

AFUP Revista TRIBUNA

ISSN 14-09-3057

Diciembre 2025

Nº. 98

En memoria de Néstor Zeledón Guzmán: un legado que inspira

Págs.: 12 -13



AFUP les desea una feliz Navidad
y un próspero Año Nuevo



Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)

Tel.: 2225-2908

E-mail: info@afup.cr



8703-4489

Apdo: 1553-2050 San Pedro de Montes de Oca

Sitio web: www.afup.cr



ÍNDICE

Desde la Presidencia	3
Foro analizó los desafíos del RTR en el contexto previo a las elecciones nacionales de 2026	4
La Comisión de Estilos de Vida Saludable fortalece salud mental, emocional y física entre la membresía.....	5
Desde la Sede	6
AFUP "Privada sin fines de lucro" a sus 41 años de existencia	7
Deterioro cognitivo y su impacto en la funcionalidad de la persona adulta mayor: cómo combatirlo a través del ejercicio	8- 9
Memorias de una educadora	10-11
Néstor Zeledón Guzmán: el arte como compromiso y expresión del alma costarricense	12-13
De las Filiales	14-15-16-17-18-19
Las etapas básicas de la enseñanza de la música en la UCR	20-21
Nuevas Afiliaciones y Condolencias.....	22

Comité Editorial:

Carmen Vargas Chaves, Coordinadora
Mario Villalobos Matarrita
Mario Chaverri Soto

Colaboradora:

Francini Sandoval Campos

Diagramación y Pre-prensa:

Roy Artavia Gutiérrez

Impresión

Grupo Grafos Multiservicios SRL.
Tel: +506 8392.89.91

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



La Comisión de Estilos de Vida Saludable fortalece salud mental, emocional y física entre la membresía

5



Deterioro cognitivo y su impacto en la funcionalidad de la persona adulta mayor: cómo combatirlo a través del ejercicio

8



De las Filiales

14



Las etapas básicas de la enseñanza de la música en la UCR

20

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





Presente en la manifestación a favor de los aumentos y descongelamiento de las pensiones.

Adalberto Villalobos Morales
Presidente de AFUP.

Estimadas y estimados asociados

Al cierre de este año quiero expresar mi agradecimiento por la confianza, la participación y el compromiso que todos y cada uno de ustedes deposita en nuestra asociación.

Durante este año hemos procurado acciones en favor de nuestros agremiados, defendiendo sus derechos, acompañando sus inquietudes y promoviendo iniciativas que fortalecen el bienestar colectivo.

Nuestra labor ha sido y seguirá siendo una lucha constante para proteger los intereses de todas las personas pensionadas y jubiladas a través de nuestra asociación, a través del país.

Reafirmamos la importancia de fortalecer la unidad. Cuando permanecemos juntos, nuestra

voz se vuelve más fuerte y nuestra capacidad de incidencia es más efectiva. Por esa razón invitamos a procurar que más pensionados se sumen a AFUP, a integrarse a esta organización que ofrece velar por ellos, que los puede representar y trabajar día a día para construir un futuro más justo y más digno.

A nombre de la Presidencia y de la Junta Directiva, agradecemos su apoyo. Continuaremos haciendo nuestro esfuerzo y firmeza en nuestro compromiso para resguardar los derechos de quienes han entregado años de servicio al país.

Esperamos que el próximo año llegue colmado de bienestar, salud y nuevas oportunidades, para mejorar nuestra calidad de vida.

Con aprecio, respeto, servicio y hermandad.

Presidencia de AFUP. ●

ATENCIÓN:

Asambleas de las Filiales – Febrero 2026

- **Turrialba:** miércoles 4 de febrero • **Heredia:** jueves 12 de febrero
- **Cartago:** jueves 5 de febrero • **Occidente:** martes 17 de febrero
- **San José:** martes 10 de febrero

- **San Carlos:** miércoles 25 de febrero
- **Guanacaste:** jueves 26 de febrero

Asamblea General de AFUP 2026

La **Asamblea General de AFUP** se realizará durante los primeros quince días de marzo, conforme lo establece nuestro Estatuto. La fecha exacta se dará a conocer en la convocatoria oficial, la cual se enviará oportunamente.





Comisión de Realidad Nacional Foro analizó los desafíos del RTR en el contexto previo a las elecciones nacionales de 2026

La Comisión de Realidad Nacional (CRN) de la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP), realizó el foro “El futuro del RTR: política de pensiones y elecciones 2026 en Costa Rica”, un espacio de reflexión colectiva que tuvo lugar el lunes 27 de octubre de 2025 en el auditorio de JUPEMA.

El encuentro reunió a personas afiliadas a AFUP, a la Asociación de Jubilados en Acción (AJA), Asociación de Educadores Pensionados, representantes de organizaciones gremiales del Magisterio y especialistas en seguridad social, con el propósito de examinar los principales retos que enfrenta el Régimen Transitorio de Reparto (RTR) y su relación con el escenario político que acompañará las elecciones nacionales del 2026.

El presidente de AFUP, señor Adalberto Villalobos Morales, dio la bienvenida destacando la importancia de reflexionar y actuar ante las amenazas a los derechos ganados por las personas pensionadas del Magisterio. La moderación estuvo a cargo de Sonia Hernández Sánchez, representante de AFUP ante JUPEMA, quien enfatizó que la defensa previsional exige articulación constante, conocimiento y participación activa para resguardar estas conquistas históricas.

Durante la actividad, los expositores José A. Segura Meoño (JUPEMA), Marco T. Fallas Díaz (AJA) y Miguel Sobrado Chaves (Presidente de AJA) ofrecieron análisis claros y fundamentados sobre la situación actual del régimen, las implicaciones de los proyectos legislativos en discusión y los desafíos financieros y sociales que podrían incidir en la sostenibilidad futura del sistema.

Un punto de coincidencia entre los especialistas fue la necesidad de fortalecer la comprensión pública sobre el funcionamiento del RTR y de

promover un diálogo informado y responsable, que permita resguardar los principios de solidaridad, estabilidad y seguridad social que históricamente han caracterizado a este régimen.

