

# Boletín Informativo



Edición

#95



**Contenido:** Vida Plena invierte en proyectos locales, sostenibles y con muchos beneficios para las personas y el ambiente. / Procrastinar, un mal de nuestros tiempos. Consejos para evitar procrastinar Pag 6 / Poema de Juana de Ibarbourou “Rebelde” Pag 9

## Vida Plena invierte en proyectos locales, sostenibles y con muchos beneficios para las personas y el ambiente.

Como parte de la política de inversión de Vida Plena, buscamos apoyar iniciativas de inversión verde, que incentiven la sostenibilidad, beneficien el ambiente y generen fuentes de trabajo para la población. Esto toma mayor relevancia si consideramos que la recuperación económica por la que atraviesan actualmente la mayoría de las economías del mundo nos da la oportunidad de ir hacia un camino más centrado en la sostenibilidad, es decir, para reconstruir mejor.



**VIDA PLENA**  
Operadora de Pensiones

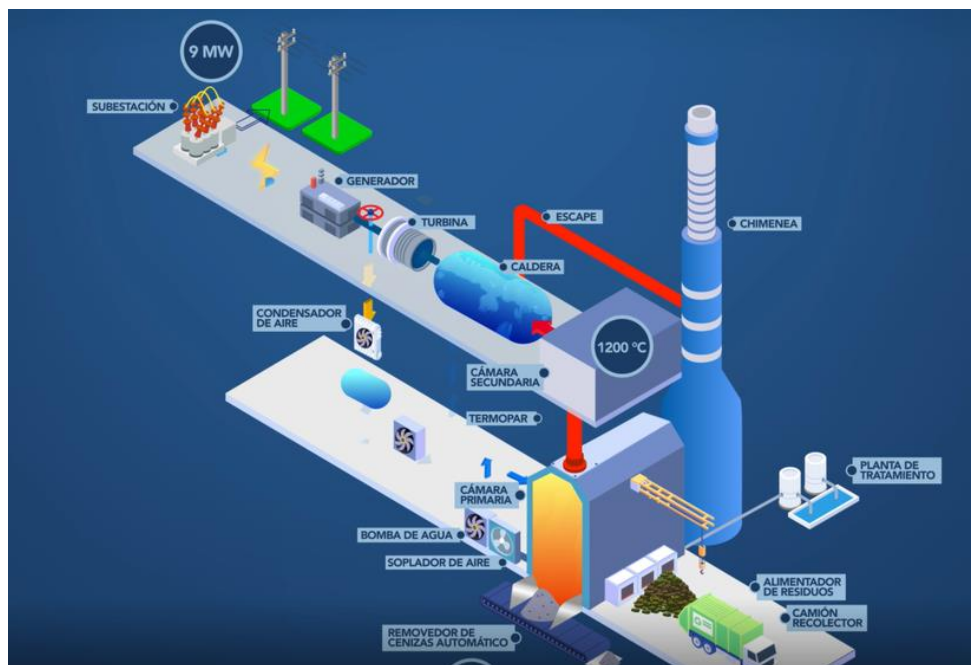


[www.vidaplena.fi.cr](http://www.vidaplena.fi.cr)  
Línea telefónica gratuita: 800-8482667  
Correo electrónico: [afiliado@vidaplena.fi.cr](mailto:afiliado@vidaplena.fi.cr)

Por eso nos satisface contarles que realizamos la compra del 100% de la primera emisión de bonos verdes de Coopeguanacaste por 4.060 millones de colones, para la construcción de dos innovadores proyectos ambientales en la provincia:

- ✓ Proyecto de Gasificación de Residuos Municipales que producirá energía a partir del procesamiento diario de 150 toneladas de desechos sólidos
- ✓ Proyecto Solar Huacas que generará 7,23 megavatios por hora (MWh) y se ubicará en Santa Cruz, una de las zonas con mejor recurso solar del país

## Planta de Gasificación de Residuos Sólidos Municipales no valorizables



La planta recibirá un promedio de 150 toneladas diarias de desechos sólidos ordinarios previamente clasificados por parte de las municipalidades de Liberia, Carrillo y Nicoya. Este volumen de residuos permitirá generar entre 7,7 megavatios por hora (MWh) y 9 MWh, a partir de un proceso conocido como gasificación pirolítica.

Se trata de una técnica que transforma los desechos sólidos en energía eléctrica mediante la conversión térmica. Es una tecnología que cuenta con más de 50 años de desarrollo y que opera en Estados Unidos, Europa y Asia. Como parte del proceso de estudio y valoración previa al proyecto, Coopeguanacaste visitó una planta de este tipo ubicada en Brampton, Toronto, Canadá.

