

EN DEFENSA

DEL SISTEMA

NACIONAL DE PENSIONES



EDICION #93 / diciembre 2023

INVERTIR EN MI SALUD ES LA MEJOR OPCIÓN

TASA DE INTERÉS
A PARTIR DEL **8%**



Cuota mensual por millón: ₡14.136

Hasta 7 millones

Plazo máximo 8 años

Sin gastos de formalización

Solicite su crédito al:

☎ 8526-9729

☎ 2284-6500

✉ creditos@juntadepensiones.cr

**Crédito
Salud**

JUPEMA
solidez que garantiza su futuro





Editorial

2 Pág.

Nuevo cobro por supervisión de la SUPEN: un golpe a la administración de pensiones...

3 Pág.

JUPEMA de Alto Valor...

6 Pág.

Este Nuevo Año: Sonríale a la vida...

10 Pág.

¡Muévase, que es bueno! ...

12 Pág.

Póngale color a sus alimentos...

13 Pág.

Clemencia Echeverría Cruz : Premio Prof. Carlos Luis Sáenz Elizondo, 2023

16 Pág.

OLIES

20 Pág.

Junta Directiva

21 Pág.



ditorial

Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez



Jupema y la Calidad de Vida de su Afiliación

El Magisterio Nacional ha tenido la capacidad y la visión de ir forjando a través de la historia instituciones insignes que, con el transcurrir de las décadas, han podido satisfacer, en gran medida, las necesidades de protección social y desarrollo de la gran familia magisterial costarricense.

El aporte de instituciones como JUPEMA es de larga data. Estamos celebrando 65 años de proporcionar seguridad social a los trabajadores del sector educación en materia de pensiones; pero más allá de ello, hemos logrado ir creando con el tiempo un compromiso mucho más amplio que involucra acciones variadas que ayudan a la afiliación a disfrutar de una mejor calidad de vida durante su carrera profesional y también en la etapa de la jubilación.

En nuestro país, al igual que en el mundo entero, se está experimentado un crecimiento en la expectativa de vida de las personas. Esto supone una serie de desafíos importantes que debemos tomar muy en serio. Uno de ellos es garantizar la sostenibilidad de nuestros regímenes de pensiones, ya que por medio de ellos se asegura un ingreso para el sustento de las personas jubiladas, lo cual es fundamental.

Por otro lado, en medio de una coyuntura económica y políticamente compleja que cieme amenazas a los regímenes básicos de pensiones a través de una serie de reformas de Ley en trámite, tenemos el reto primordial en JUPEMA, de seguir orientando esfuerzos en brindar programas que contribuyan a la calidad de vida de nuestra membresía, especialmente aquella población adulta mayor que además de ser cada día más numerosa, alcanza un mayor grado de longevidad.

Este reto lo asumimos en JUPEMA con gran responsabilidad y se evidencia en una serie de acciones concretas como: charlas, talleres, foros, actividades recreativas, visitas, cursos, programas, entre otras actividades que se realizan en todas las regiones del país con temáticas tan diversas en materia de salud, autocuidado, preparación para la jubilación, salud financiera y más. Las áreas de atención también son variadas, a saber, psicología, trabajo social, enfermería, nutrición fisioterapia, etcétera.

Todas ellas se desarrollan a través del Departamento de Prestaciones Sociales, mediante distintas propuestas metodológicas que su equipo interdisciplinario ha construido por medio de una oferta de actividades presenciales y virtuales, con el objetivo de proporcionar herramientas y estrategias desde una perspectiva de prevención y de promoción de la calidad de vida, la potenciación de capacidades, la autonomía, así como la sensibilización e información en materia de derechos.

Esto permite a la persona afiliada adquirir hábitos saludables y de esta manera incidir positivamente en su salud física, mental y social.

JUPEMA ha demostrado que va más allá de la administración de un fondo de pensión, que hoy por hoy es el más grande del país, sino que también vela por contribuir a que nuestro afiliado cuente con herramientas para estar bien en la vida laboral activa y en la etapa de la jubilación. Es una institución que defiende todos los días al régimen de pensiones del Magisterio Nacional ante amenazas de grupos que buscan meter mano a un régimen sano y exitoso, lo hace porque es su deber velar por las pensiones de sus afiliados, pero sobre todo porque su bienestar nos importa.

Consejo Editorial

M.G.P Seidy Álvarez Bolaños

M.Sc. Erick Vega Salas

MBA y M.Sc. Edgardo Morales Romero

M.Sc. Sonia Salas Badilla

M.Sc. Marcela Villalobos Ramírez

Diseño Gráfico

Bach. Tracy Molina Sedó





Nuevo cobro por supervisión de la SUPEN:

Un golpe a la administración de pensiones

Causaría daños a la operatividad institucional y al fondo del RCC

El 2024 trae consigo fuertes retos para JUPEMA, uno de ellos es mantener la calidad de los servicios a pesar del duro golpe que ocasionará un excesivo cobro por concepto de supervisión de parte de la Superintendencia de Pensiones (SUPEN). En este artículo le explicamos de qué se trata y cómo podría afectar la operatividad de la institución, los servicios que usted recibe, así como al fondo del Régimen de Capitalización Colectiva (RCC).

Todo comenzó en el año 2019, cuando se realizó una reforma a la Ley Reguladora del Mercado de Valores en la Asamblea Legislativa, en la cual se modificó la manera en que se financia el presupuesto de la SUPEN, estableciendo montos desproporcionados y lesivos, desde el punto de vista de JUPEMA, para los administradores de los fondos de pensiones; esto porque se pasa de financiar a la SUPEN de un 20% a un 50%.

Anteriormente, el financiamiento recaía en un 80% al Banco Central de Costa Rica (BCCR), ya que los entes supervisores del mercado financiero le son adscritos; el

restante 20% lo aportaban los entes supervisados, es decir, los administradores de los fondos de pensiones, quienes contribuían con recursos provenientes de un máximo del 2% de sus ingresos brutos anuales.

Ahora, con la nueva metodología, los entes supervisados deben aportar el 50% de manera escalonada hasta el 2027, con la diferencia de que el cálculo ya no será sobre esos ingresos brutos anuales que obtengan los fondos, sino que será como máximo del 0.02% de los activos administrados y del 0.002% del monto pagado por pensiones para aquellos regímenes que no posean un fondo como es el caso del RTR del Magisterio Nacional. El otro restante 50% del presupuesto de SUPEN lo aporta el BCCR.

“En otros países es el Estado el que le paga a los entes supervisores por realizar esta función, no lo regulados. Aquí vamos a pasar de pagar €132 millones a más de €369 millones el próximo año, es decir tendríamos un incremento del 178%, lo que en definitiva va a afectar a nuestra membresía con respecto a los diferentes servicios que recibe y que son importantes para su calidad de vida”, dijo Carlos Arias, director ejecutivo de JUPEMA.

La razón es evidente. Cuando el gasto se aumenta en una casa o una empresa, la primera medida para equilibrar los ingresos es recortar todo aquello que se pueda para no afectar el equilibrio financiero, lo mismo sucederá con los administradores de los fondos

de pensiones, especialmente aquellos más grandes.

