

Conozca todo sobre el **traslado de cuotas** entre regímenes de pensiones

● ————— **Pág 3**

JUPEMA ofrece créditos que mejoran su calidad de vida y **fortalecen su pensión**

● ————— **Pág 7**

Tips para combatir el **Síndrome del Quemado**

● ————— **Pág 11**

Jupema

presentó Informe de **Logros e Impactos a Gremios:**

● ————— **Pág 13**





Felices
con casa propia
a bajo interés y
sin pagar avalúo.

¡Solo con JUPEMA! 8% tasa de interés fija*.

Solicita este crédito de vivienda por tiempo limitado al:

 **8526-9729**

 **2284-6500**

 **creditos@juntadepensiones.cr**

*Aplican condiciones. Promoción de marzo a agosto 2022.
Tasa de interés fija los primeros 2 años. Créditos para
afiliados del Magisterio Nacional cotizantes a JUPEMA.

**Crédito
Vivienda**

JUPEMA 
solidez que garantiza su futuro



Editorial

2 Pág.

Conozca todo sobre el traslado de cuotas entre regímenes de pensiones

3 Pág.

JUPEMA ofrece créditos que mejoran su calidad de vida y fortalecen su pensión

7 Pág.

Tips para combatir el Síndrome del Quemado

11 Pág.

Jupema presentó Informe de Logros e Impactos a Gremios

13 Pág.

Sindicato de Trabajadoras y Trabajadores de la Educación Costarricense

15 Pág.

Junta Directiva

17 Pág.



Editorial

M.Sc. Hervey Badilla Rojas
Directivo JUPEMA



De educación y otros temas nacionales.

Consejo Editorial

- MBA y M.Sc. Edgardo Morales Romero
- Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez
- M.Sc. Erick Vega Salas
- Licda. Marianela Rodríguez Valverde
- Licda. Marcela Villalobos Ramírez

Diseño Gráfico
Luis Alonso Rodríguez Gutiérrez



Costa Rica enfrenta hoy día un gran problema en materia de educación, la cual esta referida a la falta de algunas condiciones, tanto en infraestructura física, como de un adecuado financiamiento para la atención de la población estudiantil y de toda la logística que conlleva esta importante necesidad, por otro lado, la falta de definición de políticas y de toma de decisiones que avancen de manera conjunta en la búsqueda de esa nueva innovación.

Urgente repensar cuales son las decisiones que atrasan el desarrollo de toda esta problemática, esto para potenciar ese impulso que inspire un nuevo modelo de producción y de cambios de estructura mental en cuanto al cambio que está surgiendo de manera urgente en un nuevo concepto mundial, impactado por la gran revelación de la tecnificación en los procesos productivos. Todo ello conlleva de reformas profundas que vengán a transformar las condiciones que ostenta hoy día el sistema educativo nacional.

Por ello, no menos es del saber que al ser la educación un derecho fundamental para el desarrollo integral de las personas, así como de la sociedad que la conforma, su continua revisión de los programas y de las nuevas metodologías deben adecuarse justamente a lo que esa sociedad va requiriendo. Se convierte en una necesidad de carácter social.

Lo anterior, hace que al ser la educación un derecho consagrado en nuestra constitución, se instrumentalicen las acciones para dotar de ese ejercicio consagrado en la carta magna.

No obstante lo anterior, se han visto las grandes falencias en cuanto a necesidad de dotar las herramientas necesarias para su continua modernización. Esto ha sido observado y de alguna manera incluido en los recientes estudios de la Educación en Costa Rica realizados por parte del CONARE.

Ahora bien, no se debe dejar de lado lo que estas situaciones provocan en cuanto a la población docente del Magisterio Nacional, por cuanto en esas debilidades se arrastran aspectos que atentan contra la estabilidad económica del gremio.

Se aprueba la regla fiscal y vienen los problemas de impago porque no hay presupuesto y lo que se les dice es que hay que hacer los reclamos administrativos para que sus salarios sean cancelados.

Por otro lado, las faltas de una adecuada política de nombramientos o de interinazgos sin resolver por años, imposibilita que el sector magisterial goce de sus derechos en pleno respecto de su retribución económica como en ley corresponde.

Problemas de larga data que aún siguen sin resolver por las autoridades educativas del país y las decisiones políticas no llegan.





Conozca todo sobre el traslado de cuotas entre regímenes de pensiones

Importante dar seguimiento a sus cotizaciones durante su vida laboral

La vida laboral puede llevar a las personas por distintos rumbos y en el mundo de las pensiones nos puede llevar a que, en determinados momentos, se cotice en regímenes distintos. Eso puede provocar que, llegado el tiempo de jubilarse, se deban trasladar cuotas para poder cumplir los requisitos y adquirir la pensión en el régimen que le corresponde. Por ello le ayudamos a despejar dudas sobre el tema.

Según lo explicó Kattia Rojas, directora de la División Financiera Administrativa de JUPEMA, el traslado de cuotas de un régimen a otro es complejo, requiere revisiones y cálculos muy precisos. Lo más importante es que el trabajador mantenga, a lo largo del tiempo, una revisión constante de los aportes según su régimen de pertenencia.

“Es importante que las personas revisen su estado de cotización para evitar que todo se quede para el final, que puedan estar seguros de que no faltan cuotas y que hayan sido depositadas en el régimen correcto. Deben revisar su empadronamiento y corroborar que la información es la correcta”, dijo Kattia Rojas, directora Financiera Administrativa de JUPEMA.

