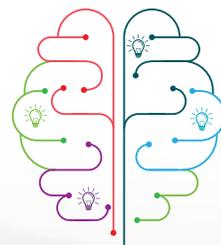


2da Edición

# CONCIENCIA

en ACCIÓN



FEBRERO 2021 / REVISTA SEMESTRAL

PARA QUIENES  
NUNCA SE RINDEN

UNIVERSIDAD  
**CASTRO  
CARAZO**   
1936

# ÍNDICE

PRÓLOGO.....	03
ECO-CIENCIA.....	04
CERCANÍA VIRTUAL Y CULTURA DE PAZ.....	04
ELIMINAR LA VIOLENCIA NO ES CUESTIÓN DE UN DÍA.....	09
CONEXIONES QUE SANAN MÁS ALLÁ DE TIEMPOS DE PANDEMIA.....	14
<b>LA TRÍADA:</b>	
PANDEMIA E INCLUSIÓN EDUCATIVA.....	21
EDUCAR PARA CONVIVIR.....	23
DIFERENCIACIÓN DE LOS DERECHOS HUMANOS Y LOS DERECHOS FUNDAMENTALES .....	26
EXPERIENCIA TRANSFORMADORA.....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34



CONSEJO EDITORIAL:  
EUGENIA RODRÍGUEZ UGALDE  
EUGENIA BUSTAMANTE SEGURA  
AMED GONZÁLEZ ORJUELA

# PRÓLOGO

**M**e complace mucho presentar el segundo número de la Revista Conciencia en Acción, un aporte de la Vicerrectoría de Bienestar Estudiantil y Extensión Universitaria.

Se trata de un espacio que invita a compartir no solamente nuestras reflexiones sobre temas de la mayor trascendencia para nuestra vida, la de nuestros semejantes y en general para todas las formas de vida en el planeta, sino también sobre acciones coherentes con una visión de sostenibilidad.

En esta edición las personas colaboradoras han querido poner la Paz y la promoción de una Cultura de Paz en el centro de nuestras reflexiones, invitándonos a pensar en la forma en que la búsqueda de esa paz contribuye a la supervivencia, a la calidad y al bienestar de la vida en el planeta.

Existen diversas acepciones sobre el concepto Paz. Por ejemplo, se puede conceptualizar como un equilibrio dinámico entre las partes de un todo; como un estado de estabilidad a nivel personal o social; como tranquilidad. Las miradas más amplias sobre la Paz insisten en que se trata de estados de bienestar más allá de la ausencia de violencia.

En relación con el Modelo Educativo de la Universidad Castro Carazo y específicamente con el Triángulo de la Vida que está en su corazón, se aspira a la

Paz interna, personal, que se puede identificar con los conceptos griegos de ataraxia y sofrosine: exento de sentimientos negativos como la ira y el odio. Y ese estado interior de Paz es deseado para los nuestros semejantes y que las interrelaciones con las demás personas también estén dominadas por la Paz. En tiempos recientes y en el contexto de la crisis ambiental que vivimos, se ha puesto de manifiesto también la necesidad de establecer relaciones de Paz con la Naturaleza y en general con el medio.



De esta forma y si queremos sobrevivir con bienestar, la búsqueda de la Paz y el establecimiento de una Cultura de Paz, debe ser el horizonte vital; y también debe convertirse en una forma de vida.

La lectura de las colaboraciones de este número de Conciencia en Acción sin duda nos ayudará no solamente en nuestras reflexiones sino también en nuestros esfuerzos por hacer de la Paz nuestra realidad cotidiana.

Espero que disfruten de este número quedamos a la espera de sus colaboraciones para poblar nuestras próximas ediciones.

Reciban mi saludo cordial.

Dra. Eleonora Badilla Saxe  
Rectora Universidad Castro Carazo

# CERCANÍA VIRTUAL Y CULTURA DE PAZ



## \*M.Dh. Luis Alonso Arrieta Ávila

Debatir, compartir, conectar, comunicar, reflexionar, construir... Al hablar de todas estas acciones es inevitable relacionarlas con espacios e interacciones físicas, donde se puede compartir con otras personas, vernos a los ojos, sentir nuestra presencia... reconocernos.

Y es que, como menciona la Asamblea General de las Naciones Unidas (1999), *“la paz no es solo la ausencia de conflictos, sino también requiere un proceso positivo, dinámico y participativo en que se promueva el diálogo y se solucionen los conflictos en el espíritu de entendimiento y cooperación mutuos”* (pp. 01).

De esta manera, la cultura de paz es una de las maneras en que vivimos nuestro modelo educativo, la ecoformación, el cual nos invita a reflexionar sobre la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos, con las demás personas y con nuestro contexto, de manera que generemos espacios colaborativos de aprendizaje, en relación con nuestros contextos y con la apertura, entendimiento e inclusión de otras realidades (Universidad Castro Carazo, 2020).

Sin embargo, debido a las medidas de aislamiento social que hemos adoptado como estrategia de prevención del COVID-19, hemos tenido que cambiar las maneras en que nos relacionamos con las demás personas y aprender nuevas estrategias para mantenernos conectados con nuestras familias y amistades y con nuestra comunidad de aprendizaje.

Así mismo, se debe considerar que, este proceso de adaptación a la “nueva normalidad” no solo supone desarrollar nuevas habilidades y reestructurar nuestras rutinas y hábitos diarios, sino que puede tener implicaciones para nuestra salud emocional. En este sentido, Espinoza, Mesa, Carballo y Mesa (2020) comentan que, dentro de las situaciones que pueden aumentar el estrés de las personas durante la pandemia, se pueden mencionar:

- 1 tener que adaptarse a la incertidumbre de posibles cambios en metodologías o tiempos de trabajos.
- 2 adaptarse al cambio de su lugar habitual de convivencia.
- 3 la falta de espacios digitales para la socialización y convivencia.
- 4 contar con enfermedades asociadas que pueden implicar un mayor riesgo.

*Gestor de Calidad Académica,  
Universidad Castro Carazo  
Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, Universidad Nacional de Costa Rica  
Licenciatura en Psicología, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología*

Aunado al factor emocional, se deben tomar en cuenta las posibles limitantes de conectividad y herramientas con las que puedan contar las personas para adecuarse a un aprendizaje a través de medios digitales. Algunas situaciones que pueden acrecentar esta brecha digital son: el no poder asegurar la conectividad del 100% de la población, la saturación de redes o ancho de banda, las resistencias de docentes y discentes a la virtualidad o no contar con flexibilidad en el planteamiento de las propuestas de aprendizaje y de evaluación (García, 2021).

Este distanciamiento físico, falta de acceso a la conectividad y contextos realidades específicas plantean no solo un reto en general para la educación, sino también para la construcción de una cultura de paz. Sin embargo, la convivencia, la colaboración, la solidaridad y la paz si se pueden desarrollar en espacios virtuales de aprendizaje.

## TRICS: HERRAMIENTAS PARA LA RELACIÓN Y LA CONVIVENCIA

Cuando se piensa en educación virtual, se pueden tener conceptos como el de García (2021) quien habla de "educación a distancia digital" como *"un modelo de educación no presencial, soportado íntegramente en sistemas digitales. Se estaría hablando de una educación virtual, una enseñanza, un aprendizaje en línea, soportado en tecnologías, en la red, en Internet, en la web, e-learning, aprendizaje distribuido, etc."* (pp. 04).

Sin embargo, esta visión de la educación virtual podría caer en limitarse a la adaptación de procesos *"presenciales"* (tanto administrativos y burocráticos, como académicos) y la modificación de procedimientos o extensión de plazos para adaptarse y volver a la presencialidad (Gu, 2020; Sibaja, Hernández y Granados, 2020). Y es que, aunque las tecnologías de la información y comunicación (TICs) ya eran parte cotidiana de nuestra vida, a raíz de la pandemia tuvimos que empezar a replantear la manera en que las usábamos para relacionarnos y sobre todo para aprender.

De esta manera, no se debe pensar en las tecnologías utilizadas en espacios de aprendizaje cómo un simple proceso de adaptar *"lo físico"* a entornos virtuales, sino de *replantear nuestras estrategias a este nuevo escenario, y esto incluye cómo educar para la paz en contextos virtuales.*

Hoy, más que nunca, se vivencia el cambio que Gabelas, Lazo y Aranda (2012) mencionaban al hablar de TRICs (Tecnologías de la relación, la información y la comunicación) en referencia a la capacidad de las tecnologías no solo para facilitar el intercambio de información, sino la construcción colaborativa y el desarrollo de relaciones entorno a intereses e inquietudes comunes: Las propias redes se han convertido en un mapa nodal integrador de diferentes tipos de mediación, que se suman a los escenarios presenciales, representados por los contextos de pertenencia (familia, escuela y grupo de iguales) y a los de referencia, donde se sitúan los propios medios de comunicación y espacios nuevo-tecnológicos.

En ese complejo entramado de intermediaciones, confluyen un gran elenco de oportunidades y amenazas, de manera exógena, y se advierten determinadas fortalezas y debilidades, en relación con la vertiente endógena. Estos factores se derivan de las relaciones positivas o negativas de las que se nutre la red de redes (Gabelas, Lazo y Aranda, 2012).

Esta visión de las TRICs como un nodo entramado e integrador de experiencias, mediaciones y la construcción co-creada de aprendizajes se ve reflejada en uno de los pilares del modelo educativo de la Universidad Castro Carazo: la educación sin distancia.

## EDUCACIÓN SIN DISTANCIA: CONEXIÓN, COLABORACIÓN Y COMUNICACIÓN

En este sentido, nuestra rectora, Eleonora Badilla Saxe (2020) reflexiona sobre esa **"presencialidad"** que podemos desarrollar a través de espacios virtuales y nos indica que: Cuando hablamos de presencial, no nos referimos a físico, sino a cercano. Por lo tanto, la presencia cercana puede darse también en el espacio virtual. Algunos ejemplos de cómo hacerlo: enviando mensajes periódicos y relacionados con el tema; enviando y publicando frecuentemente preguntas generadoras de pensamiento; ofreciendo respuestas en vivo (sincrónicas) o al menos oportunamente si las actividades son en diferido (asincrónicas) y aprovechando las posibilidades de colaboración que permiten



las tecnologías digitales. (31 de marzo, 2020. La República).

Así, desde nuestro modelo, las TRICs son algunas de las herramientas con las que podemos generar esa cercanía afectiva, geográfica y cognitiva, que permitan un aprendizaje situado y pertinente, la construcción colaborativa de conocimientos, y una evaluación auténtica de los aprendizajes (Castro Carazo, 2020).