Arias explicó que JUPEMA obtiene su presupuesto operativo en un 96.5% del llamado cinco por mil, que es un rubro que por Ley proviene de los aportes de su membresía, éste se ha visto disminuido como efecto secundario de la aplicación de la regla fiscal y del congelamiento de incrementos salariales, principalmente en los trabajadores del MEP y los pensionados, quienes no han tenido ajustes salariales.

Un Golpe Escalonado

La reforma de Ley estableció un incremento escalonado hasta que todas las operadoras de pensiones lleguen al 50%, partiendo en el primer año de un aumento del 7.5% hasta el 2027. Los cálculos realizados por JUPEMA proyectan una erogación del 2023 al 2027 que pasaría de €132 millones a €740.5 millones, es decir, un incremento del 359.3%.

El agravante es que la reforma cambió el porcentaje de cálculo del 2% sobre los ingresos brutos anuales, al 0.02% sobre el total de los activos administrados. Significa que entre más grande el fondo de pensiones, más recursos recibe la SUPEN, lo que hace que las estimaciones sean mayores conforme crezcan los activos del RCC.

Otro elemento importante es que JUPEMA administra dos regímenes: el RCC y una parte del Régimen Transitorio de Reparto (RTR), cerrado en 1992, cuando se creó el



nuevo régimen de Capitalización Colectiva (hoy el más sólido y grande del país).

El RTR contó con los aportes de los trabajadores de la educación, pero el Estado no creó el fondo por lo que cuando llegó el momento de pagar las pensiones, tuvo que recurrir al presupuesto nacional para cubrir su compromiso. JUPEMA tiene la administración técnica de este régimen y en materia financiera el responsable es el Ministerio de Hacienda.

Sin embargo, la nueva Ley señala que se debe cancelar el 0.002% del monto pagado por pensiones para aquellos regímenes que no posean un fondo como es el caso del RTR, aspecto al cual JUPEMA también se opone dado que es el Ministerio de Hacienda, quien realiza los pagos de pensión. Ello genera dudas sobre cómo SUPEN interpreta o aplica la Ley.

Servicios Afectados

JUPEMA es una institución que se ha preocupado por ir más allá de la administración del fondo de pensiones y del pago a sus afiliados. La institución a sus 65 años de existencia ha procurado acompañar a los trabajadores activos en la vida laboral, apoyar en la etapa de transición a la jubilación, así como en el ejercicio pleno de la vejez.

Para ello ha desarrollado una serie de programas que incluyen visitas a centros educativos para informar sobre el proceso de pensión, seguimiento en temas de calidad de vida como nutrición, psicología, trabajo social, fisioterapia, charlas y talleres en diversos temas como el cuidado de las personas adultas mayores, salud financiera, e incluso en la formación para el desarrollo de emprendimientos desde la etapa laboral activa hasta en el periodo de jubilación. Iniciativas como éstas son las que se pueden ver afectadas.

Este golpe no es único para JUPEMA, también impactará en la operatividad o servicios que brindan otras operadoras de pensiones, especialmente aquellas que, como JUPEMA, manejan los fondos más grandes.

“Antes se pagaba entre todas el 20%, ahora tocará cubrir un 50%. Vemos un efecto de parte del sector público que los beneficia a ellos porque ahora el BCCR

no tendrá que pagar un 30% que se traslada a las operadoras, las cuales tendrán que ver cómo resolverlo. Es un asunto meramente fiscalista, cuyo efecto en definitiva recaerá en los servicios a los afiliados de las distintas operadoras y regímenes como IVM, Poder Judicial y JUPEMA. Estamos hablando de incrementos que superan el 100% dependiendo del tamaño del fondo que se administre”.

¿Qué acciones se prevén? En definitiva, JUPEMA envió una nota con su oposición a la SUPEN, pero también se han analizado diversos escenarios con el objetivo de defender la calidad de los servicios de la afiliación, y revertir los efectos de una medida desproporcional y lesiva contra el fondo de pensiones del RCC y la operatividad institucional, en este sentido no se descarta propiciar una reforma de Ley.



Los sueños no se retiran



¡Llene de **VIDA** esos años!

La **pensión complementaria** es la que puede otorgarle más recursos en la jubilación. Vida Plena lo acompaña en la formación de esos fondos para que viva esos años con el amor, la diversión y los sueños que merece.

FCL - ROP - Planes Voluntarios - Planes de Beneficios - Plan de Renta Temporal para jubilados

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



Seguro Autoexpedible SM Estudiantil

COBERTURA **24/7** | LOS **365** DÍAS DEL AÑO



Cobertura y prima anual

COBERTURAS	PLAN 2	PLAN 3	PLAN 4	PLAN 5	PLAN 6
Gastos médicos por accidente	¢500,000	¢1,000,000	¢2,000,000	¢3,000,000	¢5,000,000
Gastos funerarios	¢500,000	¢1,000,000	¢2,000,000	¢3,000,000	¢5,000,000
Indemnización por pérdida de miembros o Incapacidad permanente	¢500,000	¢1,000,000	¢2,000,000	¢3,000,000	¢5,000,000
Prima anual IVAI	¢6,116	¢8,668	¢14,785	¢19,373	¢21,913

👤 Llámanos al **2211-9100** o bien escribinos al correo **ventas@smseguros.cr**

¡JUPEMA de Alto Valor!

Reconocimientos por buenas prácticas y certificaciones internacionales demuestran la calidad del servicio para los afiliados

Da gusto llegar o contactar con una entidad cuyo servicio es eficiente y cumple con las expectativas del usuario, pero si además dentro de ello vela por el respeto de los derechos y equidad de sus afiliados, se preocupa por innovar e implementar medidas que mejoren la gestión y el impacto ambiental de las acciones que desarrolla día a día, entonces hablamos estamos hablando de una organización de Alto Valor.

Para llegar a este nivel, que no es nada fácil de alcanzar, cada organización debe tener un estándar de calidad y trabajar de manera constante en mantener y/o superarse a sí misma, requiere de un recurso humano comprometido, capacitado y de una visión que le conduzca a cada una de las metas que se impone.

Precisamente, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) es una entidad que se preocupa por alcanzar un alto nivel de calidad de los servicios que brinda, pero además vela por ofrecer las herramientas necesarias que contribuyan a la calidad de vida de su membresía, la defensa de sus derechos y el resguardo del fondo de pensiones que administra. Esto ha sido posible gracias a su filosofía de mejora continua.

“La mejora constante es una lucha de todos los días, porque las buenas prácticas deben permear en toda la institución. JUPEMA ha tenido un proceso de reconversión donde ha incorporado medidas y cambios de relevancia para el mejoramiento interno elevar la calidad de su gestión en los servicios, la defensa de los

derechos de la afiliación y de las personas adultas mayores, así como en materia ambiental. Esto es parte del Plan Estratégico Institucional cuyo objetivo es la excelencia” dijo Seidy Álvarez, presidenta de JUPEMA.

La visión de la institución es convertirse en un referente de la seguridad social costarricense en la administración sostenible e innovadora del Sistema Nacional de Pensiones, proponiéndose como misión la realización de una gestión eficiente del fondo de pensiones de la membresía para contribuir su calidad de vida. Aquí valores institucionales como la sostenibilidad, la solidaridad, la innovación, la transparencia y la eficiencia son claves.