El politólogo Gustavo Araya Martínez, quien participó como comentarista, subrayó la importancia de que las personas jubiladas y pensionadas se mantengan bien informadas. Destacó que, conforme avance la campaña electoral, el tema pensional podría adquirir mayor protagonismo, y recordó que muchas decisiones en materia de pensiones están fuertemente influenciadas por el contexto político. Hizo, además, un llamado a ejercer un voto consciente y basado en información confiable.

El foro concluyó resaltando la importancia de que las personas pensionadas cuenten con espacios donde reciban información seria y rigurosa, particularmente en momentos en que podrían surgir propuestas que afecten directamente a este sector.

AFUP, a través de la Comisión de Realidad Nacional, reafirma su compromiso de impulsar actividades que fortalezcan la comprensión de nuestra realidad previsional y fomenten la organización como herramienta fundamental para la defensa de nuestros derechos.

El video completo del foro está disponible en nuestro canal de YouTube: [@AFUP_CR](#)

Comisión de Realidad Nacional (CRN)

Coordinación: Edgardo Vargas

Integrantes:

- Yamilette Jenkins Alvarado
- Mirna Jiménez Camareno
- Mario Chaverri Soto

Colaboración: Sonia Hernández Sánchez



La Comisión de Estilos de Vida Saludable fortalece salud mental, emocional y física entre la membresía

La Comisión de Estilos de Vida Saludable (CEVS) de AFUP desarrolló una serie de actividades orientadas a promover el bienestar integral, combinando espacios de expresión creativa, formación en salud emocional y educación nutricional.

Concurso de Escritura Breve “Mi Mejor Recuerdo”
Se realizó con el propósito de rescatar vivencias y estimular la expresión personal, con una invitación para compartir relatos alegres, nostálgicos o inspiradores, vividos dentro de AFUP o a nivel personal.

Los textos o incluso audios, podían enviarse de diversas formas, en procura de una participación inclusiva, sin las limitaciones que en ocasiones puede significar la tecnología.



La señora Mirna Jiménez emocionó al público con el texto ganador. En la mesa principal el jurado compuesto por (en orden usual): Julieta Dobles Izaguirre, Maud Curling Rodríguez y Luz Alba Chacón León.



Isabel Carmona Rojas leyendo el texto acreedor del segundo lugar.

Los criterios de evaluación priorizaron la autenticidad, la emotividad y la claridad narrativa. La premiación se realizó en AFUP en el marco del Mes de la Persona Adulta Mayor, resultando como ganadores:

Primer lugar:

Mirna Jiménez Camarena.

Segundo lugar:

Isabel Carmona Rojas.

Tercer lugar:

Iván García Urbina.

Curso “Alimentación Saludable para el Bienestar”
Impartido por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

Durante la actividad se compartieron recomendaciones prácticas para planificar comidas, seleccionar alimentos de alto valor nutricional y mantener una dieta variada sin comprometer el presupuesto. Las personas participantes destacaron la utilidad de las herramientas brindadas para mejorar su bienestar cotidiano.



Taller “Salud Mental: Estrategias para el autocuidado”

Se impartió virtualmente por profesionales de la Maestría en Enfermería de Salud Mental y Psiquiatría de la Universidad de Costa Rica.

El proceso inició con valoraciones individuales y continuó con siete sesiones grupales dedicadas al autocuidado emocional, la gestión del estrés y el fortalecimiento de la salud mental. La actividad brindó acompañamiento profesional y espacios de diálogo reflexivo, favoreciendo la comprensión de prácticas esenciales para el bienestar integral. ●

Comisión de Estilos de Vida conformada por:

Gerardo Solis Camacho, Coordinador

Marietta Calderón Arguedas

Carlos Mata Castillo



¡Orgullo AFUP!



Lilliana Soto Mesén y Patricia Fonseca Murillo
Corresponsales

El talento y la alegría del Grupo de Bailes Folclóricos de AFUP volvieron a brillar el pasado sábado 20 de setiembre, durante la décima edición y aniversario del CR Open Dance Fest, realizado en el Centro de Convenciones de Costa Rica.

En esta destacada competencia nacional, nuestro grupo participó en una categoría integrada por cuatro agrupaciones folklóricas cuyos miembros tenían edades entre 12 y 35 años, lo que hizo aún más significativo el logro alcanzado por las y los representantes de AFUP. Su presentación fue aplaudida por el público y reconocida por su disciplina, talento y la profunda pasión con que transmiten nuestras raíces culturales.

Este éxito es fruto del esfuerzo constante, los ensayos rigurosos y la entrega de cada uno de sus integrantes, quienes con entusiasmo y compromiso mantienen vivo el folclor costarricense dentro y fuera de la Asociación.

AFUP expresa su agradecimiento al profesor Carlos Flores Porras, cuya creatividad y sensibilidad artística se reflejaron en las hermosas coreografías que dieron vida a esta participación memorable.

Sin duda, esta presentación reafirma que el arte y la cultura siguen siendo motivo de orgullo para toda la familia AFUP. ●





AFUP “Privada sin fines de lucro” a sus 41 años de existencia

Por el Lic. Alberto Bejarano Valverde, Afiliado, Director/

Tesorero, Coordinador de las Comisiones de Atracción, Presupuesto y Finanzas, y Fondo de Mutualidad

Naturaleza y marco jurídico de la organización

“Privada sin fines de lucro” es una forma de organización. La Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP), a sus 41 años de fundada, madura y desarrollada, permanece como una entidad privada sin fines de lucro, delimitada por un marco jurídico básico que le permite operar y sostenerse en el tiempo. Este marco se refiere a la Ley de Asociaciones N.º 218 y su reglamento, el Estatuto, la reglamentación interna, así como los acuerdos de la Asamblea y de la Junta Directiva Central.

Una organización privada sin fines de lucro es una entidad que opera de manera independiente y no busca generar ganancias (utilidades, excedentes o superávits) para propietarios o accionistas; en nuestro caso, para toda su afiliación. En su lugar, cualquier excedente financiero se reinvierte en la organización para cumplir con sus objetivos y misión, establecidos en el Estatuto y en el Plan Estratégico 2025-2030.