Esta cercanía nos permite que, a través de nuestra mediación pedagógica podamos construir y promover una cultura de paz ya que, aunque distantes físicamente, se utilizan las TRICs para reconocer la identidad, opiniones y experiencias de las demás personas, su autonomía, la posibilidad de construcción de personas solidarias y colaborativas y fomentar aprendizajes para la vida.

Pero, **¿cómo se puede vivenciar esta cercanía afectiva y el aprendizaje SIN distancia en nuestros espacios de aprendizaje?** Arrieta (2020) comenta que:

A falta de una cercanía física, la mediación pedagógica es el elemento clave que nos permite crear espacios de aprendizaje significativos, cercanos a las personas y que puedan, en la medida de lo posible, sentir la presencia no solo de la o el docente, sino de los demás compañeros y compañeras. (08 de julio de 2020. CR Actualidad).

Complementando esta idea, Arboleda, Herrera y Prada (2017) nos invitan a promover la cercanía entre las personas y una cultura de paz a través de acciones como: 1) la promoción del pensamiento crítico; 2) la pedagogía del diálogo; 3) la pedagogía de la memoria y, 4) el uso de la lúdica.

Más aún, parte de la mediación pedagógica y la experiencia de aprendizaje consiste en entender que, tanto docentes como discentes, estamos pasando por el mismo proceso de adaptación a la incertidumbre.

Es por eso que, cuando hablamos de educación SIN distancia y la construcción de una cultura de paz, no se puede reducir únicamente al papel del personal docente, ya que las y los estudiantes tienen un rol activo dentro de la promoción de una cultura de convivencia.

Tomando estas reflexiones en mente, existen acciones concretas que (tanto docentes como estudiantes) podemos realizar para generar espacios virtuales cercanos y que promuevan una cultura de paz:

**1 Presencia activa:** Hacer que sientan su presencia tanto en las clases sincrónicas como asincrónicas, participar de las

discusiones del grupo a través de la cámara, el chat o el foro, reaccionar a los aportes de otras personas (García, 2021).

**2 Reconocimiento de las demás personas:** Para el desarrollo de una cultura de paz, se debe partir por reconocer a las demás personas en su individualidad e integralidad, su contexto, realidad y experiencias, las cuales dan forma a la manera en la que pensamos y sentimos. Es reconocer que nuestras diferencias nos fortalecen y enriquecen y que los espacios de aprendizaje (físico o virtual) deben ser espacios donde todas las personas sean bienvenidas y donde se promueven interacciones cordiales y una convivencia sana y respetuosa.

Para ello se pueden presentar “**casos**” de diferentes experiencias de vida, contextos y realidades. Además, promover un pensamiento crítico no solo a nuestro contexto cercano sino al resto del mundo, entendiendo que somos parte de un todo.

**3 Apropiación y empoderamiento:** En el caso de las y los docentes debemos considerar la cercanía afectiva, cognitiva y geográfica en la manera en que construimos e interactuamos en nuestros entornos personales de aprendizaje. Y como discentes (estudiantes) debemos tener un papel activo, crítico, colaborativo y reflexivo sobre mis propios aprendizajes.



**4 Comunicación cercana:** Como docentes debemos brindar un acompañamiento y realimentación oportunos y pertinentes, de manera amena e inclusiva. Esto invita a nuestros discentes a participar de manera activa a abarcar sus dudas y aprovechar los diversos canales de comunicación.

**5 Construcción colaborativa:** Nuestros espacios de aprendizaje se construyen en conjunto con nuestros discentes, mediante la colaboración a través del intercambio de ideas y la participación en nuestras clases.

**6 Entender y transformar los conflictos:** En todo proceso de relación humana pueden existir conflictos y diferencias, especialmente en los momentos donde se trabaja de manera colaborativa y exista la escucha. Estos espacios son la oportunidad para fomentar la escucha activa, la negociación y la resolución de conflictos, dentro de un marco de respeto establecido en el reconocimiento a las demás personas.

La cultura de paz no significa que no existan conflictos, sino que estos se resuelven desde la convivencia y el diálogo.

Finalmente, me gustaría hacer eco de las palabras de nuestra Rectora, quien indica que *“la tarea de la educación es doble: hay que atender la emergencia y pensar en cómo aprovechamos la oportunidad de diseñar formas creativas para usar la tecnología digital en el aprendizaje”* (Badilla (2020) 08 de abril de 2020. La República).

Así, mantener la cercanía virtual implica entender que nuestros espacios virtuales de aprendizaje son entidades vivas, co-creadas por las ideas, aportes y colaboración de docentes y estudiantes, donde la convivencia y la cultura de paz se pueden vivenciar no como un tema de un curso, sino como experiencia de vida, una cultura de convivencia.

## NO ES CUESTIÓN DE UN DÍA



### \*Licda. Ivannia Vega Montero

Una de las consecuencias a nivel social que ha generado la emergencia sanitaria debido a la pandemia por el Covid-19, ha sido el incremento de la violencia contra las mujeres. Las medidas que se han tomado para reducir los riesgos de contagio han dejado en claro que las mujeres no se encuentran seguras en sus propios hogares. Esta escalada de violencia pone en evidencia, no solo la persistencia de las relaciones desiguales con base en el género, sino además la necesidad de establecer estrategias y acciones que permitan prevenirla y erradicarla.

Cada año, distintas organizaciones realizan actividades que permiten conmemorar la importancia de eliminar la violencia contra las mujeres. Sin embargo, es valioso preguntarnos: *¿basta saber de violencia contra las mujeres para prevenirla? ¿basta con conmemorar un día para eliminarla?*

En esta línea, Rivera (2016) señala *“no basta con desenmascarar la violencia y denunciarla públicamente. Es necesario arrancarla de raíz y sembrar algo enteramente distinto en su lugar.”* (p.7).



Dicho de otra manera, para erradicar la violencia es preciso no solo conocer cómo se percibe la violencia, y las iniciativas que se desarrollan en torno a ella, sino además proponer alternativas que coadyuven a realizar acciones afirmativas y colaborativas que contribuyan para que la violencia contra las mujeres y sus manifestaciones disminuyan hasta erradicarlas.

Para Valdez y Ruiz (2009), un paso fundamental para prevenir y erradicar la violencia consiste en ejecutar acciones que en diversas circunstancias resulten efectivas y que se encuentren acompañadas además de una amplia difusión de la información.

Precisamente, la Universidad Castro Carazo cuenta con proyectos y actividades que promueven el desarrollo personal y profesional del estudiantado, la cultura de paz, el empoderamiento femenino y su participación en igualdad de condiciones.

*Coordinadora de Vida Estudiantil,  
Universidad Castro Carazo  
Licenciatura en Psicología,  
Universidad Politécnica Internacional*

El Proyecto Nosotras, es una iniciativa articulada por la Coordinación de Vida Estudiantil, la Dirección de Permanencia Estudiantil y la Dirección de Ingeniería Informática. Entre sus objetivos se encuentra promover la equidad de las mujeres de la universidad a través del abordaje de temáticas de género, justicia y paz.

Desde este proyecto y en el marco del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, durante el mes de noviembre del 2020, se realizaron diferentes actividades, a saber: charlas, cine foro, campañas virtuales y círculo de sabiduría. Todas ellas se llevaron a cabo bajo la modalidad virtual y estuvieron dirigidas a la población estudiantil, personal docente, administrativo y público externo.

Una de las actividades fue la charla ***"Digamos NO a la Violencia contra las Mujeres: Acciones para eliminarla"***, este espacio impartido por especialistas permitió a los y las participantes reflexionar sobre la conmemoración del 25 de noviembre, Día Internacional para la



Eliminación de la Violencia contra las Mujeres. Para la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (2019):

La violencia contra las mujeres es un obstáculo para construir sociedades inclusivas y sostenibles (...). Es imposible que una sociedad florezca si la mitad de la población vive con miedo de ser agredida. Observar este día significa alzarse en contra de la violencia de género y recordar que las mujeres deben estar en el centro del cambio (parr. 1)

Es así como la violencia y los efectos negativos que ésta produce, afectan a las mujeres en todas las etapas de su vida, siendo un impedimento para alcanzar la igualdad, el desarrollo social y económico, así como el respeto por los derechos humanos. (Organización de Naciones Unidas, 2020).

Si bien es indispensable conocer el concepto de violencia, así como las manifestaciones más visibles que existen, también es fundamental identificar aquellas que pasan desapercibidas. La charla *"Violencia invisible ¿cómo la puedo identificar"* tuvo como objetivo visibilizar las formas que toma la violencia hacia las mujeres, así como distintas manifestaciones solapadas, cotidianas e inadvertidas que las afectan.

Cuando se crean roles de género y estereotipos sociales alrededor de éstas, surge de forma paralela un tipo de violencia simbólica e invisible que, por lo general, es usada para controlar, autorregular y coaccionar a las mujeres (Álvarez, 2016). Estas violencias invisibles se derivan de la violencia estructural, por medio de ella se nutren y crean desigualdades, razón por la cual son sumamente difíciles de identificar

y eliminar, al ser vistas como una práctica común (Rivera, 2016). Es por esta razón que resulta necesario visibilizar los diferentes tipos de violencia solapada que se ejercen contra las mujeres, ayudar a entenderla más allá de lo que se considera un ataque físico. Para que, por un lado, dejen de normalizarse estas prácticas y, por otro lado, se facilite la posibilidad de empoderamiento e incrementen la capacidad de las mujeres de hacer valer sus derechos (Medina & Medina, 2019).

Para reflexionar y comprender cómo funciona la violencia, sus múltiples manifestaciones y tipos, es necesario explicarla más allá de sus estructuras formales. Dicho de otra manera, es preciso comprender la violencia contra las mujeres no solo en su forma directa, sino también en sus formas simbólicas e invisibles, así como los medios por los cuales ésta es transmitida y reproducida.

Sobre este aspecto, Rivera (2016) señala que la cultura en la que se desenvuelve el ser humano está compuesta por símbolos, siendo el lenguaje el más inmediato de ellos, ya que a través de este se les otorga significado a las palabras y a las acciones, ofreciendo un sentido compartido a los individuos que conforman un grupo. En otras palabras, el lenguaje como símbolo es usado para dar significado y sentido, dando lugar a las conductas y expresiones culturales socialmente aceptadas. Esta afirmación nos permite entender la complejidad de la realidad humana y los mecanismos sociales que reproducen la desigualdad más allá de las estructuras formales.