Precisamente el 2023 marcó un camino de éxito. Además de administrar el fondo de pensiones más grande del país, sano y sostenible, JUPEMA ha sido reconocida internacionalmente por la calidad de los servicios, las buenas prácticas en publicidad, en diversas políticas, programas y acciones institucionales, pero, además, ha logrado una mejora sustancial en el desempeño del Programa de Gestión Ambiental Institucional (PGAI).

Excelencia Ambiental por Desempeño en PGAI

JUPEMA dio un salto significativo en gestión ambiental en el 2023 al obtener una calificación del 93% con respecto al 74% alcanzado en el 2022, dentro de este programa del MINAE. Esto le hizo ser acreedora del reconocimiento a la Excelencia Ambiental otorgado



por el ministerio a 71 instituciones públicas de un total de 258.

Ello significa que JUPEMA aportó información de respaldo en 19 ítems que evalúan acciones de divulgación de la política ambiental, el funcionamiento de la comisión ambiental y nivel de planificación del PGAI.

Este avance significativo implica que la institución logró implementar mejores controles en las emisiones de CO2 al ambiente, con mejoras importantes en el consumo sostenible del agua, la electricidad, papel, combustible e incluso en la separación de residuos sólidos y manejo adecuado de aguas residuales.



La implementación de una política ambiental ha sido efectiva dentro de la institución, así como la ampliación de estas medidas a las sucursales en todo el país, manejo efectivo de inventarios eléctricos, de aires acondicionados, entre otros.

La implementación de tecnologías limpias en los procesos son otros aspectos que favorecen, como es el uso de paneles solares e inclusión de criterios de construcción sostenible en las edificaciones, lo cual contribuye a consolidar el enfoque de gestión pública sostenible del Estado costarricense.

Buenas Prácticas en Publicidad

JUPEMA es una institución que ha levantado la voz en la defensa de los derechos de las personas adultas mayores, apoyándoles en diversos momentos a lo largo de los años. Precisamente en el 2023, conscientes de que la población adulta mayor es cada vez más amplia en nuestro país y de que aún falta camino por avanzar en cuanto a la cobertura de sus necesidades, sus derechos y lucha contra la no violencia, se promovió un manifiesto público en pro de este grupo poblacional.

La iniciativa fue producto de un proceso participativo en todas las provincias del país con personas pensionadas y jubiladas que integran las Redes Provinciales donde surgen cuatro líneas prioritarias, como: el cumplimiento de los derechos de la Convención Interamericana sobre la Protección de Derechos Humanos de las Personas Adultas Mayores; la atención integral en salud; la no violencia contra las personas adultas mayores; así como la seguridad financiera y alimentaria.

Este proceso también condujo a la elaboración de una campaña publicitaria informativa sobre los derechos de esta población, resaltando aspectos como su autonomía, su valor, el aporte que brindan a la sociedad, entre otros.

Por esta acción, la Oficina de Control y Propaganda del Ministerio de Gobernación y Policía hizo un reconocimiento a JUPEMA por la creación y divulgación de la campaña de publicidad "Envejecimiento con Calidad de Vida", considerando que la misma permite la concientización y la difusión de los derechos de la población adulta mayor contribuyendo a lograr su empoderamiento y el disfrute de un envejecimiento libre de discriminaciones y con dignidad.

Este "Reconocimiento a las Buenas Prácticas en la Publicidad" se brinda a empresas o anunciantes, cuya pieza o campaña publicitaria resalta por mensajes que impulsan la eliminación de estereotipos,

la equidad de género, la inclusión, el respeto a la diversidad y la dignidad de las personas.

Certificación Internacional por Calidad de los Servicios

Vale destacar que JUPEMA se ha propuesto avanzar significativamente en su gestión, a través de un plan estratégico institucional, cuya implementación le ha hecho ya acreedora de dos certificaciones de talla internacional, la primera se obtuvo en el 2022 en materia de recaudación y cobranza de las cotizaciones, y en el 2023, la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS) le otorgó una más en Calidad de los Servicios, con lo que se convierte en la primera institución de la seguridad social en recibir este tipo de sello de garantía a nivel de Centroamérica, México y El Caribe, lo que es un orgullo para Costa Rica.

Álvarez reiteró que la entidad lleva 65 años de velar por los derechos su membresía y la sana administración del régimen de pensiones que le corresponde, lo que implica dar un servicio eficiente y llevar adelante acciones que garanticen la sostenibilidad del fondo de pensiones para darle así la seguridad a la membresía de que sus recursos están a salvo.



Reconocimientos Garantizan su Valor

Precisamente la AISS otorgó recientemente varios reconocimientos a JUPEMA por la aplicación de buenas prácticas a diversas políticas, programas y acciones institucionales que se llevan adelante:

- **Programa JUPEMA Emprende:** brinda capacitación y acompañamiento para el desarrollo exitoso de emprendimientos a la afiliación en servicio y jubilada.
- **Programa de Sensibilización Escolar:** trabaja con estudiantes de diversos centros educativos en donde se les capacita sobre los derechos de la población adulta mayor y el proceso de envejecimiento y vejez.
- **Programa de Finanzas Saludables:** desde un enfoque social se contribuye al ordenamiento de las finanzas en los hogares e incide en la calidad de vida de las personas.
- **Universidad Corporativa Institucional:** brinda un espacio para que el trabajador de JUPEMA pueda expandir su conocimiento en temas de interés.
- **Políticas y acciones sobre la diversificación e inversiones en los fondos de pensiones:** a través de una reforma de Ley se logró abrir el espacio para diversificar el portafolio de inversión en el mercado extranjero, bajo estándares seguros y eficaces.
- **Avance al financiamiento en proyectos de infraestructura pública y privada:** gracias a una reforma de Ley se logró la meta de permitirle a la institución invertir en el desarrollo de obras que generan reactivación económica, desarrollo nacional y fortalecer el fondo de pensiones.
- **Crédito para el refinanciamiento de deudas de la afiliación a un bajo costo:** JUPEMA aplica a la afiliación líneas de crédito que vengán a solventar en parte sus necesidades, nuevos proyectos y también contribuir a aliviar sus finanzas a través del rebalanceo de deudas en condiciones blandas.
- **Política de la Fórmula de Autobalance en el RCC:** una medida que es ejemplo dentro del Sistema Nacional de Pensiones y que busca mantener el equilibrio financiero del fondo de pensiones.
- **Informe Azul:** esta publicación responde a una política de rendición de cuentas y transparencia sobre el Régimen de Capitalización Colectiva (RCC). Esta información se trabaja en un lenguaje sencillo y directo para que toda la población magisterial esté al tanto del manejo de los fondos. La misma se comparte en el sitio web, además se realiza un envío a las direcciones de correo electrónico de los afiliados.

Esta ruta hacia a la excelencia fijada por el gobierno corporativo de JUPEMA y plasmada en el Plan Estratégico Institucional, refleja la calidad de Alto Valor de una institución que va más allá de la administración del fondo de pensiones, que se preocupa por la calidad de vida de sus afiliados, dejando a su vez una huella al aportar al desarrollo nacional y la sostenibilidad.