En el caso de JUPEMA, se brinda información del estado de cotización de manera trimestral. En otros regímenes las personas pueden revisar la información en la orden patronal o los reportes que la entidad administradora del régimen les proporcione.





Muchas personas año con año solicitan este trámite, por ejemplo, en el 2021 JUPEMA gestionó un total de 6.728 solicitudes de traslados de cuotas entre el Régimen de Capitalización Colectiva (RCC) y el Régimen de Invalidez Vejez y Muerte (IVM) y, entre Régimen Transitorio de Reparto (RTR) y Poder Judicial, cada uno se ejecuta según los procedimientos o decretos vigentes.

Por ejemplo, durante el 2021, solo entre el RCC y el IVM de la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), las solicitudes de traslado de cuotas del RCC al IVM fueron 1.611, lo que significó un monto de €6.868 millones; las solicitudes por renuncia del RCC al IVM fueron 275 por €620 millones y, del IVM al RCC 1.059 solicitudes por un monto €15.253 millones.

También se presentaron 3.301 solicitudes de traslados de cuotas del RCC al RTR por €40.439 millones, del RTR al RCC 411 solicitudes por €3.215 millones y, por traslados al régimen del Poder Judicial hubo 71 solicitudes por €201 millones.

Proceso para el traslado de cuotas

Primero considere la fecha de pertenencia al régimen. Una persona puede requerir que le trasladen cuotas ya sea porque está próxima a pensionarse o porque existen cuotas ingresadas por error en un régimen que no le corresponde. En estos casos el procedimiento es el siguiente:

Cuando esté próximo a jubilarse: debe presentar la solicitud de traslado formal ante la institución con la que se pensionará, por ejemplo, si es por el IVM, esa solicitud debe hacerla ante la CCSS. Luego, ésta hará la solicitud a JUPEMA, nuestra institución resuelve el trámite en 30 días máximo. Si necesita el traslado de cuotas desde el Ministerio de



Hacienda al RCC, debe pedirle al Departamento de Personal del Centro Educativo que cotiza o bien donde realizó el empadronamiento, en este último debe primero realizar el cambio de régimen para el traslado de sus cuotas al RCC. Luego el Centro Educativo realizará la gestión ya conciliada para el trámite ante Hacienda, posteriormente éste continúa el proceso con JUPEMA.

Cuando el trabajador activo detecta cuotas asignadas por error en el IVM que pertenecen al RCC o a la inversa: la persona debe entregar una nota a la entidad correspondiente, por ejemplo, la CCSS, haciendo la solicitud, detallando los períodos cotizados por error y la nota del patrono que ratifica lo indicado, y con esa

nota, desde JUPEMA o el IVM, se hace la gestión ante esa entidad para que realice el traslado de cuotas.

En el caso del traslado de cuotas del RCC al IVM existen varios escenarios:

Escenario 1: cuando las cuotas reportadas por el patrono en educación fueron registradas correctamente al Magisterio Nacional, conforme al artículo 47 del Reglamento del RCC, el interesado solicita el traslado formal de cuotas al IVM, luego el IVM pide a JUPEMA el traslado de dichas cuotas, éste se da siempre que haya certeza de que obtendrá el derecho consolidando todas las cuotas en el IVM.

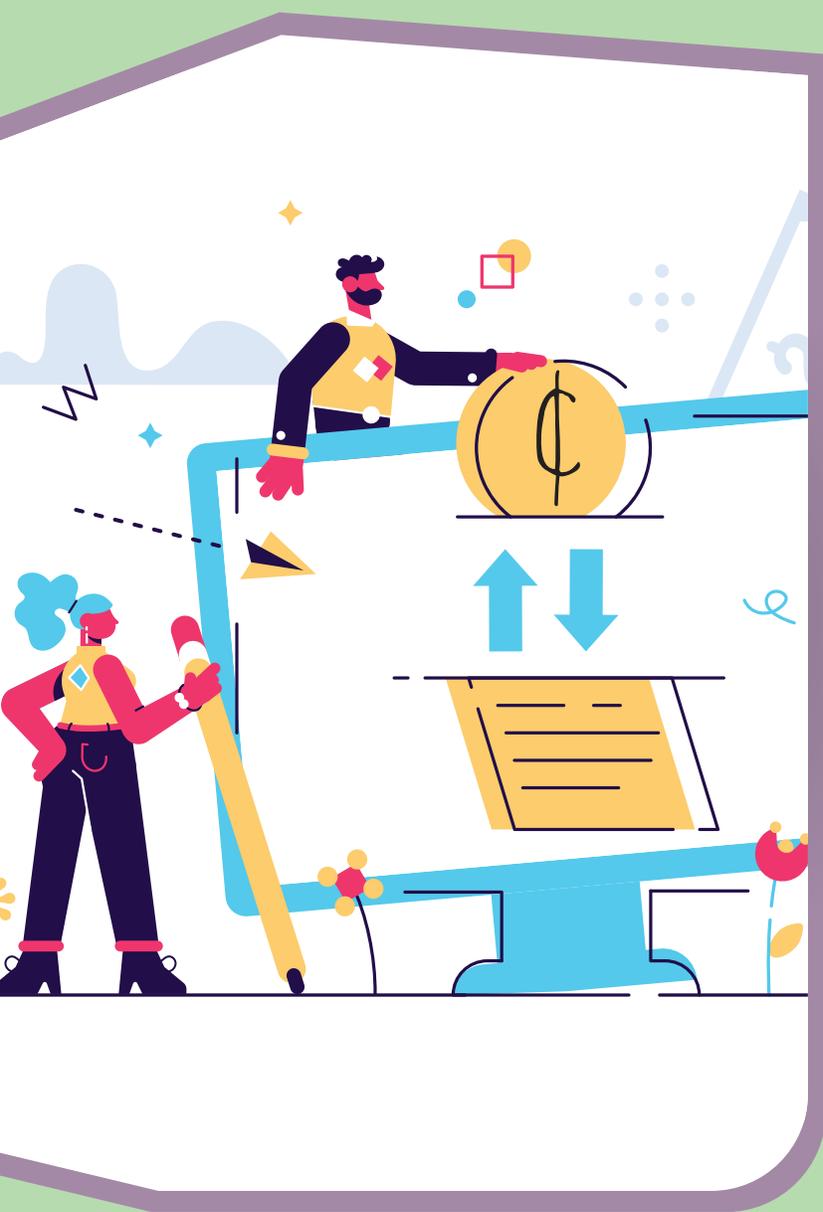
Escenario 2: cuando las cuotas reportadas por el patrono fueron registradas erróneamente, siendo lo correcto el IVM, como sucede con las personas con puestos administrativos que iniciaron a laborar con anterioridad al 24 de abril del 2009. En este caso, conforme al artículo 47 del Reglamento del RCC, el IVM solicita el traslado de cuotas por error ante JUPEMA, una vez que el interesado lo solicita al IVM de la CCSS.