La valorización energética de los desechos para la producción de energía eléctrica se enmarca en la gestión global de los residuos, como parte de una etapa previa a la disposición final en un vertedero. Esta técnica se encuentra en un lugar intermedio en la gestión integral de residuos, después de las tecnologías de reducción (minimización), reutilización, recuperación y reciclaje.



#### Beneficios para las tres municipalidades:

- Reducción del volumen de los residuos que serán vertidos.
- Eliminación de los residuos de forma rápida y segura.
- Control continuo y estricto de las emisiones gaseosas.
- Eliminación del riesgo de combustión espontánea frecuente en vertederos.
- Eliminación de vectores, malos olores y lixiviados que contaminan los acuíferos.



## Proyecto Solar Huacas



Consiste en la construcción, operación y mantenimiento de un parque solar con 12.243 paneles y 33 inversores, lo que se traduce en una capacidad de generación de energía eléctrica de 7,23 megavatios pico (MWp), suficiente para abastecer a 3.860 hogares en Costa Rica.

El proyecto fotovoltaico se ubicará en el distrito de Tamarindo, en el cantón de Santa Cruz, Guanacaste, en un terreno de 9,62 hectáreas e iniciará operaciones en julio de 2022.

Este parque solar se ubica en una de las zonas con mejor recurso solar del país, su localización es excelente por tratarse de un terreno plano sin obstáculos naturales o artificiales que bloqueen la radiación.

Vida Plena como operadora de pensiones que vela por la futura jubilación de sus afiliados, se compromete también con el bienestar del ambiente promoviendo la producción de energías renovables.

## Vida Plena adquiere también el 100% de la emisión de bonos de Café Britt

Con este financiamiento Café Britt buscará fortalecer la estrategia de crecimiento y presencia de la marca nacional Britt en otros países.



Para Vida Plena esta inversión representa el apoyo a las empresas locales que se abren camino en el mercado de valores con estrategias sólidas de crecimiento.

Esta es una inversión que además busca reactivar la economía, fortalecer la exportación y mejorar la calidad de vida de muchos costarricenses.



Representa el compromiso hacia nuestros afiliados, de buscar siempre las mejores inversiones que podamos tener para el mayor crecimiento de su fondo de pensión.

# Procrastinar, un mal de nuestros tiempos.

## Consejos para evitar procrastinar

Procrastinar es la acción o hábito de posponer de manera voluntaria actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables, pese a que sabemos que estamos actuando en contra de lo que nos conviene y que nos perjudicará.

Comúnmente podría relacionarse con la conocida frase: “dejar para mañana lo que puedes hacer hoy”.



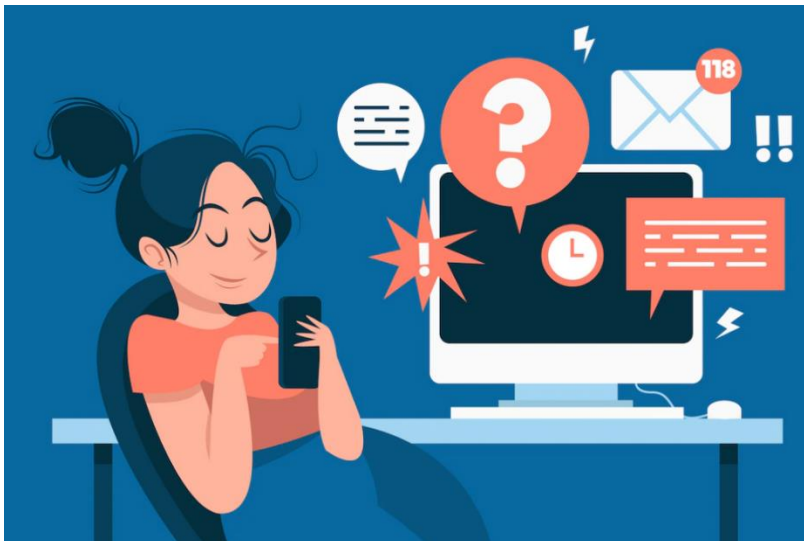
Todos en algún momento «practicamos» la procrastinación, lo importante es entender cómo afecta a nuestra calidad de vida, si sucede de manera puntual o de manera frecuente.

Imagínese un estudiante que tiene que hacer un trabajo de la universidad y en ese momento piensa, “voy a comer algo rápido”, luego va a revisar su teléfono celular, pasa a su cuarto a ponerse ropa más cómoda, se asoma por la ventana, piensa en salir porque el día está lindo y cuando se da cuenta ha pasado demasiado tiempo, se pone nervioso, se siente culpable y al final no fue productivo ni eficiente.