Características clave

- **No persigue ganancias:** El objetivo principal no es generar utilidades para los afiliados.
- **Reinversión de excedentes:** Cualquier excedente financiero se reinvierte para cumplir los objetivos y la misión, a través de sus siete filiales, diez comisiones, la Junta Directiva Central y el Área Administrativa.
- **Independencia:** La organización toma decisiones sin la influencia directa de entidades gubernamentales o privadas. Aquí no intervienen el Poder Ejecutivo, Legislativo, TSE, ministerios, universidades, la Contraloría General de la República ni las supervisoras de entidades financieras (SUGSE, SUGEVAL, SUGEF, SUPEN) u otros organismos estatales.
- **Finalidad social y solidaria:** Se busca dotar a los afiliados de calidad de vida, promover actividades

lúdicas y de entretenimiento, y, sobre todo, defender los derechos de los adultos mayores pensionados y jubilados de las cinco universidades estatales.

Ventajas y oportunidades

- **Exención fiscal:** Las organizaciones privadas sin fines de lucro pueden estar exentas del impuesto sobre la renta y otros tributos. En cuarenta y un años de existencia, no hemos aprovechado plenamente este beneficio.
- **Donaciones deducibles:** Las donaciones realizadas a estas organizaciones pueden ser deducibles para los donantes. Esta es otra ventaja que, históricamente, no se ha explotado lo suficiente.
- **Credibilidad pública:** Por su compromiso con objetivos sociales, solidarios y benéficos, estas organizaciones gozan de mayor confianza pública. En nuestro caso, podemos dar fe de una credibilidad envidiable a nivel nacional y como parte de la Junta Directiva de JUPEMA.

Somos un ejemplo a nivel país. Somos una asociación sin fines de lucro que trabaja en áreas como salud, bienestar, calidad de vida, educación, solidaridad y, en general, el bienestar social de sus afiliados y afiliadas.

Conclusión y proyección

En síntesis, las organizaciones privadas sin fines de lucro operan de manera independiente y se enfocan en objetivos sociales o benéficos sin perseguir ganancias. Pueden disfrutar de ventajas como la exención fiscal y la credibilidad pública. En los próximos años, AFUP enfrenta grandes retos para implementar cambios importantes en su enfoque, en su cultura organizacional y en su forma de operar y trabajar, siempre en beneficio de su afiliación. ●





Deterioro cognitivo y su impacto en la funcionalidad de la persona adulta mayor: cómo combatirlo a través del ejercicio

MSc. Juan Miguel Rivera Vargas

Gerente General y Subdirector clínico Clínica Santa Paula

juanmiriva@gmail.com

Cuando se habla de deterioro cognitivo, hacemos referencia a un proceso complejo, progresivo y multifactorial que trasciende las distintas funciones cognitivas. No se refiere únicamente al olvido de nombres o pérdida de objetos; su real impacto se evidencia cuando la persona empieza a perder la capacidad para desenvolverse en su entorno, disminuyendo su autonomía y, con ello, su calidad de vida, es decir se afecta grandemente su funcionalidad. Este escrito surge de la necesidad de reflexionar sobre la relación estrecha entre las funciones cognitivas y la funcionalidad, pero también hacer énfasis sobre el papel que tiene la actividad física en la prevención y el abordaje del deterioro cognitivo.

Es importante destacar que deterioro cognitivo no es sinónimo de un síndrome demencial, sin embargo, si puede predecir la aparición de un síndrome demencial, por ello es fundamental establecer la relación existente entre ambos conceptos, pero no utilizarlos como sinónimos, porque no lo son.

Como es conocido por el ser humano, la esperanza de vida ha aumentado exponencialmente por múltiples estrategias de salud, políticas públicas, y avances tecnológicos en el diagnóstico y tratamiento de condiciones antagónicas al envejecimiento patológico. Sin embargo, el envejecimiento poblacional es uno de los mayores retos sanitarios a nivel mundial y Costa Rica por lo tanto no representa una excepción. Es por esto, que los adultos mayores representan un grupo en rápido crecimiento, y con ello aumenta la prevalencia de deterioro cognitivo

leve y demencias. Aunque el deterioro cognitivo no está relacionado exclusivamente a la edad, elementos asociados a ésta propicia una vulnerabilidad mayor a presentarlo.

Aunque se podría llegar a suponer, esta condición no solo afectan la esfera cognitiva de un ser humano, sino que afecta la movilidad, la independencia y la participación social. Se ha observado que los primeros signos de deterioro cognitivo suelen venir acompañados de una reducción paulatina en la participación social, familiar y comunitaria, en la actividad física y en la realización de tareas funcionales eficientes, lo que genera un círculo vicioso entre aislamiento, inactividad, desuso y mayor deterioro cognitivo.

Por lo tanto, resulta esencial comprender que la funcionalidad es un concepto integral y todavía más fundamental, es comprender que la salud de una persona adulta mayor se mide en términos de función, es decir, la funcionalidad es la piedra angular para determinar la salud de una persona adulta mayor. Esto significa que es imprescindible definir que la funcionalidad no se limita a la movilidad física, sino que engloba la capacidad de planificar, ejecutar y adaptar acciones según el contexto, por lo que en procesos de intervención fisioterapéutica se destaca la importancia de intervenir no solo sobre el déficit motor, sino también sobre las rutas cognitivas que sustentan la acción. Es decir el movimiento es una red compleja de acciones y donde elementos como la memoria procedimental, la intencionalidad, el procesamiento de la información entrante, la atención y la ejecución se convierten en ejes terapéuticos



esenciales. En otras palabras, la evidencia científica confirma que el cerebro mantiene una notable plasticidad incluso en edades avanzadas, siempre que se le estimule de forma adecuada.

Todo esto conlleva a comprender que no se trata de mover por mover, sino de activar redes cerebrales mediante el desafío, la variabilidad y el propósito. Las investigaciones recientes coinciden con esa visión. Un metaanálisis publicado en *Frontiers in Aging Neuroscience* (2024) mostró que los programas de ejercicio multicomponente (son aquellos que combinan entrenamiento aeróbico, de fuerza y tareas duales) son más efectivos para preservar la función ejecutiva (capacidad para procesar la información disponible, procesarla y ejecutarla) y la velocidad de procesamiento en adultos mayores con deterioro cognitivo leve. Asimismo es importante destacar que la adherencia a programas de actividad física de al menos 150 minutos semanales se asocia con una reducción significativa en la progresión al deterioro cognitivo.

