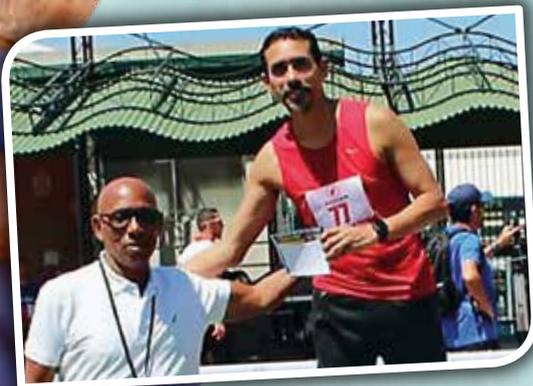


# AFUP *Revista* TRIBUNA

ISSN 14-09-3057

Agosto 2023

Nº. 92



## Personas Pensionadas Productivas

**Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)**

Tel.: 2225-2908

E-mail: [info@afup.cr](mailto:info@afup.cr)

Apdo: 1553-2050 San Pedro de Montes de Oca

Sitio web: [www.afup.cr](http://www.afup.cr)



# ÍNDICE

Desde la Presidencia ..... 3-4

Añoranzas

Mi Madre ..... 5

Desde la Sede

La Exposición de Carlos Valerio Gutiérrez

Bingo Nicoya ..... 6-7

Representante de AFUP ante JUPEMA ..... 8-9

De Nuestra Membresía

Búsqueda de Ballenas y Delfines 2023..... 10-11

Personas Pensionadas Productivas ..... 12-13

Comisión de Realidad Nacional ..... 14-15

Por Nuestra Salud ..... 16-17

De las Filiales..... 18-19-20

La Corporación de Servicios

Múltiples del Magisterio Nacional ..... 21

Nuevas Afiliaciones y Condolencias..... 22

## Comité Editorial:

Marco A. Chaves Rodríguez, Coordinador

Marlene Pandolfi Lizano

Mario Villalobos Matarrita

## Colaboradora:

Francini Sandoval Campos

Diagramación y Pre-prensa:

Roy Artavia Gutiérrez

Impresión

Grupo Grafos Multiservicios SRL.

Tel: +506 8392.89.91



La Exposición de  
Carlos Valerio Gutiérrez en AFUP

6



Idoneidad y desempeño

8



Comisión de Realidad Nacional  
AFUP en debate permanente

14



Avances y Retos de la Comisión  
de Estilos de Vida Saludable (CEVS)

16

Algunos contenidos en esta revista son responsabilidad y criterio exclusivo de su autor; sus puntos de vista no necesariamente reflejan el pensamiento de AFUP.

Las imágenes utilizadas en esta revista son con fines únicamente ilustrativos.



**Marco Aurelio Chaves Rodríguez**  
Presidente de AFUP.

**P**rimero que todo, agradecer a Dios por la salud y la posibilidad de seguir sirviendo a la membresía de la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados, AFUP desde el sitio elegido por Él y a quienes me favorecieron con su voto, para seguir adelante en una administración más al frente de tan distinguida Asociación, por dos años más.

Realmente ha sido bastante la labor que hemos decidido enfrentar, tal como le expresé a un círculo de amigos, la Presidencia se convierte, sin quererlo en un pararrayos de todas y cada una de las situaciones que acompañan a la Asociación, sean estas de un perfil positivo o no tan positivo.

Así hemos enfrentado, tal como lo afirmamos en la Asamblea General, realizada el 8 de marzo 2023, el servir y dar nuestro máximo esfuerzo en cada una de las acciones que deba asumir la Asociación.

Es por tal motivo que, actuando en concordancia con este mandato, con la aceptación y con el acompañamiento de las distinguidas personas, que dijeron sí y nos acompañan en cada una de las Comisiones de Trabajo, lo mismo que las personas seleccionadas que conforman las

Juntas Directivas de las siete Filiales de AFUP, nos hemos propuesto hacer nuestro mejor esfuerzo por el bien de cada uno de los asociados y asociadas.

