

BIOAPRENDIZAJE: APRENDIENDO DESDE LA VIDA. LA DIMENSIÓN POLÍTICA DEL CUIDADO

BIOLEARNING: LEARNING FROM LIFE. THE POLITICAL DIMENSION OF CARE

KATTIA ISABEL CASTRO FLORES

MET. Estudios Teológicos. Docente y extensionista en la Escuela Ecuménica de Ciencias de la Religión de la Universidad Nacional. Académica responsable del proyecto Bioaprendizaje: aprendiendo desde la vida.



kattia.castro.flores@una.cr



ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5620-8933>

RESUMEN

El siguiente artículo es el resultado de un proceso de sistematización del trabajo realizado durante el primer semestre del año 2021 en el proyecto denominado “Bioaprendizaje: aprendiendo desde la vida”. Dicho proyecto es una experiencia interinstitucional entre la Escuela Ecuménica de Ciencias de la Religión de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA) y el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) que nació en el año 2015. El objetivo del proyecto es impulsar, desde la metodología de educación popular, una reflexión sobre los estilos de vida del personal del PANI para promover el autocuidado y el cuidado colectivo y así mejorar los niveles de bienestar de las personas funcionarias. El artículo enfatiza en la dimensión política del cuidado en tanto considera variables que interactúan en la temática y colocan el cuidado en un escenario más amplio y complejo que la decisión individual de cuidarse. Además, se plantea la responsabilidad que implica revisar y transformar patrones culturales de interacción familiar y ecológica para responder a las demandas individuales, sociales y planetarias de cuidado. También reflexiona sobre los retos que el autocuidado y el cuidado colectivo tiene para la Universidad Nacional y para el trabajo de extensión que esta realiza.

PALABRAS CLAVE Autocuidado, cuidado colectivo, ecodependencia, educación popular.

ABSTRACT

The following article is the result of a process of systematization of the work carried out during the first semester of 2021 in the project called “Bioaprendizaje: aprendiendo desde la vida”. This project is an inter-institutional experience between Escuela Ecuménica de Ciencias de la Religión de la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA) and Patronato Nacional de la Infancia (PANI), since 2015. The objective of the project is to promote, from the methodology of popular education, a reflection on the lifestyles of PANI staff to promote self-care and collective care and thus improve the levels of well-being of civil servants. The article emphasizes the political dimension of care as it considers variables that interact in the subject and place care in a broader and more complex scenario than the individual decision to care for oneself. In addition, the responsibility involved in reviewing and transforming cultural patterns of family and ecological interaction to respond to individual, social, and planetary demands for raised care. It also reflects on the challenges that self-care and collective care have for the Universidad Nacional de Costa Rica and the extension work it carries out.

KEYWORDS Self-care, collective care, eco-dependence, popular education.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de *Bioaprendizaje: aprendiendo desde la vida*, está adscrito a la Escuela Ecuménica de Ciencias de la Religión (EECR) de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional. Se desarrolla con todo el personal del Patronato Nacional de la Infancia en todo el territorio nacional.

El PANI es la institución rectora en materia de derechos de las niñas, niños y personas adolescentes en Costa Rica. Su fundación data de agosto de 1930, mediante Ley número 39, como dependencia de la Secretaría de Previsión Social. Luis Felipe González Flores¹, uno de sus principales impulsores, logra que, en la Constitución Política de 1949, se plasme en el artículo 55 la autonomía de la institución, la cual estará encargada de la protección especial de la madre y el menor. Durante toda su trayectoria ha tenido varias transformaciones en su estructura la cual debe adaptarse a la modernización jurídica, en la que sobresale la Convención sobre los Derechos del Niño, firmado en 1989 en la Asamblea General de las Naciones Unidas, mediante la resolución 44/25. En ella se reconoce a las personas menores de edad como sujetos de derechos. Costa Rica ratificó la Convención en 1990².

El PANI está organizado en diez Direcciones Regionales, cuarenta y siete oficinas locales y cuarenta y cinco albergues institucionales. Durante la primera y segunda etapas, el proyecto se ha realizado con alrededor de setecientas personas funcionarias de varias Direcciones Regionales y un centro de servicio llamado DAI (Departamento de Acción Inmediata).

1 Pensador costarricense (1882-1973), docente, fundador de la Escuela Normal de Heredia, uno de los principales gestores en el proceso de constitución del PANI y su primer presidente ejecutivo.

2 En el año 1990, la Asamblea Legislativa de Costa Rica ratificó la Convención de los Derechos del Niño y después en 1998, la versión nacional: el Código de la Niñez y la Adolescencia. UNICEF Costa Rica (<https://www.unicef.org/costarica/acerca-de-unicef>).

METODOLOGÍA UTILIZADA EN EL PROCESO DE SISTEMATIZACIÓN

Este proceso de sistematización estuvo marcado por varias etapas orientadas y acompañadas por Oscar Jara Holliday, del Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, en el marco del curso “Teoría y Metodología de Sistematización de Experiencias de Extensión Crítica”, organizado por la Vicerrectoría de Extensión de la UNA en 2023. Tuvo una duración de aproximadamente seis meses con encuentros presenciales, virtuales sincrónicos, trabajo individual y constante retroalimentación por parte del facilitador. El avance por etapas favoreció la realización de un trabajo que además de los productos concretos dejó herramientas para realizar otros procesos de sistematización en el futuro.

En el mes de noviembre del año 2022 se llevó a cabo un encuentro sincrónico en el que las personas participantes realizaron una presentación personal, destacando las labores que realiza como extensionista de la UNA. El espacio dejó en evidencia la riqueza y variedad del trabajo de extensión que se lleva a cabo en todo el territorio nacional. El reto planteado para cada persona extensionista fue cómo escoger lo que se quiere sistematizar, puesto que hay diferentes posibilidades tal como quedó expuesto por el facilitador.

La tarea asignada en aquel momento fue la elaboración de la ficha de identificación de intereses que fue enviada posteriormente a la plataforma virtual, desde donde se gestiona el curso. En enero del 2023 se realizó un foro virtual donde el facilitador enfatizó la complejidad de sistematizar experiencias que se enmarcan en situaciones particulares institucionales e historias personales donde las emociones juegan un papel relevante. La sistematización de experiencias fue apareciendo con su especificidad, quedando claro que sistematizar la experiencia es un proceso más complejo que solo documentar, narrar, registrar, relatar o compilar información de procesos y experiencias educativas. Emergió entonces la sistematización de experiencias como un ejercicio reflexivo con una clara dimensión política en el tanto que hay intencionalidades en las personas que las llevan a cabo y en las instituciones que las promueven. Los procesos educativos nos hacen vivir experiencias que son complejas, dinámicas y que involucran condiciones objetivas y subjetivas. De estas experiencias buscamos extraer las enseñanzas

para convertirlas de forma consciente en aprendizajes orientados hacia prácticas transformadoras de la realidad, como tanto insistió Oscar Jara en todo momento.

El arranque del proceso fue la identificación de la experiencia de extensión vivida en el proyecto de Bioaprendizaje y el planteamiento de una idea que orientara la sistematización. Sin duda, la base del trabajo de sistematización es haber vivido una experiencia de trabajo, que resulta única en el tanto que aconteció en un tiempo, con unas personas y bajo unas circunstancias determinadas. La etapa de reconstrucción histórica implica una revisión de las fuentes documentales (fotos, memorias, videos, informes); además de ordenar las evidencias, este trabajo permitió analizar lo que sucedió y reflexionar críticamente sobre el proceso, lo que sin duda es la parte más compleja.

