



Marzo del 2016



#20

Contenido: Los cuatro miedos de la vida y cómo vencerlos pag.4 / ¡Qué calor! pag.5 / Galería Vida Plena pag.6

Vida Plena pagó el FCL por Quinquenio a 24.996 afiliados que lo solicitaron

El 1 de abril, a las 00:01 a.m. Vida Plena inició el depósito del FCL por Quinquenio a 24.996 afiliados que así lo habían solicitado antes del 31 de marzo. Solo ese día se depositó ₡28.695.698.242 en las cuentas que los afiliados habían indicado se les hiciera la acreditación del dinero.

El FCL es un ahorro laboral que se creó con la intención de proteger al trabajador en caso de rompimiento de la relación laboral. Así se detalla en la Ley de Protección al trabajador, No. 7983, promulgada en el año 2.000 y que indica:

“Artículo 3. – Creación de fondos de capitalización laboral. Todo patrono, público o privado aportará, a un fondo de capitalización laboral, un tres por ciento (3%) calculado sobre el salario mensual del trabajador. Dicho aporte se hará durante el tiempo que se mantenga la relación laboral y sin límite de años”

Al ser parte de la cesantía, el artículo 6 de dicha ley detalla que el trabajador tiene la opción de retirarlo de acuerdo con las siguientes reglas:

- a) Al extinguirse la relación laboral con un patrono
- b) Por fallecimiento del afiliado, en cuyo caso los beneficiarios deben realizar el trámite respectivo ante el Juzgado de Trabajo
- c) Por jubilación
- d) **Durante la relación laboral, el trabajador tendrá derecho a retirar el ahorro laboral cada cinco años. Este proceso también se denomina “Quinquenio”**

Es importante destacar que cada trabajador cumple su derecho de retiro por Quinquenio de acuerdo con la fecha en que inició a trabajar con su patrono actual.

Para saber si tiene derecho a retirar los fondos del FCL por quinquenio, el afiliado puede contactar a Vida Plena para solicitar el estudio de su caso a través del correo electrónico: vplena_afiliado@racsaco.cr, sitio web: www.vidaplena.fi.cr, aplicación móvil “Vida Plena APP”, o llamando al Centro de Contacto 800-VIVAMOS (800-848-2667).

En caso de tener derecho para el retiro de sus recursos acumulados, el afiliado deberá presentar una **Solicitud formal de retiro** ante Vida Plena, ya sea en las oficinas centrales o en cualquiera de los puntos de Servicio a lo largo del país, gracias a la alianza con COOPENAE y la Sociedad de Seguros de Vida del Magisterio Nacional.

Además deberá presentar:

1. Cédula de identidad vigente y en buen estado. En caso de extranjeros, la orden patronal y/o carne de Seguro Social y Cédula de residencia DIMEX o pasaporte vigente y en buen estado
2. Cuenta Cliente (17 dígitos) en colones de la entidad financiera de su preferencia. La cuenta bancaria debe ser a nombre del afiliado titular del contrato.

Es importante que el afiliado conozca que entre los factores que podrían retrasar el pago oportuno de su FCL está el cierre de la cuenta cliente que el afiliado registró en la operadora o problemas de pago de la plataforma de la entidad bancaria seleccionada por el afiliado.

“Tome en consideración que en su Estado de Cuenta el saldo actual del FCL no contempla la deducción del 1.5% que anualmente (primeros días de marzo) se traslada a su cuenta del ROP y que por ley, todas las operadoras de pensión deben realizar. Por lo tanto, cuando usted retire su FCL, el saldo mostrado en su Estado de Cuenta es diferente al monto a retirar.”

VIDA PLENA

Es ¡Pura Vida!

Yo estoy afiliada a Vida Plena y me siento satisfecha con el servicio que me han brindado con el Fondo de Capitalización Laboral (FCL).

Todo esto me gusta de Vida Plena:

- Asesoría en el retiro de mi FCL por quinquenio.
- Estados de cuenta mensuales en mi correo electrónico.
- Boletín informativo.
- Productos que me benefician aún más.
- Call Center con excelente servicio al cliente.