Escenario 3: cuando el trabajador renunció al Régimen del Magisterio Nacional en el tiempo legalmente posible según el transitorio de Ley. En este caso, el trabajador solicita a JUPEMA el traslado de cuotas del RCC al IVM, JUPEMA realizará el traslado de los aportes obrero, patronal y estatal a dicho régimen y la diferencia obrera se trasladará a la OPC adscrita por el interesado en su fondo voluntario, o en su defecto al fondo obligatorio.

Con el RTR es otro proceso, ya que, al ser un régimen con cargo al presupuesto nacional, los traslados de cuotas se realizan según el Decreto N° 35764-H, publicado en la Gaceta No. 38 del 24 de febrero de 2010, previa solicitud del patrono al Ministerio de Hacienda. Sus escenarios de traslado son:

RTR al IVM: para personas que iniciaron a laborar antes del 15 de julio de 1992 y requieren que Hacienda traslade las cuotas al régimen del IVM administrado por la CCSS. Para este escenario se aplica el Decreto Ejecutivo No. 35764-H, el cual establece los requisitos para el traslado. La solicitud para iniciar el trámite lo realiza el patrono donde se empadronó al trabajador ante la Dirección Jurídica del Ministerio de Hacienda.

RTR al RCC: para personas que iniciaron a laborar después del 15 de julio de 1992 y el patrono por error de ubicación reportó cuotas al RTR. En este escenario el Ministerio de Hacienda aplica el Decreto Ejecutivo 35764-H y traslada los recursos al Régimen que por derecho corresponde al RCC. El trámite lo inicia el patrono que empadronó al trabajador ante la Dirección Jurídica del Ministerio de Hacienda.



AMOR ES... CUIDAR DE TU FAMILIA



¡LE OFRECEMOS LA MEJOR OPCIÓN!

- Hasta 8 personas
(2 mayores a 70 años y familiares hasta 3er grado de consanguinidad)
- Precio accesible, sin copagos ni deducibles
- 8 servicios funerarios entre 5 opciones a elegir
- Excelencia en cada detalle

Registrado en SUGESE
P22-66-A02-979 / P22-66-A02-981
Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar

Más información en la sucursal
más cercana o al

  **800-FUNERAL**
800- 3863725

www.funeriadelmagisterio.com

Dibujo, pintura,
alfarería, escultura

Descubrí una
nueva afición

Disfrutá tu

jubilación
al máximo

Clases de canto
o instrumentos
musicales

Tejido, fotografía,
jardinería, cocina

JUPEMA
solidez que garantiza su futuro





JUPEMA ofrece créditos que mejoran su calidad de vida y fortalecen su pensión

Conozca más acerca de las distintas líneas que ofrecemos

Salud, emprendimientos, mejora o compra de su vivienda, emergencias, gastos personales y refundición de deudas, son tan sólo algunas de las opciones de créditos que nuestra afiliación tiene al alcance con JUPEMA para cubrir sus necesidades, o bien concretar proyectos. Esto gracias a la diversidad de líneas de crédito que ofrecemos con plazos razonables y tasas de interés competitivas dentro del mercado financiero nacional.

Además de ser accesibles y brindarle una “salvadita” en momentos de necesidad, estos créditos también inciden en su calidad de vida, al mismo tiempo que los recursos generados rentabilizan el fondo de pensiones del Régimen de Capitalización Colectiva (RCC) y por ende fortalecen su pensión presente o futura.

“El 100% de los ingresos de estos créditos (por comisiones y tasas de interés), aportan al rendimiento y tasa actuarial como un mecanismo de inversión del fondo del RCC. El rendimiento interanual de la cartera total de crédito que ingresa al RCC es de un 10.44%, es decir, cerca de \$330 mil millones, que representa un 8% del total del fondo”, dijo Silvia Barrantes, jefe de Crédito de JUPEMA.

Al cierre del mes de abril, la cartera de Crédito del RCC reportó un total de 42.134 operaciones crediticias entre la afiliación, lo que refleja el interés de las personas por acceder a recursos que les facilitan resolver una serie de necesidades, financiar proyectos soñados, e incluso ayudar a familiares.