La metodología promovida por el docente favoreció el análisis y la depuración de la idea inicial, que surgió como algo muy ambicioso para el corto tiempo del curso. Las expectativas se fueron delimitando con los ejercicios propuestos y realizados a lo largo del curso, tanto en los encuentros presenciales y sincrónicos como en el trabajo individual que fue continuamente retroalimentado de forma oportuna por Oscar Jara. También fue de mucha riqueza y clarificación personal el intercambio con las otras personas participantes del proceso, quedando patente la relevancia del interaprendizaje.

Una vez formulado el plan para realizar la sistematización se procedió con la definición de los objetivos y el eje central de énfasis, pasando luego a realizar una reconstrucción histórica del proceso vivido, lo que ha servido de base para la interpretación crítica tal como ahora se presenta.

LA HISTORIA DEL PROCESO DE LA EXPERIENCIA

En Costa Rica, sistemática y cotidianamente se vulneran los derechos de la niñez y la juventud, sin tomar en cuenta que el cuidado hacia esta población es una responsabilidad social y no exclusiva de una Institución con personal y recursos limitados e insuficientes. El señalamiento al PANI y a las personas funcionarias por las formas de violencia que sufren las personas menores de edad, debe repensarse desde todas las instancias públicas y privadas; sin justificar la negligencia que pueda darse en algunos casos en la atención y seguimiento, se debe considerar que trabajar con el dolor humano también hace mella en el bienestar de las personas funcionarias. La imposibilidad de no poder atender los casos denunciados, la ausencia de reconocimiento por el trabajo bien realizado y el descrédito constante por parte de la prensa y una parte de la ciudadanía, abonan malestares físicos y emocionales que requieren de espacios de autocuidado.

En el año 2011 el Hospital Nacional de Niños dio rango de epidemia a la agresión infantil en Costa Rica (ver el siguiente enlace: http://www.campus.una.ac.cr/ediciones/2011/mayo/2011mayo_pag04.htm), dejando en evidencia que a pesar de los avances jurídicos en materia de niñez y adolescencia, ya que el Estado costarricense había suscrito, en 1990, la Convención sobre los Derechos del Niño, constituida en 1989, persisten patrones de crianza donde la violencia física se justifica como parte de la disciplina dada a las personas menores de edad para que ajusten sus comportamientos a lo considerado deseable socialmente.

Paniamor (2018), ha investigado y concluido que la violencia contra las niñas y los niños es un fenómeno social muy arraigado en la población costarricense, por lo que no se trata de casos fortuitos, lo que complejiza la tarea delegada a una institución que no tiene los recursos económicos y humanos suficientes para atender esta situación que vulnera cada día a las niñas, niños y personas adolescentes, provocando mucho estrés entre las personas funcionarias lo que origina la necesidad del autocuidado.

La demanda por espacios de autocuidado para el personal del PANI es parte de un proceso acumulativo que fue acogido y gestionado durante la administración de Ana Teresa León Sáenz (2014-2018), por medio del Departamento de Recursos Humanos de la institución, en las personas del

coordinador Giovanni Leiva Navarro y de las funcionarias Jacqueline Ávila Zamora y Elizabeth Carranza Vindas. El contacto con la EECR de la UNA fue a través del entonces director José Mario Méndez Méndez, quien convocó a la pedagoga social María Cecilia Garcés Leme y a la teóloga Kattia Isabel Castro Flores para conformar un equipo de trabajo interdisciplinario con el fin de diseñar una propuesta. El contexto teórico de las funcionarias, así como las experiencias laborales y profesionales y sus saberes en ámbitos como la educación popular, los juegos cooperativos, los feminismos, la interculturalidad, la ecología de saberes, la teología de la liberación y la ecología nutrieron la propuesta. El trabajo de diseño se realizó durante los meses de febrero a marzo del año 2015 e incluyó reuniones con doña Ana Teresa León, así como con las Jefaturas Regionales para presentar el proyecto y recibir retroalimentación. Una vez incorporadas las recomendaciones, José Mario Méndez procedió a la configuración del Patio Virtual, evitando la palabra "aula" para diferenciarlo de un proceso tradicional de formación entendido como transmisión de conocimientos, lo que Pablo Freire denominó "educación bancaria".

En el mes de abril del año 2015 dio inicio el proceso de Bioaprendizaje con la Dirección Regional de Cartago. La propuesta se gestó para implementarse de forma bimodal, en la que había tres encuentros presenciales y se esperaba que las personas ingresaran a la plataforma virtual a revisar materiales y realizar ejercicios para profundizar en los contenidos. El primer proceso se cerró el 8 de junio con una sesión presencial. Se trabajó con el segundo grupo de esta Dirección Regional de julio a septiembre de ese mismo año. De esta primera puesta en escena del proyecto se obtuvieron muchos aprendizajes. Muchas de las recomendaciones emanadas de la evaluación de ambos grupos fueron incorporadas para la etapa siguiente. Se reforzaron los puntos que las personas funcionarias destacaron como positivos, se eliminó el componente virtual y se amplió la cantidad y el tiempo de cada sesión. En adelante se asumió la modalidad presencial, con seis sesiones de cuatro horas de duración cada una.

El plan piloto se evaluó de forma positiva y se convirtió en un proyecto respaldado por un convenio firmado en el año 2017 por ambas instituciones.

La centralidad de la categoría cuidado es el eje principal de la propuesta e hilo conductor de todo el proceso. El tema se trabaja desde varios enfoques:

autocuidado, cuidado colectivo, cuidado familiar, cuidado institucional, cuidado ecológico. El juego y la conversación son dos perspectivas básicas y fundamentales de este proyecto y un logro significativo es haberles dado continuidad en la modalidad virtual, a la que el proyecto tuvo que adaptarse por las medidas sanitarias impuestas por la pandemia. Cada sesión tenía un énfasis en alguno de los enfoques, pero tratando de irlos tejiendo desde una visión integral, porque todos están estrechamente vinculados.

La propuesta metodológica elegida desde el inicio del proyecto fue de educación popular, según lo plantea el brasileño y pedagogo de la liberación Paulo Freire en toda su obra (Ver: <https://www.cepalforja.org/index.php/espacio-virtual-paulo-freire>). Se ha buscado crear las condiciones para que las personas construyan el conocimiento desde su propia biografía. El acervo de conocimientos, así como la memoria emocional de las experiencias son la materia prima para realizar el trabajo. Las facilitadoras proponen algunas reflexiones a modo de provocaciones a partir de las cuales se abren nuevas perspectivas o se refuerzan o problematizan las compartidas por las personas participantes y de esta interacción surgen nuevos conocimientos. En el compartir es posible encontrar puntos comunes, se descubren nuevas propuestas y estrategias para enfrentar y resolver dificultades, se manifiestan las divergencias, buscando dar visibilidad y legitimidad a otras formas de ver la vida desde una mirada intercultural, donde prevalezca el respeto.