El deterioro cognitivo leve representa una ventana de oportunidad terapéutica en el sentido que debería ser el eslabón que une las alertas tempranas de intervenciones clínicas y representa el motivo de alerta por parte de las personas que rodean a la persona adulta mayor y de ella misma para accionar, eso sí, en ese momento desde la prevención. Como bien se mencionó anteriormente, no todas las personas con deterioro cognitivo evolucionan hacia un síndrome demencial, pero si debe ser reiterativo comprender qué la diferencia en su evolución y pronóstico suele estar marcada por el estilo de vida, alimentación, la reserva cognitiva, la estimulación cognitiva y la actividad física regular.

Cuando se habla de actividad física, se debe de tomar en cuenta que está compuesto por distintos componentes cognitivos, es decir, que las rutinas incluyan los distintos elementos que conforman la función cognitiva, a saber: orientación, memoria, habilidades visoespaciales, función ejecutiva, planeación, entre otros.

Algunos tipos de ejercicios tales como entrenamiento en tareas duales o el ejercicio en circuito, son estrategias que exigen la toma de decisiones rápidas estimulan simultáneamente la corteza motora y las áreas asociadas a la memoria y la atención. Además, sería importante explorar la posibilidad de realizar ejercicio en grupo, ya que está ampliamente

demonstrado que brinda beneficios adicionales como mejora el estado de ánimo, favorece la adherencia y potencia la reserva cognitiva, la participación social, autoestima y autopercepción positiva.

Es importante en este punto, exponer que el ejercicio físico que se propone para evitar, combatir y tratar el deterioro cognitivo tiene que tener dos puntos clave, el primero que debe de realizarse ejercicio aeróbico, esto es, porque el deterioro cognitivo está documentado como una consecuencia de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes mellitus y alteraciones en las grasas. El segundo, corresponde a ejercicio de fuerza muscular, debido que como proceso deletéreo del envejecimiento se presenta la sarcopenia, que se define como la pérdida de masa muscular y la sustitución de la misma por grasa, es un factor contribuyente a la perdida de función, aumenta el riesgo de caídas y se relaciona a síndromes de fragilidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) recomienda a que todas las personas adultas mayores la realización de una combinación de ejercicio aeróbico moderado, entrenamiento de fuerza/resistencia y actividades cognitivamente demandantes y que esto se pueda complementar con ejercicios de equilibrio y estabilidad.

En conclusión, la funcionalidad se convierte entonces en el indicador más valioso de la salud, es el eslabón para medir la salud en una persona adulta mayor. Prevenir o enlentecer el deterioro cognitivo mediante el ejercicio físico es posible, siempre que la intervención sea intencionada, progresiva y significativa. El movimiento no es solo una representación corporal que corresponde a una acción; es una forma extraordinaria de interacción continua entre múltiples sistemas orgánicos fundamentales en nuestro proceso de vida. ●



Memorias de una educadora

Nuria Mairena Rodríguez. Filial Guanacaste

ANORANZA

Hace varias décadas, una joven de zona rural, con muchas aspiraciones, tímida y temerosa de enfrentar un mundo desconocido, con sueños de profesionalización y búsqueda de la continuación de estudio, salió en busca de esos sueños con una bolsa de "manigueta" que era lo que se utilizaba para resguardar las pertenencias personales, se despidió de su familia para ingresar a la "U", lo cual era el logro más grande por sus aspiraciones y sueños a sus 17 años. Enfrentar una nueva vida con limitaciones económicas no fue obstáculo para matricular en el centro universitario la carrera de Educación Preescolar, que por nota de admisión obtuvo el derecho y que por tener un padre educador, quiso seguir sus pasos en esa misma profesión. Esa joven fui yo.

En aquella época, hablamos de la década de los 80, ser educador -aunque ya habían aires de cambio y transformación en las orientaciones curriculares y políticas nacionales- aún se concebía de gran prestigio al profesional, valorando sus cualidades vocación, aptitudes, actitudes y manejo de la profesión con rectitud, decoro y respeto al infante, con un perfil profesional donde las estrategias para desarrollar destrezas y habilidades para la vida mediante el juego, eran el centro y eje principal de la función docente.

La formación universitaria fue a través de un modelaje de expertos docentes que a través de sus clases magistrales, prácticas y vivenciales, investigación, lectura constante, análisis y reflexión de una realidad cambiante; estimularon en cada uno de los universitarios en proceso de formación; la vocación, el respeto, y sobre todo amor a una población vulnerable con la cual se debía enfrentar cada profesional en los diferentes ámbitos laborales hacia los cuales se debían desplazar una vez graduados.

Y llegó ese momento esperado: ¡¡Por fin!! El ansiado título que me acreditaba como docente en Ciencias de la Educación con Énfasis en Educación Preescolar.

Aquí iniciaron las vivencias reales de la carrera profesional con momentos hermosos, otros no tanto y con una realidad no tan exacta como lo

experimentado en las aulas, pero que no dejó de ser interesante al entrar en contacto con personas de corta edad que estaban ávidos de conocimiento, saber, cariño y experiencias de aprendizaje que los llevarían también a alcanzar sus sueños.

De estas experiencias se extraen conclusiones con respecto a esa educación de la década de los 80s, 90s. Se rescatan elementos concretos que hacen la diferencia de esos procesos educativos: políticas claras muy bien planteadas en los diferentes niveles de formación, coherentes desde los ejes curriculares a nivel de preescolar, primaria y secundaria. La persona docente ocupando un lugar relevante en la toma de decisiones dentro del aula, a nivel institucional y comunal, un director modelando ante sus docentes colaboradores con responsabilidad y respeto hacia todos los actores sociales participantes. También, se visualizan elementos básicos de apoyo externo a los procesos educativos, tales como la familia, los actores sociales externos llámese comunidad, líderes políticos y comunales, siempre de cerca con la "escuela", entre otros.

La práctica educativa, aún bajo mi experiencia también en estas décadas presentaba brechas, por ejemplo, el laborar en una institución pública y una privada, una institución rural y una tipo urbana. La población infantil, no marca diferencia. La diferencia la hacen las personas, las políticas gubernamentales que impiden el surgimiento de las instituciones cuando están más alejadas de las zonas céntricas y mucho más de las oficinas centrales donde se toman las decisiones que afectan o benefician a unos y otros.