VIDA PLENA
Operadora de Pensiones

• 800 VIVAMOS (800-848-2667) • Correo electrónico: afiliado@vidaplenu.fi.cr • www.vidaplenu.fi.cr

Los cuatro miedos de la vida y cómo vencerlos

1. MIEDO A LA SOLEDAD

Hay dos opciones que se pueden considerar:

La primera es que el ego trabaja en su banal causa de hacerte creer que realmente estás solo, que tu estás unido a los demás, con el fin de sentírte protagonista de la vida y encontrar el reconocimiento, en todos los niveles que te imagines, en la familia, en la pareja, en el grupo de amistades, en el trabajo y en la sociedad.

La segunda opción es que el Espíritu desea que recuerdes que eres parte de una Totalidad. Que siempre estás unido a la energía integradora de Dios, que se manifiesta en una llama interior que tu posees, una luz que debes expandir.

Cuando le das fuerza a esa luz interior, comienzas a mirar con los ojos de tu corazón y empiezas a ser consciente de que siempre tienes compañía. Es la compañía con tu ser interior y con tu Creador Supremo. Llegarás a comprender que la soledad es una maravillosa oportunidad de la vida para compartir contigo mismo; y justamente en este momento, empezarán a aparecer aquellas personas que vibrarán con tu misma sintonía e intensidad.

2. MIEDO A LA ESCASEZ

Superar el miedo a estar escaso, sin dinero u oportunidades para ser cada vez más abundante, requiere de un trabajo contigo mismo.

Debes darte la oportunidad para considerar que tus emociones sientan ese “deseo de merecer lo mejor para tu vida”. El sentimiento de víctima, es una señal de que el fantasma del miedo esta invadiéndote.

Hay una palabra de siete letras que, cuando la repites, empieza a dar claridad al estado de abundancia que hoy tienes. Esta palabra es “GRACIAS”.

Cuando agradeces por todo cuanto tienes en este momento y por lo que llegará a ti, comienzas a ser perceptible de todas las cosas que Dios te ofrece cada día. Gracias Dios por abrir los ojos este día de hoy, por poder respirar un día más. Gracias por la cama donde duermo, por las

situaciones que parecen adversas; pero me Dejan sabiduría. Gracias Dios por la sonrisa que me regalo esa persona que no conozco. Gracias Dios por Tener trabajo, por la comida caliente, por la taza de cafe. Agradece y, en poco tiempo, todos tus deseos comenzaran a materializarse.

2. MIEDO A LA ENFERMEDAD

La enfermedad es un desequilibrio de tu estado de conciencia. Cuando empiezas a sentirte débil, está claro que perdiste tu fortaleza interior. "Enfermedad", es una palabra compuesta del latin "in-firmus", que significa "Sin Firmeza".

Si comienzas a erradicar las auto-culpas, estarás dejando las cárceles del saboteo mental y te liberarás de estas ataduras.

El filosofo Platón dijo: "mente sana en cuerpo sano". Piensa positivo respecto de ti mismo. La enfermedad se contagia, perjudicando a otro ser, como se puede contagiar la salud. Reconcílate con el pasado, perdona íntimamente en tu corazón todos los sucesos de dolor y llena tu corazón de alegría, perdón y paz.

Permanece también en silencio, porque Dios te hablará en este espacio de meditación. El remedio para la enfermedad es el Amor. Te daras cuenta que, de todos los medicamentos, el amor también crea adicción. Conviértete en un "adicto al amor", llénate de amor, ya que nadie puede otorgar lo que no tiene, da amor y recibirás a cambio amor.

Estarás cada vez más sano y lleno de vitalidad. El mundo necesita que estés saludable, para poder cumplir tu rol de ser un gestor de cambios en este planeta, que necesita curar su alma.