Por año se realizan dos procesos, uno en cada semestre, y participan todas las personas funcionarias de la Dirección Regional elegida por el Departamento de Recursos Humanos del PANI, sin hacer distinción por la función que se ejerza dentro de la institución. Entre las personas funcionarias del PANI se encuentran profesionales en distintas disciplinas: psicología, trabajo social, leyes. También son parte del equipo personas con formación en recreación, promoción social, técnicos de apoyo, administración, secretariado, conductores y auxiliares de servicios infantiles. Esta oportunidad favorece el encuentro entre personas que, aunque trabajan en una misma región, tienen pocos espacios para interactuar.

Cada Dirección Regional organiza al personal en dos grupos denominados A y B, que asisten de forma alterna en dos días distintos de cada mes. De esa manera, tienen la capacidad de seguir cubriendo las tareas propias de cada oficina, albergue, unidad móvil sin afectar a las personas usuarias.

La constitución de grupos no mayores a 20 personas lleva una intencionalidad, y es la de permitir el intercambio y crear un ambiente de mayor integración entre las personas participantes. Para brindar un trato más personalizado, tanto el grupo "A" como el "B" se divide en dos, de manera que cada facilitadora acompaña e interactúa de manera más cercana a grupos más pequeños en cada sesión. Algunas de las actividades propuestas se realizan en estos subgrupos para ofrecer un espacio de participación más extenso, pues el tiempo de hacer uso de la palabra se amplía entre más pequeño sea el grupo. Cada Dirección Regional cuenta con distinto número de personas y deben organizar los grupos según su propia constitución, considerando que la totalidad de las personas funcionarias hagan el proceso durante el período establecido, lo que dificulta el cumplimiento de este principio.

Desde el inicio del proyecto y hasta el momento se han dado varios cambios en el personal, aunque se ha mantenido lo expresado en el convenio que indica que habrá dos personas funcionarias de la EECR y dos del Departamento de Recursos Humanos del PANI. Además, han sido parte del equipo varias personas estudiantes asistentes que han aportado y enriquecido la propuesta. Durante la pandemia se logró una mayor integración y participación de la estudiante asistente por la facilidad de la conexión a la plataforma Zoom desde donde se realizaron los talleres.

SISTEMATIZANDO LA EXPERIENCIA DEL I SEMESTRE DEL 2021

El proyecto de Bioaprendizaje es un proceso cíclico. Se trabajan los mismos temas, pero con diferente población. Para este proceso de sistematización se optó por realizar la sistematización con el grupo que participó durante el primer semestre del año 2021. Se trató de una parte del personal del PANI de la Dirección Regional Huetar Norte, que abarca Los Chiles, Upala, San Carlos, Agua Zarcas, con su respectiva oficina Regional, oficinas locales, albergues, Unidades Móviles y URAI, que son las Unidades de atención inmediata. El primer criterio de selección del período a sistematizar estriba en que durante la pandemia el tema del cuidado cobró una relevancia particular, en tanto que la crisis sanitaria generada por el COVID-19 puso en evidencia la crisis

económica, social y ecológica que se viene arrastrando desde hace bastante tiempo. El segundo criterio que primó para la selección del período fue el nivel de estabilidad alcanzado en la modalidad virtual a la que el proyecto tuvo que adaptarse.

El año 2020 fue mundialmente crítico, afectó todo el funcionamiento social hasta entonces conocido y se requirió de muchos ajustes a todos los niveles. Los cambios laborales y educativos se dieron de forma drástica, generando en todas las personas involucradas incertidumbre, inseguridad y ansiedad. Para el equipo de trabajo del proyecto (formado por dos personas de la EECR, dos funcionarias del Departamento de Recursos Humanos del PANI y una estudiante asistente), el año 2020 fue una etapa de laboratorio que permitió dar continuidad al trabajo, migrando de la modalidad presencial a la virtual remota. Los ajustes se realizaron en el plano metodológico para responder a las nuevas circunstancias y permitió que en el primer semestre del año 2021 las sesiones fluyeran mucho mejor que el año 2020.

Todas las adaptaciones realizadas han permitido que el concepto de Bioaprendizaje se convierta en una realidad tanto para las personas participantes como para las facilitadoras, dejando en evidencia que somos seres aprendientes, lo que plantea desafíos epistemológicos importantes que considerar tanto para la extensión como para la docencia universitaria.

Durante el primer semestre del año 2021 participaron cincuenta y una personas, organizadas en dos subgrupos. El grupo denominado "A" estuvo conformado por veintiséis personas y se reunió los jueves, cada tres semanas aproximadamente. Las restantes veinticinco personas conformaron el llamado grupo "B" y se reunieron con la misma regularidad los viernes. La distribución de los grupos no es estable a lo largo del semestre, se presentan variaciones porque las personas deben realizar cambios en la participación en el día asignado inicialmente; lo anterior debido a dinámicas propias del trabajo de estas personas que deben responder a situaciones emergentes impostergables como emergencias en los albergues, traslados de PME. La participación regular en todas las sesiones, así como en el nivel de participación en cada sesión es variable. Estas condiciones fueron experimentadas también en la modalidad presencial, lo que hace ver una dinámica laboral compleja que impide priorizar este tipo de actividades, aunque sean consideradas muy importantes.

La mayoría de las personas, al estar en el espacio laboral, en algunos casos comparten cubículo con otras personas que están realizando otras actividades propias de sus tareas profesionales, por lo que son comunes las distracciones e interrupciones. También se da el caso de que las personas deben atender consultas de sus jefaturas e inclusive de personas usuarias que se presentan mientras se desarrolla la sesión. A las anteriores dificultades se suman, además, los problemas de conectividad y algunas fallas en los equipos disponibles. La invitación a tener encendidas las cámaras no siempre es atendida ni posible en algunos casos, lo que hace que la tarea de participación e interacción sea menos efectiva de lo esperado y deseado. A lo ya señalado, hay que añadir también las incapacidades por enfermedades, donde las infecciones por COVID-19 también estuvieron presentes en el escenario institucional y familiar de las personas funcionarias, que incluso se vieron afectadas por el fallecimiento de personas cercanas.

Las técnicas utilizadas para las diferentes temáticas están orientadas a la reflexión, la introspección, la escucha, el diálogo, la creación de insumos para profundizar en la identidad con sus potencialidades y limitaciones. Para la modalidad virtual remota se buscaron alternativas que propiciaran estos espacios; sin embargo, las dificultades estuvieron presentes y no solamente por elementos externos como deficiente conexión a internet o ausencia de accesorios como cámaras y micrófono en los equipos, sino también por la presencia de elementos de tipo subjetivo. Algunas personas manifiestan incomodidad por la exposición frente a las cámaras y otras ven la actividad como una recarga en su apretada agenda. Hubo quienes expresaron que participar de estos espacios representa una carga mayor pues después deben hacer ajustes en sus horarios para lograr cumplir con sus responsabilidades laborales.