Dichosamente, tuve la oportunidad de laborar en estos diferentes tipos de institución pública, privada, rural y urbana; ¿hubo alguna diferencia? ¡¡Mucho!! Las personas son diferentes en cada tipo de zona geográfica y sobre todo en las que presentan todas las condiciones materiales para promover aprendizaje, su apoyo manifiesto de acuerdo con sus posibilidades. ¿En una institución rural, una cuota? No. Pero sí medio saco de frijoles, saco de maíz, verduras, hortalizas, gallinas, entre otras cosas que permitían recaudar fondos para solventar cualquier necesidad que se tuviera en los grupos.



Actualmente, la educación se ha convertido en un espacio muy frágil de acción pedagógica, con políticas de interpretación variada y diversa, carente de un norte definido y contradictorio en sus mismos planteamientos que los mismos docentes no comprenden, pues están estructurados bajo cuatro paredes y los últimos en enterarse sobre cuál es el norte a seguir en materia educativa, son los principales actores en desarrollar desde la práctica pedagógica dichos lineamientos y directrices. Discentes que han desvirtuado el uso, con el abuso de la tecnología que no es aprovechada de manera asertiva para enriquecer los procesos como deberían darse.

Hoy, fuera del servicio como docente, vienen a mi memoria esos momentos vividos con mis estudiantes preescolares al sentarnos bajo un árbol para narrar cuentos, historias, donde cada uno proponía sus ideas, sus sueños, iban al espacio, eran pilotos, bailarinas, doctores, viajaban a diferentes lugares de ensueño con mucha ilusión e imaginación que plasmaban en sus mentes la ilusión de hacerlas realidad según sus experiencias, los paseos, caminatas por diferentes lugares sin riesgo a irresponsables en las calles, visitas a lugares históricos y naturales donde los rostros de felicidad aún quedan en mi memoria. Sus ojos

brillantes de alegría, sus risas y curiosidad manifiestas en sus preguntas que ellos mismos respondían.

Una realidad vivencial directa con el medio, no manipuladas por un aparato tecnológico que desde temprana edad se les facilita y les da respuestas, abre sus mentes si es bien utilizado, pero encuadra la imaginación de una manera estricta.

El siglo XXI trajo muchos logros desde la óptica académica, crecimiento profesional a nivel universitario, proyectos y sueños cumplidos a nivel educativo con apoyo de muchas personas que compartían ideales como los nuestros en beneficio de una educación precisa y acorde con necesidades de la población infantil, aprendizajes obligados paralelos con el surgimiento tecnológico para estar acorde con una realidad cambiante que exigió en ese momento entrar en la evolución. Fue interesante... frustrante a veces, pero aprendizaje al fin y que actualmente aprovechamos ese aprendizaje para estar en sintonía con la evolución.

¿Qué diferencias podemos encontrar con lo que vemos desde fuera con la educación actual? Analice usted mi querido lector y construya sus respuestas. ●

The advertisement features a woman smiling while holding a large bouquet of flowers, symbolizing success and growth. The background is a blue textured pattern with yellow circular and star-shaped graphic elements.

¡UN EMPUJÓN PARA MI NEGOCIO!

CREDI
Emprende

LA MILLA EXTRA QUE NECESITABA.

Hasta **1 millón** de colones
al **8% tasa fija**,
sin fiador, comisiones, ni gastos.

Solicítelo al

8526-9729 2284-6500
creditos@juntadepensiones.cr
www.juntadepensiones.cr

JUPEMA

Néstor Zeledón Guzmán:

Asociado de AFUP: 1988-2025

Francesco Hipólito Latino Alvarado, Filial de Cartago.

El escultor Néstor Zeledón Guzmán nació el 7 de enero de 1933 en Guadalupe de Goicoechea, heredero del talento y la sensibilidad artística de su padre, el también escultor Néstor Zeledón Varela. Desde temprana edad mostró una profunda inclinación por el arte, la materia y las formas, una vocación que cultivó al ingresar en 1950 a la Facultad de Bellas Artes de la Universidad de Costa Rica (UCR), donde años más tarde se convertiría en profesor y catedrático, además de impartir lecciones en la Universidad Nacional.

Durante la década de 1960 formó parte del emblemático Grupo de los Ocho, un colectivo de artistas plásticos que buscó romper con los moldes académicos y abrir nuevas rutas hacia la abstracción y la experimentación estética en el arte costarricense. Con ellos compartió la inquietud de transformar la mirada artística del país, explorando nuevas formas de expresión y pensamiento visual.

Innovador y comprometido con su tiempo.

La obra de Zeledón Guzmán se caracteriza por su constante búsqueda de renovación formal. En sus primeras etapas experimentó con la abstracción y las formas orgánicas, suaves y redondeadas; más adelante, su lenguaje escultórico evolucionó hacia un estilo figurativo y expresionista, profundamente humano y social. Sus piezas reflejan la cotidianidad del pueblo, la lucha, la espiritualidad y las emociones que conforman la identidad colectiva costarricense.

Maestro de la materia y del oficio.

Su dominio técnico fue tan amplio como su sensibilidad artística. Se especializó en la talla directa en madera, aunque también trabajó en piedra, metal y diversos materiales. Una lesión en su mano le impidió continuar con las tallas más pesadas, lo que lo llevó a



el arte como compromiso y expresión del alma costarricense

aprender el arte de la forja y a desarrollar una nueva etapa creativa a través de esculturas en metal, sin perder nunca la fuerza expresiva que caracterizó su obra.

El arte como reflexión y protesta

Para Zeledón, el arte no era un mero ejercicio estético, sino una herramienta de denuncia y pensamiento crítico. Obras como "Yo Protesto" (2008), tallada en madera en el contexto del debate sobre el Tratado de Libre Comercio con Estados Unidos, revelan su profundo compromiso social y político, así como su capacidad para dar forma artística a las tensiones y aspiraciones del país.

Formador de generaciones

Más allá de su obra, Néstor Zeledón Guzmán dejó una huella indeleble como docente. En las aulas de la UCR y la UNA, así como en su propio taller, formó a numerosas generaciones de escultores que aprendieron de él no solo técnicas y procesos, sino también una ética del trabajo creativo y un profundo respeto por la autenticidad en el arte. Su influencia perdura en quienes encontraron en su enseñanza un modelo de rigor, sensibilidad y compromiso.