La cartera de crédito de JUPEMA se divide en dos grandes áreas: el primero es el Fondo Especial Administrativo (FEA) que contiene

diversas líneas de crédito y cuyos recursos provienen del aporte llamado “Cinco por Mil”, autorizado por ley, y cuya finalidad es respaldar los gastos administrativos de la institución; el segundo son recursos del fondo del RCC, el cual tiene cumplimientos relativos a la tasa actuarial.

Según Barrantes, en el caso del FEA al no existir la barrera de la tasa actuarial, se facilita la oferta de créditos con mejores condiciones en las tasas de interés, lo que se traduce en un mayor apoyo a las necesidades sociales de cada afiliado.

Créditos del FEA*

Bajo esta modalidad los créditos tienen una tasa de interés fija y cubren las necesidades más básicas de la afiliación. Las siguientes son las líneas de crédito que se ofrecen:

Crédito de Salud: es el más solicitado y es el único en el país que no cobra gastos administrativos. Financia hasta un monto máximo de €7 millones con una tasa del 8% a un plazo máximo de 8 años.

Crédito de Urgencia: orientado a cubrir situaciones especiales como



por ejemplo afectaciones de la naturaleza que causan daños a una propiedad. Posee una tasa de interés del 8% y financia hasta €5 millones a un plazo máximo de 7 años.

Crédito de Gastos Funerarios: se brinda con una tasa de interés del 8% hasta €3 millones a un plazo máximo de 5 años, no cobra comisión.

Crédito de MiPymes: fomenta el emprendimiento mediante el



apoyo financiero a pequeñas y medianas empresas. Es un préstamo hasta por €50 millones a una tasa del 8.5% anual sobre saldos por un plazo máximo de 20 años.

Crédito para pago de deuda al fondo de pensiones: aplica para aquellos casos en los cuales la persona que se va a jubilar requiere pagar montos pendientes. Se financia hasta el 50% del total adeudado por un plazo de hasta 15 años, a una tasa del 9%, el monto se determina de acuerdo con cada caso.

Crédito Sucesorio: para personas beneficiarias de pensiones por sucesión o vitalicias, se brinda hasta €5 millones a un plazo máximo de 8 años con una tasa del 11%.

Créditos del RCC*

Las líneas de crédito bajo recursos del fondo de pensiones del RCC tienen la característica de ser muy competitivas en comparación con otras opciones en el mercado financiero nacional, además, brindan muchas facilidades a la afiliación, entre ellas la posibilidad de financiar sus créditos con plazos flexibles que permiten ajustar la cuota crediticia de acuerdo con las necesidades del afiliado.

Según lo explicó Barrantes, la colocación de créditos con fondos del RCC en el primer trimestre de este año fue de €21.846 millones para un total de 1.608 operaciones.

Los créditos con los fondos del RCC presentan varias coberturas, también dirigidos a cubrir necesidades más amplias de la afiliación. Estas son las líneas disponibles:

Crédito Salvatón: es una línea de crédito que los afiliados pueden utilizar para necesidades personales. Financia hasta €30 millones para créditos sin garantía fiduciaria, hasta €50 millones con garantía fiduciaria y hasta €70 millones con garantía hipotecaria. La tasa de interés es fluctuante durante todo el plazo y también depende del tipo de garantía: 12.74% para créditos sin garantía fiduciaria y 10.45% para créditos con garantía fiduciaria o hipotecaria. Los créditos sin garantía se otorgan dependiendo de las características del deudor, quien debe cancelar una cuota adicional llamada fondo de contingencia y con este rubro la tasa final cobrada es del 12.74%. La tasa de interés fluctúa de forma semestral, conforme a la Tasa Básica Pasiva, la pérdida esperada y la Tasa Actuarial. El plazo máximo que se otorga es de 30 años.

Crédito de Vivienda: en promoción hasta el 31 de agosto, es decir con mayores facilidades para el



afiliado. Esta línea tiene una tasa de interés escalonada que inicia con el 8% los dos primeros años, luego sube al 9% en el tercer año, 10% el cuarto año y 11% en el quinto año; ya en el sexto año fluctúa conforme a la Tasa Básica Pasiva o inflación del Banco Central más la Tasa Actuarial. El plazo máximo de esta línea es de 30 años y se financia hasta €100 millones, exonerándose el pago del avalúo de la propiedad, los gastos legales para la constitución de la hipoteca y la comisión por formalización.

En general los créditos que ofrece JUPEMA a la afiliación buscan generar un beneficio en su calidad de vida y la de sus familias, facilitando el acceso a recursos de una manera justa y solidaria, toda vez que los ingresos por estos créditos también generan un mayor beneficio al fondo de pensiones del RCC.

Para más información ingrese a nuestro Sitio Web www.juntadepensiones.cr en la sección Créditos, donde encontrará información más detallada de cada tipo de crédito y desde donde puede realizar la solicitud del que mejor se ajuste a sus necesidades. También puede escribir al WhatsApp [8526-9729](https://wa.me/8526-9729) o al correo electrónico creditos@juntadepensiones.cr.

**Los datos de tasa de interés, plazos, montos de financiamiento y demás condiciones de cada crédito son con corte al 31 de mayo, los mismos pueden variar.*





Vida Plena acompaña con servicio y asesoría

a sus afiliados en el camino hacia su jubilación
y durante sus años como personas pensionadas.