El diseño original del proyecto consideraba la conveniencia de contar con espacios amplios, abiertos, limpios y estéticamente bellos para el desarrollo de los encuentros, lejos del espacio de trabajo y en contacto con la naturaleza. Esto se cumplió en algunas de las sesiones presenciales donde se contó con amplia área verde donde realizar actividades al aire libre y descansar disfrutando de los árboles, las aves, el silencio, el sol, la brisa. En la modalidad virtual remota las carencias en este aspecto fueron enormes, pues estas condiciones de comodidad y bienestar desaparecieron por

completo. En la mayoría de los casos, las personas participaron de las sesiones desde los espacios laborales, compartidos con otras personas funcionarias, que no estaban realizando las mismas actividades. Los espacios resultan muchas veces ser pequeños y bulliciosos, elementos poco favorecedores para conseguir los objetivos. En el segundo semestre del 2020 cuando las sesiones se establecieron en modalidad virtual sincrónica se pensó que la solución era asignar teletrabajo a las personas durante el día de las sesiones. Pero además de las dificultades de tramitar esta solicitud, nos enfrentamos con otra realidad compleja y es que, en su casa, la persona funcionaria debía enfrentar la rutina de la vida de familia: ruidos, demandas de las hijas e hijos estudiando en línea y los pequeños conflictos que no esperan para ser resueltos. Que la mayor parte del personal del PANI sea femenino, puso de manifiesto el peso que las tareas de cuidado tiene sobre las mujeres. Estas experiencias invitan a reflexionar sobre la importancia de contar con un espacio idóneo para el autocuidado y el descanso que esté separado del espacio laboral y familiar. En algunos momentos el autocuidado demanda un espacio personal privado para retomar energías e irradiarlo hacia esos otros espacios de la vida que aportan tantas gratificaciones como elementos estresantes.

REFLEXIÓN E INTERPRETACIÓN CRÍTICA

La sistematización que se realizó está enfocada en reflexionar sobre la dimensión política del cuidado, entendida como la superación de la marcada tendencia a enfocar el cuidado como una dimensión individual del ser humano con pocas o nulas conexiones con otros aspectos fundamentales de la existencia. Por ejemplo, una persona puede decir que el consumo de agua es muy importante para mantenerse hidratado y que sus riñones funcionen adecuadamente, pero se despreocupa por los elementos que giran alrededor de la disponibilidad y acceso al agua potable y a las luchas actuales en torno al derecho humano al agua. Se busca colocar la categoría cuidado en el centro de la vida y también proponer la categoría cuidado como un elemento central en el quehacer universitario, desde la perspectiva de la

universidad necesaria. Aquí se quiere rescatar el ideario del Padre Benjamín Núñez (1974), que planteaba la comprensión de necesaria “como aquella que, “contrayendo un compromiso efectivo con su realidad nacional, pueda servirle para cumplir un destino histórico con prosperidad, justicia y libertad”, percepciones inspiradas en el pensador Darcy Ribeiro, quien acompañó el proceso de construcción de la Universidad Nacional.

La perspectiva de la importancia del cuidado tiene una larga trayectoria en el movimiento feminista y de allí surgen varias inspiraciones para esta reflexión. Sobre la perspectiva política del cuidado, este trabajo se apoya en Kate Millet (1934-2017). A ella se atribuye, en el campo del feminismo radical, develar las raíces políticas de lo considerado privado y por tanto con menor relevancia social. Millet cuestiona lo considerado como destino personal y aislado en la vida de las mujeres, sin conexión ni transcendencia alguna y lo hace aparecer dentro de la estructura política donde se inscribe y de donde recibe condicionamientos. La frase “lo personal es político” constituyó una declaración que establece un nexo entre lo vivido de forma individual por las mujeres y las estructuras sociales y políticas y su injerencia en la vida de las mujeres. En su obra *Política Sexual* (1969) pone en evidencia las conexiones entre las prácticas sexuales, tenidas como algo propio del ámbito privado y la estructura social que sustenta la jerarquización entre hombres y mujeres y la subordinación atribuida a las segundas. El esfuerzo reflexivo de esta sistematización va en la línea de sacar del ámbito personal, individual y femenino una necesidad básica y fundamental como es el cuidado y colocarlo en su justo lugar, buscando develar todas las implicaciones en todas las áreas de la vida humana y planetaria.

SOBRE LAS SESIONES

A continuación, se presentan, de forma sintética las temáticas que se trabajan en los seis talleres, haciendo énfasis en el proceso realizado con el grupo elegido para este proceso de sistematización. Será necesario hacer alusiones constantes a la forma cómo se realizaba el trabajo antes de la pandemia para que se puedan notar los cambios y modificaciones realizadas.

PRIMERA SESIÓN

La primera sesión representa un momento muy importante en este proceso, porque posibilita desestructurar a las personas que están acostumbradas a llegar a capacitaciones donde el espacio físico está orientado como un aula de clase tradicional, con sillas y pupitres alineados, elementos que condicionan y refuerzan un esquema de educación bancaria, tal como lo acuñó Paulo Freire (1968), donde las personas reciben información y solamente escuchan de forma pasiva y acrítica. Para este primer encuentro se ambienta el espacio de interaprendizaje con elementos que conecten a las personas participantes con su propia etapa de niñez y de la que conservan gratos o menos gratos recuerdos. Estas experiencias favorecen el encuentro de puntos de coincidencia con la población con la que trabajan en la Institución.

Para algunas personas, la niñez representa una etapa llena de amor y cuidados, mientras que para otras hay muchos recuerdos dolorosos que no quieren tener presente y evitan evocar. En todo caso, el pasado es parte de lo que somos hoy y hay que aceptarlo con las herramientas que se tienen ahora como personas adultas para trabajarlo y superarlo. Estas técnicas están orientadas a crear la sensibilidad necesaria para reforzar el compromiso de trabajar por la defensa de los derechos de las niñas y de los niños. Se refuerza así la convicción de que estudiar, jugar, vivir con personas que se preocupan por el bienestar integral no es un privilegio, sino un derecho garantizado por el Estado, las instituciones, las familias y las comunidades.

FIGURA 1

Mujeres jugando de insertar una bola dentro de un vaso pegado a la orilla de la mesa



Nota. Todas las fotografías forman parte del registro fotográfico del proyecto.

En la modalidad presencial, la propuesta ofrece la oportunidad de jugar con matatenas (*jackses*), cromos, rompecabezas, mecates, bolinchas, herramientas, muñecas, bolas. Para la modalidad virtual remota se realizaron las adaptaciones del caso para ofrecer la oportunidad de conectarse con la

experiencia del juego y del disfrute como caminos de aprendizaje. En el anexo se incluye la carpeta “Evidencias Curso de sistematización de experiencias de extensión”, con ejemplos de estas actividades, que fácilmente pueden ser replicadas y adaptadas para acciones formativas.

En la primera sesión las personas dibujan sus recuerdos y memorias agradables de la niñez. Entre los dibujos que las personas realizan, se destacan la interacción con elementos del entorno ecológico (ríos, árboles, frutas, animales y con otros seres humanos). Ambas dimensiones estarán presentes en la segunda sesión cuando se enfatiza la relación entre el autocuidado y el entorno ecológico, pues no es posible desligar el autocuidado de la calidad del agua, del aire, de los alimentos que se consumen, del paisaje. En síntesis, del bienestar del entorno ecológico depende el bienestar personal y grupal. Este tema se vuelve a reforzar en la cuarta sesión, cuando de manera más puntual se reflexiona sobre las prácticas ecológicas necesarias para mantener el equilibrio de la comunidad planetaria y se relaciona con el trabajo que realiza el PANI que es garantizar el bienestar integral de las PME.

