



#52

Contenido: ¿Por qué es importante tener actualizados sus datos con Vida Plena? /. Disfrutar la naturaleza trae beneficios a su salud Pag. 3 /. Trabajar después de jubilarse ¿cómo funciona? Pag. 5

¿Por qué es importante tener actualizados sus datos con Vida Plena?

Todos los años Vida Plena, su operadora de pensiones dedica campañas de comunicación motivando a nuestros afiliados a actualizar sus datos con nosotros.

Como institución no es fácil detectar si usted cambió su número telefónico, su dirección o su correo electrónico, y todos estos datos son muy valiosos para la buena comunicación entre nosotros. Como operadora de sus fondos de pensión complementaria tenemos el compromiso de mantenerlo informado, de manera eficiente y oportuna, sobre sus saldos y movimientos y sobre cualquier otro tipo de información que surja en la industria de pensiones.



Usted como afiliado, tiene derecho a conocer la información sobre sus fondos y rectificar sus datos personales en nuestras bases de datos.

Lo invitamos a comunicarse gratuitamente a nuestro call center (800-848-2667), escribirnos un correo con sus datos a la dirección vplena_afiliado@racsa.co.cr o venir personalmente a nuestras oficinas o a nuestros puntos de servicio Coopenae.

En Vida Plena OPC conforme lo dispone el artículo 2 de la Ley N° 8968 “Ley de protección de la persona frente al tratamiento de sus datos personales”, mantenemos una base de datos con fines exclusivamente internos para la prestación de nuestros servicios y protegemos la confidencialidad, integridad y seguridad de la información personal y privada que nuestros afiliados nos proporcionan.

Recuerde, ante cualquier cambio, actualice sus datos con nosotros, le conviene porque así estará seguro de que tenemos la información correcta para enviarle su estado de cuenta y otras informaciones.



Disfrutar la naturaleza trae beneficios a tu salud

En nuestra sociedad, sobretodo en la gran área metropolitana, el contacto con la naturaleza se ha convertido en muchos casos en algo anecdótico y excepcional. Vivimos en casas sin jardines, caminamos sobre asfalto, trabajamos en oficinas y los niños juegan en casa.

Expertos han bautizado este nuevo paradigma de vida como “trastorno por déficit de naturaleza”, argumentando que los hábitos de las familias han cambiado mucho en las últimas décadas con consecuencias en la salud.



El no tener contacto con la naturaleza genera problemas como sobrepeso, estrés y estilos de vida sedentarios.



Efectos positivos de los lugares verdes

Por ejemplo, se ha comprobado que tener un lugar verde cercano al domicilio o al colegio, ayuda a las personas a relajarse y afrontar los eventos adversos o estresantes.



El contacto frecuente con la naturaleza nos ayuda a estar mejor con nosotros mismos y con los demás. Al reducir los niveles de estrés, aumenta nuestra capacidad de afrontar las situaciones de la vida cotidiana e incrementa nuestro bienestar. Además, la exposición a entornos naturales nos hace ser mejores, promoviendo estilos de vida sostenibles, aumentando el cuidado y sensibilidad a favor del medio ambiente.

Beneficios del contacto con la naturaleza

- Favorece la creatividad y la resolución de problemas
- Mejora la capacidad cognitiva y la concentración
- Por lo tanto, mejora el rendimiento académico



- Promueve hábitos saludables y la actividad física
- Cultivar los alimentos que se van a consumir mejora la nutrición y motiva a los niños a aumentar el consumo de frutas y verduras
- Menor incidencia de miopía en niños y adolescentes
- Reduce el estrés y mejora el autocontrol
- Mejora las relaciones sociales
-

FUENTE: Boletín digital DKV Salud. Edición febrero 2017

Trabajar después de jubilarse, ¿cómo funciona?

Una de las consultas más frecuentes de las personas una vez que finalizaron su contrato con la empresa o entidad gubernamental y se acogieron a la pensión, es ¿si después de jubilarse podrían reincorporarse de nuevo al trabajo?.



La respuesta es que sí existe la posibilidad de trabajar y está fundamentada en los artículos 21 y 22 del reglamento de Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM) de la Caja Costarricense del Seguro Social, que textualmente dice: “EL pensionado por vejez podrá dedicarse a labores asalariadas en el



sector privado o como trabajador independiente o hasta medio tiempo en docencia universitaria en el sector público, en estos casos deberá cotizar para el Seguro de Salud”, es decir, sí puede trabajar pero las cargas sociales mensuales ya no van a ser las mismas, van a ser menores y ya no le van a reducir el IVM.

El trabajador que recibe su jubilación por vejez puede trabajar como asalariado en el sector privado, incluso con el anterior patrono mediante un nuevo contrato de trabajo.



La persona en ese caso únicamente aportaría el Seguro de Salud como trabajador y como persona jubilada y puede seguir disfrutando de los beneficios del sistema de salud de la CCSS. El trabajador también podría volver a trabajar en el

sector público, pero se suspendería el desembolso de la pensión con algunas excepciones.

Ahora bien, las personas que disfrutaban de una pensión por concepto de invalidez deben saber que si quisieran integrarse a la fuerza laboral de nuevo, el Reglamento del Seguro enlista ciertos requisitos a cumplir.

Específicamente estipula que:

-Deben haber transcurrido 12 meses de disfrute de dicha pensión para que puedan laborar, siempre que cuenten con el permiso por escrito de la Administración de Pensiones, previa valoración de la Comisión Calificadora del Estado de Invalidez.

Dicha comisión revisa y valida:

- 1- que la nueva actividad laboral sea diferente a aquella por la cual se declaró inválido
- 2- Que no requiere el uso de las facultades afectadas y
- 3- Que no representa un riesgo para su capacidad física o mental.

Para quienes manejan las planillas dentro de las organizaciones, los Departamentos de Recursos Humanos y de Reclutamiento y Selección es de suma importancia conocer los requisitos en apego a la Ley sobre la contratación de personas pensionadas para prevenir que se incurra en cualquier tipo de discriminación y para que exista un adecuado manejo de los deberes y derechos establecidos.



FUENTES: www.empleo.com y www.laprensalibre.cr