

Boletín Informativo



Edición

#93



Contenido: ¿Sabe cómo va su camino a la jubilación? Vida Plena se lo dice / ¿Cómo prepararse emocionalmente para la jubilación? Pag 3 / Lo que transmiten los poemas Pag 6

¿Sabe cómo va su camino a la jubilación?

Vida Plena se lo dice

En Vida Plena somos conscientes de la gran responsabilidad que tenemos con nuestros afiliados en la conformación de una vejez segura. Este esfuerzo camina de la mano junto con la transformación digital que venimos proponiendo e implementando desde hace varios años.



Es así como hoy tenemos el placer de poner a la disposición de nuestros afiliados, una herramienta interactiva, dentro de nuestro sitio Web, dirigida a ayudarles a descubrir cómo están en su ruta hacia la jubilación, y así puedan tomar las mejores decisiones por su futuro.

Destino Jubilación, es el nombre de la herramienta, y en ella recorrerá una ruta con etapas que le sorprenderán.

VIDA PLENA
Operadora de Pensiones

www.vidaplena.fi.cr
Línea telefónica gratuita: 800-8482667
Correo electrónico: afiliado@vidaplena.fi.cr

Podrá descubrir sus anhelos, los recursos con los que cuenta, en qué etapa de la ruta está y qué necesita para llegar a la jubilación de la mejor manera. Ingrese a:

<https://www.vidaplena.fi.cr/destino-jubilacion/>

Es una herramienta fácil de usar, es como un juego dinámico y sencillo, creado para fomentar una mejor cultura de previsión hacia la vejez, la cual sin duda puede ser una etapa tan plena y activa como lo decida cada uno.



DESTINO JUBILACIÓN Buenas decisiones para un mañana pleno

¿CÓMO SUEÑA SU JUBILACIÓN?

Descúbralo aquí

Esta herramienta le permitirá iniciar una ruta con destino a la que podría ser la mejor etapa de su vida, si la prepara con tiempo y responsabilidad. Queremos ayudarle a llegar bien a la meta.

¡¡INICIEMOS!

Entre a: www.vidaplena.fi.cr y allí encontrará el botón de Destino jubilación

VIDA PLENA
Operadora de Pensiones

www.vidaplena.fi.cr
Línea telefónica gratuita: 800-8482667
Correo electrónico: afiliado@vidaplena.fi.cr

¿Cómo prepararse emocionalmente para la jubilación?

FUENTE: bekiasalud.com



La jubilación no tiene por qué ser un cambio de vida estresante. Todo lo contrario. Sin embargo, es verdad que las personas que se ven ante esta nueva etapa se enfrentan a pensamientos sobre su situación económica, y sus emociones tras el cambio de vida. No todos los jubilados se sienten contentos porque creen que les faltará dinero para vivir bien, pero las investigaciones muestran que una jubilación exitosa no solo tiene que ver con el dinero que se tiene en el bolsillo, también se requiere una reserva de estados emocionales.

Aunque la jubilación se piensa como el momento de relajación para muchos, la realidad es que también ocurre, es que las personas sienten que se acercan grandes desafíos, tanto a niveles financiero, como social, psicológico y emocional. Todo esto puede afectar a las personas que se jubilan así como a sus familias.

Es necesario prepararse emocionalmente para la jubilación para que, cuando llegue este momento en su vida se pueda sentir bien y saber que, lo mejor está por llegar. Pero, ¿cómo conseguirlo?

Reflexione sobre sus sentimientos acerca de la jubilación

Al igual que con todas las etapas de la vida, la mayoría de la gente asume automáticamente que su experiencia personal será más o menos el reflejo de las normas sociales percibidas. Sin embargo, la realidad está a menudo muy lejos de esto. Muchas personas jubiladas se sienten abrumadas y sin saber muy bien cómo enfrentarse o enfocar esta nueva etapa de la vida, tan diferente a las anteriores.

La mayoría de los jubilados se centran en una imagen idealizada de su jubilación en el que están felices y realizados. El problema es que cuando aparecen otros sentimientos normales como la soledad, el aburrimiento o el lamento, pueden experimentarse como una señal de fracaso que les haga sentirse realmente mal consigo mismos.



Es necesario saber qué sentimientos le provoca y saber si hay alguno o algunos en concreto que le esté causando malestar emocional en su vida diaria. Los sentimientos negativos pueden distorsionar su percepción de la realidad y motivarlo a escoger decisiones erróneas.



Una buena manera de prepararse para estos sentimientos es reconocer con suficiente antelación que las respuestas a la jubilación son individuales, personales y complejas. Puede escribir una lista con aspectos positivos y negativos que le genere la jubilación y discutirlos con la familia o los amigos. De esta

manera, podrá encontrar las soluciones de forma anticipada.

La interacción social y el tiempo libre

Mucha parte del tiempo de las personas se gasta en el trabajo, y en ocasiones, muchas personas centran todas sus interacciones únicamente con los compañeros. Pero si solo se ha relacionado con compañeros de trabajo, es posible que, si se jubila antes que ellos, note que estas relaciones empiezan a terminarse.

Total, las relaciones laborales siempre serán eso: relaciones laborales. Un compañero de trabajo no será tan importante como un amigo de toda la vida o su propia familia.

Si quiere seguir teniendo contacto con personas e interactuar con otros porque es algo que le motiva a estar bien, entonces no dude en apuntarse a asociaciones para personas jubiladas donde encontrará a muchas personas en su misma situación y con ganas de realizar actividades afines a las suyas.

Podrá tener una buena vida social fuera del trabajo al que ya no perteneces y también fuera de la familia.



Tenga muy presente:



Su identidad personal no se acaba porque se jubile, una nueva etapa comienza y puede ser muy enriquecedora para usted. Piense qué es lo que le gusta hacer y hágalo. Recuerde que debe tener un pensamiento de ahorro para evitar preocupaciones financieras, y simplemente... disfrute de su vida.

Lo que transmiten los poemas

Grandes autores han expresado a través del tiempo sus emociones y sentimientos, mediante la palabra escrita. Los poemas, se consideran como tales, cuando están escritos en verso a diferencia de aquellos textos escritos en prosa.

Los poemas son un género propio y merecen en quienes los escriben una habilidad especial.

Entre grandes autores latinoamericanos podemos mencionar a Pablo Neruda, Federico García Lorca, Alfonsina Storni, Mario Benedetti, César Vallejo, Juana de Ibarbourou, Gustavo Adolfo Bécquer y muchos más.

La estética del poema es muy relevante ya que pone en evidencia

los sentimientos, más que describir o narrar acciones.

Vamos a ofrecerles en ésta y próximas ediciones poemas, con el fin de disfrutar de este género y además adentrarnos en esas emociones que nos hacen sentir vivos.

Iniciamos esta experiencia con un poema del gran maestro Mario Benedetti.



Yo no te pido

Mario Benedetti

Yo no te pido que me bajes
una estrella azul
solo te pido que mi espacio
llenes con tu luz.

Yo no te pido que me firmes
diez papeles grises para amar
sólo te pido que tu quieras
las palomas que suelo mirar.

De lo pasado no lo voy a negar
el futuro algún día llegará.

Y del presente
que le importa a la gente
si es que siempre van a hablar.

Sigue llenando este minuto
de razones para respirar
no me complazcas, no te niegues
no hables por hablar.

Yo no te pido que me bajes una estrella azul
solo te pido que mi espacio
llenes con tu luz