JUPEMA da Solución Integral a tus **DEUDAS**

TASA FIJA*

10% primeros 5 años

11% siguientes 3 años



Cuota inicial mensual por millón: ¢8.775,75*

Hasta 120 millones y **30 años plazo**

Sin gastos de avalúo ni legales por inscripción de hipoteca

Crédito
**Solución Integral
de Deudas**

JUPEMA
solidez que garantiza su futuro



Solicítá este crédito al:

☎ 8526-9729 ☎ 2284-6500 ✉ creditos@juntadepensiones.cr

*Aplican condiciones. Del año 9 en adelante tasa variable. Créditos para afiliados del Magisterio Nacional cotizantes a JUPEMA.

Este Nuevo Año: Sonríale a la vida



El humor como equilibrio emocional y una manera de reenfoarnos en una nueva actitud positiva

Lic. Héctor Javier Arce Aguilar, psicólogo JUPEMA

Somos niños que crecimos y olvidamos reír, la rutina absorbió de una manera automática nuestro potencial para sonreír y disfrutar de la vida. Cada vez lo hacemos menos, y la seriedad con que afrontamos todo nos atrapa en la representación de un papel de adulto formal y responsable. En este artículo nos adentramos en cómo reenfoarnos en una actitud más positiva para un mejor inicio del 2024.

Recuerda cuándo fue la última vez que le salieron lágrimas de felicidad por tanto reír, o que le faltó el aire por las carcajadas que daba después de una situación jocosa. Esos momentos no se olvidan porque fueron significativos e importantes.

Poder sonreír libremente y tener un buen humor son claves importantes para la vida, podría decirse que son medicinas para el alma, el mejor aliciente para tener una buena vida y cosechar una actitud positiva.

La psicología positiva es un enfoque muy actual, el cual centra su investigación en el bienestar, la felicidad y aquellas fortalezas que tenemos como seres humanos, descartando centrarse en la patología y más bien observando los puntos fuertes que tenemos los seres humanos. Esto es relevante en función de que, dentro del enfoque, las fortalezas de carácter son un tema clave y dentro de este, se encuentra el sentido del humor.

El sentido del humor puede verse como un factor protector de autocuidado y autodistanciamiento, ya que en ocasiones hay situaciones de vida tan fuertes y pruebas tan duras que un chiste o una palabra que despierta la risa pueden aliviar y hacer entender una situación.

Piense en situaciones como un funeral, una enfermedad terminal, estar recluso en un centro penitenciario o perder todos los bienes materiales, lógicamente son momentos bastante fuertes que nos afectan emocionalmente y cuestionan nuestro sentido de vida, pero en ocasiones, al sentir que perdemos todo no nos queda más que refugiarnos en el sentido del humor para aliviar el dolor que sentimos, y con esto muchas veces logramos abrirnos paso y trascender.

No se trata de contar un chiste ante una situación dolorosa, sino cultivar un estado de ánimo positivo que influya en la actitud con que afrontamos un evento. Por ejemplo, al recordar a esa persona que falleció en sus momentos más felices, al recibir una noticia fuerte internamente crear una actitud positiva o bien traducir una situación fuerte en el lenguaje del buen humor.

Un Nuevo Ciclo

Cada nuevo ciclo de la vida, inicio de año, etapa o proyecto debe empezar con disposición y buen humor, creando una actitud proactiva la cual permita construir y liderar nuestra propia vida. Ante lo nuevo la mejor estrategia es liberarnos de expectativa, pero cosechar una actitud optimista, que nos logre brindar más herramientas para hacerles frente a las situaciones.





El buen humor es un alimento de optimismo para el alma, en ocasiones hace más soportable las diferentes vicisitudes de la vida, ayudando a reaccionar de tal manera que nos alienta a continuar. En la vida nos encontramos frente a circunstancias que provocan mucha alegría, pero también hay situaciones marcadas por el dolor; sin embargo, la construcción del buen humor no depende de las circunstancias externas, es más bien un trabajo interno que permita reforzar nuestras fortalezas de carácter.

Tal vez cuando lea este artículo pueda evaluar cómo se encuentra en este momento de la vida, si hay algún aspecto por mejorar y si está viviendo de manera consciente, asimismo, pregúntese si disfruta de la vida y se ríe frecuentemente; pues como se mencionó al inicio, en ocasiones somos seres automáticos que olvidamos hacer las cosas con disfrute, buen humor e incluso sin sonreír.

Este momento puede ser idóneo para cambiar y adoptar el buen humor como un estilo de vida, dejando de sobrevivir y empezando a vivir plenamente, sin arrugar tanto la frente y evitando gestos de excesiva seriedad. Recuerde que la vida no es tan seria, no todo es tan formal y con protocolo, al final la vida solo es un ratito.

¿Cómo puedo mejorar mi sentido del humor? ¿Será posible aprender a sonreír más? Y ¿el optimismo se puede cultivar? Tal vez las anteriores son preguntas que nos cuestionamos desde el inicio del artículo, y desde luego siempre podemos incorporar hábitos y conductas que incentiven el cambio positivo.

Decálogo para una Vida con Sentido del Humor

Compartimos diez claves para la vida, que pueden cultivar el optimismo y, desde luego, mejorar nuestro sentido del humor para vivir una vida más consciente, libre y espontánea.

Preste atención, visualice cada una en función de su historia de vida y trate de adaptarla según considere que le puede funcionar:

1. **¡Conózcase!:** el autoconocimiento brinda la posibilidad de explorar nuestras fortalezas y debilidades, entendernos y además es la vía para el amor propio. Cuando nos reconocemos, aunque nos equivoquemos en algo, hay una certeza de lo que somos y lo podremos tomar con humor llevándonos al bienestar.
2. **Congruencia entre lo que pienso, siento y hago:** la mejor forma de mantener un equilibrio emocional y un buen estado de ánimo definitivamente es lograr una congruencia entre los pensamientos, las emociones y nuestras conductas.
3. **Una actitud proactiva marca la diferencia:** cuando vamos de frente a la vida, con una actitud positiva producimos mejores alternativas.
4. **Aceptar:** la vida nos presenta situaciones de las cuales no tenemos control, la mayoría de los sucesos simplemente se van a desarrollar y en ocasiones debemos aceptar para que empiece la transformación.
5. **Fluir:** a partir de la aceptación empezamos a fluir y dejamos que las cosas sigan su curso, sin apegos.
6. **Estar presente:** aquí y ahora. Viviendo conscientes, en el momento presente logramos apreciar la vida, disfrutamos todo con buen humor, sintiendo gratitud de todo lo que nos rodea.
7. **Sonreír más:** disfrute del poder de la sonrisa, no se limite, ni reprima, solamente sea genuino y espontáneo.
8. **Ríase de sí mismo y de las situaciones:** trate de tomar las cosas un poco más a la ligera, asuma con buen humor las situaciones, aún en una equivocación.
9. **Relaciones interpersonales positivas:** rodéese de gente positiva, con buen humor y que le contagie optimismo.
10. **Pensamiento divergente:** no se cierre a una única solución, siempre hay más opciones, mire con optimismo cada opción.

