veto Total al Proyecto mencionado, dando al traste con todas las gestiones positivas a favor de más de 45000 pensionados y sus familias.

En el seno del Foro de Presidentes y Secretarios del Magisterio Nacional, del cual somos integrantes, estaremos abordando diferentes acciones para defender nuestro derecho a reclamar justicia social. Desde AFUP rechazamos el veto al Decreto Legislativo 10944, pues cerca de 45000 personas jubiladas llevan más de cinco años a la espera de recuperar el poder adquisitivo de sus pensiones y se está negando a miles de personas adultas mayores el derecho a una vida digna.

Hacemos un llamado urgente a las y los diputados de la Asamblea Legislativa, para que reviertan la medida tomada, pues eso será un acto de responsabilidad para reconocer a miles de ciudadanos su servicio al país, con la dedicación durante décadas, para la formación de las nuevas generaciones.

Estimados miembros de nuestra Asociación, debemos permanecer atentos a todas las gestiones que debamos realizar, para la defensa de nuestros derechos.

Seguimos adelante, procurando fortalecer a nuestra organización.

Gracias, estimada gran familia de AFUP. ●

En primera persona: uno de mis recuerdos universitarios con Benjamín Gutiérrez Sáenz

Raziel Acevedo Álvarez

Mantengo en mi memoria el mes de marzo de 1981, cuando ingresé a la Escuela de Artes Musicales para seguir mis estudios universitarios. Como todo estudiante de primer ingreso, el miedo, la incertidumbre y la escasa escolaridad musical motivaban mi deserción inmediata, más aún, cuando escuchaba las conversaciones de mis compañeros, algunos egresados del Conservatorio Castella o de la recién formada Etapa Básica de Música: instituciones que les habían desarrollado sus capacidades musicales e instrumentales. Eran músicos con dominio del solfeo y del instrumento. Al otro lado, estaba yo tocando de oído un poco de piano y guitarra, con desconocimiento de la lectura, la armonía y los demás componentes de la música académica.

En esos días me presenté a mi primera clase de piano complementario. Al ingresar al cubículo, vi al maestro del que todos los docentes y estudiantes hablaban en los pasillos: don Benjamín Gutiérrez Sáenz (1937). Un profesional de amplio bagaje académico, formado con los mejores maestros y compositores de su época, en Costa Rica, Guatemala, Estados Unidos, Europa y Argentina. Un compositor cuya obra musical era ampliamente conocida y ejecutada tanto dentro como fuera del país. Con un dominio magistral de las formas musicales como concierto, sinfonías, canciones, ópera, coro, música de cámara y entre otros. Además, un pianista consagrado, cuya abuela materna lo había iniciado en el estudio del instrumento, para pasar luego con el maestro Miguel Ángel Quesada Argüello (1913-2000), miembro del grupo fundador del Conservatorio de Música en 1941; la actual Escuela de Artes Musicales de la Universidad de Costa Rica. Es decir, en la clase de piano, tenía ante mi presencia a uno de los músicos costarricenses más importantes del momento. Fue tal el impacto de su figura musical que no podía ni hablar. El maestro me pidió sentarme al piano para que tocara lo que sabía, es decir nada académico, lo cual comenté e inmediatamente toqué el repertorio conocido de música latina. Después de mi ejecución no muy buena, con una mirada humilde y tranquila, quizá desconcertado, recibí las siguientes palabras: “no se preocupe maestro, con mucho trabajo y dedicación llegaremos a sorprender al cuerpo docente en su examen de final de curso, porque el talento lo tiene y no lo vamos a desperdiciar”. En ese momento se fueron las ideas de salir corriendo, de desertar el estudio musical: el maestro observaba en mí lo que yo no veía.



Decidí aceptar y convertirme en su discípulo, estudiando arduamente y escuchando sus observaciones y recomendaciones. El reto era trabajar fuerte y constantemente, con horarios extensos, sin pensar en fines de semana, meses o años: era solo estudiar para hacer y vivir la música. Junto con sus cursos universitarios, desarrolló su capacidad creadora y tuvimos la dicha de asistir a múltiples conciertos de sus obras y a los reconocimientos de que fue objeto. Además, ejecutamos varias de sus creaciones para piano, compuestas durante esa década como la Danza de la pena negra y la Ronda enarmónica, que recién desarrollaba en boletos musicales.

Vale la pena anotar que además de las clases de piano, asistí a sus cursos de orquestación e instrumentación y finalmente de composición. Su metodología de enseñanza y manejo de la técnica fue tan exacta y profunda, que treinta años después de concluidos mis estudios, me propuse realizar dos arreglos para marimba tradicional y orquesta sinfónica. Estos resultaron muy bien cuando fueron ejecutados por la Orquesta Sinfónica de la UCR y la Orquesta Sinfónica Juvenil, señal indiscutible de la mano de un buen maestro.

De los años de estudiante recuerdo una frase muy profunda: “la carencia de talento y trabajo arduo, no se puede esconder detrás de la técnica de composición más innovadora. El trabajo y el talento son fundamentales en todo”. Durante ese tiempo tuvimos largas charlas académicas en el café de la tarde, donde conversamos y discutimos no solo de música, sino también de la vida y la vida de un profesional en música. Su carisma, talento y valor humano me abrieron los ojos al mundo laboral, sus comentarios pertinentes y su convicción de que la investigación en música tradicional era mi camino, me permitió tomar las fuerzas y la confianza para construir un espacio laboral que ha documentado la música de tradición oral de Guanacaste.

Muchas veces los académicos tenemos miedo de escribir o realizar retrospectivas de las personas o maestros que han dejado huellas profundas en nuestro desarrollo profesional y personal, pero era algo que he mantenido dentro por muchos años, comentado solamente en el ámbito familiar. ●



Los derechos de las personas adultas mayores en Costa Rica: fundamentos legales e instrumentos de protección

Licda. Laura Navarro Barahona
Afiliada Filial de San José

Un porcentaje muy alto de las personas afiliadas a nuestra Asociación son personas adultas mayores, y al pasar los años la mayoría estaremos en edades entre los 70 y 80 años, algunos más. Frente a esta situación y a sabiendas de que nuestro cuerpo y mente se desgastan naturalmente con el paso de los años, es importante conocer nuestros derechos, así como los alcances de los instrumentos legales nacionales e internacionales que nos protegen, sin dejar de lado el conocimiento de los lugares, centros o instituciones en las cuales podemos buscar ayuda en caso de ver afectados nuestros derechos.