De esta manera seguimos asistiendo, valorando y tomando acuerdos que beneficien al conglomerado de la Asociación en la Junta Directiva Central, en el Foro de Presidentes y Secretarios, en cada una de las Filiales en donde se dé o realice algún evento importante, o haya necesidad de nuestra intervención para ayudar, para colaborar en el desarrollo y engrandecimiento.

Existe y se vive, día a día el compromiso de parte de la Presidencia, para colaborar con las personas integrantes de diferentes grupos de trabajo en forma presencial o virtual según sea la situación, en el desarrollo de temas como: defensa de las pensiones, realización de la feria de la salud, trámite de asuntos económicos y lo pertinente con cada Comisión que corresponda, con la Administración o con la JUPEMA. Así mismo, el establecimiento de los convenios que le favorezcan a la membresía, valorar la posible realización de los VII Juegos Deportivos, Recreativos y Culturales AFUP 2024; visitas a los clubes; en fin, aunar esfuerzos y establecer

formatos que nos favorezcan a todos, junto con la Tesorería y Fiscalía de AFUP, las Presidencias de Filiales, Tesorería y Fiscales. También se ha implementado un mejoramiento de las hojas de afiliación, y se está trabajando para obtener el beneficio de contar con un Plan Estratégico que nos guíe por cinco años; para lo cual se conformó un grupo, se establecieron los términos de referencia y actualmente se estudian varias posibilidades para su realización.

Quiero hacer llegar mi felicitación a personas que han dedicado toda su vida al servicio de los demás, en la actividad que hayan elegido y su disposición de continuar desarrollando su talento o habilidad en otras áreas, al asumir dadas las circunstancias, retos y posibilidades en emprendimientos que reflejan su idea de seguir sirviendo desde todo punto de vista. Así nace la idea para la Revista Tribuna 92 de titular como su tema central: Productividad de la persona jubilada o pensionada perteneciente a AFUP, en homenaje a todas estas personas atrevidas, que tomaron valientemente su

decisión, sin límite de edad u otro, y dedican su esfuerzo a seguir brindando servicios y permanecer activos.

Igualmente felicitamos y reconocemos, ya que es un momento muy especial y de gran valor, el formar una familia, “primera célula de la sociedad” y conducirla todo el trayecto, hasta lograr incorporarla a la sociedad, con hábitos, conocimientos, valores, y todo aquello positivo en una persona. Saludamos con mucho cariño a todas las madres y padres de la Asociación, en su día, en este mes de agosto y todo el año, lo mismo a quienes sin serlo, actuaron como tal. Para todos ellos y ellas nuestro reconocimiento y admiración por las horas sin límite, por el desprendimiento, por todo lo vivido y que al final, con mucho orgullo, vemos el fruto del esfuerzo y dedicación de lo actuado.

Desde los más profundo de mi corazón, muchas gracias. A seguir trabajando por nosotros mismos y por todas las personas integrantes de la Asociación. Saludos. ●

La Presidencia.

## **X Concurso de Fotografía de AFUP – 2023** **Comidas típicas y/o tradicionales costarricenses**



**Apertura:** 21 de setiembre, 10:00 a.m. con la charla: Consejos para mejorar tus fotos gastronómicas.  
**Recepción virtual de fotografías:** del lunes 2 de octubre al domingo 15 de octubre.

**Exposición de fotos premiadas:** lunes 23 de octubre.

**Clausura y premiación:** viernes 27 de octubre, 3:00 p.m.  
(Todo lo presencial será en AFUP)

# MI MADRE

**F**loreció un sentimiento de tristeza, un pesar causado por el recuerdo de algo o alguien muy apreciado y ausente. Sí mi madre...

Muchas, pero muchas cosas podría escribir sobre este noble sentimiento y de este gran ser que fue mi madre. Mmm, decido escoger uno, dentro de tantos y tantos eventos que hoy me evoca mi progenitora: su comida.