Un legado inmortal

Su trayectoria fue reconocida en múltiples ocasiones: Premio Nacional Aquileo J. Echeverría en varias ediciones, Premio Magón en 1992, y Profesor Emérito de la Universidad de Costa Rica, entre otros honores. Muchas de sus esculturas forman parte hoy del paisaje urbano costarricense, presentes en plazas, parques y edificios públicos, donde continúan dialogando con quienes las observan.

Néstor Zeledón Guzmán vivió el arte como una forma de vida, un lenguaje de libertad y una manera de servir a su país. Su partida deja un vacío profundo, pero también la certeza de que su obra seguirá hablando por él, recordándonos que el arte puede ser, a la vez, belleza, conciencia y memoria. ●



Vivencias recientes

Irene Méndez Vega, corresponsal

Nuestro espíritu de pertenencia a AFUP nos impulsa, como Junta Directiva, a ofrecer a nuestra membresía actividades que alimenten su estima y su contexto sociocultural.

Nuestra meta es lograr ese objetivo. La encuesta que se pasó en la primera reunión de Junta Directiva ampliada, indica que el 92% de los asistentes consideraron que su nivel de satisfacción con las actividades realizadas era "muy alto".

Entre las principales actividades de este último cuatrimestre, el mes de setiembre nos llenó de patriotismo y nos permitió volver la mirada hacia una faceta de nuestra historia colonial, como lo fue el mestizaje y la importancia de la Puebla de los Pardos, gracias a una excelente reseña del historiador y sacerdote, Manuel Benavides Barquero. El sentirnos parte de esa historia y la entonación de los himnos con mucho fervor, fortalecieron nuestro amor por la patria y por nosotros mismos.

También celebramos los cumpleaños, el 25 de setiembre, con una amena fiesta en el Colegio de Ingenieros Agrónomos, en un ambiente lleno de camaradería, regocijo y deliciosa comida.

En octubre, mes dedicado al adulto mayor, realizamos un bingo, actividad de gran aceptación y agrado, con el cual nos regalamos un rato lleno de emociones.

También en octubre nos reunirnos para reflexionar sobre el "Día de las Culturas" y el de la "Mascarada Costarricense", guiados por el compañero Luis Fernando Amador Hernández.

En noviembre, nuestra segunda junta directiva ampliada, permitió comentar temas sensibles de mucho interés de la membresía, exponer informes del quehacer de la directiva y obtener de las presentes



Reunión Ampliada de Junta Directiva.

muestras de agradecimiento y felicitaciones por la labor realizada, lo cual constituyen gran motivación para continuar trabajando por la Filial.

También se llevó a cabo un paseo de tres días al hotel Best Western Jacó.

Esperamos que las actividades pendientes como la celebración del Día del Hombre y la fiesta navideña, tengan gran acogida. Deseamos finalmente agradecer la confianza depositada durante el presente año. ●



Paseo al Hotel Best Western.



Celebración de cumpleaños.



Filial Turrialba

Norma Amador Tenorio, corresponsal

En agosto se realizó el taller "Priorizando mi salud mental", impartido por el señor Héctor Arce de Prestaciones Sociales de JUPEMA. Esta sesión tuvo un significado especial para el grupo, pues se llevó a cabo pocos días después del fallecimiento de un querido compañero, quien por años se destacó por su cooperación y empatía dentro de la Filial. Durante la tarde se realizó un bingo, cuyas ganancias se destinaron al Comité de Solidaridad. Ese día también se celebró el Día de la Independencia, una actividad llena de orgullo patrio en la que las personas participantes vistieron los colores nacionales, entonaron el Himno Nacional y compartieron una semblanza alusiva a la fecha. La jornada concluyó con un café acompañado de panes y repostería tradicional.

En otra mañana de actividades, la Filial participó en un taller de Arteterapia, también facilitado por el Departamento de Prestaciones Sociales de JUPEMA, donde los asistentes expresaron sus emociones mediante el dibujo.

El 22 de octubre la Filial celebró el Día de la Persona Adulta Mayor, una jornada llena de alegría y naturaleza en el Rancho Vistas del Paraíso, ubicado en El Carmen de La Suiza. Las personas participantes disfrutaron caminatas, juegos al aire libre, un delicioso almuerzo y un bingo con atractivos premios. En esta ocasión, la presidenta dirigió un mensaje motivacional centrado en la autoestima, la toma de decisiones y el respeto, especialmente relevante para la población adulta mayor que integra la Filial.

Asimismo, concluyó con éxito el Reto Nutricional, desarrollado por la señora Adriana Gatgens del Departamento de Prestaciones Sociales de JUPEMA. El grupo obtuvo excelentes resultados en los diversos parámetros evaluados, demostrando compromiso con su bienestar físico y nutricional. ●



Actividades al aire libre en Rancho Vistas del Pacífico.



Día de la Persona Adulta Mayor desarrollado en Rancho Vistas del Pacífico.



Conmemoración de la Independencia.



Afiliados y afiliadas que concluyeron el reto nutricional.



Filial de Cartago

Lorena Casasola Hernández,
corresponsal Filial Cartago



Paseo de larga distancia al Hotel Fiesta.



Charlas el 1 de octubre y el 5 de noviembre.



Turno de la Independencia.



Caminata a Navarro del Muñeco el 25 de setiembre.

El grupo de la Filial de Cartago disfrutó de variadas y alegres actividades las cuales fortalecen la convivencia y el bienestar de todos sus afiliados y afiliadas.

Dentro de las diferentes actividades destacamos una caminata recreativa fomentando el ejercicio físico y el contacto con la naturaleza. Asimismo, se realizó un bingo, donde resaltó el compañerismo, la diversión.

Se desarrollaron charlas de interés general, enfocadas en temas de salud, motivación y crecimiento personal, impartido por personeros de JUPEMA.

En los días 29, 30 y 31 de octubre se organizó el paseo de fin de año al Hotel Fiesta, con una participación exitosa, donde resaltó el entusiasmo, colaboración y la unión que caracteriza al grupo.

