



**Contenido:** OIT advierte que desempleo seguirá creciendo en el mundo. Pag.3/ Ser feliz en el Trabajo. Pag.4 /Vida Plena con Usted. Pag.7 /Galería Vida Plena: Rostros para la reflexión Pag.8

## Consejos para el éxito jubilatorio

Para mantener el estándar de vida e independencia en la etapa de la jubilación existen una serie de medidas financieras que le pueden servir.

Como primer punto es importante fortalecer la pensión complementaria, pues esto le permite fortalecer los ingresos de su pensión, máxime ahora que se proyecta que el monto que recibirá de la pensión básica le originará una reducción drástica de los ingresos, pues se calcula que ésta será entre el 47% y 80% del salario que usted recibía mientras laboraba.

Para esto, Vida Plena le ofrece dos opciones: hacer un Plan Voluntario de Pensión o realizar aportes extraordinarios a su Fondo del Régimen Obligatorio de Pensión (ROP).

Para hacer un Plan Voluntario se aconseja que primero establezca sus expectativas de su futura pensión. Debe considerar que los regímenes básicos de pensión como el Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM) y los regímenes de pensión de la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA), poseen topes máximos y mínimos de pensión. Con las fórmulas de cálculo que se emplean, cuanto mayor sea el ingreso mensual percibido, menor será la pensión en forma proporcional. Ante esta situación, el Plan

Voluntario es una excelente opción para aumentar el monto de su pensión, pero es importante que considere que cuanto más joven comience a realizar aportes al Plan Voluntario, más fácil será alcanzar la pensión que desea.

Según expertos en el tema, por cada ¢100 de salario, el régimen básico de pensión le brindará un promedio entre ¢47 y ¢80 mensuales, el ROP le brindará adicionalmente entre ¢8 y ¢20 mensuales. Se indica que para alcanzar un nivel aceptable de calidad de vida, se estima que la persona reciba ¢85 de pensión total por cada ¢100 de salario. Entonces si un trabajador aporta el 4% de su salario mensual por un mínimo de 20 años en un Plan Voluntario, podrá incrementar su futura pensión y tener mayores ingresos para su bienestar.

Con los aportes extraordinarios al ROP, también podrá fortalecer los ingresos de su futura pensión, pues estos recursos los podrá retirar al momento en que se jubila, ya sea por un retiro total o retiros en tramos, conocidos como Planes de Beneficio.

También es importante llegar al momento de retiro sin deudas, pues así tendrá más recursos para mitigar la disminución de sus ingresos. Considera además tener un proyecto de vida para esta etapa, pues esto le permitirá empezar a trabajar en él desde antes y prepararse para disfrutar su jubilación haciendo lo que le gusta y le brinda mayor satisfacción.



# OIT advierte que el desempleo seguirá creciendo en todo el mundo

El dirigente de la OIT abogó por el diálogo social y por poner el empleo en el centro de las políticas públicas porque supone mucho más que una forma de ganar dinero; se trata de “dar sentido a la experiencia humana”.

El director general de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), Guy Ryder, cuestionó hoy la forma en la que, en todo el mundo, se ha gestionado la crisis económica, a la vez que advirtió de que el desempleo seguirá creciendo. “Cada año hay y habrá más desempleados en el mundo y eso tiene consecuencias dramáticas”, señaló Ryder, en un desayuno informativo organizado en Madrid por Nueva Economía Forum.



El dirigente de la OIT abogó por el diálogo social y por poner el empleo en el centro de las políticas públicas porque supone mucho más que una forma de ganar dinero; se trata de “dar sentido a la experiencia humana”.

Sobre el futuro, animó a no caer en el “determinismo tecnológico” y a pensar en el empleo de otra forma pero respetando las relaciones creadas. Observó que es preciso crear 40 millones de puestos de trabajo cada año en el mundo, al reconocer que “eso no es posible”. Otras vías, observó, son compartir el trabajo o apostar por garantías de ingresos universales.

Ryder también insistió en la necesidad de reducir la brecha salarial entre hombres y mujeres, que a nivel global es del 23 %. “Las mujeres trabajan los viernes gratis”, dijo al intentar explicar con un ejemplo esa situación.

# Ser feliz en el trabajo

La felicidad en el trabajo le ayuda a ser más productivo y además le hace sentirse mejor. A continuación algunos consejos que brinda la coach Laura Gutiérrez sobre cómo conseguir mayor bienestar en el trabajo y por consiguiente, mayor rendimiento y éxito empresarial:

## 1. Ser feliz es una elección

Dejar de proyectar en el futuro cómo se podría ser feliz, “cuando tenga dinero”, “si tuviera el jefe perfecto...”. La distancia de los deseos con la realidad es lo que genera frustración y ansiedad. Hay que elegir ser feliz hoy por ser como se es y por los recursos que ya se tienen disponibles.



## 2. Dormir al menos seis horas y hacer pausas a lo largo del día

Se han publicado muchos estudios que demuestran que dormir cada día 6 horas es lo necesario para descansar, procesar información y regenerar energía para empezar cada día con vitalidad y ánimo. Es conveniente salir de la oficina y hacer pausas al mediodía, dar un paseo, tomar el sol, charlar de temas que no sean laborales, etc.