Madre de dieciocho hijos, quince hombres y tres mujeres. Dentro de los cuales recuerdo tres parejas de gemelos. ¿Cómo soportó mi madre sus primeras pérdidas? Sí, se le murieron seis hijos. Solo una dama de hierro podría soportar tal dolor. Pero se sobrepuso, y con mucho esfuerzo sacó adelante a doce. Hoy todos jubilados y pensionados, todos hoy adultos mayores. Esta señora, esta dama, este ser humano, siempre tenía lista la comida para toda su prole. ¿Cuál fue siempre el menú? Comida muy sencilla, comida casera, que con gran maestría de artista la convertía en el mejor menú para su familia. Disponía de cocina de leña, con su chimenea que humeaba a lo alto del techo de nuestra humilde casa, humo que esparcía amor, ternura, cariño y, sobre todo, nos anunciaba que casi nos llamaban a almorzar, a cenar o desayunar. ¿Cuál era el menú?

**Desayuno:** tortilla palmeada de maíz blanco o de maíz amarillo, café negro, recolectado en el cerco, seco, apilado y molido en casa, ¡qué aroma! Recuerdo que podría variarse no con tanta frecuencia. Una vez perdida, aparecían las famosas arepas o bien las tortas de macarrones añejos cubiertos con huevo casero. Un manjar de los altos dioses.

**Almuerzo:** arroz blanco, o amarillo con papa. Frijol rojo o negro, con buen caldo para llenarle la "panza a esos muchachos", decía mi madre, y no faltaba el guineo negro, para dar hierro a los chamacos y matarles las lombrices de la panza. Un huevito picado, revuelto, duro, pasado por agua, no faltaba la tortilla palmeada y su buen vaso de fresco de limón o de cualquier otro producto natural. No faltaba que una buena parte de nosotros queríamos repetir, algunas veces se podía y



*Mi madre (q.d.D.g.),  
María del Rosario Valverde Quesada*

otras no. Pues el arroz, tenía que alcanzar para la cena, bueno decíamos la "comida". Los fines de semana, o bien un jueves, no faltaba una buena olla de carne, con jarrete, carne de pescuezo, cecina o rabo. Esta olla de carne se complementaba con bastante y buen caldo de sustancia y arroz blanco. Otro manjar. También, nos acompañaba los macarrones, plátano maduro y una vez pedida un pedacito de bistec.

**Cena:** la llamábamos la "comida", era lo mismo del almuerzo, solo que podría variar el orden, lo cual ni cuenta nos dábamos. Podría darse un vasito de aguadulce, una avena en leche o bien, un atol de yuca o maicena.

No faltaban los bananos a cualquier hora, u otra fruta como naranja o papaya. Solo que teníamos que "pulsearla" por otro lado, o ir al cerco detrás de la casa o de algún vecino. No se mal entienda esto último como robo u hurto, no solo se cuidaban las propiedades ajenas.

Ahora bien, durante los días de la semana ¿cómo se variaba el menú? No había variación de productos, solo se intercambiaban de posición.

Recuerdo con nostalgia, en las Semanas Santas no faltaba el pan casero, la sardina, el atún, arroz blanco, la sopa de bacalao, los encurtidos, y las oraciones alrededor de la mesa, bajo la vigilancia constante de nuestra madre.

¡Que comiditas nos dábamos, qué recuerdos aquellos y qué sabor de comida! pues la cocina de leña y el horno de barro no faltaban! ●



## La belleza a través de la madera y el arte: la Exposición de Carlos Valerio Gutiérrez en AFUP.



**E**n la mañana del 8 de agosto de 2023, el salón de actos de AFUP cobró vida con una exhibición única y cautivadora de la mano del señor asociado Carlos Valerio Gutiérrez. Con una trayectoria artística posterior a su jubilación y completamente autodidacta en el ámbito de la madera y el arte, Gutiérrez nos guió en un viaje por su imaginación y destreza a través de técnicas tan variadas como la intarsia en madera, los hiloramas, la talla en madera y la pintura sobre plywood.

Desde el momento en que se abrieron las puertas de la sala de exposiciones, quedó expuesta una amalgama de colores, texturas y formas que capturaron la esencia misma de la naturaleza y la creatividad. Las obras de Gutiérrez se alineaban en las paredes y pedestales, cada una contó una historia única y reveló la dedicación meticulosa que el artista había invertido en cada pieza.