Somos especialistas en pensiones complementarias

- Fondo de Capitalización Laboral (FCL)
- Planes Voluntarios de Pensión
- Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP)
- Planes de Beneficios para su jubilación

Tenemos 22 años de experiencia,
comprometidos con lo que hacemos.

☎ 800 848 2667 📞 8314-2075 ✉ afiliado@vidaplenu.fi.cr 🌐 www.vidaplenu.fi.cr



Este podrías ser vos en 2 años...

Planificá tu retiro

JUPEMA  te lo **garantiza**

 www.juntadepensiones.cr



LA FAMILIA ADEPINA LOS ESPERA, CONSULTE
LA AGENDA DE ACTIVIDADES DE SU SEDE

FILIALES Y NÚCLEOS

REGRESAMOS A LAS
REUNIONES Y ACTIVIDADES



CLÍNICA DENTAL DE ADEP

UN SERVICIO PARA LOS
ASOCIADOS Y SUS FAMILIARES



WWW.ADEPCR.ORG

2257-1511

Facebook: ADEP

Whatsapp:8722-7777

¡Pagá tu crédito sin salir de casa!



Te facilitamos el pago de las cuotas de tus créditos con
JUPEMA a través de los siguientes medios de pago digitales:

- SINPE Móvil:
**8891-0581 y
8878-8147.**
- Plataformas digitales del
Banco Nacional y Banco
Popular: en el menú de
Pagos buscar la
opción "JUPEMA".
- Depósito por transferencia electrónica
a cuentas del Banco de Costa
Rica y del Banco Nacional.

Para el detalle de cómo realizar el pago ingresá a www.juntadepensiones.cr
en el menú **Créditos** y la opción **Información para Pagos**.



☎ 2284-6200 ✉ cobro@juntadepensiones.cr

JUPEMA 
solidez que garantiza su futuro

Tips para combatir el Síndrome del Quemado



Por Natalia Brenes Conejo, Terapeuta Física de JUPEMA

El síndrome de estar quemado también conocido como síndrome de burnout o síndrome de agotamiento laboral, es una afección que se asocia al concepto de estrés. Existen diferentes estresores (fuentes o causantes del estrés) entre los cuales se encuentra el medio laboral. Cuando los mecanismos de adaptación que tiene el cuerpo humano de cada individuo son superados, existe el riesgo de ser víctima del síndrome del quemado.

El estrés desata diferentes respuestas biológicas y psicológicas ante los diferentes estresores, a consecuencia de estas adaptaciones pueden causar daños en nuestros sistemas (nervioso y endocrino, principalmente). Para Maslach (1993), el síndrome del quemado se considera un síndrome psicológico, de agotamiento emocional, despersonalización y disminuida realización personal, que puede ocurrir en individuos normales.

Se dice que cuando una persona está "quemada" lo que sucede es que ante alguna situación ya sea, de índole laboral, familiar o social, ha sobrepasado su capacidad de respuesta, agotando de alguna forma sus reacciones adaptativas.

Se puede considerar algunos estresores en el medio laboral: falta de personal, lo cual se asocia a sobrecarga laboral, atención a usuarios, contacto directo con problemas del estudiantado y sus familias, falta de especificidad de funciones y tareas, falta de autonomía y autoridad en el trabajo para poder tomar decisiones, ambiente no adecuado, exceso de trabajo que es trasladado a los hogares (carga de trabajo) motivación laboral, entre otros.

Son diferentes los factores que intervienen en la persona ante el síndrome de agotamiento laboral: factores individuales, relaciones interpersonales, nivel organizacional y entorno social; todos se deben tomar en cuenta en la valoración y detección del síndrome.

Componentes del síndrome de agotamiento laboral

Las personas que presenten el síndrome pueden manifestar agotamiento emocional con falta de energía, fatiga y desgaste, despersonalización o deshumanización con características como el cinismo, la persona se

vuelve insensible y tiene actitudes negativas, así como la baja realización personal.

Las consecuencias negativas atentan contra la salud, perjudicando de forma física, psiquiátrica y cognitiva. Si la persona permite el avance de las manifestaciones se va a ir deteriorando lentamente, cayendo de esta forma en cuadros de depresión, ansiedad, adherencia a adicciones, alteración del carácter, entre otros. De la misma forma se somatizan las manifestaciones presentándose en el paciente jaquecas, palpitaciones, hipertensión arterial, diarrea, insomnio, dolor de pecho, asma, catarros frecuentes, alteraciones menstruales, fatiga crónica, lumbalgias, dolores cervicales y alergias.

Dentro del plano social, la persona tiende a alejarse, a estar malhumorada, se promueven los conflictos, a nivel laboral su calidad de trabajo va disminuyendo, aumenta la incapacidad para relacionarse con las personas alrededor y la habilidad de comunicación empeora.



Estrategias para su prevención o tratamiento

Es de suma importancia conocer las fuentes que causan el estrés (estresores), si es posible eliminarlas, ¡ni dudar en hacerlo! pero, si no es posible, se pueden eliminar, se debe aprender diferentes estrategias para el manejo y control del estrés.

Identifique la presencia del síndrome de quemado. Esto para evitar que avance a las siguientes etapas, aplicando distintas herramientas de prevención.

El autocuidado, palabra clave en la prevención. Muchas personas, debido a las manifestaciones características del síndrome, no priorizan su salud física y mental, dejando de lado las diferentes acciones que se deben tomar para la prevención de enfermedades y promoción de la salud.

No olvide tener una buena alimentación. Incluya en su plato de comida los nutrientes necesarios para un buen funcionamiento del cuerpo, respete los tiempos de comida, trate de darse el tiempo para comer, el necesario para una buena digestión de los alimentos.