Las personas adultas mayores enfrentamos vulneraciones comunes, como la discriminación por edad, la violencia física y, en muchos casos, la violencia patrimonial.

Marco de protección legal nacional. Por persona adulta mayor se entiende a aquellas personas mayores de 65 años, definidas en el caso de Costa Rica en la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley N.º 7935), la cual define como persona adulta mayor a “toda persona de sesenta y cinco años o más”. Dicho sea de paso, esta ley se encarga de reconocer derechos, beneficios y protección integral. Nuestra Constitución Política también reconoce que el Estado tiene el deber de brindar protección especial a la familia y, en particular, a la persona adulta mayor. En el artículo 51 se establece que la familia, como elemento

natural y fundamento de la sociedad, tiene derecho a la protección especial del Estado. Igualmente, tendrán derecho a esa protección la madre, el niño, la niña, las personas adultas mayores y las personas con discapacidad. Resalta así la protección y obligación del Estado hacia los grupos vulnerables, como es el caso de las personas adultas mayores, siendo entonces exigibles los derechos que corresponden a este sector poblacional. La ley que desarrolla esta protección especial es la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, convirtiéndose en la piedra angular del marco legal nacional. Reconoce derechos específicos como el derecho a la educación, recreación, cultura, a la integridad física, psíquica y moral, a la atención médica, al derecho a pensión, a una vivienda digna y al trato preferencial administrativo. Destaca, precisamente por la vulnerabilidad del sector, la protección contra la violencia, el maltrato y el abuso.

Recordemos los tipos de violencia definidos de forma clara en la **Ley de Protección contra la Violencia Doméstica** costarricense. Esta define la violencia física, psicológica, sexual y patrimonial. La violencia física, que es tal vez la más evidente a los ojos de cualquier persona, aunque en algunas ocasiones se utilizan medios y excusas vinculadas al factor edad para disimular este tipo de agresión, es definida por la ley como aquella acción u omisión que arriesga o daña la integridad corporal de una persona. La violencia psicológica es definida como aquellas omisiones o acciones dirigidas a degradar o controlar las acciones,

comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, utilizando la intimidación, manipulación, amenazas directas o indirectas, humillación, aislamiento o cualquier conducta que tenga como resultado un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal. Este tipo de violencia, junto con la violencia patrimonial, es de las que más podemos encontrar en las personas adultas mayores, ejercida muchas veces por los familiares más cercanos, en quienes se ha depositado la mayor confianza y cariño. La violencia sexual son aquellas acciones que obligan a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de la fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará violencia sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos con terceras personas. Por último, la violencia patrimonial, que como se indicó, sucede frecuentemente en el sector poblacional de las personas adultas mayores, es aquella acción u omisión que implica daño, pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o recursos económicos destinados a satisfacer las necesidades de alguna de las personas, conforme a lo establecido en la Ley contra la Violencia Doméstica.

A las personas adultas mayores, sobre todo a las de más de 80 años, o a aquellas que padecen enfermedades que les impiden la movilización o que han sufrido pérdida cognitiva, con el falso propósito de protección o ayuda, se les sustraen documentos personales, se les limita el acceso a sus bienes y se les retienen las tarjetas de débito de las cuentas en que se les deposita su pensión, manifestando que ellas no pueden manejar su dinero, aduciendo razones tecnológicas o simplemente “ayuda por amor”, cuando en realidad se utilizan sus fondos para beneficio propio. Al pedir la persona explicaciones o cuentas, en muchas ocasiones se les responde que no podrían entender.

Instrumentos internacionales de protección. A nivel internacional encontramos varios instrumentos que contemplan derechos y obligaciones para los Estados firmantes. Algunos de ellos son la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que reconoce a las personas de la tercera edad como categoría protegida; los Principios de las Naciones Unidas para

las Personas Mayores, mediante los cuales la ONU reconoce derechos y formula recomendaciones a los Estados para garantizar una vida digna a este sector, incluyendo el acceso a servicios sociales, salud, participación en la sociedad y cuidado familiar y comunitario. Estos principios, aunque no son vinculantes, sirven como referencia para las políticas públicas y los marcos normativos nacionales.

Costa Rica es Estado Parte de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, adoptada en 2015 y vigente desde 2016. Este tratado regional establece que las personas mayores tienen los mismos derechos humanos y libertades fundamentales que otros grupos, sin discriminación por edad, tales como la igualdad y no discriminación, libertad, seguridad personal, participación política y asociación, y muy especialmente el derecho a condiciones de vida que favorezcan la autonomía y la inclusión.

Podemos citar también la Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José), que obliga a los Estados a garantizar todos los derechos humanos sin distinción, comprendiendo a las personas mayores como sujetos de protección.

Apesar de esta robusta normativa a nivel internacional y nacional, no siempre estos instrumentos garantizan su implementación real, el respeto social o el acceso efectivo a servicios de salud, pensiones o protección contra la violencia. Enfrentamos grandes desafíos como la discriminación por edad, la falta de acceso efectivo a la justicia, a servicios adecuados y a una participación social plena.

Para lograr, en algunos casos, el acceso a la protección de estos derechos, contamos en nuestro país con diversas instituciones que tienen como directriz la protección de las personas adultas mayores.

Ante los Tribunales de Justicia se puede solicitar protección a través de instituciones públicas o privadas que lleven a cabo programas de protección de los derechos humanos y de la familia, cuando la persona agredida lo solicite, se encuentre grave o presente alguna discapacidad que le impida solicitar la protección o tener conciencia de la agresión que se le inflige. Cualquier persona puede hacerlo cuando exista un riesgo grave para la vida o la integridad física de la presunta víctima o cuando esta se encuentre imposibilitada para solicitar las medidas de protección por su cuenta como producto de una situación de violencia doméstica.

Las medidas podrán ser solicitadas por escrito o en forma verbal, aportando la prueba correspondiente, que puede ser testimonial, documental o un examen médico legal.

La ley penal sanciona el abandono de las personas adultas mayores. Para esto, cualquier persona puede presentarse ante la Fiscalía o el Ministerio Público a interponer la denuncia. La sanción adicional es el artículo 142 bis al Código Penal, con penas de días multa y de prisión de seis meses a diez años.