## 3. Nutrir el cuerpo para nutrir la mente

El cerebro necesita energía para despertarse, concentrarse y rendir, y solo un café con azúcar no es algo que ayude. Deficiencias alimentarias afectan a la salud laboral bajando la productividad hasta en un 20% según la OIT.



#### **4. Da valor a los compañeros y jefes: conecta física y emocionalmente**

Es importante “ReConectar” de manera genuina y transparente con los compañeros y jefes, porque se pasa muchas horas compartiendo un mismo tiempo y espacio. Compartir una sonrisa, una palmada en la espalda, interesarse por cómo están, cómo se sienten...



#### **5. Hacer del puesto de trabajo un espacio personal armónico y organizado**

Un lugar de trabajo sano y agradable hace que se trabaje mejor. Para ello, es conveniente oxigenar cada día el espacio de trabajo, mantener un ambiente personalizado con detalles que hagan sentir a gusto, una planta, una imagen inspiradora, colores cálidos. Dedicar tiempo cada mañana a priorizar las tareas, a diferenciar lo urgente de lo importante distribuyendo el tiempo, y empezar a primera hora por las que requieran de más atención o cuesten más.

#### **6. Mantener una actitud optimista y rodearse de personas positivas**

La alegría y felicidad se contagian, estar con gente positiva, vital y entusiasta genera redes energéticas que se transmiten a todo el entorno. Estudios demuestran que la felicidad depende en porcentajes elevados de la felicidad de las personas con las que alguien se rodea y está conectada.



#### **7. Compartir las preocupaciones**

Hablar de las preocupaciones, inquietudes y necesidades no satisfechas que se tienen suele ser un tema tabú en las empresas. Al contrario de lo que pueda parecer, no hace parecer más débil sino que ayuda a normalizar la gravedad o seriedad con la que se vive ese problema.



## **8. Mantener apertura y flexibilidad ante los cambios**

Los cambios siempre traen un nuevo aprendizaje, hacen avanzar siendo más flexible y adaptable a las circunstancias no esperadas. Sin embargo, se suelen vivir esos cambios con incertidumbre y pánico. Es conveniente mantener una actitud de apertura y flexibilidad. Esto es más importante que la experiencia y conocimientos teóricos.

## **9. Practicar resiliencia y autoconocimiento**

Las personas que son autoconscientes de sus talentos, potencialidades y también de sus limitaciones y defectos saben afrontar con objetividad y realismo los retos laborales, además de otras áreas de su vida.

## **10. Vivir el aquí y el ahora**

La vida va pasando de largo, mientras la mente constantemente recuerda lo que sucedió ayer o fantaseando con lo que quiere vivir mañana. Las personas más felices son las que abrazan momento a momento lo que sucede en el ahora, viven enfocadas en el presente y perciben la realidad con mayor claridad y objetividad



## Vida Plena con usted:

# Vida Plena fue la dedicada de la Coyalera Andina 2017

La operadora de pensiones del magisterio nacional “Vida Plena” fue la organización a quien las filiales de pensionados de Guanacaste le dedicaron este año la tradicional Coyalera.

La actividad se realizó el 17 de marzo en el Campo Ferial de Nicoya y contó con la participación de los miembros de las filiales de pensionados de ANDE de la zona de Guanacaste y otras zonas del país.

Miembros de la Junta Directiva de Vida Plena asistieron a la actividad en donde se rindió homenaje a la operadora por sus 17 años de servicio en busca de brindarle una mejor pensión a sus afiliados.

La actividad incentiva el rescate de las tradiciones guanacastecas, por eso, uno de sus mayores atractivos es la bebida típica de vino de coyol. También los asistentes disfrutaron de gallina achiotada, tanelas, tortillas, gallos de picadillo y rosquillas, acompañados en todo momento de música típica y bailes.



La Sra. Mercedes Hernández, de la Junta Directiva de Vida Plena habló de la trayectoria de la operadora en estos 17 años. La acompañan el Sr. Janry González, Sr. Orlando Cordero y el Sr. Juan Tuk, también miembros de la Junta Directiva y comités de la operadora



La Sra. Mercedes Hernández agradeció la dedicatoria y el obsequio que le brindaron a Vida Plena

## Galería Vida Plena: “Rostros para la Reflexión” de Fredy Miranda Pérez

Fredy Miranda Pérez, diseñador gráfico de 56 años, expone este mes una muestra de obras que buscan incentivar la reflexión en esta época cercana a la Semana Santa.



Conformado por alrededor de 15 obras en formatos medianos y grandes, en diferentes técnicas (óleo, pastel, acuarelas y mixtas), la muestra “Rostros para la Reflexión” tiene como objetivo compartir el concepto del rostro humano de Jesús para confrontarlo con algunas realidades del mundo actual, que según el criterio del artista, necesita redirigirse.

Los invitamos a disfrutar de “Colores de Costa Rica” en la Galería Vida Plena, abierta de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m .