PROYECTO NOSOTRAS TE INVITA AL CINE FORO

"LAS PALABRAS IMPORTAN"  
PELÍCULA: LA VOZ DE LA IGUALDAD



VIERNES 27 DE NOVIEMBRE  
5:00 P. M.

zoom

PARA QUIENES  
NUNCA DEJAN  
CASTRO CARAZO

Verdu y Briones (2016) nos recuerdan que *“el comportamiento humano no es simplemente una realidad observable, sino que en él existe inherente una dimensión simbólica en la que debemos buscar los significados y las motivaciones que laten detrás de cada acción”* (p.26). Esto nos permite entender el lenguaje como un vehículo de símbolos para desarrollar la vida en sociedad e igualdad de condiciones, y explica el por qué es apremiante dar importancia a las palabras, al hablar de violencia.

Otra de las actividades desarrollada durante la Semana para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres fue el cine foro con la película *“La voz de la igualdad”*. Esta actividad permitió reflexionar, entre otros temas, sobre el lenguaje como clave para la equidad de género y comprender cómo la desigualdad se sustenta en referentes simbólicos ligados directamente con las acciones individuales y colectivas.

Verdú, y Briones (2016) explican que la discriminación hacia las mujeres se produce a través del uso del lenguaje cuando se eligen formas que expresan juicios de valor y estereotipos sexistas que recrean y refuerzan las estructuras de poder que funcionan en la vida social. Tal y como lo señalan Pinzón, Armas, Aponte, y Useche (2019), abordar este tipo de temáticas permite comprender cómo el lenguaje representa la realidad y es

productora y reproductora de la violencia simbólica, a la vez que explica cómo la violencia basada en género atraviesa la construcción identitaria de las personas.

Parte del trabajo que realiza el Proyecto Nosotras para la toma de conciencia y el empoderamiento de las mujeres, consiste en reflexionar sobre la propia identidad y el contexto social en el que se ha construido.

Para este propósito se desarrollan Círculos de Sabiduría, los cuales consisten en espacios diseñados para compartir en compañía de otras mujeres lo que se está sintiendo y necesitando. Lagarde (2001) ha llamado a este tipo de espacios como grupos de autoconciencia feminista, los cuales son un medio para facilitar recursos entre mujeres y resultan fundamentales

en su desarrollo, ya que funcionan como una alternativa para la prevención de diversos tipos de violencia. A su vez, Medina y Medina (2019) consideran que estos grupos son:

*una metodología de espacios alternativos de contención y apoyo mutuo, en donde las mujeres que participan pueden encontrar un espacio adecuado para compartir sus experiencias, preocupaciones y dificultades, así como también sus logros y decisiones, todo esto dentro de un contexto de reflexión colectiva. (p. 295).*



El objetivo de los círculos de sabiduría es ofrecer un espacio de reflexión y empoderamiento para las mujeres de la comunidad universitaria, donde cada una de ellas pueda escuchar a las otras, a la vez que se escucha, se encuentra a sí misma, toma conciencia de las desigualdades, y adquiere estrategias que le permitan defender sus derechos. Estos espacios permiten transformar el entorno y los modelos del sistema en que se encuentran inmersas, siendo el empoderamiento un medio para unir la transformación interna con un cambio social.

Desde escenarios públicos y privados en los que las personas construyen su vida, se exige desarrollar acciones, programas y proyectos que respondan eficazmente a la violencia que sufren las mujeres cada día y permitan construir sociedades que vivan en paz (Rivera, 2016). Para lograr una transformación social y desarrollar una cultura de paz en los diferentes entornos, es importante que hombres y mujeres participen en procesos y acciones que se desarrollen para la eliminación de la violencia en todas sus formas. Se ha enfatizado además en la importancia de incluir a los hombres en estos proyectos, de forma que puedan cuestionar los estereotipos de género y visibilizar otras maneras no violentas de ejercer la masculinidad, desde la parte personal, relacional, familiar, social e institucional (Medina y Medina, 2019).

El Proyecto Nosotras, si bien se encuentra dirigido a mujeres de la universidad, particularmente a quienes se encuentran matriculadas en la carrera de Ingeniería Informática, también desarrolla espacios de sensibilización, concientización y educación en temáticas de género y equidad en la población masculina. Lo anterior, con el fin

de formar profesionales más sensibles, más justos y más críticos de la sociedad machista y las desigualdades que surgen entre hombres y mujeres.

Asimismo, la universidad cuenta también con el Proyecto de Aprendizaje para la Vida, que apoya en el desarrollo de temáticas relacionadas con el ejercicio masculinidades positivas e igualitarias a través de la habilitación de espacios intencionados para que la comunidad universitaria se forme integralmente y se proyecten como agentes de cambio de su contexto inmediato. Las actividades enmarcadas dentro del Proyecto Nosotras y Proyecto Aprendizaje para la Vida buscan a través de sus objetivos brindar alternativas y desarrollar líneas de acción que colaboren en la construcción de un estado de paz en el que las manifestaciones y formas de la violencia disminuyan hasta desaparecer del todo. *“Las acciones en favor de la paz positiva alcanzarán a todas las profesiones y modalidades de servicio que buscan ayudar al ser humano y a la sociedad a alcanzar una mejor calidad de vida.”* (Rivera, 2016, p.2).

Responder a la violencia es un encargo individual que tendrá impacto en la colectividad, es por esta razón que las actividades realizadas en el marco del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, además de facilitar información y herramientas que permitan afrontarla y eliminarla, buscan que la comunidad de aprendizaje adquiera el compromiso de romper con los ciclos de violencia. Un compromiso para la transformación social desde el ejercicio de su profesión y basados en los enfoques de Derechos Humanos y género que procuren una convivencia pacífica y en igualdad de condiciones.

# CONEXIONES QUE SANAN MÁS ALLÁ DE TIEMPOS DE PANDEMIA



**\*Licda. Monica Wittmann Jiménez**

*El futuro no es el resultado de elecciones entre caminos alternativos ofrecidos por el presente, sino un lugar que se crea; se crea primero en la mente y la voluntad, luego se crea en la actividad. El futuro no es un lugar al que vayamos, sino uno que estamos creando. Los caminos no se encuentran, sino que se hacen, y la actividad de hacerlos cambia tanto al creador como al destino. John Scharr (2012)*

El 2020 nos ha hecho añorar más que nunca tener en casa una máquina del tiempo para acelerar el presente, y pretender que, alcanzando el futuro, esta historia del COVID-19 quedará atrás. La realidad es que de forma permanente anhelamos moldear el mundo en que vivimos.

Antes bien, cambiar el mundo mientras este continúa cambiando, nos reta a revisar nuestro interior y nuestros círculos de relaciones. En un contexto mundial de distanciamiento físico, más que nunca necesitamos conectar desde otro lugar; y por qué no, como primer paso desde nuestra propia vulnerabilidad

para luego repensar los hilos con los que solemos entretelar nuestra conexión con otras personas.

La pandemia como vivencia ha tenido sus fases emocionales, algunas de las cuales nos han posibilitado sentirnos identificados unos con otros, bajo el riesgo de pormenorizar las diferencias con las que cada quien afronta una situación que a todas luces ha despertado crisis.

Este artículo pretende en su contenido sensibilizar a las personas lectoras con respecto a la necesidad imperiosa de tomar consciencia de cada una de nuestras facetas emocionales (ansiedad, vulnerabilidad, impotencia, frustración, enojo, incertidumbre, otras), con lo que cada una nos representa. A su vez, plantea el aporte de investigadores como Brené Brown, Bisquerra y Punset, y del enfoque de prácticas restaurativas. En todos los casos, la gestión de nuestras emociones, es prioritaria en la atención integral de los conflictos que se generan en nuestras interacciones diarias.

*\*Licenciada en Psicología y egresada del posgrado en Psicología Clínica y de la Salud, Universidad de Costa Rica. Entrenadora Internacional en Aprendizaje Intercultural. Certificada en Prácticas Restaurativas por el Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas (IIRP) Latinoamérica y el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica.*

## ¿POR QUÉ HABLAR DE EMOCIONES Y AFECTOS?

Dar voz y tener consciencia de lo que sentimos, es lo que nos posibilita alcanzar un mayor bienestar incluso cognitivo, ante situaciones de vida que nos exigen fortalecernos. Distanciarnos físicamente no debe porqué significar colocar en una burbuja aparte las emociones que nos despiertan a esta nueva realidad mundial.

Brown (2020) menciona, en una entrevista acerca de cómo sobrellevar el dolor, el miedo y la ansiedad durante el periodo de pandemia, que el primer punto para desbloquearnos es reconocer que *“está bien sentir. Si dedicamos toda nuestra energía a pretender que siempre estamos bien, es justamente esto lo que nos impide estarlo”*. Comenta que se ha vuelto muy frecuente que *“ranqueemos”* si somos merecedores o no de sentirnos afectados, pensando que solo quienes han tenido que vivir con las peores circunstancias del COVID-19 tienen derecho a sentirse así. Subraya, que el sufrimiento comparativo no ayuda a nadie, y mucho menos a aquellas personas que han tenido que lidiar con situaciones muy adversas. Su recomendación es evitar comparar, pero sí tomar perspectiva, lo cual es distinto. La toma de perspectiva es acorde a nuestra experiencia.

Este año de pandemia ha significado que la transición hacia adaptarnos y aprender a vivir nuevas rutinas no sea siempre fácil. En ocasiones, el grado de ansiedad y estrés ha adquirido una magnitud que sobrepasa el límite de su función biológica para la



sobrevivencia, y nos desborda. Es justamente ese doloroso pasaje por el “descontrol” y la crisis, la fase en la que es frecuente sentir agotados nuestros recursos personales para hacer frente a las dificultades y en los que con más frecuencia nos obligamos a desconectarnos de lo que sentimos. Y pues bueno, como las crisis son oportunidades, qué mejor momento que este para reinventar cómo es que nos permitimos sentir, y cómo eso influencia nuestra capacidad de sentir empatía hacia cómo se sienten las demás personas.