Recuerde, la vida es una travesía llena de muchos destinos y con una gran belleza, pero en la mayoría de las ocasiones solo se logra apreciar si somos buenos observadores, y nuestra actitud está contagiada del buen humor.



FINANCIAMIENTO

PARA TU OBJETIVO AMIGABLE
CON EL AMBIENTE



Vehículos eléctricos o híbridos



Electrodomésticos ecoamigables



Convertir el vehículo a combustible de gas GLP



Paneles solares

Hablemos de Bienestar

¡Muévase, que es bueno!

Licda. Dayana Jiménez, fisioterapeuta, JUPEMA

En la actualidad, vivir en movimiento es más difícil que vivir en sedentarismo, porque contamos con una variedad de objetos, como el teléfono celular u otros, los cuales, por medio del internet, nos facilita investigar, acercarnos virtualmente a amistades y recrearnos, pero nos obliga a quedarnos sentados y dejando de lado movimientos como caminar o realizar algún ejercicio que nos brinde una mayor calidad de vida y ayude a sentirnos mejor.

Piense, detengáse y analice su día ¿cuántas horas pasa en una misma posición?

Moverse más y sentarse menos tiene múltiples beneficios para la salud mental, física, emocional y espiritual, esta es una importante recomendación para mejorar nuestro bienestar.

Además, las siguientes actividades son simples pero efectivas para moverse diariamente y evitar los efectos nocivos del sedentarismo.

¿Cómo moverse más?

Programa en el día: tres caminatas de 10 minutos cada una. En la mañana, después del almuerzo y en la tarde. Con esta sugerencia cumplirá 150 minutos de ejercicio aeróbico por semana.

Utilice menos el automóvil y camine más en el vecindario o lugar de trabajo: esto sumará más movimiento.

Si ve televisión haga que su tiempo frente a la pantalla sea más activo: prepare su espacio de manera tal que pueda caminar sobre una cinta de ejercicios o bicicleta estacionaria.

Programa una alarma: entre una o dos horas que usted determine, como recordatorio para moverse durante unos minutos.

Suba escaleras y evite el ascensor o las escaleras eléctricas: eso sí, si usted no tiene problemas articulares en la rodilla o la cadera.

Realice pausas activas: inténtelo diariamente, entre ellas las sentadillas modificadas con silla. Este movimiento consiste en sentarse y levantarse unas 10 veces, acción que fortalecerá sus piernas sin lastimar su rodilla. Tenga cuidado si tiene problemas articulares.

Recuerde que todas las personas necesitamos el movimiento para mejorar nuestra vida. Es necesario que tome decisiones diarias que conlleven estilos de vida saludables y permita obtener los beneficios del movimiento.

Si usted tiene dudas sobre cuál ejercicio más indicado, consulte con un fisioterapeuta para que le prescriba indicaciones individuales.

NUEVO
CRÉDITO
VERDE

Tasa de interés fija durante
todo el periodo.

Solicítalo este crédito al:

8526-9729

2284-6500

creditos@juntadepensiones.cr

JUPEMA 
solidez que garantiza su futuro

Aplican condiciones.

Créditos para afiliados del Magisterio Nacional cotizantes a JUPEMA

Revista Pizarra de JUPEMA

12

¡Póngale color a sus alimentos!

Entre más colorida sea nuestra alimentación, mejor es.

Licda. Adriana Gatgens Marín, nutricionista de JUPEMA

¿Qué relación tienen los colores con el aporte nutricional de los alimentos? La respuesta simplemente es: todos. En este artículo le explicamos porqué.

El color de cada uno de los alimentos es clave para identificar los nutrientes que poseen, además de mejorar la apariencia y hacer la comida más atractiva. Es por esto que los expertos en salud siempre recomiendan una alimentación balanceada y saludable, compuesta por platillos que contengan todos los grupos de alimentos y con la mayor variedad de colores posibles.

Asimismo, varios estudios demuestran que los colores de los alimentos no solo influyen en el área nutricional, sino también, en la parte energética y anímica de los seres humanos.

Siga la Ruta del Color

Para aumentar el valor nutricional en sus preparaciones alimenticias, así como su apariencia siga las siguientes recomendaciones:

Consuma alimentos de color rojo, como: tomate, sandía, fresa y chile dulce, los cuales constituyen una excelente fuente de licopeno y flavonoides. Son poderosos antioxidantes y poseen otras sustancias como vitamina C y caroteno. Además, estos alimentos también cuentan con sustancias anticancerígenas que protegen contra las nitrosaminas, causantes de diversos tipos de cáncer como el de esófago.

En los últimos diez años, se ha comprobado que estos tipos de alimentos, en especial el tomate, son agentes protectores contra el cáncer de próstata y de mama, por lo cual es importante aumentar su ingesta después de los 40 años.

Según varios expertos, comer frutas de color rojo, le ayudará también a combatir episodios de depresión, apatía, cansancio y hasta la falta de deseo sexual.

Los alimentos amarillos o anaranjados (naranjas, ayote, mandarinas o bananos) son fuente de antioxidantes e incrementan la eficiencia del sistema inmune y disminuyen la probabilidad de padecer un ataque cardíaco. Asimismo, no podemos dejar de mencionar la importancia de estos nutrientes para el bienestar de los sentidos, como, la visión y su beneficio para la piel. Podemos encontrar dichos antioxidantes en alimentos como la naranja, zanahoria, papaya, mango, maíz, piña, melón, camote, chile dulce amarillo, entre otros.

Para la protección contra una enfermedad como el estreñimiento o la anemia, busque **alimentos de color verde** estos aportan una buena cantidad de fibra, además de isoflavonas, luteína, calcio, vitamina K, vitamina C, hierro y ácido fólico.

El ácido fólico es un compuesto sumamente importante para la correcta formación de las células sanguíneas, mantiene la piel sana y previene la anemia, lo podemos encontrar en alimentos de color **verde oscuro**, como las espinacas, vainicas y el brócoli.

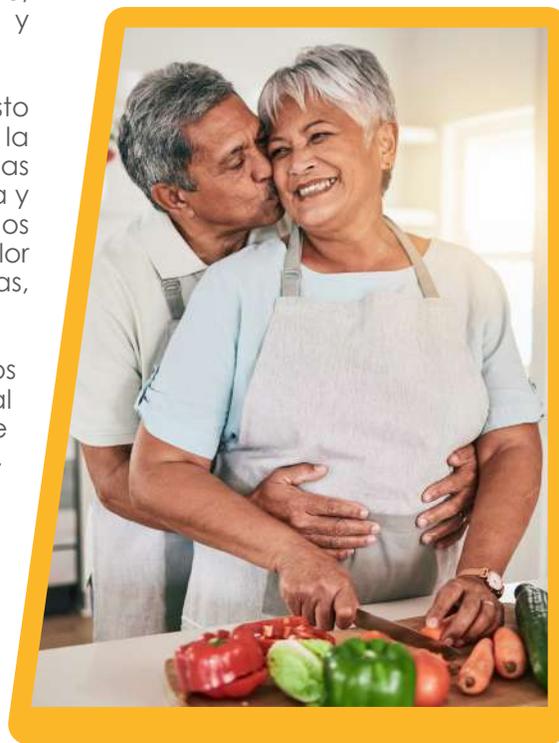
Otro provecho de estos alimentos es el balance hormonal (reduciendo así el cáncer de seno, ovario y próstata), protección en los ojos, reducción en la tensión y la ansiedad.

