



Contenido: España: Propuesta de ligar edad de jubilación a longevidad de la población. Pag.3 /El silencio es indispensable para regenerar el cerebro. Pag.5 /Galería Vida Plena: "Arboles y Vida" del Grupo Manchas. Pag.8

Inicia Mesa de Diálogo para la reforma al IVM

La propuesta para reformar el sistema de pensiones del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM) de la Caja Costarricense de Seguro Social se empezó a trabajar en una mesa de diálogo, integrada por representantes de patronos, Estado y trabajadores.

Se trabajará en 6 etapas, en las cuales se busca lograr una propuesta de consenso de todas las partes. Las etapas definidas son las siguientes:

1. *Reglas de diálogo:* El grupo define sus normas de convivencia y elige los mecanismos de toma de decisiones.
2. *Nivelación de conocimientos:* la Superintendencia de Pensiones, la Gerencia de Pensiones de la CCSS y la UCR facilitan y explican los documentos técnicos que servirán de base para la discusión.
3. *Objetivos superiores:* El grupo define los objetivos de la mesa, considerando que la reforma debe prevalecer como tema país por encima de posiciones sectoriales e ideológicas.

4. *Propuestas:* Representantes del Estado, patronos y trabajadores presentarán una propuesta a partir de la información técnica analizada.
5. *Análisis y discusión:* En el mejor escenario, sale una propuesta de consenso. Si no, un rango de opciones de reforma.
6. *Final:* El grupo fija y firma acuerdos para presentarlos a la Junta Directiva de la CCSS, donde se tomará la última decisión.

Se tiene como plazo hasta el 17 de julio para presentar a la Junta Directiva de la CCSS la propuesta o varias opciones de reforma, para asegurar la sostenibilidad financiera del principal régimen de pensiones del país.

El facilitador designado por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) para mediar en este proceso, el ingeniero Roberto Artavia Loría, confía en que las conversaciones generarán una propuesta de consenso para garantizar la sostenibilidad del IVM en los próximos años. “(La propuesta que salga) debe ser producto de una discusión franca, abierta, y escuchando más de lo que se habla”, dijo Artavia.

Además destacó la importancia de definir los “objetivos superiores” de este proceso. “Es importante que estén muy claros: la equidad, la solidaridad, el restablecimiento de la confianza, para que el resultado sea justo y factible en términos fiscales y financieros”, explicó.

Parte importante del proceso es la nivelación de conocimientos. “La Escuela de Matemática, la Supén y la gerencia nos deben presentar en detalle los datos para que todos tengamos la misma información de partida. Luego de esto, las partes podrán presentar sus propuestas, y a partir de ahí se fomentará el diálogo. Mi objetivo como facilitador es encontrar un terreno común e identificar las posibles divergencias”, explicó Artavia.

La mesa de diálogo tendrá que discutir, entre otros, la posibilidad de elevar la edad de retiro, que hoy es de 65 años, modificar los beneficios o elevar el número de cuotas mínimas para pensionarse.

España: Propuesta de ligar la edad de jubilación a la longevidad de la población

La edad de jubilación debe estar indexada al desplazamiento de la longevidad para afrontar el “enorme reto” de la sostenibilidad de los sistemas de pensiones, declaró la presidenta de Unión Española de Entidades Aseguradoras y Reaseguradoras de España, Pilar González de Frutos.

Al ser la esperanza de vida un dato “móvil”, la edad de jubilación no puede ser fija, ya que esta “tensión demográfica” pone en cuestión el mantenimiento del sistema, ha alertado González de Frutos en Santiago de Chile. El problema de las pensiones es “el gran reto socioeconómico” del siglo XXI en la economía global, indicó. También ha defendido la complementariedad de los sistemas de reparto y capitalización.



Los esquemas predominantes en Europa, basados en el reparto generacional obligatorio, funcionaban con un nivel de riqueza y una pirámide demográfica que ya no se da, según González de Frutos, por lo que propone nuevas medidas para su adaptación. Para ello, ha explicado que los sistemas de seguridad social deben ser transparentes e informar a los afiliados de sus derechos, así como tener un mecanismo técnico de cálculo de su sostenibilidad, auditado por interlocutores independientes, para calcular la relación entre activos y pasivos.

Además, deberían contar con mecanismos de ajuste automáticos, como el relativo a la edad de jubilación, así como a la restricción presupuestaria y a la generosidad matizada por la evolución entre activos y pasivos. Estas medidas evitarían, en opinión de la presidenta

de Unespa, que los sistemas de reparto se reformen a base de “legar el problema a las generaciones más jóvenes”, una posibilidad que en muchas ocasiones “ya se ha agotado” y por lo que solo quedaría recurrir a modificar la edad de jubilación.

“Debemos convencer a la gente de que deteriore ligeramente su bienestar presente para construir un bienestar futuro”, ha concluido González de Frutos.



