

APACIGUA

Apacigua tu ser interior

Nuestros alcances

Documento maestro de proyectos, áreas de trabajo, iniciativas en desarrollo y alcances de Apacigua.

Apaciguar · Sostener · Recuperar

Nuestros alcances

Apacigua no es solamente una página, una radio o una red social. Es un ecosistema de proyectos de educación, tecnología, comunicación, ciudadanía, cultura, bienestar y fortalecimiento democrático.

Trabajamos desde tres propósitos: apaciguar, sostener y estar preparados para recuperar.

Algunas iniciativas ya están funcionando, otras se encuentran en diseño o planeamiento y otras forman parte de lo que queremos construir.

Comunicación e información

Informamos, analizamos y generamos contenidos que ayuden a comprender mejor lo que sucede en Costa Rica y contribuyan a una conversación ciudadana más reflexiva.

- Blog de Vinicio Jarquín: archivo en el que se almacenan los artículos publicados en las distintas redes y plataformas.
- Bitácora506.com: revista digital de Apacigua.
- Publicaciones en La Revista y ocasionalmente en Delfino.
- Entrevistas y cartas abiertas.
- Información, comentarios y análisis de la actualidad nacional.
- Videos, reels, ilustraciones y piezas gráficas.
- Material educativo y de divulgación.
- Explicaciones sencillas de asuntos institucionales, democráticos y ciudadanos.
- Información sobre eventos nacionales, actividades ciudadanas y acontecimientos de interés público.
- Contenidos destinados específicamente a apaciguar y promover la reflexión.
- Seguimiento informativo de asuntos nacionales a lo largo del día, con investigación, verificación, preparación y actualización de contenidos.
- Seguimiento de algunos recursos de amparo y de asuntos relacionados con derechos, institucionalidad y Estado de derecho.
- Entrevistas sobre instituciones y asuntos de interés nacional.

Redes sociales y comunidad digital

Mantenemos presencia en distintos espacios digitales para informar, conversar y mantener conectada a nuestra comunidad.

- Cinco espacios en Facebook.
- Instagram.
- TikTok.

- YouTube.
- Canal de WhatsApp.
- Lista de WhatsApp para apoyo.
- Lista de WhatsApp para manos amigas.
- Canal de Facebook.
- Producción, investigación, diseño, publicación y moderación.
- Respuesta y atención a la comunidad.

Radio, música y contenidos sonoros

Utilizamos la radio, la música y la palabra como herramientas de comunicación, educación, cultura y reflexión.

- Radio Apacigua, con programación continua.
- Biblioteca Musical de Apacigua, donde cada persona puede elegir qué quiere escuchar.
- Canciones y producción musical propia, creadas desde Apacigua para sus plataformas y proyectos.
- Podcasts.
- Audiolibros.
- Contenidos sonoros educativos y de bienestar.
- Presencia en 89.1.
- CANARA (Eventual)
- Campaña nacional de radio mediante posibles espacios y colaboraciones de emisoras AM y FM. (En desarrollo)

Formación y educación

Convertimos los principios democráticos en conocimiento, conversación y herramientas prácticas.

- Capacitaciones sobre democracia, ciudadanía, integridad y valores.
- Talleres presenciales con diputados.
- Talleres presenciales con asesores legislativos.
- Charlas en instituciones, organizaciones y grupos. (En diseño)
- Conversatorios. (En diseño)
- Libros y materiales de cívica y ciudadanía.
- Ejercicios de cívica y ciudadanía.
- Programas, aplicaciones y herramientas para instituciones públicas, municipalidades, delegaciones de Policía, OIJ, Poder Judicial y equipos legislativos.
- Talleres y herramientas de bienestar aplicados al entorno institucional, entre ellos Recuperando tu paz interior.

Niños y nuevas generaciones

Recuperar también significa prepararnos desde hoy. Buscamos que las nuevas generaciones comprendan el valor de la democracia y cuenten con herramientas para cuidarla y, si algún día fuera necesario, contribuir a recuperarla.