Ante los Juzgados de Familia se puede presentar la salvaguarda, que es un mecanismo jurídico clave para proteger a las personas adultas mayores. En resumen, se utiliza cuando existe un deterioro cognitivo en adultos mayores en situación y factores de riesgo. Debe existir un diagnóstico de la condición física, mental, intelectual, psicosocial y sensorial de la persona con discapacidad para la que se solicita la salvaguarda. Es un proceso de petición unilateral, no contencioso, gratuito, que debe ser expedito y puede ser revisado de oficio cada cinco años por la autoridad competente o a petición de la parte interesada.

La persona con discapacidad intelectual, mental o psicosocial es la primera legitimada para presentar la solicitud de salvaguarda. Excepcionalmente, cuando por una limitación funcional se le imposibilite o limite solicitarla por sí misma, podrán hacerlo los familiares conforme a la legislación vigente, así como las instituciones u organizaciones no gubernamentales que le brinden servicios, apoyos o prestaciones sociales.

La persona garante está obligada a no actuar sin considerar los derechos, la voluntad y las capacidades de la persona asistida; a apoyarla para la protección y promoción de todos sus derechos; a asistirle en la toma de decisiones en el ámbito legal, financiero y patrimonial de manera proporcional y adaptada a su condición; a brindarle apoyo; a garantizar que tenga acceso a información completa y accesible para decidir sobre sus derechos; y a no ejercer ningún tipo de presión, coerción, violencia ni influencia indebida en su proceso de toma de decisiones.

¿Quiénes pueden velar por esta protección para que no se quede solo en los enunciados de leyes, convenciones y tratados? ¿A qué sitios podemos acudir, ya sea para nosotros mismos o para personas adultas mayores de las cuales tenemos conocimiento que sufren violencia?



En Costa Rica contamos con el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), órgano de desconcentración máxima adscrito a la Presidencia de la República, que investiga y denuncia, de oficio o a petición de parte, las irregularidades que se presenten en las organizaciones que brindan servicios a personas adultas mayores, y recomienda sanciones conforme a la ley.

La Defensoría de los Habitantes cuenta con una Defensoría para la protección de la persona adulta mayor, abierta las veinticuatro horas del día, todos los días del año, encargada de velar por la no discriminación y la exigencia de trato preferencial para las personas adultas mayores en las instituciones del Estado y en la prestación de los servicios públicos, así como de cualquier otra situación o queja relativa a este sector de la población.

Otros lugares a los que se puede acudir son: consultorios jurídicos especializados en personas adultas mayores, AGECO, Tribunales de Justicia, Juzgados de Familia, Juzgados de Violencia Doméstica, Fiscalías o Ministerio Público.

La protección jurídica de la persona adulta mayor es fundamental para una sociedad más justa. La articulación entre las leyes nacionales y los compromisos internacionales es necesaria para fundamentar las solicitudes de protección. Igualmente, es necesario avanzar en políticas públicas eficaces que permitan hacer efectivos estos derechos.

Fuentes consultadas: Constitución Política de Costa Rica (Artículo 51 y correlativos), Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (Ley N° 7935) y su Reglamento, Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (Organización de los Estados Americanos), Principios de las Naciones Unidas para las Personas Mayores, Convención Americana sobre Derechos Humanos (Pacto de San José), Ley contra la violencia doméstica, Código Penal de Costa Rica, Ley de la Defensoría de los Habitantes de la República. ●



Club de Senderismo de AFUP.

Envejecer con bienestar: la salud no se pierde, se transforma

*MSc. Diana Quesada Meza
Terapia Física y Promoción de la Salud*

Durante muchos años se nos ha hecho creer que envejecer es sinónimo de deterioro, enfermedad o dependencia. Sin embargo, hoy sabemos que esta visión es incompleta y, en muchos casos, injusta. Envejecer no significa perder la salud, sino aprender a cuidarla de una forma diferente, más consciente y adaptada a las necesidades de cada etapa de la vida.

Desde la promoción de la salud, el envejecimiento se entiende como una etapa de transformación, en la que el bienestar sigue siendo posible, alcanzable y profundamente valioso. La adultez mayor no es el final del camino, sino una oportunidad para vivir con más calma, sabiduría y conexión con uno mismo. Es también una etapa en la que la experiencia acumulada se convierte en un legado: historias por contar, aprendizajes por compartir y una mirada de la vida que puede enriquecer profundamente a las nuevas generaciones y a la comunidad en general.

La evidencia señala que la participación activa y el compromiso con la vida son elementos centrales del envejecimiento exitoso (Rowe & Kahn, 1997).

Envejecer saludablemente no significa “no enfermarse nunca” ni tener el mismo cuerpo de los 30 años. Según la OMS (2002), significa mantener la mayor independencia posible, sentirse bien consigo mismo y disfrutar la vida dentro de las propias capacidades, sin renunciar a los pequeños placeres, permitiéndose seguir disfrutando de lo que gusta y abriéndose también a descubrir nuevos intereses que llenen esta etapa de significado y alegría.

Una persona adulta mayor saludable es aquella que puede realizar sus actividades diarias, tomar decisiones sobre su vida, moverse con seguridad, relacionarse con otras personas y adaptarse a los cambios que llegan con el paso del tiempo. La salud, en esta etapa, se mide más por la calidad de vida que por la ausencia total de molestias.

Por ejemplo, una persona puede tener una condición crónica como hipertensión o artrosis y aun así llevar una vida plena, activa y satisfactoria, si cuenta con buenos hábitos, apoyo y una actitud positiva frente a su autocuidado.

La promoción de la salud nos enseña que los pequeños hábitos diarios tienen un impacto enorme en el bienestar a largo plazo. No se trata de cambios drásticos, sino de decisiones sencillas que, con constancia, transforman la vida.

Algunos ejemplos cotidianos son:

- Mover el cuerpo todos los días, aunque sea caminando dentro de la casa o realizando estiramientos suaves al levantarse.
- Mantener una alimentación balanceada, adaptada a las necesidades personales, sin excesos, pero sin prohibiciones extremas.
- Dormir bien, respetando horarios y creando rutinas que favorezcan el descanso.
- Hidratarse adecuadamente, incluso cuando no se siente sed.
- Cuidar la salud emocional, conversando con alguien de confianza, participando en actividades sociales o dedicando tiempo a lo que genera alegría.

Estos hábitos no requieren grandes inversiones ni esfuerzos extraordinarios, pero sí compromiso con uno mismo.