## ¿QUÉ ENTENDEMOS POR EL MUNDO EMOCIONAL O DE AFECTOS?

El mundo emocional lo podemos comprender de forma más práctica en su cualidad dinámica, pues interactúa a diario paralela e interdependientemente con aquello que pensamos y cómo nos comportamos. Como es usual, reaccionamos a lo que nos ocurre, aunque no siempre lo tenemos tan claro. Lo hacemos frente a todo lo que nos sucede; lo que llega sin planearse o aquello que buscamos intencionalmente transformar en acción. Escaneamos o clasificamos cada uno de estos acontecimientos como amenaza,

pérdida o como un activo para nuestro bienestar. Según lo señalan Bisquerra y Punset (2014), quienes han trabajado en el ámbito de la educación emocional y del bienestar, *el viaje al universo de las emociones requiere un mapa que facilite su identificación.*

Resulta valioso tomar una pausa para preguntarse, si hiciera un mapa de mis emociones durante el periodo de pandemia, y cada una de ellas estuviese dibujada en un universo gráfico con su propio color, *¿cómo se vería esa imagen?, ¿cuáles serían las emociones que ocupan más espacio en su vida en este momento?, ¿qué le dicen estas emociones sobre sus necesidades personales? ¿qué otras emociones le gustaría invitar a tener lugar en su vida y qué considera puede hacer para favorecer esto?* Dicho de otra manera, ahora que el mundo ha visto cerradas las fronteras físicas y geográficas, terrestres y aéreas, la travesía más valiosa que podemos hacer es navegar por nuestras emociones, y descubrirnos.

En relación con esto, me resulta interesante el proceso que Brown (2010) ha desarrollado por muchos años en lo que atañe al tema de la vulnerabilidad. La autora señala una realidad, y es que tendemos a insensibilizar lo que nos hace vulnerables; sobre todo cuando ese afecto implica reconocerlo como nuestro. Se ha preguntado recientemente, *¿Qué situaciones diarias por lo general le hacen sentir vulnerable?, ¿qué de lo que ha vivido durante la pandemia que le hace sentir vulnerable?* Ambas, preguntas similares pero distintas.

En mi caso, cuando me pregunto a mí misma *¿cuál ha sido mi mayor experiencia consciente de vulnerabilidad en el pasado?*, me respondo que lo fue cuando recibí un diagnóstico sensible relacionado con mi salud, hace ya aproximadamente casi cinco páginas de vida. Mi vulnerabilidad fue muy clara; la incertidumbre del futuro y del qué pasaría con mi hija que recién cumpliría los cinco años. Nunca había experimentado en carne propia la fragilidad de la vida, pero también nunca me sentí tan segura en mi vida de la fuerza interna propia para hacer frente a los retos que se venían. Me di cuenta en el proceso no solo que me angustiaba qué pasaría con mi hija, sino que me dolía perderme de mí misma y de poder disfrutar todo el potencial de mi vida si no daba la lucha. Entonces, fue luego de ese acto liberador de reconocimiento de mis emociones y de amor propio, que me sentí lista para dar un nuevo significado al miedo, la vergüenza (por ejemplo, cada vez que tenía revisiones en el hospital) y a la incertidumbre. Curiosamente, dejarme ver en mis afectos, hizo que yo me mirara a lo interno con detenimiento y cediera con más claridad en el pulso humano de querer siempre controlarlo todo. Y pues sí, se imaginarán que queda mucho recorrido por hacer en ese sentido. La pandemia, al igual que otros momentos críticos en la vida de todas las personas, nos ofrece la oportunidad de reconocer nuestra vulnerabilidad.

Para poder compartir y expresar nuestras emociones a otra persona, primero es necesario ejercitar nuestro músculo de autoconocimiento y transformarlo en nuevas prácticas.

## ¿A QUÉ ME REFIERO CON PRÁCTICAS RESTAURATIVAS?

Son una ciencia social que estimulan la expresión de afectos o emociones. Se entiende, que *“es a través del intercambio mutuo del afecto expresado con lo que uno edifica comunidad, creando los vínculos emocionales que nos unen a todos”* (Nathanson, 1998, p.78).

Hacer comunidad y conectarnos, conlleva también la intencionalidad y el acto voluntario de auto responsabilizarnos de nuestra salud física, de la mano de valorar nuestra conexión con otras personas. El proceso de pandemia, lejos de ser etiquetado como un capítulo de vida desperdiciado en este sentido, es probablemente *la vivencia más concreta de nuestra vulnerabilidad colectiva necesaria, como empujón para catapultar temas usualmente pormenorizados, como la salud mental integral*. Ahora es aún más evidente la necesidad de legitimar el diálogo acerca de lo que tradicionalmente elegimos relegar al plano de lo privado. El reto paralelo derivado de la necesidad de dialogar con otras personas, es claramente poder comprender ¿qué significa conectar con otras personas y qué implica? Desde la revisión realizada de autores:

**Implica que la persona conecte consigo misma;** no primero, no después, sino más bien durante, o sea, un constante ejercicio de auto revisión consciente. Es una experiencia de humildad suficiente para reconocer qué duele, pero también qué nos sana.

Conlleva la autocompasión (distinto a tenerse lástima). **Autocompasión implica autocuidado, asumirnos con la responsabilidad** de atender nuestras emociones, pensamientos y acciones, de solicitar ayuda cuando la realidad nos sobrepasa.

**Requiere nuestra empatía en lugar de nuestra simpatía.** Ser simpáticos es un acto de amabilidad. Ser empáticos demanda nuestra escucha desde la afectividad; elegir ser sensibles. Brown (2012) hace referencia a Wiseman, quien definió cuatro atributos de la empatía. Describe los siguientes:

**1 Tener perspectiva:** conlleva poder darle un valor a la perspectiva de otra persona;

**2 No emitir juicios:** no nos corresponde juzgar la validez de que otra persona se sienta cómo lo describe ante una situación específica.

**3 Reconocer las emociones de otra persona:** esto significa no asumir que sabemos qué está sintiendo.

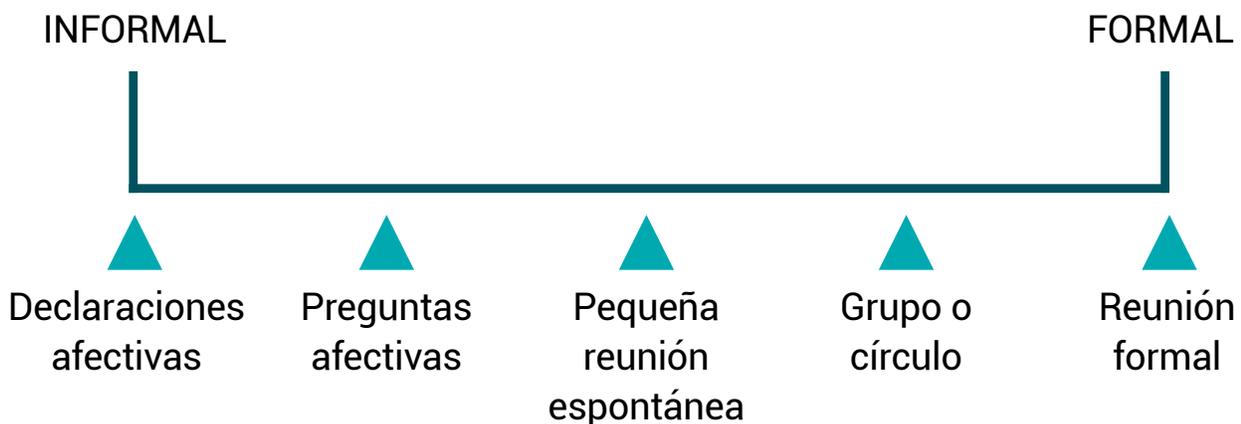
**4 Comunicar:** significa que es válido reconocer que no siempre sabemos qué decir, y ser conscientes que de igual manera rara vez alguna respuesta soluciona o atiende lo que la otra persona siente. Brown (2012) subraya que es la conexión entre las personas lo que hace que la situación mejore, o al menos se perciba mejoría.

El teletrabajo y estar a diario bajo el mismo techo, genera de una u otra forma, que nuestras diferencias y nuestras visiones de mundo, puedan chocar. En este posible escenario de cotidianidad es esperable que se den conflictos. Lo importante es por una parte no naturalizar que nuestros desencuentros se manifiesten con acciones violentas, ni resignarnos a pensar que el tiempo *"curará"* los conflictos que son fruto de nuestra convivencia. Pasar más tiempo juntos debería retornos a mejorar la calidad de nuestros encuentros y desarrollar nuevas habilidades para el diálogo y la resolución de lo que nos distancia emocionalmente.

Atender nuestros conflictos comprende ineludiblemente un acto de voluntad que empieza por nuestra persona, a pesar de que con frecuencia nos vemos en la tentación de *"arreglar"* el mundo emocional de los demás y a los demás.

El Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas (IIRP por sus siglas en inglés) plantea el denominado espectro de prácticas restaurativas como un abanico de eventos que van desde los procesos formales y estructurados, hasta los espontáneos e informales (ver figura 1), como un medio para favorecer la vivencia del ser en comunidad.

Figura 1  
Espectro de Prácticas Restaurativas



*Fuente: Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas, (2018)*

Si bien, en nuestro texto no profundizaremos en cada uno de estos procesos, me parece valioso retomar algunas de las preguntas afectivas que propone Kay Pranis (2020) en el contexto de los círculos restaurativos en tiempos de pandemia, y que nos sirven de apoyo para fomentar nuestra auto-reflexión. Por ejemplo:

## EN ESTA NUEVA REALIDAD...



¿De qué está  
agradecido(a)?

¿Cuál es su más  
grande miedo?

¿Qué prácticas  
personales están  
alimentando  
sus miedos?

¿Qué está haciendo  
para apoyar a otra  
persona en este  
momento?

¿Con quién identifica  
que puede hablar sobre  
sus ansiedades e  
inquietudes?

¿Qué formas de  
conexión está  
descubriendo o  
recuperando?

¿Cómo le gustaría  
utilizar este tiempo?

¿Cuál es la  
oportunidad de  
crecimiento de este  
tiempo, personalmente,  
académicamente y  
profesionalmente?

¿Qué le hace sentir  
orgullo acerca de su  
respuesta a este  
difícil momento?

¿Qué le da  
esperanza?

Las Prácticas Restaurativas adquieren una trascendencia especial, pues nos permiten canalizar de manera saludable lo que sentimos y pensamos, pero ante todo nos ofrece un espacio desde la responsabilidad compartida para juntos construir soluciones a situaciones específicas que nos afectan. Como lo mencionan Costello, Wachtel y Wachtel (2018) *“las declaraciones afectivas nos ayudan a aclarar los límites, dar retroalimentación y a desarrollar empatía”* (pg. 15). En un momento histórico en el que más que nunca percibimos que mucho no está en nuestro control, el enfoque restaurativo invita a empoderarnos positivamente de lo que sucede mediante la construcción de comunidad.