- Talleres de democracia en escuelas.
- Arte como herramienta para enseñar democracia y ciudadanía.
- Proyecto educativo para el Tribunal Supremo de Elecciones.
- Los Superapaciguados: contenidos para acercar a niños y niñas a la democracia, la ciudadanía, la convivencia, la empatía, el respeto, la serenidad y la regulación emocional.
- Programa escolar El valor de la democracia.
- Cuentos, canciones, tiras cómicas y reels.
- Juegos educativos y trivias.
- Aplicaciones para niños.

Encuentro y participación ciudadana

Creamos y desarrollamos espacios para escucharnos, conversar y fortalecer la participación ciudadana.

- Cafetines: reuniones pequeñas alrededor de una taza de café, realizadas en casas, negocios u otros espacios locales, para escuchar, compartir inquietudes y conversar respetuosamente sobre Costa Rica, ciudadanía, convivencia y democracia.
- Pulso ciudadano: recolección del pensamiento, preocupaciones, opiniones y posiciones de la ciudadanía para construir un documento conjunto y hacerlo llegar a los diputados.
- Trabajo como puente para acercar a la ciudadanía a las instituciones y a las personas que ocupan responsabilidades dentro de los poderes del Estado.
- Reuniones y acercamiento con comunidades.
- Vinculación con organizaciones y grupos locales.

Asamblea Legislativa

Trabajamos en formación y acercamiento con personas vinculadas al Poder Legislativo.

- Talleres presenciales con diputados.
- Talleres presenciales con asesores legislativos.
- Pulso ciudadano.
- Seguimiento de proyectos de ley. (En planeamiento)
- Seguimiento de votaciones. (En planeamiento)

Municipalidades, delegaciones de Policía y OIJ

Apacigua desarrolla y proyecta herramientas que pueden adaptarse a instituciones y equipos que trabajan directamente con las comunidades.

- Herramientas de ética, autoanálisis, convivencia y fortalecimiento institucional para alcaldías y municipalidades.
- Aplicaciones y recursos para delegaciones de Policía y otros equipos institucionales.
- Herramientas y posibilidades de trabajo vinculadas con el OIJ.
- Programas de bienestar y reflexión que puedan utilizarse en contextos institucionales.

Poder Judicial - En planeamiento

Estamos planeando distintas formas de acercar el Poder Judicial y su trabajo a la ciudadanía.

- Programas y herramientas.
- Explicación de temas en lenguaje ciudadano.
- Entrevistas a jueces y juezas.
- Oficios y seguimiento.
- Acercamiento institucional.

Institucionalidad, derechos y seguimiento

Parte del trabajo consiste en observar, explicar y dar seguimiento a asuntos que inciden en la democracia, los derechos y el funcionamiento institucional.

- Oficios, cartas abiertas y comunicaciones dirigidas a instituciones.
- Seguimiento de algunos recursos de amparo, incluso cuando han sido presentados por terceras personas.
- Seguimiento de asuntos vinculados con derechos, institucionalidad, Estado de derecho y separación de poderes.
- Acercamiento entre ciudadanía e instituciones mediante información, entrevistas y espacios de conversación.

Sala Constitucional - En planeamiento

- Explicación sencilla de resoluciones.
- Temas relacionados con la Sala en lenguaje ciudadano.
- Análisis y divulgación.

Contraloría General de la República - En planeamiento

Se encuentra en planeamiento el desarrollo de contenidos y herramientas que permitan acercar a la ciudadanía temas relacionados con esta institución.

Defensoría de los Habitantes - En planeamiento

Se encuentra en planeamiento el desarrollo de contenidos y herramientas relacionados con la institución y su vínculo con la ciudadanía.

Instituciones fuera de la GAM - Trabajando en el tema

Estamos trabajando en la forma de acercar programas, herramientas y actividades de Apacigua a instituciones y comunidades fuera de la Gran Área Metropolitana.

Tecnología y herramientas

Desarrollamos soluciones digitales para convertir ideas en herramientas de información, educación, participación y convivencia.