El color morado o violeta es sinónimo de antioxidantes y anticancerígenos. Ayudan al corazón y favorecen la circulación, al ser fuente de hierro, vitaminas del grupo B y

antocianinas. También, ayudan a inhibir el colesterol malo por lo que los beneficios cardiovasculares son múltiples, entre estos están, las uvas, la berenjena, ciruela, repollo morado, moras, cebolla morada, arándanos, y el caimito.

Incluya **alimentos de color café**, como, las semillas de ayote o girasol, almendras, cereales, frutas secas y granos integrales, que son ricos en fibra, grasas monoinsaturadas (grasas de las buenas), lignina, hierro, vitaminas del complejo B, proteína vegetal y carbohidratos.

Su consumo diario permite contar con propiedades antienvjecimiento y lograr un adecuado estado de nuestra piel. Contrariamente, muchos alimentos de este color tienden a producir una especie de adicción en quienes los consumen, tal es el caso del chocolate, el café y los refrescos de cola, esto es importante y mejor tomarlo en cuenta a la hora de elegir dichos alimentos.





Por último, algunos **alimentos de color blanco**, como, el ajo, la cebolla, la clara de huevo, los hongos y los lácteos, tienen múltiples propiedades. De hecho, a muchos de ellos popularmente se les conoce como “la cura de todos los males”. Son fuente de calcio, vitaminas y proteínas, además, reducen los niveles de colesterol y presión arterial, ayudan a combatir las infecciones por bacterias y disminuyen la formación de placas arteriales.

Otros Consejos

En sus preparaciones, agregue todo el color posible, especialmente, en platillos como ensaladas de vegetales, ensaladas de frutas, pastas y platos compuestos.

Olvídense de la típica ensalada de repollo o lechuga, pepino y tomate e incluya alimentos como: maíz dulce, espinacas, rábanos, cebolla morada, repollo morado, zanahoria, remolacha cruda, hojas de kale, huevo duro, brócoli o coliflor, hongos, de preferencia naturales, frutas como piña, fresas o uvas, alfalfa, e incluso, algunas semillas como el ajonjolí.

El clásico arroz blanco, puede variarlo, si le añade zanahoria rallada, chile dulce, almendras, apio, y espinaca picada y el agua de la cocción de estas para teñir y servir un arroz de color verde.

Una rica pasta puede llevar ingredientes como espinacas, queso blanco rallado, salsa de tomate natural, hongos y una proteína. Si prepara una ensalada de frutas recuerde mezclar algunas con contenido acuoso mayor, como, la sandía y el melón, con otras de mayor contenido de fibra,

como, las fresas, uvas, mango, mandarina, naranja, guayaba, papaya y piña. Es importante que contemple que no importa las frutas que mezcle, debe controlar la cantidad que se sirve, la cual no debe sobrepasar una taza o bien un vaso (240 ml) de jugo de frutas naturales licuadas, pero no coladas y sin azúcar añadido.

Recuerde no cocinar por demasiado tiempo los alimentos, especialmente si son vegetales verdes, acostúmbrese a usar técnicas como el blanqueado que consiste en sumergir los vegetales en agua hirviendo por unos segundos y posteriormente, pasarlos por agua fría para resaltar el color.

Como puede ver, son múltiples las propiedades que poseen los alimentos de acuerdo con su color. No queda más que jugar con la paleta de colores para poder disfrutar de una alimentación saludable y variada que se traduce en un excelente estado de salud.



Programa

HABLEMOS DE *Bienestar*

Trasmitido por  **YouTube**

Buscanos como JUPEMA



Diferentes profesionales te darán estrategias integrales para mejorar tu calidad de vida.

TEMAS QUE PODRÁS VER:

- Estilo de vida saludable
- Desarrollo y crecimiento personal
- Recomendaciones para una mejor calidad de vida
- Salud mental
- Bienestar emocional
- Nutrición
- Amor propio

¡Suscribite a nuestro canal!

Clemencia Echeverría Cruz: Premio Prof. Carlos Luis Sáenz Elizondo, 2023:



“He tratado de devolverle a la vida todo lo que me ha dado”

A sus 76 años, Clemencia Echeverría Cruz no sólo es una mujer activa, sino un ejemplo de entrega, de vocación de servicio y de un amor bien arraigado a su familia. Esta educadora

pensionada, cuya sonrisa y su don de gente es su carta de presentación, posee una trayectoria que ha dejado huella más allá de su comunidad en Paraíso de Cartago.

Por esta razón, fue galardonada por JUPEMA con el Premio Prof. Carlos Luis Sáenz Elizondo, 2023. En esta entrega le invitamos a conocerla más de cerca en su esencia de ser humano, y en su labor, principalmente en el campo de la educación ambiental.

Cuéntenos, ¿siempre ha vivido en Paraíso?

“Vine a vivir a Paraíso de Cartago cuando me casé. Nací en San José en Barrio Amón, fui a la Escuela República del Perú y al Colegio Sion. Llegué a Paraíso en 1959, me integré a la comunidad en todo lo que podía ayudar”.

¿Cómo inició toda su actividad?

“Cuando la mayor de mis hijas entró al precolar, yo iba a ayudar. Era la Escuela Bilingüe Sony, la cual tiempo después deciden cerrarla, y yo insto a los padres de familia y maestras a comprarla, y lo hicimos. Hoy ya tiene secundaria, una gran cantidad de alumnos. Ahí trabajé 33 años.

Al pensionarme, ayudé al Comité de Ciclismo de Paraíso, luego al Club Sport Cartaginés, mi hijo jugaba en ligas menores, entonces atendía cuando llegaban directivas de otros clubes, fui la secretaria de la Comisión para la celebración de los 80 años del club. Mi esposo y yo ayudamos al Municipal Paraíso”.

¿Cómo se involucró en lo ambiental?

“Tenemos un vivero donde siempre traía alumnos de precolar para enseñarles de la naturaleza, las plantas y el planeta. 10 años antes de

pensionarme comencé a estudiar, buscar información e hice para niños los Talleres Ecológicos Vivero el Río. Iniciaba con una función de títeres, les enseñaba jugando con el método Montessori. Cuando me di cuenta había hasta universitarios. En la Escuela Sony regalé talleres desde kínder hasta primer año. Una noche me llamo el papá de un estudiante diciéndome que tenía una empresa de reciclaje y necesitaba que diera esos talleres en Guanacaste. Fueron

16 instituciones educativas. Pretendían lograr banderas azules para cada una de las instituciones. De estas escuelas 14 la consiguieron en el primer año, y dos más al año siguiente”.