El *diálogo restaurativo* se apoya en una serie de preguntas que se desprenden del protocolo de reuniones restaurativas. Costello et al. (2018) mencionan que estas tienen como finalidad relacionar los eventos con pensamientos y sentimientos, y estos a su vez con soluciones para atender lo sucedido. Son aplicables en diversos contextos de vida, sin importar si se trata de un espacio educativo, familiar, laboral, entre otros. Su propuesta estimula el fortalecimiento de los procesos educativos integrales, con los cuales aprendemos a formar comunidades empáticas.

Se exponen a continuación las preguntas restaurativas que son parte del protocolo utilizado por los facilitadores, para revisión conjunta de lo sucedido cuando las decisiones y comportamientos generan afectación:

### PREGUNTAS PARA LA PERSONA QUE CAUSÓ EL DAÑO:

### PREGUNTAS PARA LA PERSONA QUE SE SINTIÓ DAÑADA:

<p>¿Qué pasó? ¿Qué estaba pensando en ese momento? ¿Qué ha pensado desde entonces? ¿Quiénes se vieron afectados por este incidente y de qué manera? ¿Qué necesita suceder para que las cosas queden bien?</p>	<p>¿Qué pensó cuando se dio cuenta de lo sucedido? ¿Qué impacto tuvo este incidente sobre usted y sobre otras personas? ¿Qué ha sido lo más difícil para usted? ¿Qué necesita suceder para que las cosas queden bien?</p>
---	---

*Fuente: Instituto Internacional de Prácticas Restaurativas, 2019.*

En este punto de nuestra reflexión, alcanzamos una premisa trascendental, y es que *lo que sentimos y pensamos se transforma en acciones que no acaban ahí, sino que tienen un efecto en las demás personas*. Si no damos el tratamiento adecuado a nuestras emociones, si no tomamos perspectiva de nuestros pensamientos y creencias, corremos el riesgo de tampoco ser conscientes de nuestra incidencia en los espacios y las personas con las que a diario interactuamos (sin importar si es virtual o presencial). De la mano de esta reflexión, también es importante rescatar, que aún los errores y el daño que somos vulnerables de cometer hacia otros, tiene la posibilidad de ser restaurado, si asumimos lo que hemos hecho y si estamos dispuestas como personas a conectar con nuestros afectos y a empatizar con los de los demás.

## E INCLUSIÓN EDUCATIVA



### \*Licda. Arianna Ortiz Solano

La Política Educativa costarricense, establecida por el Consejo Superior de Educación en el año 2017, siendo Ministra de Educación la Dra. Sonia Marta Mora Escalante, articula el principio de calidad con otros principios tales como la inclusión y equidad, el respeto a la diversidad, la multiculturalidad y la pluriculturalidad, así como la igualdad de género. Esta política, aún vigente, lleva como título *“La persona: centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad”*. Su referencia es de mucho valor para todas las instituciones educativas.

La traducción de estos principios a la práctica educativa constituye un desafío para cada comunidad de aprendizaje. Lo es aún más en tiempos de pandemia cuando el aprendizaje se promueve y desarrolla en entornos virtuales, ya sea bajo la modalidad sincrónica o asincrónica.

Específicamente en relación con el principio de inclusión, contenido en la política mencionada, nos referimos a una sociedad y a un sistema educativo que se adaptan a las condiciones y necesidades del estudiantado.

Esto quiere decir, que las escuelas, los colegios, las universidades y cualquier otra comunidad de aprendizaje deben tener bien definida su capacidad de respuesta ante la diversidad. Como en las aulas físicas, en los entornos virtuales también se encuentran estudiantes migrantes, en situación de discapacidad, en riesgo social, con alta dotación y población sexualmente diversa. Significa que los retos que ha planteado a la educación el aprendizaje en entornos virtuales debido a la crisis sanitaria que vivimos, se multiplican es necesario, además, ofrecer los mejores escenarios posibles para que las personas estudiantes continúen su experiencia de aprendizaje y que se tomen en cuenta sus diversidades. Este compromiso constituye el cumplimiento de los derechos humanos.

*¿Cuáles son las características que debe tener una institución educativa que se considera a sí misma inclusiva?* Aquí, tres ideas:

1. *La etapa del planeamiento* considera la diversidad del grupo de estudiantes. La persona docente conoce las fortalezas y las oportunidades de mejora del estudiantado. Los contenidos seleccionados son útiles y retadores. Los objetivos se establecen de acuerdo con las áreas cognitivas y afectivas de cada estudiante. En medio de un contexto mundial incierto, el planeamiento debe armarse desde la empatía y la esperanza.

*Directora de Permanencia Estudiantil,  
Universidad Castro Carazo  
Licenciada en Psicología,  
Universidad de Costa Rica*

**2. La metodología** para el aprendizaje considera los diferentes sistemas representacionales, a saber: auditivo, kinestésico y visual. La construcción del conocimiento se realiza a través de juegos, presentaciones visuales creativas, proyectos innovadores, análisis de casos, trabajos colaborativos, grabaciones de audios y videos. Las tecnologías educativas representan una gran oportunidad para promover los tres sistemas.

**3. La evaluación** es flexible, creativa, integral y participativa. Hablamos de superar las formas tradicionales de evaluar por medio de exámenes u otros instrumentos que fomentan únicamente la repetición del conocimiento. En su lugar, los reemplazamos por una evaluación que se realice al inicio, durante el proceso educativo y al final. Nos apoyamos en la autoevaluación, la coevaluación y la heteroevaluación. Es así como la revisión y reflexión del conocimiento propio y la evaluación entre pares cobra especial relevancia. Incluimos, también, al docente, quien observa cómo ha sido su facilitación a lo largo del proceso. Todo lo anterior permite tomar decisiones para mejorar la calidad del aprendizaje.

En el camino antes trazado, los apoyos educativos tienen un rol crucial. Dado que partimos de la premisa de que cada persona aprende y avanza de acuerdo con su propio ritmo, los apoyos no significativos, significativos o de acceso deben estar presentes. Sin duda alguna, en tiempos de pandemia, dicha aplicación implica redoblar esfuerzos para la persona docente y para la persona estudiante.



En el marco de una educación inclusiva, estudiantes, docentes y personal administrativo están inmersos en un círculo de aprendizaje. Aprendemos de todos y de todas. Compartimos nuestro conocimiento con otras personas y a través del diálogo construimos y deconstruimos nuestras ideas.

Revisar constantemente qué tan inclusivas son nuestras acciones diarias puede ser un primer gran paso, con miras a replantear aquello que se debe mejorar. Aspiramos a la eliminación de barreras que impiden el acceso equitativo a la participación educativa. Abramos espacios de reflexión sobre la diversidad. Compartamos ideas sobre prácticas inclusivas. Hablemos, hagamos preguntas, cuestionemos lo que nos han enseñado como orden social. Fomentemos la convivencia que valora la heterogeneidad. Seamos autocríticos con nuestro comportamiento. Todas estas acciones son posibles a través de plataformas virtuales y se pueden enriquecer con los aportes de personas que se encuentran en diferentes partes del mundo.

Toda crisis representa una oportunidad. La pandemia nos obligó a cambiar de ruta, pero no de norte: incluir a todas las personas estudiantes en espacios educativos seguros, accesibles y que promueven el desarrollo humano.

# PARA CONVIVIR



\*Juan Diego García Oviedo

## ¿QUÉ ES LA PAZ?

La Real Academia Española (2020) la define como un *“estado de quien no está perturbado por ningún conflicto o inquietud”*. De acuerdo con la docente Sandí (2020) es *“la sensación de plenitud completa con uno mismo, con todo lo que soy y lo que tengo”* Además, si le preguntamos a un niño o una niña tal vez asociarán la palabra paz con amor, alegría, tolerancia, igualdad, justicia, sonrisas, perdón.

Actualmente, se celebra el Día de la Paz como un hecho establecido en la sociedad, pero el significado trasciende un grupo de palomas blancas que se liberan; es una forma de vida que ayuda a todos los seres humanos a ser mejores personas y estar en armonía consigo mismo y con las demás personas. Es así, como la verdadera pregunta es *¿qué tan comprometida esta la humanidad con poner en práctica la paz?*

De este modo, le extiendo la invitación para que disfrute la lectura de mi propuesta sobre cinco principios de paz. Al inicio, puede parecer lo mismo que ha leído en otras publicaciones, pero la invitación va más allá de solo leerlo, quisiera imaginar que las personas lectoras experimentarán una metamorfosis de pensamiento.

## PRINCIPIOS PARA LA PAZ

### 1. PAZ Y PERSONA

Cada persona percibe la paz de acuerdo con su historia de vida. Algunas veces, cuando nos enfrentamos a ciertos obstáculos, culpamos a las demás personas de nuestras derrotas o caídas, sin ver realmente que cada persona es la responsable de sabotear su vida o hacerla triunfar. Cada decisión que se toma, es crucial para el futuro, muchas de esas decisiones dependen del ambiente en donde cada persona se desarrolla y de una sociedad que le permite integrarse y proyectarse de manera positiva. Sandí (2020) considera que la paz con uno mismo *“es un estado de quietud, placidez, comodidad eterna y sin movimiento ni conflicto de ningún tipo que nos pueda alterar; pero en realidad, es inherente al ser humano, tiene que ver con todo lo que le rodea y de cómo interprete las situaciones subjetivas”*.

*Estudiante de Administración de Negocios con énfasis en Recursos Humanos, Universidad Castro Carazo.*

Algunas personas se sienten avergonzadas de cómo son en realidad y cuando cometen un error, dejan de creer en sí mismas, construyendo pensamientos negativos. Es necesario aprender de los errores, superarlos y seguir intentándolo, esto genera la paz. Se trata de reconciliarse con uno mismo.

La canción de la cantante cubana Gloria Estefan, me permite profundizar en el mensaje que les quiero compartir:

*“Cuando das sin esperar  
Cuando quieres de verdad  
Cuando brindas perdón  
En lugar de rencor  
Hay paz en tu corazón”*

## 2. PAZ Y DIVERSIDAD

El activista por los derechos civiles, Jesse Jackson, indica que la lucha no debe estar enfocada únicamente en la diversidad, porque ésta se encuentra plasmada en nuestra humanidad. Se trata de luchar a favor de la inclusión, tal y como lo describe en esta frase: **“La inclusión no es una cuestión de corrección política. Es la clave para el crecimiento.”** Como lo comenta el político y activista, la diversidad es un hecho existente, que merece valor. Se trata de convivir con valores y principios diferentes en un entorno de respeto y tolerancia.