Otra de las actividades del primer encuentro es la presentación pausada de las personas participantes. Se busca generar un conocimiento que supere el escuchar el nombre y la tarea que la persona funcionaria desempeña en la Institución. Se trata de conocer al ser humano que hay detrás de cada persona funcionaria, recuperando las singularidades y las experiencias que la hacen conectar con las demás personas. Hay muchas sorpresas con esta presentación porque aparecen más coincidencias de las que se pensaban: muchos sueños comunes (estar con la familia, estabilidad laboral, construir casa, comprar carro, seguir estudiando, viajar, cultivar formas de espiritualidad). También se expresan preocupaciones similares (el alto costo de la vida, la enfermedad propia y de los seres queridos, el cuidado de las madres y padres ya mayores, la lejanía del lugar de residencia con respecto al lugar de trabajo); gustos compartidos (caminatas, bailar, leer, hacer manualidades), habilidades y destrezas poco conocidas por las demás personas (dibujar, tocar instrumentos musicales, practicar deportes poco usuales). Todo esto causa sorpresa y admiración y despierta el interés por conocer más detalles.

FIGURA 2

Recuerdos de la niñez dibujados por personas participantes



Una de las consignas de la actividad de presentación posibilita conocer cosas que apasionan a las personas y también sobre sus habilidades y destrezas. Las respuestas son pistas para reconocer las fortalezas de las personas y orientarlas posteriormente en la creación de una actividad que abone el bien común, lo que permite a cada persona exponer delante del grupo sus cualidades y dones y ofrece a las facilitadoras algunos elementos diagnósticos para una actividad que se denomina “juego de revitalización” que consiste en una propuesta creativa que las personas participantes elaboran de forma individual o grupal como expresión del compromiso de darle continuidad al cuidado personal y colectivo en el espacio laboral. El objetivo es fortalecer los vínculos con los miembros del equipo de trabajo o embellecer algún rincón del espacio físico laboral para que haya mejores condiciones para realizar el trabajo y sentirse con más alegría y paz. Esta actividad estimula el cultivo de la creatividad y la resiliencia para la revitalización constante y

deja manifiesta la reserva de esperanza que todo ser humano porta y que puede ser el motor para una transformación profunda. El grupo celebra la posibilidad de recuperar el trabajo en equipo como camino para superar el individualismo.

En este compartir también quedan patentes las diferencias generacionales; por ejemplo, los juegos de la niñez varían bastante entre unas personas y otras y se evidencia la influencia del entorno geográfico donde se nace y se crece. Las experiencias y los recuerdos de la niñez vivida están marcadas por el territorio y sus paisajes, así como las posibilidades de movimiento. Los mandatos socioculturales se expresan a través de los juegos y juguetes concebidos para niñas y para niños, también aparecen las rupturas que se dan a los mandatos y que van creando alternativas a un rígido esquema sexo-género que no se teoriza, pero se vive en la cotidianidad.

SEGUNDA SESIÓN

En la segunda sesión se trabaja de forma más puntual, sobre los estilos de vida. Las actividades están orientadas a conversar sobre la alimentación, el movimiento físico, el ejercicio, el descanso, la recreación, el uso de las redes sociales, las relaciones interpersonales, el manejo de las emociones, las expectativas frente al futuro y de cara a los roles sociales asignados. Esta sesión inicia con la técnica de rasgar una hoja de papel para formar una figura humana (sin utilizar tijera, cúter ni otra herramienta que no sean los dedos). Luego, las figuras son colocadas sobre una espiral formada con hojas de papel de colores. A partir de la variedad de figuras que resultan, se reflexiona sobre la diversidad que nos conforma como comunidad humana y la necesidad de promover relaciones basadas en el respeto y el reconocimiento de la diversidad que tiene expresiones culturales, étnicas, religiosas, sexuales, entre otras. También se reflexiona en la importancia del enfoque de la interculturalidad, como camino para superar el colonialismo heredado de varios siglos y que sigue manifestándose en diferentes expresiones culturales, muchas veces naturalizadas y difíciles de detectar y que son parte de los elementos por tener en cuenta para abordar el tema del autocuidado y el cuidado colectivo. En el centro de la espiral se colocan los cuatro elementos (agua, tierra, fuego, aire), y se plantea por primera vez el tema de la interdependencia humana y la ecodependencia, tema central de la quinta sesión.

FIGURA 3*Representación de la espiral de la vida***TERCERA SESIÓN**

En la tercera sesión se aborda el tema del cuidado familiar y lo que llamamos la "desfeminización del cuidado". Aquí se desarrolla lo que la filósofa española Victoria Camp (2022), plantea sobre "la instauración del derecho al cuidado con su correspondiente deber de cuidar". Entre las personas participantes hay consenso de que se nace con necesidad absoluta de cuidados, es una etapa por la que ya se transitó y ahora muchas de las personas están cuidando de sus propios descendientes y tienen claro el tiempo y la energía que se necesita para cuidar. Muchas personas funcionarias enfrentan el reto de cuidar a sus progenitores, lo que genera mucho estrés y preocupaciones, porque hay mucha demanda en las tareas de cuidar que se deben combinar con las responsabilidades del trabajo remunerado fuera de la casa.

Mediante una técnica se menciona y agradece a las personas que a lo largo de la vida nos han cuidado. La lista de mujeres sobrepasa en mucho la lista de los hombres y desde la experiencia de las personas participantes se conversa sobre la división sexual del trabajo y los impactos en el tema que nos ocupa. Emerge la conversación de todas las tareas de cuidados, asociadas a una supuesta esencia femenina que de forma natural tiende a satisfacer las necesidades materiales en cuanto a proveer a los hombres de ropa limpia, comida, afecto, sexo, admiración y también necesidades de tipo psicológico (escuchar, mediar en los conflictos de las niñas y de los niños, jugar para bajar los niveles de ansiedad, consolar y acompañar durante la enfermedad y el dolor). Narrativas de mucho prestigio intelectual contribuyeron con la naturalización de esta injusticia envuelta en un discurso de amor y abnegación femenina. El gran filósofo ilustrado Jean Jacques Rousseau (1762), en su obra *El Emilio*, en el libro V, recoge y a la vez refuerza lo esperado de las mujeres, expectativa que se resume en hacer que la vida de los hombres sea fácil y agradable, aunque quede muy comprometido el bienestar de las mujeres.

En el caso de los hombres, el recibir durante toda su vida el privilegio de ser atendidos por madres, hijas, esposas, amigas, lleva a una invalidez aprendida que repercute directamente en el nivel de aportes para su propio bienestar y en el brindado a otras personas. Un número considerable de hombres se ven a sí mismos incapacitados para gestionar aspectos básicos de la cotidianidad. Lo anterior crea una importante vulnerabilidad frente a la tarea de mantener una alimentación saludable y el agenciamiento de otros aspectos básicos para una vida cómoda y feliz, como la limpieza de la ropa, la casa y otras rutinas elementales para el autocuidado o en su defecto el cuidado colectivo.

