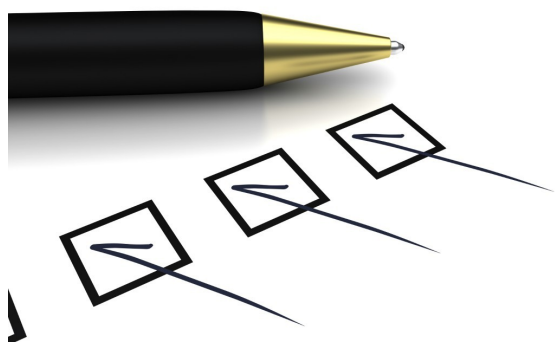


## Vida Plena obtiene excelente calificación en la evaluación del riesgo operativo

- **La calificación de 96.24% reafirma a los afiliados la seguridad, confianza y tranquilidad de estar con Vida Plena**

Vida Plena sacó una excelente nota en la evaluación anual del riesgo operativo, que realiza la SuPen a todas las operadoras de pensiones del país. La nota de 96.24% fue comunicada por la entidad fiscalizadora a la operadora en el oficio SP-R-1556-2015, con fecha del 16 de enero del 2015.



Esta evaluación es el producto de un proceso de revisión que comprende la verificación del grado de cumplimiento de la Operadora en las áreas de gestión de riesgo operativo, disposiciones normativas y tecnologías de información. A mayor califi-

cación, mayor cumplimiento de la operadora en su gestión.

Entre más alta sea la calificación de riesgo operativo, menor será el porcentaje requerido de Capital Mínimo de Funcionamiento para la Operadora de Pensiones .

Esto es una gran noticia para los afiliados de Vida Plena, quienes pueden confirmar que están en una operadora que trabaja para beneficio de su futura pensión.

### Vida Plena OPC

Le atendemos personalmente en

- > Oficinas Centrales de VIDA PLENA: San José, Avenida Central, del Museo Nacional 300 metros al este
- > En los Puntos de Servicio ubicados en sucursales de COOPENAE y en la Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional



#### CONTENIDO:

Verifique su orden patronal	2
El arte de hablar la virtud de callar	3
Mujeres	4
Galería Vida Plena	5

# Verifique siempre su orden patronal

Todo trabajador asalariado debe revisar que su orden patronal esté al día con las cuotas obrero-patronales y con los datos correctos. Esta información es de gran importancia, pues sirve de base para el cálculo de su futura pensión.

A continuación le detallamos los puntos que debe verificar:

- **Datos personales:** asegúrese que estén correctos, pues con base en ésta información se harán los depósitos en su cuenta. Si su información personal es errónea, aparecerá registrado en el sistema con el número “9”. En este caso, si usted es trabajador asalariado activo, reporte a su patrono el error, pues él es el encargado de corregir dicho registro. Si es trabajador independiente, entonces deberá presentarse en las oficinas centrales de la CCSS, en el área de Servicios al Trabajador o visitar alguna de las sucursales. Deberá presentar su orden patronal, en donde se verifique el registro erróneo y además, debe presentar su cédula de identidad y el carné del seguro social.
- **Salario reportado:** compruebe que su patrono brinde la información correcta sobre su salario. Algunos patronos reportan un monto inferior de su salario, para así incurrir en menos gastos, pero esto afectará el cálculo de su futura pensión.
- **Morosidad del patrono:** revise el espacio de “Avisos importantes” en su orden patronal y si ahí aparece la leyenda “Patrono moroso”, es una indicación que su patrono no se encuentra al día con los pagos de los derechos de sus trabajadores. Si este espacio no tiene esa leyenda, significa que su patrono está al día.
- **Aportes:** compara la información de la orden patronal con el estado de cuenta que le envía Vida Plena y verifique que se trasladó de forma correcta, las sumas pagadas por el patrono.



# El arte de hablar, la virtud de callar

HABLAR oportunamente, es acierto.  
HABLAR frente al enemigo, es civismo.  
HABLAR ante la injusticia, es valentía.  
HABLAR para rectificar, es un deber.  
HABLAR para defender, es compasión.  
HABLAR ante un dolor, es consolar.  
HABLAR para ayudar a otros, es caridad.  
HABLAR con sinceridad, es rectitud.  
HABLAR de si mismo, es vanidad.  
HABLAR restituyéndote fama, es honradez.  
HABLAR disipando falsos, es conciencia.  
HABLAR de defectos, es lastimar.  
HABLAR debiendo callar, es necesidad.  
HABLAR por hablar, es tontería.



CALLAR cuando acusan, es heroísmo.  
CALLAR cuando insultan, es amor.  
CALLAR las propias penas, es sacrificio.  
CALLAR de si mismo, es humildad.  
CALLAR miserias humanas, es caridad.  
CALLAR a tiempo, es prudencia.  
CALLAR en el dolor, es penitencia.  
CALLAR palabras inútiles, es virtud.  
CALLAR cuando hieren, es santidad.  
CALLAR para defender, es nobleza.  
CALLAR defectos ajenos, es benevolencia.  
CALLAR debiendo hablar, es cobardía.