El movimiento: un aliado clave para el bienestar

Desde la terapia física, uno de los mensajes más importantes es que el movimiento es vida. El cuerpo está diseñado para moverse, y hacerlo de forma segura ayuda a conservar la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la confianza.

No se trata de hacer ejercicios complicados, sino de mantener el cuerpo activo según las posibilidades de cada persona. Levantarse de la silla varias veces al día, caminar, bailar suavemente, estirarse o realizar ejercicios guiados son acciones que ayudan a prevenir caídas, disminuir dolores y mejorar el estado de ánimo.

Muchas personas adultas mayores creen que el dolor o la rigidez son “normales” y que deben resignarse. Sin embargo, con acompañamiento profesional y hábitos adecuados, es posible mejorar la movilidad y recuperar funcionalidad, incluso después de muchos años.

El rol activo de la persona adulta mayor en su bienestar

Uno de los pilares de la promoción de la salud es reconocer que cada persona es protagonista de su propio bienestar. La adultez mayor no elimina la capacidad de decidir, aprender o cambiar hábitos; al contrario, la experiencia acumulada se convierte en una gran fortaleza.

Asumir un rol activo implica:

- Informarse sobre la propia salud.
- Participar en decisiones médicas y terapéuticas.
- Expresar necesidades y límites.
- Buscar apoyo cuando sea necesario.
- Mantener una actitud abierta al aprendizaje y al cambio.

Cuidarse no es una carga, es un acto de amor propio. Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino de sabiduría: es reconocer que no siempre podemos hacerlo todo solos y que apoyarnos en la familia o en las personas cercanas también forma parte de vivir con bienestar y dignidad.

La salud no es solo física, el bienestar emocional y social juegan un papel fundamental en la adultez mayor. Mantener relaciones significativas, sentirse útil, tener proyectos y disfrutar de actividades placenteras fortalece la salud integral.

Leer, cuidar plantas, compartir con la familia, participar en grupos comunitarios o aprender algo nuevo son formas sencillas de nutrir la mente y el corazón. La alegría, la risa y la gratitud también son herramientas poderosas para envejecer con bienestar.

Envejecer no es perder, es transformarse. Es aprender a escucharse más, a cuidarse mejor y a valorar cada momento desde una nueva perspectiva. La salud no desaparece con los años; se adapta, evoluciona y se construye día a día.

Cada paso que se da hacia el autocuidado, por pequeño que parezca, es una inversión en calidad de vida. Nunca es tarde para moverse, para cambiar un hábito, para sonreír o para disfrutar.

Porque envejecer con bienestar no es un privilegio de unos pocos, es un derecho que se construye con información, acompañamiento y, sobre todo, con la decisión de vivir esta etapa con dignidad, autonomía y esperanza. ●



Ahí está esa chiquita...

Irene Méndez Vega, Filial San José.

La “chiquita” tenía 22 años. Los había cumplido en diciembre de 1972, mismo mes en que había terminado su bachillerato en Historia y Geografía en la Universidad de Costa Rica. Desde su segundo año en la U, gracias a cursos de mecanografía y taquigrafía, realizados mientras era colegial, trabajaba como oficinista en la misma escuela donde estudiaba. Su jefe, el Director, nada menos que el historiador Rafael Obregón Loría, la guiaba con gran respeto, estima y generosidad, en el campo administrativo y académico. En marzo de 1973, iniciando los cursos de licenciatura, esa “chiquita” fue lanzada, con una simple frase, a un reto que le marcaría hasta el día de hoy.

Eran tiempos de cambio. A finales de los sesenta, la Universidad de Costa Rica había iniciado su proceso de regionalización, iniciando con la creación del centro universitario de San Ramón en 1968. A inicios de 1972 se crea el de Liberia, con 272 alumnos, conocido como Centro Regional, hoy Sede de Guanacaste. Comenzó con cursos de Estudios Generales, Biología, Sociología, Historia de las Instituciones de Costa Rica, entre otros. Hoy con cerca de 2500 estudiantes, ofrece 18 carreras y sigue siendo clave en el desarrollo regional y nacional.

La organización administrativa del recién creado Centro Regional, contemplaba el puesto de director por un período de 4 años. No obstante, tanto en el 72 como en el 73, sus directores estuvieron únicamente un año, al no adaptarse a las dificultades que

tenían que enfrentar en un entorno diferente a sus lugares de origen. Es a partir de 1974 que el Centro Regional madura administrativamente, cuando una guanacasteca asume la dirección.

Fue a mediados de marzo, iniciando el curso lectivo de 1973, cuando el director del Centro Regional, Dr. Manuel Antonio González Víquez, herediano, filólogo, quien antes de ser nombrado en Liberia era profesor de español en Estudios Generales, en la sede Rodrigo Facio, entró apurado a la oficina de don Rafael y le dijo: “Rafa, a la Mireya se le ocurrió enfermarse y me urge quien vaya a sustituirla. Se refería a la estimadísima profesora de Historia de la Cultura e Instituciones de Costa Rica, quien fuera luego Directora del Centro Regional a partir de 1974, Presidenta del Consejo Universitario, Vicerrectora de Acción Social, y actualmente Profesora Emérita de la Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste.

Se escuchó una fuerte y contundente respuesta de parte de don Rafael: ahí está esa chiquita. Lo cierto es que, a inicios de abril de 1973, la joven bachiller en Historia y Geografía, estudiante de licenciatura, vecina de San Blas de Moravia, emprendió un viaje hacia la provincia de Guanacaste, que terminó en el 2023, cuando regresó a su terruño.

Por supuesto no todos los 50 años los pasó en la Sede de Guanacaste, de donde se pensionó. Pero en los años que le dedicó, fue docente, coordinadora de Estudios Generales, Coordinadora de Acción Social, Coordinadora de Docencia, Subdirectora y Directora



de la Sede, cofundadora y directora del Colegio Científico de Guanacaste, miembro de la Junta Directiva del Área de Conservación Guanacaste, entre otros cargos que le permitieron grandes experiencias.