Uno de los aspectos más llamativos de la exposición fue la técnica de intarsia en madera. Valerio, hábilmente, creó intrincados diseños tridimensionales, piezas que revelan un excelente manejo de la técnica, con un realismo impresionante.

El uso creativo de hiloramas también fue un punto culminante de la exposición. Los hilos suspendidos en el aire parecían trazar figuras etéreas que desafiaban la percepción y la gravedad, una experiencia artística única en la que la forma y el espacio interactúan en una danza visual.

La talla en madera, una técnica venerable en la historia del arte, encontró una nueva voz en las manos de don Carlos. Sus tallas son una celebración de la textura y la profundidad, donde las vetas de la madera se entrelazaban con la imaginación del artista para crear piezas que parecían cobrar vida.



En la pintura sobre plywood pudo fusionar la pintura tradicional con la superficie inusual del plywood. Cada pincelada vibrante y cada trazo cuidadoso parecían fusionarse con la textura de la madera, para crear un diálogo entre el arte y el medio que le daba forma.



La exposición de Carlos Valerio Gutiérrez, organizada por la Comisión Socio Cívico Cultural de AFUP, demostró ser un testimonio vívido de la creatividad humana y la habilidad técnica. A medida que los visitantes recorrían la sala, se sumergían en un mundo donde la madera se convertía en lienzo, en escultura y en la expresión más pura del espíritu artístico. La exhibición no solo destacó la maestría del artista en diversas técnicas sino también, nos permitió conectarnos con la belleza intrínseca de la naturaleza y el arte. ●

## Conmemoramos la Historia con el Bingo de la Anexión del Partido de Nicoya: un encuentro virtual lleno de premios.

**E**l pasado 19 de julio a las 2 p.m. se realizó el Bingo de la Anexión; las pantallas de las computadoras y dispositivos móviles se convirtieron en un portal hacia la emoción, en este evento virtual que reunió a personas de todas nuestras Filiales, en un ambiente de comunidad y celebración a pesar de las distancias físicas.

Desde el inicio, la atmósfera estaba cargada de caras sonrientes y entusiastas, todas listas para marcar sus cartones de bingo y unirse en la celebración.

A medida que avanzaba el evento, el sonido característico del "bingo" resonaba desde las casas y las felicitaciones llenaban el espacio virtual cuando alguien lograba completar una línea o un patrón en su cartón de bingo.

Uno de los aspectos más emocionantes de la tarde fue la entrega de premios. La Comisión Socio Cívico Cultural había preparado una amplia gama



de electrodomésticos y tarjetas de regalo para los ganadores.

A medida que el evento llegaba a su final, quedaba claro que el Bingo de la Anexión no solo ha sido una oportunidad para ganar premios, sino también para unirse en torno a la conmemoración de una herencia cultural y la importancia histórica que la Anexión del Partido de Nicoya tiene para Costa Rica. ●

# Idoneidad y desempeño

Msc. Hervej Badilla Rojas

**E**l pasado 19 de mayo del 2022 se publicó en el diario oficial La Gaceta en el alcance 99, el acuerdo CONASSIF 15-22 denominado “Reglamento sobre idoneidad y desempeño de los miembros del Órgano de dirección y de la alta gerencia de entidades y empresas supervisadas”. Dentro de los alcances de esta nueva normativa se indica que su aplicación rige a partir del 01 de enero del año 2023 y que es de aplicación para las entidades reguladas como es el caso de la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional.

Esta normativa se basa en consideraciones sobre principios internacionales de supervisión bancaria, emitidos por el Comité de Basilea y otros, donde resaltan la importancia de la idoneidad en los miembros de los Órganos de Control, para lograr la consecución de los objetivos de la entidad. Por otra parte, toma en cuenta consideraciones prudenciales, como la necesidad del fortalecimiento del gobierno corporativo de las entidades financieras como un mecanismo para fortalecer el buen manejo de las instituciones, y minimizar riesgos que puedan desestabilizar la situación financiera y ocasionar problemas sistémicos en el mercado.