Estas experiencias demuestran que la jubilación es una etapa llena de energía, aprendizaje y participación para seguir promoviendo espacios recreativos y de bienestar, recordando que mantenerse activos y en compañerismo es la mejor forma de disfrutar esta hermosa etapa de la vida. ○



Filial de San Carlos



Participación del 50 Aniversario del TEC San Carlos.



Charla "Mi celular, mi aliado a diario"

Maridilia Quirós Chaves, corresponsal

La Filial San Carlos desarrolló una agenda dinámica y enriquecedora a lo largo de este cuatrimestre, destacando acciones formativas, recreativas y de articulación interinstitucional.

El 5 de agosto recibimos la charla "Mitos y estereotipos en la vejez", impartida por la MSc. Hazel Carvajal. Ese mismo mes, el 11 de agosto, se realizó un convivio interfiliales junto a las Filiales de Occidente y Guanacaste en el Centro Recreativo Eco Musas en San Ramón. Asimismo, el 20 de agosto se celebró la actividad del Día del Padre y de la Madre, en el rancho de la Sra. Cristina Ramírez, con un convivio, bingo y entrega de tarjetas de regalo.

La programación continuó el 2 de septiembre con la charla "Técnica RAIN: manejo de las emociones desde la autocompasión", a cargo de la MSc. Katherine Garro. Posteriormente, el 7 de octubre se impartió la charla "Mi celular, mi aliado diario", dirigida por el profesor Gabriel Mondragón.

El 1 de noviembre, un grupo de jubilados del TEC participó en la celebración del 50 aniversario de la Sede del TEC en San Carlos. Ese mismo mes, el 4 de noviembre, la Junta Directiva de la Filial sostuvo una reunión con la Junta Directiva de ADEP San Carlos, con el fin de coordinar acciones en defensa de los derechos de las personas jubiladas.

Como parte de la articulación institucional, la Filial también ha participado activamente en los foros organizados por la Comisión de Realidad Nacional de AFUP. Además, para el 14 de noviembre se programó una reunión con el diputado Joaquín Hernández,

solicitada por AFUP San Carlos para tratar temas relacionados con pensiones. En ella participaron representantes de AFUP y ADEP.

El 25 de noviembre, participamos en una caminata a la Montaña Sagrada con el Grupo de Senderismo de AFUP, en la que compartimos con compañeros de las filiales de Heredia, Cartago y San José.

Finalmente, el año cerrará con la tradicional Cena Bailable de fin de año, que se celebrará el 12 de diciembre en el Hotel Tucano, La Marina de San Carlos. ●



Articulación institucional con ADEP San Carlos.



Reunión con el diputado Joaquín Hernández, para tratar temas de pensiones.



Filial de Heredia

Juan Manuel Cordero Calderón,
corresponsal.

La Filial de Heredia celebró en una misma jornada el Día del Padre, el Día de la Madre y el aniversario de la Filial, actividad en la que también el Comité de Solidaridad recolectó donativos para un centro diurno local. Más de 90 personas afiliadas participaron de un encuentro con comida, música y obsequios.

El 18 de setiembre se realizó una reunión ampliada con la charla “Envejecimiento con dignidad”, impartida por la Lic. Hazel Carvajal de JUPEMA. El salón fue decorado con motivos patrios en el marco del mes de la independencia.

La Filial estuvo presente en el Foro de Pensiones organizado por la Comisión de Realidad Nacional el 27 de octubre.

El 24 de octubre se llevó a cabo otra reunión ampliada, con el auspicio de JUPEMA. Inició con un desayuno y continuó con actividades recreativas y de relajación dirigidas por la Lcda. Natalia Brenes y estudiantes de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. Se compartió información institucional de interés y se anunció la actividad de fin de año. También se rindió un emotivo homenaje póstumo por el noveno aniversario del accidente de Cinchona, a cargo del señor Calixto Muñoz, sobreviviente de la tragedia. Tras el almuerzo se celebró el Día de la Persona Adulta Mayor, con rifas, música y refrigerio.



Charlas “Envejecimiento activo”
impartido por JUPEMA.

Finalmente, el 12 de noviembre la Filial realizó un paseo al Parque Recreativo Fraijanes, con la participación de 62 afiliados, quienes disfrutaron caminatas por los senderos y laguna, además de desayuno, almuerzo, refrigerio, bingo y música en un ambiente fresco y ameno. ●



Recolección del Comité de Solidaridad para centro diurno local.



Celebración del Aniversario y del Día del Padre y del Día de la Madre.



Paseo a Fraijanes.



Filial Occidente

¡XXXI Aniversario de la Filial de Occidente!

Sandra Cubero Cubero, corresponsal

I La alegría y la amistad nos llevaron a un estado de bienestar integral!

El placer de escuchar al saxofonista Marcos Alpizar Rojas, músico destacado de la zona ramonense, nos regaló momentos inolvidables.

Nuestro agradecimiento profundo a la Junta Directiva por tan hermosa actividad. ●





Las etapas básicas de la enseñanza de la música en la UCR

Dr. Razziel Acevedo Álvarez
(profesor e investigador, UCR)

El proyecto de Etapa Básica de Música, tiene su origen en 1976, cuando fue inscrito por la Escuela de Artes Musicales en la recién abierta Vicerrectoría de Acción Social, pero, el proyecto caló en las Sedes Regionales cuando se consolidaban las ideas de regionalización de la educación superior (Hernández, 2013; Camacho, 2012; Loria, 1997). En ese crucial momento, la institución musical acoge la idea de llevar la formación del arte de los sonidos a las diferentes regiones del país, para fomentarla en las poblaciones alejadas de la capital, que tenían poca o casi nula formación musical y por ende, pocas actividades artísticas para su desarrollo.

Dentro de este contexto, en marzo de 1977, la comunidad santacrucense logra entrevistarse con el Dr. Jorge Acevedo Vargas, con el objetivo de llevar el proyecto impartido en San José para que la población de ese cantón tuviese una oportunidad artística. La propuesta se fundamentaba en que: a) en Santa Cruz funcionaba un servicio descentralizado de Estudios Generales, es decir, contaban con un edificio; b) las provincias lejanas a la capital estaban excluidas del desarrollo musical sistemático y el gobierno no brindaba apoyo; c) Guanacaste posee una vasta herencia musical innegable; d) la comunidad ofrecía desinteresadamente atender las carencias presentes y futuras; y e) existía una necesidad sentida de que la Universidad favoreciera a las regiones (Aguilar, 1988). Un año después, el proyecto abre sus puertas en dicha ciudad.