Una de las vivencias más significativas, fue la oportunidad de trasladar los objetivos universitarios a la comunidad, en donde la acción social fue el camino. El primer gran impulso surgió en 1975, con la primera Vicerrectora de Acción Social, doña María Eugenia Dengo Obregón y el compromiso y visión de la Licda. Mireya Hernández Faerrón, directora del recinto universitario. Esto se logró, gracias al programa de Capacitación de adultos en la península de Nicoya, por medio del cual se efectuó una campaña de alfabetización en 12 comunidades de

Nicoya, en la cual participaron alumnos y profesores de la Sede Rodrigo Facio y del Centro Regional de Guanacaste. Este programa permitió conocer el corazón de las comunidades afectadas, y sin duda, abrió la oportunidad para cientos de proyectos en el campo del trabajo comunal estudiantil, la extensión docente, la investigación, y el intercambio cultural.

Las raíces culturales en el campo de la música, el folclore, la literatura, la gastronomía, las prácticas constructivas, agrícolas y ganaderas, las fiestas patronales, etc., fueron también rescatadas y documentadas gracias a los Seminarios de Realidad Nacional, que permitieron documentar la memoria popular, por medio del trabajo coordinado entre estudiantes y profesores.

La “chiquita” hoy da gracias infinitas por aquel empujón de confianza que recibió a inicios de 1973. Sigue siendo una eterna enamorada de esa maravillosa provincia, a la que le debe su desarrollo personal y profesional, el amor por su gente, su cultura y su ambiente, y una garante del valor de la regionalización de la educación superior.

Esa chiquita, ahora ya no tanto, soy yo. ●

**Pensionado o jubilado de JUPEMA,
te invitamos a participar en el**



Sedes	Horario de sede	Sedes	Horario de sede
San Jose		Limón	
JUPEMA, oficinas centrales	Martes 9:00 am	ADEP Limón	Martes 10: 00 am
ADEP Tibás	Lunes 9:00 am	Guanacaste	
ADEP Pérez Zeledón	Martes 9:00 am	ADEP Nicoya	Viernes 10:00 am
ADEP Hatillo	Jueves 10:00 am	ANDE Liberia	Lunes 7:00 am
Puntarenas		Cartago	
ADEP Buenos Aires	Viernes 9:00 am	ADEP Cartago	Lunes 9:00 am
ADEP Ciudad Neilly	Martes 9:00 am	ANDE Turrialba	Viernes 9:00 am
Alajuela		Heredia	
ADEP Grecia	Lunes 9:00 am	Finca de recreo ADEP San Lorenzo	Miércoles 9:00 am
ADEP San Carlos	Lunes 9:00 am	ADEP Barva	Miércoles 9:00 am
ADEP San Ramón	Viernes 8:30 am	Virtual: Lunes, miércoles y viernes 10:30 a.m. Martes y jueves 3:30 p.m.	
COLYPRO Alajuela	Jueves 9:00 am		

Requisitos: Ropa y calzado adecuado • Llevar hidratación • Asistencia puntual

Consultas: 2284-6414

¡Participe y sea parte de este club!



Asamblea ágil, decisiones

Nuevos Miembros Junta Directiva y Fiscalía



**Edgardo Vargas Jarquín,
Vicepresidente**



**Irene Méndez Vega,
Secretaria**



**Grace López Brenes,
Vocal 2**



**Mirna Jiménez Camareno,
Vocal 3**



**Maureen Mora Oviedo,
Vocal Suplente 2**



**Carlos Chaves Fallas,
Fiscal Adjunto**

El pasado 11 de marzo, en el Hotel Radisson - Barrio Tournón, San José, cerca de 265 personas asociadas participaron en la Asamblea de AFUP, en una jornada que dejó una sensación muy positiva entre quienes participaron.

Desde el inicio se marcó una diferencia importante en la dinámica general, ya que se presentó una moción para dar por leídos y conocidos los informes de la Junta Directiva y de la Representante ante JUPEMA, tomando en cuenta que estos documentos habían sido enviados con antelación por distintos medios digitales de AFUP y también puestos a

disposición física, tal como lo establece el Estatuto. Lo anterior, no significó que no se permitiera un espacio de participación, ya que se mantuvo la oportunidad para consultas, comentarios y aportes, pero ese cambio permitió que la Asamblea avanzara con mayor fluidez.

Este detalle, que podría parecer menor, fue muy bien valorado, especialmente por las filiales que se desplazan desde zonas más alejadas como Turrialba, Guanacaste, San Carlos y Occidente, y por la membrecía en general, consciente de que las sesiones en ocasiones resultan excesivamente extensas y cansadas.

claras y participación activa

Durante la asamblea ordinaria se realizaron las elecciones correspondientes a los puestos cuyo período concluía, adicionalmente, se abrió una asamblea extraordinaria para elegir una vacante generada por renuncia.

Nuevas personas electas en Junta Directiva

Por un período de dos años resultaron electas:

- Edgardo Vargas Jarquín, Vicepresidente (Filial San Carlos)
- Irene Méndez Vega, Secretaria (Filial San José)
- Grace López Brenes, Vocal 2 (Filial San José)
- Maureen Mora Oviedo, Vocal Suplente 2 (Filial Heredia)
- Carlos Chaves Fallas, Fiscal Adjunto (Filial San José)

Por un período de un año, por renuncia:

- Mirna Jiménez Camareno, Vocal 3 (Filial San José)

Tribunal Electoral para los próximos dos años

También se eligió el Tribunal Electoral que tendrá la responsabilidad de velar por los procesos electorales de la Asociación, tal como lo dicta nuestro Estatuto:

- Marco Chaves Rodríguez, Presidente (Filial San José)
- Luis Alfonso Vega Sancho, Secretario (Filial Occidente)
- Leda Ramírez Avendaño, Vocal (Filial Heredia)
- María de los Ángeles Zúñiga Solano, Suplente 1 (Filial Heredia)
- Alfredo Gutiérrez Navarro, Suplente 2 (Filial Guanacaste) ●

Tribunal Electoral 2026-2028



En orden usual:

**Marco Chaves Rodríguez, Presidente,
Luis Alfonso Vega Sancho, Secretario,
María de los Ángeles Zúñiga Solano, Suplente 1,
Alfredo Gutiérrez Navarro, Suplente 2
Leda Ramírez Avendaño, Vocal**

Asambleas de Filiales

AFUP se renueva en sus Filiales

Asambleas Generales de febrero 2026 fortalecen el liderazgo territorial

Durante el mes de febrero de 2026, las siete filiales de la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP) celebraron sus Asambleas Generales Ordinarias y Extraordinarias, en un ejercicio democrático ejemplar que permitió renovar cargos de Junta Directiva.