Respete su tiempo de descanso. El adulto en promedio debe dormir de siete a nueve horas diarias, trate de cumplir con este tiempo, antes de acostarse, evite el uso de dispositivos que vayan a alterar la calidad y cantidad de sueño que usted pueda tener. Intente acostarse relajado, puede realizar ejercicios de estiramiento; además, evite el consumo de agua, cafeína, alcohol antes de acostarse.

Haga ejercicio y actividad física. Recuerde tratar de mantenerse lo más activo posible, priorice la realización de ejercicio físico, siempre tenga presente que el ejercicio es una herramienta que ayuda a combatir y a prevenir los efectos negativos del estrés. Dedique al menos 150 minutos semanales con un mínimo de tres veces por semana, con este tiempo y frecuencia se garantiza una mejor salud.

Contacte con sus emociones. Sepa que expresar las emociones está bien, no reprima lo que siente.

Trate de mantener relaciones afectivas saludables. Evite personas que lo carguen de pensamientos negativos, prefiera personas que aporten positivismo a su vida.

Si necesita ayuda, búsquela. Si necesita asistir a terapia grupal o individual, no dude en hacerlo, esta herramienta ayuda mucho en la prevención de las distintas manifestaciones clínicas del síndrome.

Intente organizar su rutina. Planee su día tomando en cuenta los imprevistos que se puedan presentar.

Cree una lista de prioridades. Intente separar sus prioridades, ponga en una balanza lo realmente importante.

Medite. Dedique unos minutos a la semana a meditar, si no sabe, existen aplicaciones accesibles que le enseñan como hacerlo.



Existen otras estrategias además del autocuidado, que pueden ayudar al control del avance de las etapas que conforman el síndrome del quemado, siendo así, valiosas herramientas para la persona.

En cuanto a la promoción de la salud física, el aprendizaje de técnicas como la relajación progresiva de Jacobson, el automasaje, la aplicación de agentes físicos (termoterapia y crioterapia), ejercicios de estiramiento y la realización de pausas activas van a colaborar en la disminución de síntomas característicos de la enfermedad.

En el enfoque psicológico, las técnicas cognitivas conductuales han demostrado su eficacia, técnicas como la relajación muscular profunda y el control de la respiración, pueden ser aplicadas en etapas avanzadas del síndrome. Asimismo, pruebe realizando un "Diario Emocional" que funciona como un registro de sus emociones y le ayuda a expresarlas y a la vez analizarlas.

Acciones no tan fáciles de realizar, pero no menos importantes, son el revisar y analizar el clima organizacional, tratar de ser más asertivo, mejorar el servicio al cliente externo e interno, proponer cambios positivos tanto en lo personal como en lo ambiental.

El síndrome de estar quemado ha sido incorporado en la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (OMS), por lo tanto, como es debido, estudiar las estrategias que mejor se adapten a la persona para mejorar su situación actual y de esta forma procurar la detección temprana y el tratamiento idóneo para la calidad de vida, desempeño laboral y personal, es obligación y un reto para los profesionales de la salud.



Jupema presentó Informe de Logros e Impactos a Gremios:

2021 marcó un antes y un después para el Magisterio Nacional



En definitiva, el 2021 pasará a la historia del Magisterio Nacional como un año clave que marcó de manera positiva, un antes y un después en cuanto a la administración del Régimen de Capitalización Colectiva (RCC). Así se ve reflejado en la entrega del Informe de Logros e Impactos 2021, presentado por la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) a los distintos gremios que la integran.

“Durante el 2021 se alcanzaron logros en temas relevantes, en primera instancia mantener el crecimiento sostenido del fondo de pensiones del RCC que superó los ₡3.6 billones, también haber tramitado casi 7 mil pensiones nuevas para los regímenes del RCC y RTR, la realización de diversas actividades desde Prestaciones Sociales, y hechos como la consolidación de la Ley 10.078 y la construcción del nuevo edificio de JUPEMA, el cual facilita también espacios para el uso de los gremios”, dijo Carlos Arias, director Ejecutivo de JUPEMA.

Los indicadores económicos del RCC son un referente, ya que continúan colocando al fondo como el más importante dentro del primer Pilar del Sistema de Pensiones de Costa Rica. Durante el año anterior su crecimiento fue del 14.47%. El portafolio de inversiones al 31 de diciembre del 2021 significó más de ₡3.5 billones.

Arias también destacó avances significativos en materia de crédito, donde la cartera alcanzó ₡315.458 millones para un total de 42.314 operaciones, con una tasa de morosidad del 3.36%. En esta materia se destaca la unificación de las tasas de interés y la apertura de varias líneas de crédito como por ejemplo, el de refundición de deudas con una tasa del 8%, muy

competitiva dentro del mercado, a éste se unieron las líneas de crédito de vivienda y la de vacunación contra la COVID-19 en el exterior, el cual respondió a una oportunidad para que la afiliación contara con mayores opciones para enfrentar la amenaza de este virus.

Hacia una mayor innovación

“También llevamos adelante proyectos de innovación y digitalización, con los cuales pondremos a JUPEMA en un esquema de desarrollo, siendo parte de la corriente tecnológica existente en el mundo”, reiteró Arias.

En este sentido, se creó la Oficina de Innovación y Transformación para liderar estos procesos de especialización y optimización de los recursos, con el objetivo de profundizar la mejora continua de cara a servicios de mayor calidad para nuestra afiliación.