- Aplicaciones y plataformas digitales.
- Herramientas de participación ciudadana.
- Desarrollo y mantenimiento de aplicaciones.
- Nuevas soluciones digitales.
- Herramientas y aplicaciones para alcaldías, delegaciones de Policía, OIJ, Poder Judicial y asesores legislativos.
- Plataformas para educación cívica, formación, acompañamiento y participación ciudadana.
- Desarrollo continuo de nuevas herramientas, incluyendo proyectos todavía no públicos.

Bienestar y desarrollo personal

Apaciguar una sociedad también comienza por las personas. Una ciudadanía capaz de serenarse, pensar, dialogar y convivir está en mejores condiciones para participar y sostener una democracia.

- Ser sin dejar de ser.
- Brújula Interior.
- Recuperando tu paz interior.
- Cálmate.
- Respiración consciente.
- Relajación.
- Camino del diálogo.
- Valores.
- Rueda de la vida.
- Certificado de apaciguamiento.
- Otros ejercicios y herramientas.

Juegos y materiales interactivos

- Trivias.
- Juego de mesa.
- Juego de cartas (En pausa)
- Juego virtual (En pausa)
- Verdad o mentira.
- Otros juegos en desarrollo.

Publicaciones y libros

- Libros de cívica y ciudadanía.
- Materiales sobre democracia, ciudadanía y convivencia.
- Pensamiento crítico.
- Educación emocional.
- Material educativo.
- Material de divulgación.
- Audiolibros.
- Otros libros en desarrollo.

Universo digital de Apacigua

Un conjunto de plataformas, contenidos y herramientas que permiten llevar las distintas áreas de Apacigua al espacio digital.

- Apacigua.com.
- Radio Apacigua.
- Biblioteca Musical.
- Superapaciguados.
- Apaciguate.
- Ilustraciones.
- Reels y videos.
- Podcasts.
- Audiolibros.
- Trivias y juegos.
- Instituciones de Costa Rica.
- Aliados.
- Alcances.

- Manifiesto.
- Herramientas de participación ciudadana.
- Aplicaciones de formación, bienestar y ciudadanía.
- Recursos educativos y materiales digitales.
- Desarrollo continuo de nuevas plataformas y herramientas.
- Otros proyectos todavía no públicos.

Tienda Apacigua - En desarrollo

Un proyecto pensado para ofrecer productos y contenidos que también puedan contribuir a sostener el movimiento.

Infraestructura digital y operación

Detrás de los contenidos y proyectos existe una infraestructura que permite mantener funcionando el ecosistema de Apacigua y desarrollar nuevas herramientas.

- Sitios web, dominios y servidores.
- Almacenamiento y bases de datos.
- Programación, desarrollo y mantenimiento de aplicaciones y plataformas.
- Seguridad y herramientas tecnológicas.
- Producción gráfica, audiovisual, musical y editorial.
- Administración y atención de redes y plataformas.
- Investigación, seguimiento y preparación de contenidos.
- Desarrollo de proyectos que todavía se encuentran en diseño o construcción.

Aliados, manos amigas y apoyo ciudadano

- Personas aliadas.
- Manos amigas.
- Apoyo voluntario.
- Colaboración profesional y técnica.
- Apoyo en contenidos, diseño, producción y difusión.
- Redes de apoyo.
- Trabajo en comunidades.
- Alianzas con personas, organizaciones y empresas.
- Aportes que pueden darse no solamente en dinero, sino también en tiempo, conocimiento, servicios, contactos, infraestructura, tecnología, espacios y difusión.

- Colaboraciones externas y alianzas estratégicas para ampliar el alcance de proyectos educativos, ciudadanos, tecnológicos y de comunicación.

Un ecosistema en construcción

Apacigua continúa desarrollando proyectos, herramientas y alianzas. Este documento conserva el inventario de alcances recogido en la sección «Nuestros alcances», incluyendo iniciativas activas y otras identificadas como en diseño, planeamiento, desarrollo, pausa o de carácter eventual.