Estos procesos reflejan la solidez organizativa de AFUP en todo el territorio nacional y el compromiso de sus afiliados y afiliadas con la continuidad del trabajo colectivo en favor de las personas pensionadas. ●

Filial de Turrialba

04 de febrero, 2026

Paradero Turístico San Buenaventura, Turrialba

Asamblea Ordinaria (2026–2028):

Vicepresidencia: Moisés Alberto Jamieson Fonseca

Secretaría: Urbana Aguilar Mora

Vocalía Suplente: Carlos Chinchilla Gamboa

Fiscalía Adjunta: Isaías Granados Sojo

Asamblea Extraordinaria (2026–2027):

Fiscalía Propietaria: María Elena Pereira Brenes



Juramentación de los nuevos integrantes de Junta Directiva de Filial de Turrialba.



Juramentación de los nuevos integrantes de Junta Directiva de Filial de Cartago 2026.

Filial de Cartago

05 de febrero, 2026

Hotel El Guarco, Cartago

Asamblea Ordinaria (2026–2028):

Vicepresidencia: Alma Luz Solano Ramírez

Secretaría: María Elena Villalobos Suárez

Vocalía Suplente: Hipólito Francesco Latino Alvarado

Fiscalía Adjunta: Elda Chan Cruz

Asamblea Extraordinaria (2026–2027):

Tesorería: Alejandro Guzmán Acuña

Vocalía Propietaria: Jorge Rojas González

Fiscalía Propietaria: Berta Emilia Alvarado Montoya



Juramentación de los nuevos integrantes de Junta Directiva de Filial San José.

Filial de San José

10 de febrero, 2026

Salón Teresita Aguilar Mirambell, JUPEMA

Asamblea Ordinaria (2026–2028):

Vicepresidencia: Norma Guevara Piedra

Secretaría: Irene Méndez Vega

Vocalía Suplente: Yalile Muñoz Caravaca

Fiscalía Adjunta: José Rafael Hidalgo Rojas

Asamblea Extraordinaria (2026–2027):

Fiscalía Propietaria: Laura Navarro Barahona

Asambleas de Filiales

Filial de Occidente

17 de febrero, 2026

Restaurante Cheper's, San Ramón

Asamblea Ordinaria (2026-2028):

Vicepresidencia: Carmen Rodríguez Jiménez

Secretaría: Carmen Mendoza Rojas

Vocalía Suplente: Ana Isabel Sojo Quesada

Fiscalía Adjunta: Isabel Montero Mora



Juramentación de los nuevos integrantes de la Junta Directiva de Filial de Occidente 2026

Filial de San Carlos

24 de febrero, 2026

Instituto Tecnológico de San Carlos

Asamblea Ordinaria (2026-2028):

Vicepresidencia: José Manuel Tencio Monge

Secretaría: Maridilia Quirós Chaves

Vocalía Suplente: Mario Solano Acuña

Fiscalía Adjunta: Zaida Jiménez Retana



Juramentación oficial de la nueva Junta Directiva.

Filial de Heredia

19 de febrero, 2026

Fondo de Beneficio Social de Trabajadores de la UNA, Barva

Asamblea Ordinaria (2026-2028):

Vicepresidencia: Calixto Muñoz Alfaro

Secretaría: María Eugenia Ugalde Villalobos

Vocalía Suplente: José Castro Saborío

Fiscalía Adjunta: Claudina Rojas Aguirre



La juramentación incluyó la participación del señor Calixto Muñoz Alfaro mediante videollamada, manifestando de forma audible el "Sí, juro" ante el TEA.

Filial de Guanacaste

26 de febrero, 2026

Casa de ANDE, Liberia

Asamblea Ordinaria (2026-2028):

Vicepresidencia: Lorena Dávila Cubero

Secretaría: Juan Santiago Quirós Rodríguez

Vocalía Suplente: Amado Bolaños Montoya

Fiscalía Adjunta: Rafael de Jesús Salguera Ramos



Juramentación de la nueva Junta Directiva 2026.

Cada juramentación representa la continuidad de un compromiso: trabajar por la defensa de los derechos, la convivencia y la calidad de vida de la membresía.

San Valentín presente en Afup Occidente

**“...Amigo es un yo otro”
Aristóteles**

En un ambiente frío, colmado de neblina, llovizna y viento en el Distrito de La Paz de San Ramón, el amor que reina en la amistad de los afiliados (as) lo convirtió en un entorno lleno de calidez, alegría, cordialidad y afecto.

Se crearon diálogos en cada una de las mesas preparadas con esmero para la actividad, en una, por ejemplo, se hicieron comentarios sobre las películas vistas y recomendadas por nuestro especialista en cine, don Gerardo Mora Burgos, se dieron instrucciones de cómo tomar el agujón para aprender a tejer y se comentaron lecturas realizadas en el fin de año, entre otros temas.

Además, se participó en juegos tradicionales, ejercicios de concentración y karaoke. Hubo muchos premios e intercambio de sorpresas, con el propósito de que todos saliéramos con un regalo como parte de la celebración.

Por supuesto, no faltó el espacio para la comensalidad, que no solo implica compartir la mesa y los alimentos, sino que trasciende la simple nutrición para fortalecer los vínculos, transmitir cultura y disfrutar de la buena compañía a la hora de comer.

No está de más resaltar los esfuerzos que siempre hacen nuestros directivos y sobre todo señalar la capacidad de recurrir a planes B cuando las inclemencias del tiempo se interponen en lo programado con anticipación.

Somos personas muy afortunadas, pues contamos con nuestra organización, no solamente en el ámbito regional, sino también en el central, donde tenemos

el privilegio de escoger, de acuerdo con nuestras agendas, en qué actividades participar, ya que son muchas las que día tras día nos ofrecen y son planeadas con mucho cuidado para que todo salga de la mejor manera posible.

¡Muchas gracias por ser y estar siempre! ●

“Muy agradecido con la Junta Directiva y demás colaboradores por tan hermoso compartir fraterno celebrando el amor y la amistad. Un enorme abrazo para cada uno de los participantes extensivo a los que por alguna razón no pudieron asistir”

Manuel Espinoza

“Gracias a la Junta Directiva y demás colaboradores por la organización de la actividad del día de la amistad, la pasamos muy divertido”

Maritza Jiménez

“Cómo disfrutamos de este nuevo encuentro entre compañeros tan solidarios y apuntados. Gracias a la Junta Directiva por su organización y creatividad”

María Eugenia Acosta

“Muchas gracias a la Junta Directiva por esta bella actividad. Pasamos un día lleno de camaradería”

Arabela Mora

Filial San José

Actividades del primer trimestre 2026

niciamos labores con la bendición de Dios, llenos de esperanza, gratitud y orgullo, por permitirnos trabajar en procura de una mejor calidad de vida para la membrecía.