## ¿Por qué se produce la procrastinación?

- Valoramos mucho más las recompensas en el presente que en el futuro.
- Intentamos liberarnos temporalmente de una tarea que nos provoca ansiedad.
- Por el temor al fracaso. Cuando hay bajas expectativas en la consecución de logros puede posponerse reiteradamente la tarea.
- Cuanto menos valor se tenga sobre una tarea a realizar, más difícil será el ponerse a hacerla.
- Pensamientos del tipo, “el trabajo me aburre”, “no me gusta lo que hago”, “me falta entusiasmo”, potencian la procrastinación.
- Medimos erróneamente la capacidad que tendremos al día siguiente de hacer las cosas al sobrevalorar nuestra capacidad de hacer el trabajo en el futuro.
- En definitiva, dejamos las cosas para mañana por una mezcla de optimismo, valoración equivocada, pereza y rechazo psicológico de la tarea.



## ¿Cómo podemos superar la procrastinación de manera eficaz?

1. **Defina sus objetivos:** intente ponerse metas a corto plazo y fechas límite para cumplirlas.
2. **Sea realista:** no intente abarcar más de lo que puede hacer. Al organizar el tiempo debe ponerse metas pequeñas y fácilmente realizables.

3. **Deje las lamentaciones:** pensamientos como “no soy capaz”, no ayudan a perseguir nuestras metas y objetivos. Piense en todas las veces que ha conseguido llevar a cabo un proyecto y en lo bien que se sentiría si en vez de hacerlo en el último momento, se organizara con tiempo.
4. **Identifique sus mejores momentos,** en qué momentos del día es más productivo, creativo, está de mejor humor o despejado.
5. **Organice el tiempo:** haga un horario y cúmplalo. Elabore listas por orden de importancia y tache aquellas cosas que ya haya conseguido, esto será un estímulo para continuar. Utilice alarmas en los descansos que marquen nuevamente el



comienzo de la actividad.

6. **Tome impulso y empiece a trabajar:**

Venza el momento anterior a ponerse a trabajar. Una vez empezamos una actividad tendemos a no dejarla a medias.

7. **No deje para el final las tareas más complejas,** ya que son las que tendemos a

evitar. Si le parece extensa o inalcanzable, divídala.

8. **Provéase de los recursos** que necesite antes de empezar la tarea y prepárelos.
9. **Suprima las tentaciones:** identifique todos aquellos elementos que en un momento determinado puedan suponer una tentación y aléjelos o póngalos fuera de su vista.
10. **No ponga excusas y simplemente, hágalo ya.** Si decimos “tengo tiempo”, “no pasa nada por un día que me retrase”, “miro Facebook solo cinco minutos”, “ya empezaré mañana”, estaremos favoreciendo la procrastinación.



11. **Dese una recompensa por haber hecho la tarea.** Asociar una tarea que nos resulta aburrida con algo agradable como una recompensa, ayuda a motivarnos.
12. **Establezca pequeños periodos de desconexión y descanso** para recuperar fuerzas tanto físicas como mentales. El cansancio multiplica el desinterés y reduce la capacidad de esfuerzo. Dedique tiempo a descansar, haga deporte.

Vencer la tendencia a la procrastinación es una habilidad que se puede aprender y que requiere de entrenamiento.

Para superarla es necesario observar el propio comportamiento, identificar cuándo empezamos a procrastinar y entonces tomar medidas.



FUENTE: Red Cenit Centro de Desarrollo Cognitivo. Redcenit.com

# Lo que transmiten los poemas

En esta edición les compartimos un poema de la escritora uruguaya Juana de Ibarbourou, conocida también como “Juana de América”. Una poetiza con influencia modernista en sus inicios, su poesía lírica se caracteriza por estar llena de sensualidad y vitalidad.

## Rebelde

**Juana de Ibarbourou**

Caronte: yo seré un escándalo en tu barca

Mientras las otras sombras recen, giman o lloren,

y bajo sus miradas de siniestro patriarca

las tímidas y tristes, en bajo acento, oren.

Yo iré como una alondra cantando por el río

y llevaré a tu barca mi perfume salvaje

e irradiaré en las ondas del arroyo sombrío

como una azul linterna que alumbrara en el viaje.

Por más que tu no quieras, por más guiños siniestros

que me hagan tus dos ojos, en el terror maestros,

Caronte, yo en tu barca seré como un escándalo.

y extenuada de sombra, de valor y de frío,

cuando quieras dejarme a la orilla del río,

me bajarán tus brazos cual conquista de vándalo.

**VIDA PLENA**  
Operadora de Pensiones

[www.vidaplena.fi.cr](http://www.vidaplena.fi.cr)  
Línea telefónica gratuita: 800-8482667  
Correo electrónico: [afiliado@vidaplena.fi.cr](mailto:afiliado@vidaplena.fi.cr)