



Parte de las personas que participaron en la dinámica de dar abrazos (Foto Cortesía Patricia Rivera)

## ¡Se regalan abrazos!

17 de Octubre 2019 Por: [Redacción](#) <sup>[1]</sup>

“Quise realizar un aporte a lo que todos los seres humanos necesitamos: ser amados y sobre todo sentir el amor”

“Fue tan lindo ver como personas que no se conocían se abrazaban y se daban palabras del corazón”

*La Oficina de Comunicación y Mercadeo no toma como suyas, las opiniones vertidas en esta sección.*

**Por: Ing. Patricia Rivera Figueroa**  
**Gestora de Innovación**  
**Centro de Vinculación del Tecnológico de Costa Rica**

Dentro del Programa del Adulto Mayor PAMTEC del Tecnológico de Costa Rica [2], este año empecé a dar **el curso taller: Desarrollo Sostenible, ¿cómo heredar un mejor planeta?** El objetivo del curso era responder con actividades específicas, realizadas por los participantes, todos adultos mayores y la asistente Melanie Acuña, a los Objetivos del Desarrollo Sostenible.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) [3] son 17 los cuales están avalados a nivel mundial por la ONU y han sido las directrices mundiales para poder dejar un mejor planeta a las futuras generaciones.

Costa Rica como país tiene su plan para cumplir con los Objetivos de Desarrollo Sostenible que deben ser efectivos para el año 2030, por lo que se habla de la agenda de los ODS 2030. Estos objetivos pueden agruparse en cinco grandes áreas de trabajo para no dejar a ninguna persona atrás: planeta, prosperidad, paz, asociaciones y personas. Los 17 objetivos de desarrollo sostenible tienen sus metas e indicadores, pero lo mejor de ellos es que interactúan entre sí. Al apoyar o desarrollar algunos de ellos se potencializan otros y tienen un efecto sinérgico.

Como el curso es sobre el Desarrollo Sostenible, se tomó como meta aportar actividades y resultados que reflejen que sí se puede contribuir desde las voluntades de cada persona y que no debemos esperar a que gobiernos u otras personas realicen el cambio, **debemos ser entes de cambio proactivos, el planeta nos necesita y solo tenemos un mundo.**

Si no hacemos el cambio cada uno nosotros, dando soluciones o aportes por pequeñas que sean, no podremos cambiar y salvar a nuestro planeta.

**Es importante escuchar a los adultos mayores sobre su interrelación con la naturaleza y las buenas prácticas que realizaban en años de su niñez.** Los adultos mayores son personas muy sabias, han vivido bastante, experimentado y se han equivocado como todo ser humano, pero tienen una buena visión y perspectiva de lo que se debe o no realizar.

Tomando esto en cuenta y pensando en el lema de los ODS 2030, sin dejar a nadie atrás, la compañera Karla Halabi del mismo Centro de Vinculación vio una gran oportunidad de dar este curso a los adultos mayores de PAMTEC.

Asumí el reto como facilitadora y comencé a diseñar un curso taller, donde cada lección iba tomando mayor solidez con la información y experiencias que se ponían en la mesa de discusión en las lecciones.

Paralelo a ello, observaba y oía en el TEC, la campaña para evitar el suicidio y viendo que las estadísticas de intentos y suicidios aumentaba a nivel de país, **quise realizar un aporte a lo que todos los seres humanos necesitamos: SER AMADOS Y SOBRE TODO SENTIR EL AMOR.**

## **La hora de regalar abrazos**

En respuesta a los ODS de “Salud y bienestar”, “Igualdad de género”, “Reducción de desigualdades” y “Paz, justicia e instituciones sólidas”, comencé a trabajar en la campaña: SE REGALAN ABRAZOS.



Fueron casi tres semanas maravillosas. Desde que se decidió a realizar la campaña de abrazos una de mis estudiantes, la señora Eugenia Chaves Pochet nos enseñó a abrazar con el corazón y los diferentes tipos de abrazos que no llegan al alma.

En esa sesión, lo experimentamos todos los que estábamos en el curso. **Los motivó tanto que pasaron preparándose casi dos semanas, diseñando lo que íbamos a llevar, los mensajes que se iban a decir y entregar, el cuento del abrazo, los distintivos del corazón con manitas abrazando, los collares que decían se regalan abrazos y la pancarta: SE REGALAN ABRAZOS.** La idea era ir al frente del Restaurante Institucional, presentar el cuento y comenzar a regalar abrazos, pero llegado el día nos encontramos que la lluvia era otra de nuestras compañeras.

Tuvimos la suerte de contar con el apoyo de los compañeros de la Biblioteca especialmente de Eddy Arroyo Castro y el jueves 19 de setiembre pudimos realizar la campaña: SE REGALAN ABRAZOS, bajo techo.

**En el primer piso de la Biblioteca, los adultos mayores como compinches se veían rebosantes de energía y felicidad,** preparándose, entre risas nerviosas y poniéndose entre ellos sus distintivos, hechos con todo cariño y creatividad por doña Yolanda Zúñiga y Eugenia Chaves. Gerardo Garro con su pancarta y todos vestidos con los mismos colores patrios y preparándonos para iniciar la actividad. Además, todos veníamos con bolsitas de chocolates para no solo dar el abrazo sino endulzar la vida.

La actividad inició, comenzamos con los cubículos de los estudiantes y con un poco de temor inicié a tocar las puertas y decirles que los adultos mayores querían regalarles abrazos para desearles que salieran bien en sus estudios y que era como la representación de sus padres que están muy orgullosos de ellos. Les dije que salieran, que eran unos minutos, que ellos los están esperando fuera con los brazos abiertos y así comenzó esta actividad.

**La respuesta fue increíble, nunca imaginé lo que vi y sentí ese día y creo que nunca lo voy a olvidar.** Los estudiantes salieron y no solo se dejaron abrazar sino también abrazaron, y **entre abrazos y mensajes tanto adultos mayores como estudiantes lloraban de emoción.**

¡Cuanto amor entre las diferentes generaciones! Unos tal vez porque sus hijos ocupados no los ven o no los abrazan y por otra parte estudiantes buscando sus metas lejos de hogares y familias con necesidades de amor, de sentir que son amados y que son seres maravillosos.

**Fue tan lindo ver como personas que no se conocían se abrazaban y se daban palabras del corazón,** tal vez representaba a sus padres y para otros, representaban a sus hijos.

Fue una lección de vida con esta pequeña actividad que no solo se dio en el segundo piso de la Biblioteca. También los adultos mayores fueron recibidos en la Escuela de Electromecánica en donde por petición de Hannia Álvarez les abrieron las puertas para regalar abrazos a profesores, administrativos y estudiantes. Las reacciones entre generaciones hacían que el corazón se quisiera salir del pecho por tanto amor.

Agradezco de todo corazón a los estudiantes del curso de Desarrollo Sostenible 2019 y a todos

los estudiantes que participaron de esta iniciativa.

Gracias, gracias, gracias.

---

**Source URL (modified on 10/24/2019 - 10:30):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/3404>

### **Enlaces**

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/redaccion>

[2] <http://www.tec.ac.cr/>

[3] <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>