Si hay algo de lo que podemos estar seguros es que, cuando Dios lo disponga, partiremos de esta vida, no antes ni después. Cuando el médico nos da la primera nalgada para que comencemos a respirar, se activa la cuenta regresiva; ese tic-tac que nos indica que vamos yendo hacia el día que debemos "parar". Es por eso que la vida es un constante "Pre-parar", es decir, una invitación a trascender en cada instante vivido, hasta que llegue tu turno de "parar".

4. MIEDO A LA MUERTE

Cierra tus ojos un momento e imagina que hace una semana que has muerto y que estás en el cementerio visitando tu propia tumba. Miras tu lapida y lees tu nombre, tus fechas de nacimiento y de partida de este mundo. A continuación, piensa en cual es la frase que escribiría la humanidad acerca de ti, en tu propia lapida:

Qué dirían de ti? Que fracasaste en muchas de las áreas de tu vida?; Que la gente agradece que hayas partido, porque les hiciste la vida amarga?; o Qué sienten profundamente tu partida y que dejaste un espacio vacío en la humanidad, que nunca nadie podrá llenar? Qué diste? Qué cediste? Qué donaste? A quién ayudaste? De qué te privaste?

Escribe en un papel que es lo que deseas que quede grabado en la piedra, cuando partas de este mundo. Trabaja, día tras día, para acercarte a este enunciado que declaras. El miedo a la muerte se supera, cuando tu meta es proyectarte en la Trascendencia de tu entrega, bondad, generosidad, desprendimiento, altruismo, amor al prójimo, capacidad de despojarte, sin condiciones, sin esperar retribuciones, que vivirá en la memoria y los corazones de quienes hiciste contacto en la vida e hiciste felices.

Tomado de Kapulli y Temazcal, antigua sabiduría Tolteca desde el sitio: "Deja fluir"

¡Qué Calor!



Estos días, las temperaturas en nuestro país han registrado varios grados más de lo que estamos acostumbrados y según previsiones del Instituto Meteorológico Nacional (IMN) este 2016 se podría romper el récord de temperatura registrada en los últimos 52 años.

El aumento en los termómetros se debe a la influencia del fenómeno El Niño y al calentamiento global, según indicó el IMN.

Ante esta situación, expertos en salud insisten en mantener una adecuada hidratación y protegerse de la radiación solar.

Otros consejos que brinda la Comisión Nacional de Emergencias (CNE) son:

- Beber abundante agua. Se recomiendan más de 2 litros, aunque no tenga sed.
- No abusar de los líquidos azucarados o que contengan cafeína
- Permanecer la mayor parte del tiempo bajo la sombra o en lugares climatizados
- Disminuir el esfuerzo físico en las horas de más calor.
- Usar protector solar.
- Vestir ropa clara, ligera y holgada
- No permanecer dentro de los vehículos estacionados bajo el sol.
- Consultar al médico al sentir malestares relacionados con el calor o insolación
- Mantener las medicinas en lugares frescos
- No descuidar a niños menores o ancianos, ya que son una población de mayor riesgo
- Vigilar a las mascotas para que no estén expuestas al calor y evitarles golpes de calor.

Galería Vida Plena:

logui

Jorge Rodríguez Gutiérrez

Este pintor y escultor costarricense inició sus estudios de arte con el pintor maltés Michael Formosa, radicado en Costa Rica, de quien heredó una visión más clara de la pintura.

Vivió en New York, Estados Unidos, donde visitó Museos y Galerías, que contribuyeron en su formación como artista.

Ha obtenido premios y reconocimientos a nivel nacional por parte del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, del Centro de Cultura de Alajuela, entre otros. En el año 2008 ganó el “Premio Nacional de Teatro, categoría de mejor escenografía”. Ha realizado exposiciones colectivas e individuales y es miembro fundador del grupo Navegarte.



Narumi – 2015-

“La Galería Vida Plena está abierta al público de lunes a viernes, de 8:30 a.m. a 5:00 p.m. Los viernes se cierra a las 4:30 p.m.”



Glacius – 2011-