Se encuentran muchas resistencias entre las personas participantes para enfrentar las ambigüedades presentes en el espacio familiar, sea cual sea su constitución. Están presentes en la dinámica propia del PANI y también en la biografía de las personas participantes. La naturalización de las diferentes formas de violencia impide su reconocimiento y facilita su perpetuación, bajo formas diversas de complicidad. Los cambios en las técnicas para abordar este tema han buscado encarar, por un lado, la realidad que arrojan las cifras de abandono, negligencia, violencia física y sexual y también poder reflexionar

sobre la idealización del espacio familiar como algo seguro y nutricional. En esta sesión se formulan retos en torno a la urgencia de modificar las prácticas de crianza en torno a las tareas de cuidados, con el objetivo de crear sociedades más democráticas y cuidadoras de la vida humana y no humana.

CUARTA SESIÓN

En la cuarta sesión se aborda el tema del cuidado institucional y se revisan las rutinas diarias. Se reflexiona sobre cómo la comunicación, el respeto, el trabajo en equipo, la cortesía, el compartir, los vínculos afectivos pueden ser determinantes para un ambiente laboral cuidador. Se aterrizan las ideas sobre el diseño del juego de revitalización, pues ya están detectadas las fortalezas de las personas, las áreas críticas que deben ser intervenidas con ideas transformadoras de los espacios físicos de trabajo o de las rutinas laborales y las relaciones interpersonales, temas que son siempre delicados de abordar, la sola mención ya genera anticuerpos. Nuevamente el juego aporta elementos pedagógicos para realizar el trabajo. Esta vez por medio de una técnica llamada "juego de compañerismo", que en la etapa presencial fue una especie de rayuela, conocido juego tradicional infantil presente en muchas culturas. Se trataba de pintar con tiza o carbón sobre el piso, un esquema sobre el que se marca el recorrido que las personas deben realizar. La rayuela se adaptó a las necesidades del tema colocando las consignas en los diferentes espacios, de manera que cuando una persona avanzara se fuera generando la conversación sobre los ítems expuestos en cada casilla. Esta técnica pasó a ser juego de mesa, porque no siempre se contó con el espacio para dibujar el recorrido sobre el piso. Durante la pandemia se realizó una adaptación más y se transformó en un Juego virtual creado con una herramienta llamada Wordwall. La versión digital de esta técnica se encuentra en el drive "Evidencias Curso de sistematización de experiencias de extensión", cuyo enlace se incluye al final de este documento en la subcarpeta 3.

La actividad se realiza en dos subgrupos para dar oportunidad de que cada persona elija un número del tablero. En cada uno de los casilleros se escribe una consigna que es comentada, en primer lugar, por la persona que escogió el número y que luego es retroalimentada por las demás personas generando una rica conversación de la que salen muchas experiencias, reflexiones y

aprendizajes. El énfasis se pone en recuperar las buenas prácticas que tienen los equipos de trabajo en cuanto a comunicación asertiva, solidaridad, apoyo, trabajo colaborativo, así como en buscar nuevas opciones para superar dificultades que son parte de la convivencia laboral, como lo son en todo grupo humano.

A partir de esta técnica se generan muchas ideas para los juegos de revitalización. Se retoman elementos que las personas participantes enunciaron en la primera sesión como cualidades y fortalezas (amistad, responsabilidad, creatividad, ser personas trabajadoras, disciplinadas, con buen humor, sociables, con capacidad de escucha) y se enfoca toda esa energía en revitalizar tanto el espacio físico laboral, que muchas veces necesita un toque estético, hasta crear dinámicas para compartir, crear lazos afectivos que hagan más llevaderas las horas de convivencia laboral, tiempo marcado casi siempre por exceso de trabajo, con personas usuarias muy estresadas y enojadas; y cargando mucha tristeza y frustración.

QUINTA SESIÓN

La quinta sesión está dedicada a reflexionar sobre la ecoddependencia, entendida como aquella condición donde se asienta y construye el bienestar individual y colectivo. Se trata de ir llevando a las personas participantes a profundizar en la estrecha relación que se establece entre las condiciones de la casa común y el autocuidado y el cuidado colectivo. No se puede pensar en alimentarse de forma saludable si la forma de producción de alimentos está acabando con el agua y la fertilidad de la tierra y se invierten ingentes cantidades de energía no renovable.

Interesa considerar que el cuidado no debe plantearse únicamente para la vida humana, pues los cuidados no son una necesidad exclusivamente humana. Los seres no humanos también necesitan ser cuidados, lo mismo que el planeta. El equilibrio de los delicados sistemas interconectados del planeta hace posible la vida misma de la comunidad planetaria.

Yayo Herrero (2018), ecofeminista española, también apunta serias y fundamentadas preocupaciones por el deterioro ambiental, fenómeno en aumento en las últimas décadas con el ascenso del modelo capitalista, depredador y concentrador de riquezas. Desde esta perspectiva, el tema

ecológico pasa de ser un asunto menor y sin conexión con el tema del autocuidado y el cuidado colectivo. Todas y cada una de las partes de la comunidad planetaria necesita ser cuidada. Esta autora también señala que nuestra época es llamada "antropoceno", lo que significa la capacidad humana de transformar el planeta. Ella apunta que a partir de la Revolución Industrial se hizo manifiesta la intervención humana en los delicados ciclos del planeta, con secuelas catastróficas como la alteración del clima y su impacto en la vida del planeta, incluidas la vida humana, animal y vegetal. La instauración de un modelo económico que privilegia el crecimiento económico, sin tomar en cuenta la protección de la vida genera dinámicas que se asocian con la proliferación de virus y la aparición de enfermedades como el mismo COVID-19. La ONU (2020), ha señalado que las epidemias zoonóticas surgen por el creciente desequilibrio ecosistémico, es el resultado de millones de años de evolución que se están alterando de una forma abrupta ocasionando muchos de los problemas de contaminación del agua, del aire, de la tierra, elementos sin los cuales la vida humana no puede desarrollarse. Entonces resulta oportuno volver a la conciencia de nuestra dependencia con el entorno y moderar el individualismo que se ha instaurado en la cultura moderna.

La interdependencia y la ecoddependencia son dos elementos que están presentes en todas las sesiones de trabajo pero que son profundizados en esta sesión.

La sesión finaliza con una técnica, que llamamos ritual. Las personas aportan elementos con los que elaboran un espacio para recordar que, si faltan los elementos que provienen del entorno, agua, tierra, aire, simplemente la vida no existiría.

En las sesiones anteriores se viene recuperando de la biografía de cada persona participante, las profundas marcas de interacción con personas entrañables, de corta o más larga vinculación en el tiempo: madres, padres, abuelas, abuelos, tías, tíos, primas, primos, amigas y amigos de escuela, colegio y universidad con quienes se compartieron, juegos, trabajos, estudios y complicidades así compañeras y compañeros de trabajo, parejas. ¡Cuánta energía en tantos recuerdos y vivencias! Igual sucede con lugares geográficos donde se desarrolló la infancia y con otros donde ha transcurrido la vida: ríos, fincas, potreros, montañas, árboles, flores y frutos que están en la memoria de los sentidos y del recuerdo.

El nivel de conciencia sobre el deterioro ecológico ha venido creciendo y las personas participantes reconocen los cambios. Recuerdan cómo en su época escolar escucharon decir que el agua es un recurso inagotable y ahora hay campañas para proteger, cuidar y utilizar racionalmente este recurso vital. Algunas personas refieren que por medio de sus hijas e hijos han recibido concientización sobre esta temática, lo que demuestra que es posible el interaprendizaje intergeneracional.