Según se indica en el acuerdo 15-22, en el marco de estos principios, en términos generales, idoneidad significa para los miembros del Órgano

de Dirección y el personal de la Alta gerencia, tener la competencia e integridad para cumplir sus respectivas funciones.

El regulador ha indicado que su interés es que las personas que forman o aspiran formar parte de los Órganos de Dirección, y Alta gerencia, demuestren que cumplen con criterios mínimos sobre aspectos académicos, de experiencia profesional y otras condiciones que les hagan ser las idóneas para ocupar dichos puestos.

Uno de los primeros mandatos de esta nueva normativa es la necesidad de que las entidades reguladas formulen y aprueben por las autoridades competentes una *Política de idoneidad*, que reúna como mínimo lo dispuesto en la normativa 15-22 más las disposiciones que la institución regulada considere oportunas. Esta política debe ser revisada como mínimo, cada dos años y según el transitorio I debería estar aprobada por el Órgano de Dirección al 01 de julio del 2023, aspecto que JUPEMA cumplió como correspondía.

En cuanto a los requisitos mínimos que a partir de enero 2023 deben ser evaluados para los interesados en formar parte de cualquier Órgano de Dirección y personal de la Alta gerencia de entidades reguladas (aplica también para los integrantes actuales), está el de honestidad e integridad, donde se debe verificar y comprobar

que estos miembros posean una buena **honorabilidad e integridad**, independientemente del tamaño y complejidad de la entidad.

Luego, debe existir una evaluación de la **experiencia, formación académica y conocimientos** que declara cada postulante. La experiencia debe ser demostrada suficientemente y debe estar relacionada con el puesto al que se aspira ocupar, por lo que es necesario demostrar que ésta fue desarrollada en áreas relevantes y similares con las actividades de la entidad. Para dicha evaluación la normativa señala que deben tomarse como referencia umbrales indicativos, de tal forma que si estos se alcanzan, se concluye que se posee la experiencia requerida, caso contrario no es que el candidato no pueda ser considerado del todo, pero sí debe realizarse una debida justificación. Se solicita un mínimo de cinco años de experiencia para quienes deseen optar por la presidencia de un Órgano de Dirección y tres años para los demás puestos.

En cuanto a los temas académicos y de conocimientos, se indica que los postulantes y miembros actuales del Órgano de Dirección y Alta gerencia, deben tener un conocimiento actualizado y demostrable del negocio o actividad de la entidad. Este nivel de conocimientos debe estar acorde con las responsabilidades, tamaño de la organización y complejidad de sus actividades. Se indica en la normativa 15-22 que el personal de la alta gerencia y por lo menos dos tercios del total del Órgano de Dirección deben tener formación local o internacional en: economía, derecho, contabilidad, auditoría, ciencias actuariales, administración, gerencia, seguros, tecnologías de la información y métodos cuantitativos.

Pero además de la formación académica, se requiere conocimientos específicos en áreas atinentes a su rol, tales como: planificación estratégica, gestión de riesgos, interpretación de la información financiera, requerimientos legales y marco regulatorio del negocio, derecho de protección del consumidor financiero y dirección de proyectos.

Otro aspecto por considerar es la **dedicación de tiempo**. Los miembros del Órgano de Dirección y quienes deseen optar por dicho puesto, deben

disponer de tiempo suficiente para atender de manera apropiada sus funciones, lo cual deben de confirmar por escrito, ratificando así, su compromiso para atender de forma oportuna los deberes y responsabilidades que demanda el puesto.

En cuanto a la **comunicación, valoración, gestión y prevención de los conflictos de interés**, es necesario que la entidad regulada tenga normado las políticas para identificar, divulgar, valorar, gestionar y prevenir los conflictos de interés, ya sean reales o potenciales, y de esta forma, mitigar cualquier afectación en la toma de decisiones. Si esto no fuera suficiente y persiste el conflicto de interés, se debe entender que el director o la persona carece de idoneidad.

Para concluir con los temas de idoneidad, se indica que el Órgano de Dirección debe estar integrado por personas que tengan un balance de conocimientos y experiencias acordes con el giro de negocio de la institución, para que así se promueva la diversidad de opiniones. En la política de idoneidad aprobada por JUPEMA, así como en el procedimiento que la complementa, se amplía la forma de aplicación y valoración de todos estos aspectos así como la designación de los comités responsables de su aplicación.