Cuénteme del proceso con la comunidad de Paraíso y ADEP

“El pueblo, instituciones y la Municipalidad conformamos la Comisión Paraíso Corazón Verde, desde entonces comenzamos a



recoger residuos en el parque. Con ADEP capacitamos con talleres, creamos el Minuto Verde, tres años después logramos el "Carbono Neutralidad". También la ADEP formó parte del Consejo Territorial donde fui presidenta por cinco años, conocí personeros del MINAE y me integré a los CCCSI Ambiental y Social. Recientemente realizamos el Festival de las Esferas para descontaminar los ríos en cuatro cuencas de la provincia, y ahora preparamos el Festival del Agua y Tierra".

Son 23 años de esto, ¿imaginó que terminaría vinculada a temas ambientales?

"Tantos años de vivir aquí, tenemos animales, cabras, conejos, hay un río. Cuando llegamos había dos árboles y mi esposo comenzó a sembrar árboles diferentes para atraer aves, y ahora vienen muchísimas, las mariposas se las topa uno por todo lado porque es un lugar para eso. Me imaginé dando talleres, pero jamás que fueran tan grandes".

¿Qué otras actividades realiza?

"Participo en un grupo de baile de música típica, bailo con mi esposo. Lo más importante es el Club de Leones, donde tengo más de 30 años de estar, y este año me dedicaron la convención anual. También trabajo con grupos de sensibilización escolar de JUPEMA".

Con varios reconocimientos este 2023 ha sido un buen año...

"¡Un cierraso! Me da una emoción muy grande, pienso que he tenido suerte en la vida, porque recibí la educación que necesitaba para poder hacer lo que hago. Mis padres se preocuparon siempre por la educación y me enseñaron valores muy importantes, que traté de transmitir a mis alumnos. Uno espera que los nietos sigan el legado, siento que ha valido la pena, pero si no hubiera tenido el esposo que tengo, que está aquí (sentado con ella), y la familia que tengo, uno no logra esas cosas. Tienen que darle a uno independencia para poder hacer lo que uno quiere, si no es imposible. Uno es lo que le enseñan a hacer. Si no hubiera aprendido a dar como me enseñaron en el Colegio Sion y a servir cuidando la naturaleza, como lo aprendí en los Scout, sería otra cosa. Todo eso suma a los ideales de uno y lo que uno quiere hacer en la vida".



¿Cuánto tienen de casados?

"Tenemos 53 años de casados, y cinco de novios... (su esposo Edgar Bonilla dice: "... ¡y sigo enamorado!"). Es una vida (ambos ríen)".

Con tanta actividad, ¿qué hace cuando le queda un tiempito libre?

"Me gusta mucho cocinar, soy la cocinera de la casa, pero aquí es compartido, yo cocino y Edgar lava trastos, lavo ropa y él limpia la casa. En la noche entre los dos doblamos la ropa y la guardamos, compartido es diferente".

Tiene cinco hijos, ¿alguno le heredó lo ambiental?

"Todos tienen relación con el tema ambiental. Una es maestra y está en la Comisión de Bandera Azul; otra es periodista del MINSa; otra es publicista, trabaja en la junta de salud y ayuda con ambiente; uno es veterinario en SENASA; y el otro tiene un grupo de rock, pero creo que es el más ambientalista de todos".

¿Qué les dice a las personas jubiladas o por entrar en esta etapa de la vida?

"El período de jubilación es el momento en que uno tiene el tiempo para hacer lo que quiere. Si la vida le da a uno demasiado, uno tiene que devolverle, y yo he tratado de devolverle a la vida todo lo que me ha dado. Hay gente que se deprime, pero ¡jamás! es el momento de bailar, de reír, de ponerse metas, no quedarse encerrado en la casa. Yo todas las mañanas me levanto a sembrar, cojo el teléfono y pongo las charlas de JUPEMA, y mientras escucho voy sembrando, a veces corro, me quito la tierra de las manos para intervenir en lo que están haciendo, pero ahí está uno participando".

¿Qué siente cuando siembra?

"Que le ayudo al de arriba. Cada planta que uno siembra es más oxígeno para el planeta, para ver más lindo todo, es una ayuda que uno le da a Dios en su proceso de creación que no termina nunca".





JUPEMA se unió a la gran marcha nacional realizada por más de 40 organizaciones que involucraron además del sector magisterial, al social y productivo, en defensa del Estado Social de Derecho, donde el tema de la protección del Sistema Nacional de Pensiones y su fortalecimiento también fue una de las consignas.

En el recorrido que inició en las inmediaciones de la Plaza de la Democracia y que culminó en las afueras de Casa Presidencial en Zapote, participaron los funcionarios de la institución, la alta gerencia y los miembros de la Junta Directiva.

JUPEMA ha levantado la voz en contra de los proyectos de Ley de reducción del aporte patronal a los regímenes básicos de pensiones, así como el de creación de la pensión universal, iniciativas que atentan contra la estabilidad del Sistema Nacional de Pensiones, sin resolver problemas de fondo como es el caso del IMV.



¡A visibilizar los Derechos de las Personas Adultas Mayores!

Con la finalidad de construir espacios que permitan visibilizar los derechos de las personas adultas mayores, JUPEMA y la UCR a través de la Cátedra de Envejecimiento y Sociedad de la Facultad de Medicina y el Centro de Investigación Observatorio del Desarrollo unieron esfuerzos para hacer una mayor conciencia pública de la situación de esta población cada vez más creciente en el país.

El primer paso fue el lanzamiento de un manifiesto público para instar a la ciudadanía a tomar conciencia sobre los derechos de esta población y hacer un llamado a las instituciones públicas y de Gobierno para fortalecer las políticas públicas de las personas adultas mayores.

Además, se dio a conocer el segundo informe sobre la situación de esta población, en el cual se valida el rol de estas personas en términos de los aportes que continúan dando a la sociedad como seres productivos, la promoción a estilos de vida saludable, y la necesidad de que el Estado garantice políticas y condiciones que salvaguarden sus derechos.

En la actividad participó el miembro de la Junta Directiva de JUPEMA, Edgardo Morales, quien resaltó que "JUPEMA dice SI a la defensa y dignificación de los derechos de la población adulta mayor, uniendo esfuerzos para su empoderamiento. Hoy son sus derechos, mañana serán los nuestros", reiteró.



aniversario
40
AFUP

Asociación de Funcionarios (as) Universitarios (as) Pensionados(as)
CALIDAD DE VIDA

 www.afup.cr

 **2225 2908**

 info@afup.cr

 **8703 4489**

 **afupcr**

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
- 8 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

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


SM SEGUROS
Preparate para la vida

 **FUNERARIA***
DEL MAGISTERIO

Más información en la sucursal más cercana o al

  **800-FUNERAL**
800- 3863725
www.funerariadelmagisterio.com

Las OLIES en defensa de los derechos de las personas pensionadas y los trabajadores de las cinco Universidades Públicas

Conozcamos al



De tanto ahorrar en educación, nos estamos haciendo millonarios en ignorancia". Estas son las palabras de

Mafalda en su acostumbrada crítica social, y que no distan mucho de nuestras realidades. Invertir en la educación pública es fortalecer la sociedad misma. Por esta razón, es que el Estado Social de Derecho que se empezó a gestar en los años 40; fue una de las mejores decisiones que los políticos heredaron a nuestras generaciones al buscar construir una sociedad sana, segura, pero, sobre todo, educada para todas las clases sociales en equidad.