El silencio es indispensable para regenerar el cerebro

El silencio ha sido fuente de muchas reflexiones a lo largo de todas las épocas. Al mismo tiempo hemos saturado los sitios en los que vivimos con tantos ruidos que cada vez es más complicado encontrarlo. Esto hace que cada vez sean más las personas que al no escuchar ruidos experimentan un abismo dentro de ellas mismas.

Ahora tenemos un oído hiperestimulado. Lo más grave es que casi todos estos estímulos auditivos que recibimos del exterior son más o menos alarmantes. Ruidos de carros, bullicio, música estridente, pitos, timbres, etc; nada que inspire tranquilidad.

Más allá de que esto incide en nuestro estado emocional, la ciencia también ha comprobado que afecta el cerebro. Según un estudio llevado a cabo en Alemania por el Research Center for Regenerative Therapies Dresden, hay procesos cerebrales que solo se pueden llevar a cabo en silencio.

Hasta hace poco se pensaba que las neuronas eran incapaces de regenerarse. Sin embargo, con el desarrollo de la neurogénesis se ha comprobado que esto es un error. Todavía no está muy claro qué es exactamente lo que promueve la regeneración neuronal y cerebral. Pero ya hay pistas valiosas al respecto y una de ellas es el silencio.

Experimentos con animales han demostrado que el silencio ayuda al crecimiento de células dentro del hipocampo, región del cerebro que regula las emociones, la memoria y el aprendizaje. Estas nuevas células se integraban progresivamente al sistema nervioso central y luego se especializaban en diversas funciones. En conclusión, el silencio había producido un cambio muy positivo en el cerebro de los animales.



También se ha demostrado que el silencio ayuda a estructurar información, pues la ausencia de estímulos auditivos tiene casi el mismo efecto que el descanso. El silencio, por lo general, lleva a que pensemos en nosotros mismos y esto depura las emociones y reafirma la identidad.

El silencio no solamente nos vuelve más inteligentes, creativos y seguros, sino que también tiene efectos muy positivos sobre los estados de angustia. Los seres humanos somos supremamente sensibles al ruido; tanto que muchas veces nos sobresaltamos por un objeto que cayó o por un sonido extraño. Investigaciones han encontrado que vivir cerca de fuentes de ruido fuerte aumenta el estrés, así como la presión arterial y también aumenta el cortisol, hormona del estrés.

Por fortuna también ocurre lo contrario. Un estudio de la Universidad de Pavia verificó que tan solo dos minutos de silencio absoluto son más enriquecedores que escuchar música relajante. También evidenció que la presión sanguínea disminuía y que las personas lograban sentirse más despiertas y tranquilas después de este pequeño baño de silencio.

Es así que podemos decir que el silencio produce grandes beneficios tanto intelectuales como emocionales. Mantenerse en silencio, al menos por pequeños lapsos al día, es un factor determinante en la salud cerebral y por tanto, una elemento decisivo para mejorar nuestro estado emocional, nuestra salud y calidad de vida.



Fuente: Edith Sánchez: La mente maravillosa.com

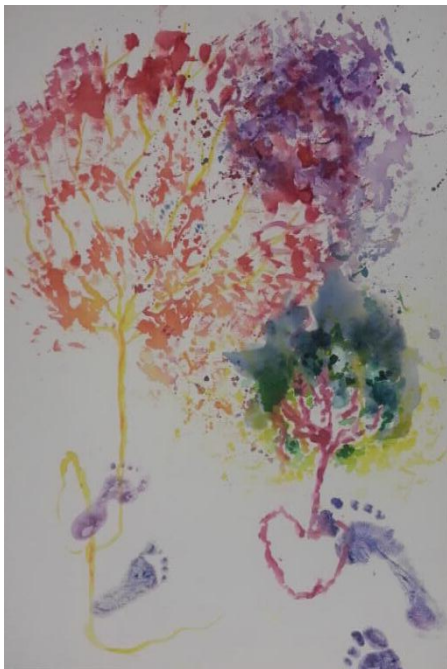
Galería Vida Plena: "Árboles y Vida" Del Grupo Manchas

El árbol, para el colectivo Manchas, es la imagen que representa la vida; esta se produce y reproduce en cada una de sus partes, en las raíces, el tronco, las ramas, las flores y el fruto; es el contenedor de un microcosmos vital indispensable en y para la naturaleza.

El Grupo Manchas nace en la Escuela Casa del Artista en el año de 2014 y fue integrado por los artistas Masurren Venegas, Orlando Delgado y Pedro Parra, profesores de esa Casa de Arte.



El motivo fundamental es trabajar el color y la forma en la manera de manchas las cuales darán una imagen claramente reconocible de lo que el artista ha querido expresar.



Decidieron salirse del rígido academicismo para lograr soltura y fluidez en la expresión.

Los invitamos a disfrutar "Arboles y Vida" en la Galería Vida Plena, abierta de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m.