SEXTA SESIÓN

En la última sesión el énfasis está en compartir de una forma más puntual los logros y dificultades del proceso. Además de manera formal se presenta en plenaria el “juego de revitalización”.

EL JUEGO DE REVITALIZACIÓN³

Este es el momento para comentar de forma más amplia lo que se ha venido mencionando sobre el llamado “juego de revitalización”. Esta iniciativa consiste en una propuesta creativa que responde a algún elemento detectado por las personas participantes del proceso, como algo que debe ser cambiado, modificado, o incorporado en el espacio laboral. Para muchas personas definir el tema del Juego de Revitalización es algo que está claro desde la primera sesión; para otras es un proceso más lento y algunas personas incluso necesitan más acompañamiento de parte de las facilitadoras para determinar sobre qué área de espacio físico o de las relaciones interpersonales quieren incidir. El Juego de Revitalización permite acercar los dones y capacidades de cada persona a la resolución de alguna situación diagnosticada como un elemento incómodo o inoportuno del ambiente laboral. Es una forma de poner la creatividad al servicio del grupo, reforzar el trabajo en equipo para el autocuidado y el cuidado colectivo; disfrutar de los pequeños cambios y su impacto positivo en el ambiente laboral gracias a la creación de mejores condiciones físicas y de relaciones en los espacios laborales, celebrar los logros alcanzados y tener una recarga de energía positiva.

3 En la carpeta “Evidencias Curso de sistematización de experiencias de extensión”, cuyo enlace se encuentra la final de este documento, se ubica una subcarpeta con el N° 5 en la que se colocaron ejemplos de estas actividades elaboradas por las personas funcionarias durante el primer semestre del año 2021.

Las dinámicas de conversación, organización y ejecución del Juego de Revitalización desencadenan encuentros de planeamiento, salidas a buscar y comprar los insumos para ejecutar lo planificado que traen nuevas energías, complicidades y anécdotas que ponen un nuevo aire en el ambiente y revitalizan las relaciones interpersonales. La puesta en común de todos los Juegos de Revitalización son el cierre de un proceso que despierta la alegría y la gratitud ante la posibilidad de crear condiciones de cuidado y autocuidado en el espacio laboral redundando en el bienestar de las personas menores de edad que son el objetivo del trabajo que las personas funcionarias realizan.

CONCLUSIONES: APRENDIZAJES Y RECOMENDACIONES

1. Los aportes brindados por el grupo de personas funcionarias de la Dirección Regional Huetar Norte, al finalizar el proceso, señalan los beneficios obtenidos de este proceso. Se puede deducir la necesidad y beneficios de favorecer espacios de autocuidado de forma regular. Las jefaturas del PANI deberían valorar esto y planificar el cuidado del recurso humano como la mejor inversión que una institución puede hacer. La experiencia de este grupo de personas ha generado un proceso de reflexión sobre la forma de organización del ambiente laboral en instituciones dedicadas al cuidado de otras personas y sobre la necesidad de cuidar de las personas cuidadoras.

Esta experiencia de reflexión con el personal del PANI durante el I semestre del año 2021, puede retomarse para suscitar una reflexión en la UNA y ver la conveniencia de integrar en los planes estratégicos los espacios de autocuidado, de manera que la proyección del trabajo no deje el bienestar de las personas funcionarias del lado, siendo que es fundamental para la consecución de los objetivos de la institución.

2. La feminista, filósofa y psicóloga Carol Gilligan, en su libro "La ética del cuidado" (1985), plantea la relevancia del tema de cuidado como elemento constitutivo del mundo que queremos construir. Para ella, el cuidado debe adquirir una nueva dimensión, pasando del mandato en el mundo patriarcal, recargado sobre las mujeres a la responsabilidad social en las sociedades democráticas. La perspectiva de género es un elemento que debe estar presente en todas las propuestas de extensión y es necesario considerar cómo se integra en las actividades de los proyectos. No debe ser solamente un eje transversal, sino que debe visualizarse en las actividades concretas. En este campo queda mucho trabajo pendiente por realizar.

Desde la Vicerrectoría de Extensión se puede promover un espacio para reflexionar sobre ¿qué lecciones aprendidas podemos recuperar para reforzar la participación equitativa de hombres y mujeres en los procesos formativos y organizativos que se impulsan desde la extensión universitaria?

3. La categoría cuidado se entiende como una categoría que alienta prácticas educativas fundadas en el reconocimiento de las propias potencialidades y de las potencialidades de quienes constituyen la compañía en el proceso de aprendizaje. El cuidado, lejos de ser proteccionismo, es una disposición hacia la otra persona que nos permite ir a su encuentro sin opacarla, sin disminuirla, sin deslegitimarla: una disposición que nos permite crecer, aprender en compañía. Toda persona debe cuidarse de forma integral para poder cuidar de las comunidades y personas. De esta premisa se desprenden acciones muy concretas en relación con las condiciones en las que se realiza la extensión universitaria. Es pertinente revisar todo lo que tiene que ver con los aspectos de horarios, alimentación, hospedaje y otros aspectos conexos propios de la logística del trabajo de extensión universitaria.

¿Es la extensión universitaria una acción cuidadora que integre a las personas de las comunidades y también a las personas que la realizan?

4. Este proceso formativo refuerza la importancia de recuperar el conversar y el jugar en los espacios de formación educativa, para que se conviertan en espacios de libertad para ser y crecer en compañía, en la convivencia y el respeto. Ratificamos e incorporamos la conversación y el juego en los talleres y actividades, como ejes de la experiencia afectiva y cognitiva con las personas que son base del conocimiento y le dan la posibilidad de que se convierta en conocimiento significativo con potencial transformador de la realidad; lo que es válido no solamente para la extensión sino también para la docencia.
5. La situación de vulnerabilidad de las niñas, niños y personas adolescentes en el país crece y no es ético dejar la responsabilidad de velar y proteger a esta población únicamente en el PANI. La UNA aprobó la Política de Niñez y Adolescencia desde el 17 de junio del 2021, para fortalecer el compromiso social con la población menor de edad, asumiendo que las acciones que se realicen en el presente con la niñez son una inversión para el bienestar de las generaciones presentes y futuras. Una sugerencia en este aspecto es integrar en los proyectos de extensión un componente que exprese de forma explícita el compromiso por promover los derechos de las PME, fundamentado en los enfoques de derechos humanos, desarrollo humano integral y cultura de paz. La Comisión Institucional de la Política puede asesorar al respecto.
6. En Costa Rica la expectativa de vida es cada vez más alta, de modo que la demanda de cuidados será nuevamente un requerimiento fundamental entre una creciente población cada vez más longeva. Solamente cuando el cuidado sea visto en doble vía, estaremos en un equilibrio que posibilite la justicia. Aquí cabe señalar la dimensión pública de los cuidados, pues no puede ser una dimensión que se resuelva en su totalidad en el seno de las familias y requiere la previsión del Estado en la prestación de estos servicios de una manera solidaria y equitativa. Respecto a la universidad, es urgente reflexionar sobre los retos que representa el envejecimiento poblacional y la carga de cuidados que lleva consigo. ¿Puede la extensión universitaria iniciar un proceso de planificación que prepare a la población en general y a las organizaciones gubernamentales y comunitarias a responder de forma eficiente?