De esta forma se lanza el Campus Virtual para el desarrollo profesional y personal de los afiliados de manera autogestionada, y se renueva el Sitio Web con un diseño basado en la mejor experiencia para el usuario. Además, JUPEMA ingresa a la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS), con el objetivo de alcanzar la certificación de calidad en los distintos servicios que presta la institución.

Unidad y fortaleza reflejado en Inversiones

Una de las muestras más significativas en este 2021 fue la unidad que demostró el Magisterio Nacional a través de las distintas organizaciones, ello permitió resaltar los valores de todos los trabajadores de la educación costarricense, sobre todo en momentos tan difíciles como ha sido la pandemia.



“Caja de Ande, la SSVMN y JUPEMA, fuimos un ejemplo y un punto de partida para unir y fortalecer al Magisterio Nacional con la campaña de dignificación a la docencia “Aquí estamos, presentes”. El 2021 nos deja un Magisterio unido que además demostró el músculo que mantiene junto con el Foro de Presidentes al lograr sacar adelante la Ley 10.078”, explicó Arias.

Agregó que esta Ley, es un “parte aguas” en la historia del régimen de pensiones del RCC del Magisterio Nacional, ya que permite la inversión de manera directa de sus fondos en proyectos de infraestructura pública, lo que posibilitará obtener los rendimientos necesarios para sustentar las pensiones mediante una gestión eficiente y oportuna de los fondos, sin descuidar la adecuada gestión de riesgos inherentes al mercado. Además, facilita la diversificación de las inversiones acudiendo a mercados extranjeros.

Esta Ley también proporciona mejores herramientas para velar por el pago oportuno de las cuotas obrero-patronales de los afiliados, especialmente con los centros educativos privados. Cabe destacar que paralelo a ello, el año pasado JUPEMA habilitó la conectividad bancaria para el pago de los centros educativos, con lo cual se logra reducir la morosidad de estos centros.

Arias reconoció que justamente la implementación de esta legislación representa uno de los principales retos que enfrentará la institución durante este año 2022, especialmente por el entorno económico internacional en materia de inversiones.

Otros Logros

JUPEMA también consolida su ingreso como miembro a la Cámara de la Economía Solidaria, consolidando una ruta para contribuir a un desarrollo integral del país a través de la orientación que pueda brindar a la afiliación a través de capacitación y futuros emprendimientos.

Otro de los éxitos alcanzados descansa en el programa de Empleabilidad de la Mujer, una iniciativa que permitió la capacitación de mujeres universitarias en habilidades blandas con el objetivo de incrementar capacidades que faciliten la inserción de las jóvenes en el mercado laboral.

En materia de sostenibilidad, JUPEMA consolidó la compra del primer bono verde con certificación CBI para una hidroeléctrica emitido por el ICE, con ello contribuye al cumplimiento de metas de desarrollo sostenible que promueve la Organización de las Naciones Unidas (ONU), y que el país se ha comprometido a seguir.

También con la colaboración de la Vicepresidencia de la República y del Ministerio de Hacienda, JUPEMA logró el reconocimiento del estado institucional que le permite quedar por fuera de los alcances de la regla fiscal, por su clasificación histórica dentro del rango de empresas no financieras. Hoy en día la clasificación correspondiente de la institución dentro del sector financiero es no bancaria.

Hitos 2021

Febrero

- Se habilita la feria de vivienda 2021 del 1 de febrero al 31 de mayo y se extiende posteriormente hasta agosto

Marzo

- Volvimos nuevamente al horario de atención que teníamos antes de la pandemia, y se continúa con la modalidad de teletrabajo
- Se uniforma la tasa de los créditos, igual a Salvatón al 10.88%

Abril

- Aprobación por parte de la Junta Directiva de la definición de partes interesadas y temas materiales de JUPEMA
- Se dictamina de forma positiva en la comisión de Gobierno y Administración del proyecto de Ley 22.179

Mayo

- Se crea la línea de crédito de vacunación en el exterior para los afiliados del Magisterio Nacional que quisieran adelantar su proceso de vacunación ante el COVID 19

Junio

- La nueva Comisión de Economía Social Solidaria, celebra su primera sesión
- Incorporación de JUPEMA a CANAESS

Setiembre

- Se publica en la Gaceta no. 187-2021, el Decreto Ejecutivo no. 43108- donde se ubica a JUPEMA en el grupo de Instituciones Públicas Financieras no Bancarias,
- JUPEMA demuestra su compromiso con el financiamiento de proyectos alineados a los objetivos del desarrollo sostenible promovidos por la ONU, mediante la compra del primer bono verde del mundo con certificación CBI para hidroeléctricas emitido por el ICE.

Octubre

- JUPEMA recibe el reconocimiento del Ciclo Incluyente por parte de la empresa CicloParques
- Inauguración del edificio corporativo de JUPEMA
- Inicio del curso externo de economía social solidaria
- Habilita conectividad bancaria para el pago de Centros Educativos
- Inicio del curso externo dirigido a Mujeres Empleadoras
- Inicio de la Oficina de Innovación y transformación y definición de los equipos de trabajo
- Aprobación en primer y segundo debate del proyecto de Ley 22.179, hoy Ley 10.078

Noviembre

- Firma y publicación de la Ley 10.078
- Lanzamiento del crédito de refundición de deudas
- Realización de debates con candidatos presidenciales “El futuro de las pensiones en Costa Rica”

Diciembre

- Entrega del premio Carlos Luis Sáenz, a la Profesora María Ulate Rodríguez, pensionada y afiliada a la ADEP
- Lanzamiento del sello digital del BCCR



Primera Mujer Cacique

de la historia de nuestro país es afiliada al SEC



Doña Idalia Andrade Degracia es una de las mujeres afiliadas al Sindicato de Trabajadoras y Trabajadores de la Educación Costarricense SEC, pero además fue declarada recientemente como la Primera Mujer Cacique, en la comunidad Ngäbe – Buglé en Alto Comte.