El psicólogo Bill Crawford explica la diferencia entre la diversidad y la inclusión: **“La diversidad, o el estado de ser diferente, no**

**es lo mismo que la inclusión. Una es una descripción de lo que es, mientras que la otra describe un estilo de interacción esencial para equipos y organizaciones eficaces”.** Muchas personas, cuando escuchan la palabra diversidad no interiorizan en su significado y la confunden con inclusión. La diversidad conlleva un desarrollo específicamente de la variedad, formas y colores de las cosas y la inclusión experimenta una aceptación de las condiciones y formas de pensamiento.

## 3. PAZ Y EL MEDIO AMBIENTE

Según Boyle (2013) la naturaleza se preserva a sí misma y lo logra, gracias a la paz que posee ella misma como fuente de su existencia, tal y como lo menciona a continuación: **“La naturaleza siempre vela por la preservación del universo.”** Por su parte, para la Real Academia Española (2020), la naturaleza es todo lo que está creado de manera natural en el planeta. Ambas definiciones nos recuerdan la fuerte relación entre naturaleza y paz.

El medio ambiente y la paz se encuentran estrechamente relacionados con todos los seres vivos, poseen el poder de la paz en sus colores, aromas, texturas y sabores, mostrando que todos los integrantes en su ecología coexisten con el propósito de mantener un equilibrio brindando esperanza y armonía para su sostenibilidad.

Es urgente que el ser humano despierte y se incline hacia la conservación del medio ambiente, respete la esencia de la naturaleza, promueva su equilibrio y así evite la extinción de algunos seres vivos.

## 4. PAZ Y SOCIEDAD

Cuando se escucha hablar de Aristóteles (Ruiza, Fernández y Tamaro, 2004) se suele pensar en su teoría del conocimiento y sistema inductivo, pero pocos conocen que también fue historiador de la paz, señalando al ser humano como un ser social por naturaleza. Según lo señaló esta misma persona, se **"es"** en tanto se **"co-es"**. Esto significa que cada persona posee una dimensión individual que desarrolla su personalidad o su **"ser"**. Dicha dimensión está integrada en una dimensión social, para la convivencia en comunidad, resultando en la coexistencia.

En el núcleo familiar inicia el aprendizaje de principios y valores, convirtiéndose en un espacio crucial para transmitir, enseñar y practicar la paz. Se deben propiciar formas de negociar y llegar a acuerdos equitativos. La educación formal también tiene un papel importante en la sociedad. Desde las aulas, se forman los futuros ciudadanos y ciudadanas del mundo.

Gandhi menciona lo siguiente ***"No hay camino para la paz, la paz es el camino"*** Si la paz es el único camino para tener un mundo mejor, lo ideal es convertirse en una persona de cambio. Cuando uno se encuentra frente a una persona que no logra transmitir o actuar en paz, es la oportunidad de ser un ejemplo y demostrar que es posible lograrla.

## 5. PAZ Y NO VIOLENCIA

La violencia y la guerra a través de la historia humana, han intentado justificar la posesión

de la verdad y el poder por imposición, distorsionando de esta manera el sentido de la justicia y la paz en el mundo. Sin embargo, es imprescindible la búsqueda de un cambio conceptual hacia la paz como base esencial de una sociedad respetuosa de cada uno de sus integrantes. La paz empieza por el rechazo de la violencia como la única forma para solucionar los conflictos. Por el contrario, es necesario promover el respeto mutuo, las negociaciones entre ambas partes, la comunicación asertiva y la escucha.

No se trata de no luchar, se trata de hacerlo por el camino correcto sin llegar a las armas, o a la guerra. Consiste en luchar por los Derechos Humanos y erradicar la violencia estructural (pobreza, marginación, hambre, desigualdad social), mediante la promoción del diálogo y la paz.

## CONCLUSIONES

- La construcción de una cultura de paz y desarrollo sostenible es uno de los objetivos principales del mandato de la UNESCO. Dicha construcción es un proceso lento que necesita un cambio de mentalidad individual y social. En el proceso de cambio, la educación dentro del núcleo familiar tiene un papel importante en la construcción de los valores para quienes serán los futuros ciudadanos y ciudadanas del país y del mundo.
- Es indispensable promover la reflexión acerca de cómo incidir en la construcción de la cultura de la paz en los medios de comunicación, en la familia y en las empresas, con el fin de generar una conciencia colectiva sobre este tema. Finalmente, Eleanor Roosevelt nos recuerda que: ***"No basta hablar de paz. Uno debe creer en ella. Y no es suficiente con creer. Hay que trabajar para conseguirla."***

## Y LOS DERECHOS FUNDAMENTALES



**\*Dr. Guido Sibaja Rodas**

La *cultura de paz* se fundamenta en el acuerdo tomado por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y que se incorpora con la Resolución N° 53/243 del 6 de octubre de 1999 "*Declaración sobre una Cultura de Paz*" (ONU, 1999). Los alcances de esta declaración son amplios y orientan las actividades de los gobiernos y la sociedad civil, por medio de valores para promover y garantizar los derechos humanos, así como eliminar las formas de discriminación e intolerancia debidas a las diferencias existentes entre las personas, y principalmente reconocer la paz, no como la ausencia de la guerra, sino como un proceso que promueve el diálogo y la resolución de conflictos en forma pacífica (ONU, 1999).

En orden de ideas, el artículo 1 de la Declaración sobre una Cultura de Paz plantea el "*respeto pleno y la promoción de todos los Derechos Humanos y las libertades fundamentales.*"

De aquí surge la interrogante *¿Los derechos humanos son iguales que los derechos fundamentales?*

Antes de dar respuesta a esta pregunta, es importante contar con una distinción de lo que es el derecho fundamental y el derecho humano. Los derechos humanos son los derechos inherentes a la persona al nacer; ahora bien, surge otra interrogante *¿cuándo se habla de una persona viva?* En el caso de Costa Rica el artículo 31 de la Ley 63 Código Civil presenta una aproximación a lo que es una persona viva:

Artículo 31. La existencia de la persona física principia al nacer viva y se reputa nacida para todo lo que la favorezca desde 300 días antes de su nacimiento. La representación legal del ser en gestación corresponde a quien la ejercería como si hubiera nacido y en caso de imposibilidad o incapacidad suya, a un representante legal.

Una vez que se tiene definido para la legislación de Costa Rica lo que es una persona viva, entonces es posible hacer una aproximación de los Derechos Humanos a partir de Fundación Juan Vives Suriá (2010) que los considera como los derechos que "*son inherentes a nuestra condición humana y que nos pertenecen a todos y todas, sin limitaciones de fronteras.*" (p.17), lo que a mi parecer es la definición más simple, general y completa de los Derechos Humanos.

*\*Bachiller en Geología, Universidad de Costa Rica  
Master en Administración de Proyectos,  
Universidad para la Cooperación Internacional  
Doctor en Gestión Pública y Ciencias  
Empresariales, Instituto Centroamericano  
de Administración Pública  
Estudiante de Derecho, Universidad Castro Carazo*

Asimismo, los Derechos Humanos son la libertad, la libertad de expresión y la igualdad, todos con una característica especial y que no puede ser obvia: Son universales.

Dada la universalidad de los Derechos Humanos, es necesario comprender y aplicar estos derechos a la totalidad de las personas sin importar su sexo, afiliación política, creencias religiosas, color de piel, edad, o cualquier criterio de discriminación y separación.

A pesar de la importancia de los Derechos Humanos las personas, muchas veces, no somos conscientes de su existencia; son generales, son profundos y en opinión de Hines, C. (2005) son ***“reconocidos positivamente por los ordenamientos a nivel nacional e internacional.”*** (p.45). Asimismo, los Derechos Humanos contienen a los derechos fundamentales, que son considerados tanto por Hines, C. (2005), como por Hernández, R. (2019).

Ambos autores presentan una definición de los derechos fundamentales, ambas con similitudes y ligeras diferencias, que son importantes considerar al momento de realizar los análisis jurídicos. Primeramente, Hines (2005) los define como:

***un derecho fundamental es un producto nacido de la raíz de los valores que dan nacimiento a la sociedad, porque esta los ha considerado superiores, imponiendo restricciones a las potestades del poder público para limitarlo sin una autorización constitucional que, aunque implícita represente la paralelización de valores y principios igualmente garantizados, y que establece las condiciones bajo las que puede hacerse. (p.43).***

Por su parte, Hernández (2019) menciona que los derechos fundamentales son ***“el conjunto de derechos y libertades jurídicas e institucionalmente reconocidos y garantizados por el derecho positivo. (...) están insertos en las coordenadas tiempo y espacio, cuya finalidad es fundamental el sistema jurídico-político del Estado moderno.”*** (p.169).

Como se aprecia, las similitudes tienen que ver con que los derechos fundamentales son reconocidos por el poder público, y que al mismo tiempo representan los valores del Estado moderno, en términos de la finalidad de estos derechos para con las personas, consideradas todas como sujetos con derecho subjetivo ante el Estado. Al respecto, Hines, (2005) considera que la diferencia entre los derechos humanos y los derechos fundamentales se relaciona con que los segundos han sido incluidos en la Constitución, por lo que han sido institucionalizados.

A partir de esta consideración, así como de las definiciones planteadas por estos autores, surge la pregunta ***¿nace el ser humano con derechos?*** Sí. Todas las personas nacemos con derechos. Todos los derechos forman parte de cualquier persona indistintamente de su lugar y condición de nacimiento.

Luego, ***¿es el Estado quién otorga derechos a los ciudadanos?*** A partir de la definición de los Derechos Humanos, y la definición de los derechos fundamentales planteada por Hines (2005) y Hernández (2019), considero que el Estado no otorga los derechos a los ciudadanos. Estos derechos no pueden ser otorgados por el Estado; si el Estado

otorgara los Derechos Humanos, se estaría frente a la siguiente situación: Aceptar que las personas no tienen Derechos Humanos, lo que es contrario a la afirmación de que los Derechos Humanos son inherentes a la persona, o sea al ser humano.