Autor: RICARDO VÍCTOR DORIA

# Mujeres con bienestar físico y emocional

- 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer

Capaces, protectoras, fuertes, inteligentes, luchadoras, emprendedoras.... y muchos más son los calificativos que se dicen de las mujeres. En nuestro tiempo actual, resulta imposible pensar en un solo campo en donde la mujer no tenga un papel decisivo, basta con mirar ámbitos como la política, la salud, la educación, la tecnología, entre muchos otros y encontrará ahí mujeres desempeñando funciones primordiales.



Para celebrar el Día Internacional de la Mujer, le detallamos algunos aspectos que toda mujer debe considerar para encontrar y mantener un bienestar físico y mental.

## Cuidados físicos:

La salud es uno de los principales pilares que garantiza el bienestar de toda persona. Las mujeres, en estos tiempos llenos de quehaceres, pueden llegar a descuidar su salud, convirtiéndose esto en un riesgo a futuro.

Es importante recurrir regularmente al médico para vigilar el funcionamiento del organismo. Esto es lo que se conoce como medicina preventiva, y que según explican los especialistas, ayuda a reducir el riesgo de padecer de alguna enfermedad, pues se analiza el funcionamiento de los órganos del cuerpo y da la posibilidad de cambiar hábitos que afectan la salud. Entre algunas acciones que se pueden hacer están:

- Hábitos alimenticios saludables: esto permite que se ingieran los nutrientes necesarios para una adecuada salud, como son el calcio, proteínas, vitaminas y antioxidantes
- Ejercicio: practicar ejercicio de forma periódica y constante da grandes beneficios tanto para la salud física como mental
- Evitar el sedentarismo así como el consumo de sustancias tóxicas

**8 de marzo,  
Día  
Internacional  
de la Mujer**



como el alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas. Dormir mal y no tener tiempos adecuados de descanso, también afectan la salud.

- Visitar al médico cada seis meses, para que le vigile el adecuado funcionamiento del organismo. Los exámenes médicos le brindan al doctor parámetros sobre el estado de salud del paciente, por eso, los especialistas en medicina recomiendan que a cada persona se le aplique un buen chequeo físico y otros exámenes de laboratorio que detecten anomalías en el organismo. Las mujeres no deben olvidar hacerse mensualmente el autoexamen de mama y la citología vaginal una vez al año



## Salud Mental

La salud mental está relacionada con la forma de vivir, de alimentarse, de cuidarse, con el trabajo, con las relaciones que se tiene, con la forma de expresar afecto, con nuestra autoestima, con el plan de vida, con la forma de percibir el mundo y de afrontar los problemas.

A continuación se detallan algunos aspectos para considerar y que influyen en su salud mental:

- No espere a sentirse mal para cuidarse y dejar que le cuiden. Guarde un tiempo para descansar, para disfrutar, para hacer cosas que le gustan. Pregúntese: ¿Qué quiero hacer? ¿Cómo me siento? ¿Qué necesito?
- Es importante reflexionar sobre nuestra vida y nuestros deseos. Así podemos descubrir las dificultades que tenemos y las limitaciones externas e internas que nos impiden avanzar y qué necesitamos para sentirnos bien.
- Trate de gustarse a si misma y de disfrutar con lo que hace.
- Compartir nuestros sentimientos, preocupaciones y deseos nos ayuda a fortalecernos y encontrar alternativas. Es conveniente que nos relacionemos con personas que nos estimulen y ayuden a desarrollarnos y que nos hagan sentirnos queridos y valorados.
- Debemos preguntarnos qué deseamos y qué esperamos de nosotros mismas y de las personas que nos rodean y aprender a comunicarlo cuando sea necesario.





## Galería Vida Plena: “Imágenes Cotidianas” de Jorge A. Murillo

“Imágenes Cotidianas” trata de una serie de imágenes que han sido recurrentes en la cotidianidad del artista, y que de alguna manera u otra, le han permitido experimentar un gran gozo estético al contemplar la belleza natural que ellas contienen.

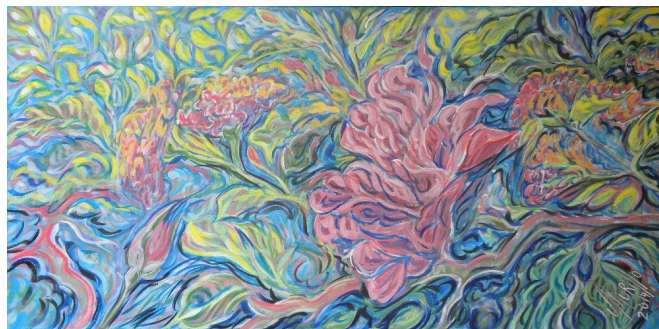


NENÚFARES-base acrílica y oleo sobre lienzo



Camino a Tilarán. Oleo sobre lienzo

Como pintor, arquitecto o diseñador, su obra siempre ha estado muy ligada al uso del color, el movimiento visual de algo que en principio es una superficie plana y estática.



En el jardín de Carlos. Oleo sobre lienzo

Los invitamos a visitar la Galería Vida Plena de lunes a viernes, a partir de las 8:30 a.m. y hasta las 5:00 p.m., a excepción de los viernes que se cierra a las 4:30 p.m.