En febrero comenzaron los clubes de manualidades y bailes populares.



El Día del Amor y la Amistad, lo celebramos el 19 de febrero, con una tarde bailable y ricos bocadillos.



La Asamblea Anual Ordinaria y Extraordinaria se llevó a cabo el 10 de febrero, en JUPEMA. En esa misma fecha, participamos en la charla “La gratitud y sus beneficios”.



El 4 de marzo conmemoramos el Día Internacional de la Mujer, con un almuerzo y la excelente charla “La mujer y su rol en la sociedad”, impartida por la compañera Laura Navarro Barahona. ●

Filial de San Carlos

Actividad de fin de año de AFUP central. Un grupo de la Filial participó en esta actividad realizada en Hacienda Doka, en Heredia. Se conoció sobre el proceso del café, desde el sembrado hasta el producto final empacado. Se compartió con las demás filiales.



Charla impartida por JUPEMA a nuestra Filial

Actividad de fin de año de nuestra Filial. En diciembre 2025 se realizó una actividad diferente con una cena bailable en el Hotel El Tucano, Resort. La actividad contó con amplia asistencia, transporte organizado en buseta, obsequios para las personas afiliadas y un ambiente de disfrute y convivencia.

Asamblea de la Filial de San Carlos. El 24 de febrero se efectuó la Asamblea General Ordinaria en el Auditorio del ITCR San Carlos, precedida por una charla de JUPEMA. A partir de la 1 p.m. se procedió a hacer la Asamblea. Los compañeros José Manuel

Tencio, Maridilia Quirós y Zaida Jiménez aceptaron la reelección en sus puestos. La compañera Flor Zúñiga se retiró de la Junta Directiva y el nombramiento recayó sobre el compañero Mario Solano Acuña.

Asamblea General de AFUP Central. Un pequeño grupo participó en la Asamblea General de AFUP CENTRAL. La Filial San Carlos tiene

cuatro compañeras afiliadas por sucesión y siempre nos han acompañado en todas las actividades, por lo que se ha planteado la inquietud sobre el derecho a voto de afiliadas por sucesión, tema que consideran importante atender.

Aniversario de la Filial San Carlos. El próximo 18 de mayo es el 19.º aniversario de nuestra filial y estamos organizando la actividad para el 21 de mayo, a partir de las 8 a.m. en el Centro Recreativo Recreo Verde, con aguas termales, en Marsella de Venecia, San Carlos. ●

Filial de Turrialba

El 4 de marzo se efectuó la primera reunión con las nuevas personas integrantes en el Museo Omar Salazar, Sede de la Universidad de Costa Rica, ocasión en la que se brindó una despedida a quienes concluyeron su gestión: Sra. Hannia Watson y Sr. Miguel Coto.



Además, se celebró el 24.º aniversario de la Filial en el Rancho Las Palmas, en Atirro de La Suiza, con un taller de asertividad impartido por personal de la JUPEMA, que incluyó dinámicas grupales para fortalecer la convivencia.

La Filial celebró el Día del Amor y la Amistad y el Día Internacional de la Mujer el 25 de marzo en el restaurante Molinos de Viento, con actividades recreativas, convivencia y transporte organizado para facilitar la participación de la membrecía. ●

Filial de Heredia

Actividad de fin de año

El 17 de diciembre, la Filial celebró su fiesta de fin de año en el salón La Chavela, en San Rafael de Heredia, con la participación de alrededor de 100 personas afiliadas. Además de ser un espacio de convivencia y cierre de un año muy participativo, se realizó una colecta de artículos de higiene y cuidado personal, organizada por el Comité de Solidaridad, para apoyar a un centro de atención de personas adultas mayores en Heredia



Bienvenida al 2026 – Senderismo

El 14 de enero, la Junta Directiva y el Comité de Senderismo organizaron una actividad en el Paradero Turístico Monte de la Cruz para dar inicio al programa anual. A pesar del clima frío y la llovizna, se realizó caminata, merienda, almuerzo compartido y un valioso espacio de interacción.



Asamblea General de la Filial

El 19 de febrero se realizó la Asamblea General para el nombramiento de cargos según estatuto. Previamente a la Asamblea, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) brindó la charla "Dormir bien para vivir mejor", impartida por el Dr. Andy Mata. En la elección se designó a Calixto Muñoz Alfaro como Vicepresidente, María Eugenia Ugalde Villalobos como Secretaria, José Castro Saborío como Vocal Adjunto y Claudina Rojas como Fiscal Adjunta.



Celebración del Día del Amor y la Amistad

El 13 de febrero, en coordinación con el Comité de Estilos de Vida Saludable, se efectuó una actividad en la Cafetería MasKradas con 37 participantes. Se compartió una tarde de café, una dinámica de reconocimiento de cualidades personales y la creación colectiva de una canción representativa del sentir de la Filial.



Asamblea ampliada y conmemoración del Día Internacional de la Mujer

El 19 de marzo se efectuó una asamblea ampliada en la que JUPEMA, por medio de la profesional Fabiola Morales, impartió la charla "Arye Terapia". Además, se conmemoró el Día Internacional de la Mujer con un obsequio para cada compañera participante.