Estos derechos, que actualmente se denominan como humanos, se reconocieron gracias a revoluciones y con alto costo en vidas, a partir de pensadores que promovieron la igualdad entre las personas y limitar el poder del monarca; sin embargo, estos derechos nacen a la vida jurídica a partir de la Declaración Universal de Derechos Humanos ([https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)) de la Organización de las Naciones Unidas, en el 10 de diciembre de 1948, posterior a la Segunda Guerra Mundial.

***Los Derechos Humanos son para todos y todas, deben ser protegidos y respetados,*** y como lo plantean Hines (2005) y Hernández (2019), son valores generales que garantizan la vida armoniosa y en paz de las personas en la sociedad, y como lo indica Hines (2005) para los derechos fundamentales, su contenido es el derecho mismo, y desde su óptica los derechos fundamentales ***“tienen un sentido más preciso y estricto, describiendo el conjunto de derechos y libertades institucionalmente reconocidos por el derecho positivo.”*** (p.45), ***pero, ¿qué significa ser reconocidos por el derecho positivo?*** Significa que son reconocidos por el legislador al momento de emitir leyes, y solamente el Constituyente puede ya sea incluir o excluir los derechos fundamentales (Hines, 2005; Hernández, 2019).



Dentro de los tipos de los derechos fundamentales, es importante considerar lo manifestado por Hines (2005) y Hernández (2019) en lo que se refiere a la limitación de estos. Inicialmente, ambos autores coinciden en que los derechos fundamentales no se limitan; al contrario, se regulan por la Constitución Política porque por su esencia los derechos fundamentales no pueden ser limitados por el legislador, lo que sería contrario a los valores de la Constitución Política.

Con respecto a la regulación de los derechos fundamentales, debe considerarse que éstos no son ilimitados y se regulan para promover el respeto general, garantizar la igualdad y aplicar el principio de igualdad a los sujetos activos, y ajustar dichos derechos a los principios de proporcionalidad y razonabilidad (Hines, 2005). En este sentido Hines (2005) manifiesta que es necesaria la existencia del equilibrio entre la regulación razonable y proporcionada, con los valores que se protegen y garantizan; regular los derechos fundamentales es necesario para ***“preservar la paz social.”*** (p.41). Como ejemplo, se presenta la óptica de Hernández (2019) con respecto los artículos 18 y 28 de la Constitución Política.



- **Artículo 18.** *Los costarricenses deben observar la Constitución y las leyes, servir a la Patria, defenderla y contribuir para los gastos públicos.*
- **Artículo 28.** *Nadie puede ser inquietado ni perseguido por la manifestación de sus opiniones ni por acto alguno que no infrinja la ley.*

*Las acciones privadas que no dañen la moral o el orden públicos, o que no perjudiquen a tercero, están fuera de la acción de la ley.*

*No se podrá, sin embargo, hacer en forma alguna propaganda política por clérigos o seglares invocando motivos de religión o valiéndose, como medio, de creencias religiosas.*

De ambos artículos, se extrae que los derechos fundamentales de las personas no se limitan, sino que se regulan por la obligación que se tiene para con el Estado y la sociedad, y para no afectar los derechos de las otras personas, aportando peso y consistencia a Hines (2005) en lo referente a la preservación de la paz social entre las personas.

También, debe considerarse que el Estado regula su acción hacia las personas, por

medio de los instrumentos que Hernández (2019) menciona, tales como la reserva de la ley en materia de limitaciones a los derechos fundamentales, el contenido esencial mismo de los derechos fundamentales que forma parte de la Constitución Política y la normativa legal y, muy importante, el principio de razonabilidad y proporcionalidad de las leyes, en términos de que es necesaria la proporción razonable entre el beneficio que causa el interés público y el perjuicio o restricción potencial al titular del derecho fundamental.

Como se ha desarrollado en este texto, para aproximar un entendimiento a la cultura de paz, existe una diferencia entre los Derechos Humanos y los derechos fundamentales. *Los Derechos Humanos son generales y forman parte de los valores democráticos y constitucionales de las naciones, mientras que los derechos fundamentales son restringidos, incluidos en la Constitución Política y han sido institucionalizados por la normativa positiva.* Estos derechos no pueden ser limitados, al contrario, los derechos fundamentales son regulados con el objetivo de preservar la paz social y garantizar la armonía de la vida en sociedad, todo gracias al Derecho como instrumento para ser utilizado por los sujetos activos de la sociedad, en las relaciones entre ellos y las relaciones con el Estado y el poder público.

## TRANSFORMADORA



**\*Carolina Pérez Sánchez**

### ¿CÓMO LLEGASTE A ELEGIR LA UNIVERSIDAD CASTRO CARAZO COMO TU LUGAR DE ESTUDIO?

Fue totalmente sorpresivo, venía saliendo del colegio. Mi familia estaba pasando por una situación económica complicada y no teníamos la posibilidad de pagar la universidad. En mi caso, además, tengo que trasladarme en transporte privado. La situación económica me había hecho descartar la posibilidad de estudiar en la universidad. Quería darme un tiempo para estudiar cursos de inglés o computación.

Prácticamente la decisión estaba tomada, pero un día en la noche entré a Facebook y me salió un anuncio de la universidad; hasta ese momento yo no sabía nada de la institución educativa. Busqué e investigué la posibilidad; esa era mi última opción. Mandé una solicitud de información, para estudiar la carrera de Derecho.

A los días recibí una llamada de la universidad, me explicaron la metodología y la forma de trabajo; quedé sumamente interesada. Investigué que la universidad tenía mucho renombre, con mucha experiencia, me gustó mucho la metodología de la universidad, y el plan de estudios de Derecho era muy bueno. A la semana siguiente le confirmé a la muchacha que me iba a matricular, y me apersoné en la universidad.

Mis papás son quienes me apoyan en todo lo que tenga que ver con el estudio. Me sentí muy agradecida con Dios por esta oportunidad., ya que antes pensaba que por razones de fuerza mayor tenía que cerrar las posibilidades de cursar la educación superior. Me sentía muy frustrada.

### ¿POR QUÉ ELEGISTE ESTUDIAR DERECHO?

Yo estaba muy decidida de que quería estudiar Derecho. En sexto grado de la escuela me llevaba muy bien con la bibliotecóloga y ella también estudiaba Derecho. Yo la veía hacer trabajos y tareas. Desde ahí empezó la espinita y cuando pasé al colegio, empecé a investigar sobre Derecho. También encontré a un profesor quién creyó mucho en mí, me impulsó a seguir mi corazón y a no moverme de ahí.

*\*Estudiante de Derecho de la Universidad Castro Carazo*

Estudiar Derecho es una manera de ayudar a las personas, quienes no tienen voz, a levantarla. No me gustan las injusticias, para mí es una forma de ayudar y de tenderle una mano a quienes están en conflicto injustamente, a resolver sus problemas, a aliviar esas cargas que tienen y una buena manera de contribuir a la sociedad.

## ¿CÓMO HA SIDO TU EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE HASTA EL MOMENTO?

De año y medio para acá ha sido una etapa maravillosa, me han abierto las puertas desde el primer momento, me han apoyado, me han dado la confianza para lanzarme personal y profesionalmente. Estaré siempre agradecida con los compañeros y compañeras, con la Directora y el personal docente. Los primeros quince días fueron muy complicados, me sentía nerviosa y con mucha incertidumbre. Los momentos difíciles son bonitos porque también te retan.



## ¿CÓMO HICISTE PARA QUE LOS MOMENTOS DIFÍCILES A NIVEL ECONÓMICO NO DETUVIERAN TUS METAS PROFESIONALES?

El tema económico nunca fue un freno para mí. Esto no me podía detener y más bien me motivó a tocar puertas. Y empecé a tocar puertas en la misma universidad, porque sabía que eso me podía ayudar. Me acerqué a Rectoría, a Presidencia y a la Directora de carrera, quienes desde el momento uno, me dieron la oportunidad. Cuando pedí ayuda sentí pena e incertidumbre, pero mis ganas de superarme fueron más grandes que todo eso.

Para quienes somos creyentes, pues confié mucho en Dios. O te lanzas al agua o dejas que el miedo te paralice y ahí te quedas. Sentía miedo, vergüenza e incertidumbre y pese a eso me propuse salir adelante. Dios me abrió puertas y todo tiene un propósito. En la universidad, me apoyaron, confiaron en mí, apoyaron un sueño, una meta. Con una carrera puedo ayudar económicamente a mi casa y a mi familia.

## ¿QUÉ FUE LO QUE TE LLAMÓ LA ATENCIÓN DE LA METODOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD?

Me llamó mucho la atención que la universidad ofrece una experiencia muy integral; en otros lugares son sólo libros, teorías y lecturas.



Pero en esta universidad me encanta que las clases son muy dinámicas, como estudiante participas, das tu opinión y de tenés posibilidad de debatir. Toman mucho en cuenta tu forma de pensar.

La disposición de los profesores y profesoras siempre ha sido muy buena. La empatía y el respeto es muy importante, te dan confianza. También te dan la libertad de aprender a tu manera, te dejan explorar, experimentar. Eso es un gran plus porque te permite crecer como estudiante. Piensan mucho en vos, qué estés cómodo, que entendás bien y sino, lo vuelven a explicar. Eso también te motiva. El tema de la retroalimentación es fundamental, ya que reconocen tu esfuerzo, tu trabajo, tu empeño.

## ¿QUERÉS CONTARNOS SOBRE UN DÍA MEMORABLE EN LA UNIVERSIDAD?

El primer examen que hice. Me había preparado muchísimo, había estado estudiando mucho y tuve una calificación muy buena, llevaba mucho tiempo de no sacarme una nota buena. Mi mamá también estaba muy feliz.

Esto me ayudó a convencerme hasta pensar: voy bien, voy por el camino correcto.

## ¿CUÁL HA SIDO TU MOMENTO MÁS DIFÍCIL COMO ESTUDIANTE?

El último cuatrimestre del año pasado, por problemas personales, no podía tener toda la atención centrada y me había tocado matricular un horario pesado. Fue difícil cerrar ese cuatrimestre, pero por más cansado, por más problemas externos, ahí es donde vos decís: - Si yo he llegado hasta acá no puedo rendirme. Tuve el apoyo de mis profesores y profesoras y eso me ayudó a salir adelante.

## ¿QUÉ SIGNIFICAN LAS REDES DE APOYO PARA VOS?

Mis papás me han apoyado, sin ellos todo hubiese sido cuesta arriba, me han tenido mucha paciencia, me escuchan y me entienden.