Por su parte, en 1981 la Sede de Occidente atendió una solicitud de las comunidades de San Ramón y Palmares y, en cumplimiento del mandato de regionalización, abrió sus puertas e impartió los primeros cursos de Etapa Básica. Ese mismo año, Puntarenas inició sus actividades musicales atendiendo a la población de influencia de ese cantón, pero en el año 2000 las autoridades decidieron cerrarla. Seis años después, la comunidad de Puntarenas solicitó a la Rectoría la reapertura del proyecto con una modalidad diferente, integrando artes plásticas, danza y, por supuesto, música.

A finales de 1988, en la Sede del Caribe, un grupo de funcionarios, maestros de música de la comunidad y padres de familia lograron ser escuchados por las autoridades y pudieron aprovechar el desarrollo de la regionalización universitaria para replicar la experiencia del proyecto musical. Ese mismo año, el Dr. Jorge Luis Acevedo Vargas, director de la Escuela de Artes Musicales, gestionó la creación de la Etapa Básica de la Sede del Atlántico en el recinto de Turrialba, cantón que tenía un importante antecedente musical con su banda municipal creada en 1930.

Desde su creación, cada una de las Etapas Básicas ha desarrollado su actividad sobre los tres pilares de la Universidad: a) Docencia: cuenta con planes de estudio muy completos que incluyen cursos de instrumento en clase individual, cursos de teoría y



talleres; b) Investigación: enfocada en las actividades relacionadas con la música tradicional de su región de influencia; c) Acción Social: planificación y realización de eventos nacionales e internacionales.

Por su parte, el proyecto en Santa Cruz ha permitido realizar investigaciones sobre la marimba, las bandas tradicionales, sus músicos, los constructores de instrumentos y, sobre todo, su música. Este trabajo ha permitido recopilar el acervo musical mediante la escritura occidental, logrando preservar cientos de obras musicales que existían únicamente en la memoria de los cultores. Dicha labor investigativa ha permitido la publicación de libros, discos y artículos.

En los últimos años, el profundo trabajo de recopilación y la calidad musical han permitido abrir las puertas del Teatro Nacional y propiciar la participación conjunta con la Sinfónica Juvenil y la de Artes Musicales. En el ámbito internacional, el proyecto ha participado en congresos y festivales realizados en España, Francia, Turquía, Italia, Polonia, Suiza y en gran parte de los países del continente americano, entre ellos México, Estados Unidos, Guatemala, Nicaragua y Cuba.



Desde cualquier punto de vista, las Etapas Básicas de Música y el Conservatorio de Música brindan una serie de aportes a la Universidad y a la comunidad costarricense que van más allá de un nivel básico, comportándose, desde la docencia universitaria, como una estructura inserta en la sociedad, donde sus estudiantes reciben cursos de muy alta calidad. Tan exitoso e importante ha sido este proyecto para la formación de cientos de personas que, hace unos años, su estructura sirvió de base para la creación de la Etapa Básica de Ingeniería, propuesta por el Dr. Lochi Yu, bajo la premisa de que la formación de profesionales inicia desde temprana edad. ●

Fotografías suministradas por el señor Razziel Acevedo.



Presentamos nuevo logotipo



Una nueva imagen para reflejar lo que somos hoy

Misma pasión y compromiso con el sector magisterial y con todos los trabajadores que nos brindan su confianza.

En Vida Plena avanzamos renovados hacia mejores cosas para su futuro.

Nuevas AFILIACIONES

De Agosto a Octubre 2025

► FILIAL CARTAGO

González Sánchez Rafael
Ivankovich Guillén Carmen Isabel

Muñoz Jiménez Jorge Enrique

► FILIAL SAN JOSÉ

Méndez Porras Yornelly

Mondol Velásquez Miguel

► FILIAL OCCIDENTE

Rodríguez Alfaro Analive

► FILIAL HEREDIA

Salazar González José Joaquín

Salgado Pérez Lázaro Omar

Nuestras más sentidas condolencias



FILIAL SAN JOSÉ

Murillo Soto María del Carmen
Oconitrillo Conejo Jorge
Ramírez Arguedas Luis Fernando
Romero Carmona Sonia

FILIAL HEREDIA

Acosta González Danilo

FILIAL OCCIDENTE

Salazar Villalobos Margarita

FILIAL SAN CARLOS

Brenes Pereira José Francisco

FILIAL TURRIALBA

Pereira Brenes José Manuel

AMOR ES... CUIDAR DE TU FAMILIA



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

¡ESTA ES SU MEJOR OPCIÓN!

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

Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar

Registrado en SUGESE

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



FUNERARIA*
DEL MAGISTERIO

*Operador de Seguros Autoexpedibles de Seguros del Magisterio bajo licencia OA-A02-0029
Ver condiciones generales en www.smseguros.cr

Más Información



Más información en la sucursal
más cercana o al

800-FUNERAL
800- 3863725

www.funerariadelmagisterio.com



105
años presente

ACTIVAMOS EL **CRÉDITO MARCHAMO**

- ✓ **HASTA ₡1.000.000**
- ✓ **PLAZO DE HASTA 12 MESES**
- ✓ **TASA DE INTERÉS DE 11%.**

DISPONIBLE ÚNICAMENTE DEL
1ERO DE NOVIEMBRE AL 31 DE ENERO

Puede realizar su trámite en cualquiera de nuestras
14 sucursales o en línea a través de nuestro sitio web:

<https://sociedaddesegurosdevida.cr/creditos>

También puede llamarnos
al **2523-6767** para
recibir más información

*Aplican restricciones. El monto a otorgar está sujeto a estudio crediticio. Recuerde mantener al dia sus obligaciones con la Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional

¡Más fácil por WhatsApp!

JUPEMA
solidez que garantiza su futuro

Realice sus consultas y trámites **24/7** con la asistencia de nuestro Chatbot.



**JUPEMA
8526-9729**

Un solo WhatsApp
para sus trámites de pensión,
crédito y actualización de datos.

Para solicitar créditos y hacer consultas
nuestros asesores del WhatsApp le atenderán en el horario de oficina habitual.