7. La vida pública continúa viéndose como antagónica de la vida privada. Las tareas de cuidados quedan en el ámbito de la vida privada y sigue siendo comúnmente aceptado que están a cargo o bajo supervisión de las mujeres. Esto tiene como consecuencia que la vida pública y política se planifica sin que el cuidado sea un criterio que informe estas áreas desde donde se toman decisiones y se organiza la vida social. Partiendo que la vida, en todas sus expresiones necesita ser cuidada y que la vida humana en particular resulta ser la más frágil y la que requiere en algunas etapas del ciclo vital de cuidados más prolongados y especializados, se abren muchos retos que deben ser abordados con la profundidad y el compromiso necesarios por parte de todos los entes y organismos sociales. La Vicerrectoría de extensión podría abrir un diálogo para reflexionar sobre los beneficios que la categoría cuidado le suma al trabajo que viene realizando en pro de acompañar y buscar junto a las comunidades mejores condiciones de vida para toda la comunidad planetaria. La perspectiva política del cuidado puede también aportar una vía para enfocar las acciones que se realizan desde la extensión universitaria en una visión de integralidad, puesto que cada iniciativa tiene o debería tener un aporte para el bienestar del conjunto de personas y del entorno donde se llevan a cabo.
8. La relación entre el autocuidado, el cuidado del ambiente y el cuidado y el bienestar humano y animal son componentes de un mismo tema que con frecuencia no se abordan con esta perspectiva. El curso ha posibilitado conocer e intercambiar con otras personas que hacen extensión y apreciar los esfuerzos que se realizan y que podrían verse fortalecidos con los enfoques de otras disciplinas implicadas. La realidad es multi, inter y transdisciplinaria y deberíamos aprender de ello para hacer más efectivo el trabajo que se lleva a cabo. La Vicerrectoría de Extensión podría planificar espacios anuales para el compartir y la retroalimentación de los diferentes proyectos, estableciendo criterios como temáticas afines o presencia en un mismo territorio.

9. Los adelantos tecnológicos y la interiorización de patrones de consumo asociados con la idea de felicidad y satisfacción dejan una sensación de fraude, no se alcanza lo prometido y en su lugar aparece un enorme vacío existencial. Durante el trabajo realizado con el personal del PANI durante el primer semestre del año 2021 destaca la necesidad de una comunicación desde la humanidad; con esto hago referencia a una comunicación capaz de conectar desde la alegría, el asombro, la tristeza, la compasión, la indignación, la gratitud. Es posible entrar en contacto con lo simple y mágico de la vida a través de una conversación, un café compartido, la siembra de plantas, el compromiso cotidiano por hacer bien las tareas con la certeza de que se está aportando a un objetivo común que es el bienestar común. Para la EECR es un reto buscar caminos para rescatar y promover estas formas laicas de espiritualidad, por medio de las cuales las personas pueden encontrar sentido a sus vidas.

ANEXOS

En el siguiente cuadro se anota el enlace para ir a la carpeta titulada: “Evidencias Curso de sistematización de experiencias de extensión” https://drive.google.com/drive/folders/19boTUMi278B4TKcZZfRcTkN5u9-BFYqZ?usp=share_link

La carpeta contiene seis subcarpetas numeradas y con la descripción de los contenidos para un mejor manejo de quienes las consulten:

NÚMERO DE CARPETA	CONTENIDO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
1	Diseños	Seis documentos con los diseños correspondientes a cada una de las sesiones.
2	Galería de fotografías y videos	Fotos y videos de cada una de las seis sesiones.
3	Materiales	Cuatro recursos creados para las sesiones.
4	Memorias	Seis documentos con la memoria de cada sesión.
5	Juegos de revitalización	Catorce propuestas creativas que las personas funcionarias diseñaron y ejecutaron para embellecer el espacio laboral, a nivel de infraestructura o en el tema de las relaciones interpersonales.
6	Evaluación del proceso	Recoge los aportes de las personas participantes.

REFERENCIAS

- Federici Silvia. (2018). *El patriarcado del salario*. Traficantes de sueños.
- Freire, Paulo. (1993). *Pedagogía de la esperanza* (1 ed. México, D.F. Siglo XXI Editores
- Freire, Paulo. (2005). *Pedagogía del oprimido*. México, D.F. Siglo XXI Editores.
- Fundación PANIAMOR. (2018). *Marco Referencial. Castigo Físico y trato humillante: Violencia Socialmente aceptada*. San José, Costa Rica.
- Gálvez Muñoz, Lina (dir). (2016) *La economía de los cuidados*. Deculturas Ediciones. Sevilla
- Gilligan, Carol. (2013). *La ética del cuidado*. Cuadernos de la Fundación Víctor Grífols i Lucas, 30. Fundació Víctor Grífols i Lucas. <https://elibro.net.una.remotexs.co/es/lc/unacr/titulos/51750>
- Hernando, Almudena (2018) *La fantasía de la individualidad. Sobre la construcción sociohistórica del sujeto moderno*. Traficantes de sueños
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (Costa Rica) (2018) *Encuesta Nacional de Uso del Tiempo 2017: Resultados generales* [recurso electrónico] / Instituto Nacional de Estadística y Censos, Universidad Nacional. IDESPO; Instituto Nacional de las Mujeres. 1ª ed. San José, C.R.: INEC.
- Jara H Oscar (2012) *La sistematización de experiencias, práctica y teoría para otros mundos posibles*. 1ª edición. San José, Costa Rica. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Jean-Jacques Rousseau *Emilio o de la educación* Biblioteca Digital Minerd-Dominicana LEE Título original: *Émile ou De l'éducation* Jean-Jacques Rousseau, 1762
- Leonard, Annie. (2010). *La Historia de las cosas*. Fondo de Cultura Económica.
- Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente y el Instituto Internacional de Investigación en Ganadería. (2020). *Prevenir próximas pandemias. Zoonosis: cómo romper la cadena de transmisión*. Nairobi, Kenya.
- Medina Bejarano, R. (2017). Bioaprendizaje y educación intercultural. *Sophia*, 13(1), 47-54. <https://doi.org/10.18634/sophiaj.13v.1i.686>

Núñez Vargas, Benjamín. (1974) *Hacia la Universidad necesaria*. <https://theconversation.com/reflexiones-ecofeministas-ante-la-pandemia-de-covid-19-135159>

Prevención de la próxima pandemia: Enfermedades zoonóticas y cómo romper la cadena de transmisión. <https://unsdg.un.org/es/resources/prevencion-de-la-proxima-pandemia-enfermedades-zoonoticas-y-como-romper-la-cadena-de>

Tiempo de cuidados. *Otra forma de estar en el mundo* Victoria Camp, Julio 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=6tompvEPRIE>

El valor emergente del cuidado Meta Librería Victoria Camp, febrero 2022. https://www.youtube.com/watch?v=_tURi3AC0Ck&t=13s

El valor del cuidado (I) Fundación "la Caixa" Victoria Camp, marzo 2022. <https://www.youtube.com/watch?v=qQmXwbqGy60&t=33s>

El valor del cuidado (II) Fundación "la Caixa" Victoria Camp, marzo 2022. *Miradas ecofeministas para revertir la guerra contra la vida* CENDEAC Yayo Herrero, Mayo 2018. <https://www.youtube.com/watch?v=QwkFB-GYxv-Y&t=139s>