Tengo tres primas que sin el apoyo de ellas, el camino hubiese sido muy complicado. Si en algún momento estoy frustrada están ellas ahí alentándome y me dicen "*usted es demasiado capaz, usted es demasiado carga*". Una tía que vive bastante lejos, me visita y me dice que se siente muy orgullosa de mí. Si necesito comprar tal cosa para la U, ellos siempre han estado ahí al pie del cañón y desinteresadamente me apoyan.

Los profesores, profesoras, compañeros y compañeras han sido incondicionales. Si necesito salir, ir al baño o escribir mucho. Ellos siempre me ayudan.

También me llena y me hace muy feliz cuando una persona que no necesariamente es familia, me dice que se siente inspirada por mi historia, porque a pesar de tener una limitación física, te dan ese apoyo.

## ¿QUÉ SIGNIFICA PARA VOS SER ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD CASTRO CARAZO?

Realmente me siento muy agradecida con la universidad; ha confiado en mí, ha tratado de que yo me sienta a gusto y cómoda. Me llena de orgullo porque sé que es un lugar con trayectoria, con años de experiencia, la calidad docente y humana es maravillosa. En mi vida ha impactado de forma positiva, me siento orgullosa, honrada de forma parte de la familia Castro Carazo.

Ha sido un espacio que me ha llenado de seguridad a mí misma. Por supuesto que eso tiene que venir de adentro, pero experiencias como estas te ayudan a reafirmar. Tengo muchas ganas de salir adelante.

## ¿CUÁLES SON TUS METAS PROFESIONALES Y PERSONALES?

Una vez que termine el Bachillerato, voy a continuar con la Licenciatura; mi sueño más grande es especializarme en Derecho Penal o en familia. Aparte de sacar la Especialidad en

Notariado y Registralidad y una que otra maestría también. Me gustaría aprender inglés y portugués.

Respecto al campo laboral, me gustaría trabajar para el Poder Judicial, también me gustaría tener mi propio bufete, en el que pueda asociarme con otras personas colegas, trabajar juntos y juntas, así como brindar empleos. Otro sueño que tengo es ser jueza de la República.

A nivel personal, quiero tener mi casa propia y darle una casa propia a mi familia que han querido desde siempre, eso me va a hacer muy feliz, porque no solo es ayudarme a mí, sino a mi familia. También quisiera tener un salón de belleza propio. Me gustaría casarme, y formar una familia.

## ¿CUÁL ES EL MEJOR CONSEJO QUE LE PODÉS DAR A OTRA PERSONA ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD?

Muchas personas frenan sus sueños por los comentarios externos. Es muy común escuchar *“esa carrera está muy saturada, estudie algo más fácil o que le abra más puertas”*. Esos comentarios de la gente que le hacen sentirse a una inferior o que una no es capaz, incluso de persona cercanas, de quien una ni se lo espera.

Que nunca dejen de creer en ustedes mismos, que confíen en Dios, es parte del ser humano caer, tocar fondo, pero siempre van a haber personas que los van a respaldar y van a encontrar una alguna manera de salir adelante.



Arboleda, Z; Herrera, M; Prada; M. (2017) ¿Qué es educar y formar para la paz y cómo hacerlo? Educación y pedagogía para la Paz – Material para la práctica. Acción CaPaz: Estrategia de Capacidades para la Paz y la Convivencia. Oficina del Alto Comisionado para la Paz. Gobierno de Colombia. Consultado del sitio: <https://educrea.cl/wp-content/uploads/2019/10/DOC2-educar.pdf>

Arrieta, L.A. (05 de octubre de 2020) 10 ideas para humanizar la educación virtual. CR Actualidad. Consultado del sitio: <https://www.creactualidad.com/sociedad-global/10-ideas-para-humanizar-la-educacion-virtual/>

Arrieta, L.A. (08 de julio de 2020) La mediación como cercanía virtual en tiempos de pandemia. CR Actualidad. Consultado del sitio: <https://www.creactualidad.com/sociedad-global/la-mediacion-como-cercania-virtual-en-tiempos-de-pandemia/>

Asamblea General de las Naciones Unidas (1999) Resolución 53/243. Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz. Organización de las Naciones Unidas. Consultado del sitio: <https://undocs.org/es/A/RES/53/243>

Badilla, E. (08 de abril de 2020). Con la mirada en el futuro. La República. Consultado del sitio: [https://www.larepublica.net/noticia/con-la-mirada-en-el-futuro?fbclid=IwAR3umZJnFDnxU2ZH\\_SkyFYw4GCNSoKffq2ZlefO-GEPNO\\_prT6u61I-Sprw](https://www.larepublica.net/noticia/con-la-mirada-en-el-futuro?fbclid=IwAR3umZJnFDnxU2ZH_SkyFYw4GCNSoKffq2ZlefO-GEPNO_prT6u61I-Sprw)

Badilla, E. (31 de marzo de 2020). Aprender sin distancia. La República. Consultado del sitio: [https://www.larepublica.net/noticia/aprender-sin-distancia?fbclid%20=IwAR10Y\\_marW37\\_cxz9Q6EWFxI0PFd5Tj](https://www.larepublica.net/noticia/aprender-sin-distancia?fbclid%20=IwAR10Y_marW37_cxz9Q6EWFxI0PFd5Tj)



Badilla, E. (29 de marzo de 2019). Habilidades subjetivas. La República. Consultado del sitio: [https://www.larepublica.net/noticia/habilidades-subjetivas?fbclid=IwAR20CPVILIU561siz8a3QcPhNcvPSe1yd9Irl\\_oIRFLka53qGKFwrnPILH0](https://www.larepublica.net/noticia/habilidades-subjetivas?fbclid=IwAR20CPVILIU561siz8a3QcPhNcvPSe1yd9Irl_oIRFLka53qGKFwrnPILH0)

Bisquerra, R. (2014). Viajar al universo de las emociones. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Ponencia-Universo-de-emociones-texto-RB.pdf>

Brown, B. (2020). How to cope with grief, fear and anxiety during Corona. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=3pHIsPlhU7o&t=95s>

Brown, B. (2013). El poder de la empatía. Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn\\_Hw\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E)

Brown, B. (2010). El poder de la vulnerabilidad. Recuperado de: [https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability?language=es](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=es)

Cerdas, E. (2015) Desafíos de la educación para la paz hacia la construcción de una cultura de paz. Revista Electrónica Educare. Heredia, Costa Rica. Consultado del sitio: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582015000200009&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-42582015000200009&script=sci_arttext)

Costello, B., Wachtel, J. y Wachtel, T. (2018). Círculos restaurativos en los centros escolares: fortaleciendo la comunidad y mejorando el aprendizaje. International Institute for Restorative Practices, USA. Traducción al castellano, por Lorena Mayr.

Espinoza, Y; Mesa, D; Díaz, Y; Caraballo, L; Mesa, M. (2020) Estudio del impacto psicológico de la COVID – 19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. Revista Cubana de Salud Pública. Vol. 46. (Suplemento especial): e2659.



Gabelas, J. A., Marta-Lazo, C., y Aranda, D. (2012). Por qué las TRIC y no las TIC. COMeIN. Consultado del sitio: <https://www.uoc.edu/divulgacio/comein/es/numero09/articles/Article-Dani-Aranda.html>

García, L. (2021) COVID – 19 y educación a distancia digital: preconfinamiento, confinamiento y posconfinamiento. RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia, Vol. 24 (1), (versión preprint). DOI: n a Distancia, 24(1), (versión preprint). DOI: <http://dx.doi.org/10.5944/ried.24.1.28080>

Gelles, L; Lord, S; Hoople, G; Chen, D; Mejia, A. (2020) Compassionate Flexibility and Self-Discipline: Student Adaptation to Emergency Remote Teaching in an Integrated Engineering Energy Course during COVID-19. Education Sciences. Vol. 10. DOI:10.3390/educsci10110304

Gu, R. (2020) Reflexiones sobre el modelo universitario visto desde la crisis del coronavirus. Reflexiones. Revista de Ciencias Sociales. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. DOI 10.15517/rr.v99i2.42151

Pranis, K. (2020). Círculos de apoyo en línea como respuesta al distanciamiento físico. con la intención que se comparta libremente. Traducción por Elena Huegel. Recuperado de: [www.livingjusticepress.org](http://www.livingjusticepress.org)

Real Academia Española (2020). Recuperado de <https://www.rae.es/>

Ruiza, M., Fernández, T. y Tamaro, E. (2004). Aristóteles. Biografía. En Biografías y Vidas. La enciclopedia biográfica en línea. Recuperado de <https://www.biografiasyvidas.com/monografia/aristoteles/>

Sandí, M. (2020). Comunicación oral. Noviembre 2020.



Scharr, J. (2012). Grandes Pymes. Recuperado de: <https://www.grandespymes.com.ar/2012/09/10/john-schaar-2/>

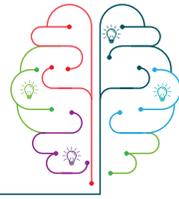
Sibaja, Z; Hernández, N; Granados, R. (2020) Reinventando la práctica docente en la Universidad Estatal a Distancia de Costa Rica: una oportunidad de crecimiento profesional en tiempos de COVID – 19. Revista Innovaciones Educativas. Vol. 22, N° Especial. Octubre, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22458/ie.v22iEspecial.3245>

Universidad Castro Carazo (2020) La Universidad como comunidad de aprendizaje: El modelo educativo. Serie "Hacia la ecoformación". N° 1. 2020. Consultado del sitio: [https://www.castrocarazo.ac.cr/web/sites/default/files/no.\\_1\\_-\\_la\\_universidad\\_como\\_comunidad\\_de\\_aprendizaje\\_el\\_modelo\\_educativo.pdf](https://www.castrocarazo.ac.cr/web/sites/default/files/no._1_-_la_universidad_como_comunidad_de_aprendizaje_el_modelo_educativo.pdf)

Wachtel, T. (2013). Definiendo qué es restaurativo. Recuperado de: [www.iirp.edu](http://www.iirp.edu)

# CONCIENCIA

en ACCIÓN



2DA EDICIÓN – FEBRERO 2021

DIRECCIÓN: ARIANNA ORTIZ SOLANO

DISEÑO: RICARDO MORA QUESADA

NOS PODÉS ENVIAR TUS ARTÍCULOS Y SUGERENCIAS AL CORREO:

[AORTIZ@CASTROCARAZO.AC.CR](mailto:AORTIZ@CASTROCARAZO.AC.CR)

PARA QUIENES  
NUNCA SE RINDEN

UNIVERSIDAD  
CASTRO  
CARAZO



1936