Yéssica Cubero, Secretaria de Promoción y Relaciones Públicas del SEC, con Andrade, durante el trabajo de campo que el Directorio Ejecutivo Nacional del SEC realiza.



Es por eso que desde ahora, Andrade llevará con orgullo el cacicado, continuando con la tradición de su familia y ante todo, validando su demostrada capacidad de liderazgo, así como el legado de su padre, don Miguel Andrade, el anterior cacique.

Un detalle importante es que sus hermanos decidieron apoyarla en su decisión y le cedieron su lugar, confiados en su capacidad, aportando un enorme apoyo y ejemplo del respeto al papel que tienen las mujeres en la sociedad.

Mujer emprendedora, madre soltera de cuatro hijos, maestra de primaria y secundaria, así como profesora de la lengua ngäbe – buglé (conocida popularmente como guaymí).

Andrade cuenta que se siente orgullosa de ser una lideresa además de tener la tarea de preservar las costumbres, el idioma, la gastronomía y el arraigo de la tradición para las nuevas generaciones.

"Es un aprendizaje más como educadora porque uno no deja de aprender nunca", señala esta valerosa mujer.

Respecto al SEC, Andrade explica que es un Sindicato que verdaderamente se preocupa por su afiliación y por ello considera importante pertenecer al mismo.

En el SEC nos sentimos orgullosos de tener a la Primera Mujer Cacique como afiliada activa.



Beneficios de contar con el **Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar**

- 1** Tendrá un plan funerario que le respalde en caso de fallecimiento
- 2** Puede incluir hasta **7** miembros de su familia
- 3** Usted escoge el plan, tenemos **5** para ofrecerle
- 4** Es muy fácil de contratar y de bajo costo
- 5** El servicio es brindado por la Funeraria del Magisterio

Con el nuevo Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar, podrá tener acceso entre otras cosas a: **Servicio de Cremación, Cofre, Tributo de Flores, Traslado en Carroza**, con una

prima
mensual desde **₡9,703 IVAI**



Nuestra Junta Directiva 2022

Presidente

MBA y MSc. Edgardo Morales Romero.
Representante del Sindicato de Trabajadoras y Trabajadores de la Educación Costarricense (SEC).

Vicepresidente

Prof. Errol Humberto Pereira Torres.
Representante de la Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza (APSE-Sindicato).

Secretario

Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez.
Representante de la Asociación Nacional de Educadores (ANDE).

Vocal I

M.Sc. Erick Vega Salas.
Representante del Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO).

Vocal II

Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro.
Representante de la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP).

Vocal III

Lic. Israel Pacheco Barahona.
Representante de las Organizaciones Laborales de las Instituciones Estatales de Educación Superior (OLIES), conformadas por AFITEC, SINDEU, SITUN, UNE-UNED Y UTN.

Vocal IV

M.Sc. Hervej Badilla Rojas.
Representante de la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP).

Ahora usted puede realizar sus trámites con **JUPEMA** desde la seguridad de su **hogar**.

Instamos a todos nuestros afiliados y afiliadas a realizar todos sus trámites con JUPEMA de manera virtual y no visitar nuestras Sucursales, en tiempos en que nuestro país vive el momento más crítico de la Pandemia del Covid 19 y el mayor riesgo de contagio de esta enfermedad.

Realice sus trámites de
manera virtual
a través de:

Trámites Pensiones:

 www.juntadepensiones.cr
Consultas en línea

 jupema@juntadepensiones.cr

Trámites Crédito:

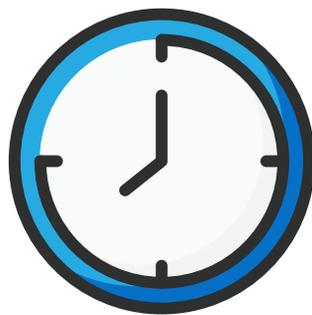
 8526-9729

 creditos@juntadepensiones.cr

Además solicite sus constancias
y desgloses de pensión en el WhatsApp:

 8695-7293

¡No bajemos la guardia, cuidarnos es tarea de todos!



HORARIO DE ATENCIÓN

LUNES A JUEVES

VIERNES

SÁBADO

Oficinas Centrales

**7:30 A.M.
A 4:30 P.M.**

**7:30 A.M.
A 3:30 P.M.**

**8:15 A
11:30 A.M.**

Sucursales

8:15 A.M. A 4:00 P.M.

**8:15 A
11:30 A.M.**

Conozca las medidas preventivas sanitarias que se deben aplicar durante las visitas a nuestras sucursales en:

www.juntadepensiones.cr

¡Cuidarnos es tarea de todos!

JUPEMA
solidez que garantiza su futuro



¿Por qué somos líderes en Pensiones?

Porque somos un equipo de profesionales

que ha logrado, mediante modelos actuariales, matemáticos y financieros, que el 50% de los recursos del fondo de pensión provengan de los rendimientos de las inversiones realizadas.

Somos *más* que Pensiones

JUPEMA
solidez que garantiza su futuro