Filial de Cartago

La Filial de Cartago realizó, entre sus actividades recientes, una caminata al sector de Río Loro el 26 de febrero, y otra en abril al Parque Nacional Volcán Irazú - Sector Prusia, promoviendo espacios de recreación, actividad física y convivencia entre la membresía. ●



Nuevas AFILIACIONES

De Noviembre 2025 a Marzo 2026

FILIAL CARTAGO

Fragomeno Castro Roberto
Jiménez Calderón Erick
Monge Agüero Mauricio

Rojas Rojas Sandra
Vílchez Rodríguez Ana Ruth

FILIAL SAN JOSÉ

Aguilar Bolaños Irene
Arias Astúa Guillermo Emilio
Madrigal Abarca Marta

Rodríguez Araya Víctor Manuel
Tenorio Rojas David
Vargas Fernández María del Carmen

FILIAL OCCIDENTE

Fallas Muñoz Roxiris
Guerrero Quesada Julio Eduardo

Maroto Vargas Ana Patricia
Morúa Torre Hilda Georgina

FILIAL HEREDIA

Jiménez Arias María Elvia

Mora Sierra Guiselle

FILIAL SAN CARLOS

Azofeifa Corrales Luzmilda

Restrepo Gutiérrez Luis Enrique

Nuestras más sentidas condolencias



FILIAL SAN JOSÉ

Mirambell Solís Francisco
Herrera Alfaro Pedro
Vargas González William
Morales Streber Marta Eugenia
Salazar Díaz Mario Alfonso
Goñi Cordero Haydeé
Tristan Soubrie Fernando
Viquez Gómez José Angel
Castaing Riba Alvaro

FILIAL HEREDIA

Bermúdez Cascante Jenny

FILIAL GUANACASTE

Jiménez Pérez Dolores

FILIAL CARTAGO

Freer Valle Carlos

Una biblioteca sin paredes Una historia con alma

DE NUESTRA MEMBRECÍA



Usure (templo bribri), en Cabagra, Buenos Aires de Puntarenas.

*Floribeth Sánchez Espinoza.
Afiliada Filial de Heredia*

Fue académica en la Escuela de Bibliotecología Documentación e Información (EBDI) en la Universidad Nacional de Costa Rica a partir del año 2005 y hasta el 2024. Empezó como académica extensionista con poblaciones originarias.

Esta es la historia resumida de cómo nace una bibliotecología sin paredes a partir de vivencias y experiencias con personas y lugares maravillosos, teniendo como escenario comunidades y territorios indígenas en Costa Rica.

Ahora bien, la pregunta que surge por defecto: ¿una biblioteca también puede existir sin paredes? La respuesta es sí, al menos para esta soñadora.

Empecemos por definir biblioteca sin paredes: “es la forma de suplir necesidades informacionales, intermediando o sirviendo de puente entre las personas, las comunidades carentes y la forma de resolverlas”, lo anterior visto desde la óptica de la extensión bibliotecológica.

Retomando la historia, allá por los años 2000, correspondió trabajar con pueblos originarios donde no existían bibliotecas en las comunidades, escuelas y colegios, razón por la cual el acceso a la información era poco o nulo. Esto dio como

resultado descubrir que se podían ofrecer servicios a la medida y trabajar con personas desde distintos lugares y no precisamente dentro de las instalaciones de una biblioteca. Por lo anterior, se pensó en crear estrategias para generar y llevar acceso a la información hasta las comunidades por medio de la bibliotecología sin paredes y los Proyectos de Extensión en la Universidad Nacional.

Esta definición surge del diario vivir, de la convivencia con las personas en las comunidades y los territorios de los pueblos originarios. No se puede ser extensionista si no existe compromiso, solidaridad, empatía y amor por lo propuesto en papel y avalado por una comunidad.

El trabajo de extensión en poblaciones originarias empieza uno o dos años antes de escribir el proyecto, cuando nace la idea y se ve la viabilidad de realizarlo. Una vez que se hizo el proceso universitario, se empieza con visitas, solicitar los permisos, avales, negociar y convencer a las personas originarias con las que se pretende trabajar y, a veces, hasta cambiar algunos de los aspectos descritos.

Tomando las necesidades informacionales de cada comunidad se van creando experiencias y estrategias. Es así como se empezó a practicar la bibliotecología sin paredes, creando y llevando

servicios a la medida para las personas y las comunidades, además de propiciar espacios, generar vínculos entre comunidades, información y el acceso a ella.

La bibliotecología sin paredes trata de observar las necesidades de las personas y comunidades, buscando soluciones entre las partes. Estas se convierten en estrategias que pueden llamarse de distintas maneras tales como charlas, conversatorios, talleres, visitas, investigaciones, detección y solución de situaciones, giras con estudiantes, y que pueden verse como servicios de información. Lo realmente importante con estas estrategias es solucionar las necesidades de información.

A partir de estas experiencias, la enseñanza dio un giro, ya que la docente aplicaba en las aulas dichas vivencias y el estudiante en muchas oportunidades participó activamente y vivencialmente, dándose la sensibilización y la toma de conciencia para su futuro profesional.

Por lo anterior descrito y por lo que no se escribe en papel, es enriquecedor pensar que estas experiencias fueron muy fructíferas para la

bibliotecología en todas sus facetas y también para las comunidades, ya que conocieron las bibliotecas aun sin tenerlas físicamente.

Las futuras generaciones medirán su impacto y se observan miles de bibliotecólogos sin biblioteca, pero sí con muchos servicios creados a la medida y llevados a las comunidades para suplir las necesidades y llevar acceso al conocimiento y a la información. ●



AMOR ES... CUIDAR DE TU FAMILIA



Hay cosas que es mejor tenerlas y no usarlas, que no tenerlas cuando se necesitan

¡ESTA ES SU MEJOR OPCIÓN!

- Hasta 8 personas (2 mayores a 70 años).
- Precio accesible, sin pagos adicionales, ni deducibles.
- Ocho servicios funerarios entre 5 opciones a elegir.
- Aprobado por la SUGESE y respaldado por capital nacional.

Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar

Registrado en SUGESE

P22-66-A02-979 / P22-66-A02-981



Más Información



Más información en la sucursal más cercana o al



800-FUNERAL
800- 3863725

www.funerariadelmagisterio.com

PRESOLICITE SU
CRÉDITO
EN NUESTRA
**SUCURSAL
VIRTUAL**

ESTAMOS
SIEMPRE PRESENTES,
CON CONDICIONES Y FACILIDADES
PARA CUMPLIR SUS METAS

sva.sociedaddesegurosdevida.cr



Activá tus metas con

SALVATÓN

El Crédito libre de inversión



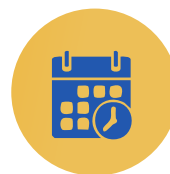
Esa meta que llevás tiempo posponiendo... hoy puede comenzar.



Hasta
₡70 millones



Tasa desde
el 11.05%



Hasta 30
años plazo

¡Actívalo hoy!



Whatsapp: (506) 8526 9729



jupema@juntadepensiones.cr



www.juntadepensiones.cr



JUPEMA
solidez que garantiza su futuro