Según datos del 2017 de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Costa Rica se destacó como líder a nivel latinoamericano en educación, gracias a que dentro de su gasto público y privado destinó recursos equivalentes al 7.6% del PIB para el sector, cubriendo así desde el nivel primario y hasta el universitario, la media del resto de integrantes de esta organización rondó el 5%. (Barquero, 2017).

Sin embargo, en los últimos años el panorama ha cambiado, ante la constante disminución del presupuesto para la educación. Esta resta de recursos económicos que también ha golpeado otras áreas sociales del país ha debilitado la educación pública en todos sus niveles, incluyendo lo laboral para quienes se desempeñan en el sector; pese al mandato constitucional que ha buscado blindar la inversión en educación pública.

Viendo el panorama general, el proceso socioeconómico en el que está inmersa Costa Rica ha provocado una serie de afectaciones como por ejemplo el congelamiento de salarios en el sector público, la reducción del presupuesto del Fondo Especial para la Educación Superior (FEES), también ha generado amenazas a la seguridad social a través de proyectos de ley que procuran cambios en el sistema de pensiones, todo ello afecta también a las universidades públicas, por lo que cada vez se hace más necesario detener esta situación. Realizar el contrapeso en esta transformación social, en esta coyuntura, recae sobre los sindicatos, especialmente los de las universidades públicas en los distintos frentes.

La lucha de estos derechos no se limita al período laboral activo, sino que su accionar va más allá en procura de garantizar sus derechos en la etapa de la jubilación como parte de esa seguridad social que les abriga en un Estado de Derecho. Esta es una de las razones por las cuales los sindicatos universitarios también tienen representantes ante las organizaciones administradoras de los fondos de pensión del Magisterio Nacional, del cual forman parte.

A lo largo del tiempo, los sindicatos universitarios han levantado la voz en procura de la defensa de los derechos de las y los trabajadores de las cinco universidades públicas: Universidad de Costa Rica, Universidad Nacional, el Instituto Tecnológico de Costa Rica, la Universidad Estatal a Distancia y la Universidad Técnica Nacional. También han salido a defender la autonomía universitaria que está garantizada en la Constitución Política.

El primer sindicato universitario en conformarse fue el Sindicato de Empleados de la Universidad de Costa Rica llamado SINDEU,

propriadamente el 1 de agosto de 1970. El 22 de mayo de 1974 se constituyó el Sindicato de Trabajadores de la Universidad Nacional (SITUN). La página web de esta última organización afirma que al inicio fue una agrupación "joven y pequeña (en cuanto al número de trabajadores), pero con gran proyección, se marcan algunas pautas y se definen los primeros años del desarrollo sindical".

Tanto el Sindicato de la Universidad Estatal a Distancia como el del Instituto Tecnológico de Costa Rica se crearon en los años 80. El sindicato UNE-UNED se fundó el 14 de agosto de 1980 "cuando un grupo de empleados se reunió en la Clínica Clodomiro Picado en Tibás, San José con el propósito de constituir el Sindicato".

El 6 de octubre de 1983 se creó la Asociación de Funcionarios del Instituto Tecnológico de Costa Rica conocida como AFITEC. En ese año se organizó un grupo de trabajadores que defendieron sus intereses, a raíz de la huelga general de estudiantes en el TEC. Esta manifestación fue apoyada por los funcionarios de esta universidad. El último sindicato universitario en crearse fue la UTRAUTN.

Estas cinco agrupaciones sindicales se han ido organizando para unir sus esfuerzos en diferentes ejes. Específicamente en el eje de pensiones, su unión se llama Organizaciones Laborales de las Institucionales Estatales de Educación Superior conocido como las OLIES. Esta representación recae en la MGP Seidy Álvarez Bolaños, quien desde junio del 2022 ingresó como directiva a la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA), y desde enero del 2023 es la presidenta.

Las OLIES dentro de JUPEMA garantizan que la voz y las necesidades de la población trabajadora universitaria se vean reflejadas y tomadas en cuenta dentro de la institución para garantizar el derecho a una pensión digna.

La educación en nuestra población no sería una realidad sin los trabajadores del sector, por ello garantizar sus derechos y no poner en riesgo su seguridad social es un punto medular en el fortalecimiento de la educación pública superior.

Por ello es importante velar por el presupuesto para la educación, su orientación en infraestructura, en la calidad de los diferentes programas, cobertura y el cumplimiento de las obligaciones patronales. Cuidar los recursos económicos para que, mientras los y las trabajadoras laboran en cada una de las cinco universidades públicas, tengan la certeza que su pensión está a salvo para el momento en que llegue la etapa de retiro, es también parte de invertir en educación para reducir la ignorancia.

Bibliografía:

Barquero, K. (2017, 7 de agosto). Costa Rica invierte en educación más que cualquier país de OCDE. LaRepublica.net. <https://www.larepublica.net/noticia/costa-rica-invierte-en-educacion-mas-que-cualquier-pais-de-ocde>





Nuestra Junta Directiva 2023

Presidenta

M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños.

Representante de las Organizaciones Laborales de las Instituciones Estatales de Educación Superior (OLIES), conformadas por AFITEC, SINDEU, SITUN, UNE-UNED Y UTRAUTN.

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

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

Vocal III

Prof. Ana Isabel Carvajal Montanaro.

Representante de la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP).

Vocal IV

M.Sc. Hervey Badilla Rojas.

Representante de la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP).



HORARIO DE ATENCIÓN

LUNES A JUEVES

Oficinas Centrales

7:30 A.M.

A 4:30 P.M.

VIERNES

7:30 A.M.

A 3:30 P.M.

SÁBADO

8:15 A

11:30 A.M.

Sucursales

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

8:15 A

11:30 A.M.

Realice consultas a la **Central de Atención de APSE por WhatsApp**



Horario:

Lunes a Viernes
7:30 a.m. - 3:30 p.m.

Atención directa e inmediata para nuestra afiliación

- Paso 1:** Envíe un mensaje de texto por WhatsApp
Paso 2: Responda las preguntas que le hará el sistema
Paso 3: Escriba el número del área que desea consultar:

1. Depto. Legal
2. Depto. Laboral y Amparos de legalidad
3. Depto. de Pensiones
4. Depto. de Afiliaciones y Subsidios
5. Sumas giradas de más
6. Escuela Sindical
7. Plataforma Virtual APSE

Paso 4: Realice sus consultas al especialista asignado

SOLO MENSAJES, no se aceptan llamadas.

(506) 8956 - 2476



En **JUPEMA** nos **transformamos** para tu comodidad

Ahora podés sacar cita para atención presencial
en nuestras Sucursales por medio de nuestro
Sitio Web **www.juntadepensiones.cr**
en el menú Afiliados.

**¡Tu tiempo vale,
programá tu cita!**

**Soy teacher ▶
de inglés y**

mi futuro está en JUPEMA



**Mi régimen de pensión del RCC es
MI MEJOR SEGURO PARA LA VEJEZ.**

Maycol Mayorga - Teacher de inglés