La segunda parte de esta normativa está enfocada en la evaluación del desempeño, definiéndola como una buena práctica que permite la retroalimentación sobre la ejecución del trabajo asignado y el grado de compromiso con que se asumen las responsabilidades del puesto, permitiendo la adopción de planes de acción cuando se determinan brechas en la ejecución de las tareas asignadas. Para este apartado también se requiere de la elaboración y aprobación de una política, la cual debe revisarse cada dos años y ser aprobada por el Órgano de Dirección.

Dentro de los transitorios que se establecieron en la normativa 15-22 se definieron plazos para la aplicación por primera vez, de la idoneidad, a los miembros actuales así como de la realización de la evaluación del desempeño, definiéndose como máximo diciembre 2023 y julio 2024 respectivamente. ●

# Búsqueda de Ballenas y Delfines 2023

*Tico Travel Tours*

*José Fabio Solano Cascante*

*2240 - 1146 y Whatsapp 8888 - 0586*

*info@TicoTravelTour.com*

**E**l parque Nacional Marino Ballena, fue fundado en 9 de junio de 1992, Este Parque se encuentra en la octava posición como mejor sitio para el avistamiento de cetáceos del mundo, según la National Geographic. El PNMB tiene una extensión de 5.160 hectáreas marinas y 171 hectáreas terrestres con una franja costera de 15 kilómetros de largo, que van desde el Río Morete hasta Punta Piñuela. Se encuentra a unos 227 kilómetros de San José y unas 3:30 horas.

Es en este maravilloso escenario que se realiza una de las migraciones más largas e importantes del planeta, se estima en 10 mil kilómetros de viaje. Ésta área es escogida por las ballenas jorobadas (*Megaptera novaeangliae*) (Alas grandes de Nueva Inglaterra), provenientes de ambos polos, las cuales buscan aguas cálidas y tranquilas para parir y alimentar a sus ballenatos, protegerse de depredadores y reproducirse. En realidad, se especula sobre la cantidad de ballenas que pueden llegar en cada temporada, se estima que 30 individuos por estación podría ser un número acertado.

De agosto a noviembre es una buena temporada de avistamiento pues las mamás acompañan a

sus ballenatos y estos por ser un tanto inmaduros tienen que salir a respirar constantemente por supuesto acompañados por sus madres, es un espectáculo impresionante, ver estos mamíferos como retozan, chapotean y se acarician.

Hay tres tipos de avistamientos que se han convertido en una magnífica experiencia de nuestros viajes: el primero y más normal es ver a la madre con su ballenato y entonces lo que hacemos es que a una distancia prudente, los seguimos sin que se sientan intimidados. La segunda opción es cuando los machos se exhiben y realizan saltos espectaculares para demostrar a las hembras cuan sanos y fuertes son y que ellas los escojan para aparearse. El tercero y más impresionante avistamiento, es cuando el ballenato viene a ver qué hay en la lancha en que viajamos, aquí paramos el motor de la lancha, todos nos quedamos quietos y observamos y somos observados por este "infante" de unos 4 metros, por supuesto que, inmediatamente y detrás de él aparece la madre protectora.

En el Parque podemos observar delfines manchados y de nariz de botella, tortugas; también incluimos *snorkeling* para admirar los corales, aves pelágicas, cavernas, mar azul

turquesa, el tómbolo o el Paseo de Moisés es una formación maravillosa e imperdible y muchos otros atractivos.

Esta gira la realizamos en dos días y una noche, usted viaja acompañado de un guía todo el trayecto, buscamos hoteles que tengan piscina, aire acondicionado, excelente alimentación, utilizamos vehículos con asiento de butaca y todas las comodidades posibles para que su experiencia sea inolvidable. El trato cálido y la calidad en la prestación del servicio, así como los seguros y toda una rigurosa investigación acompañan y garantizan el éxito de esta aventura.

Además, usted recibe un curso sobre la historia natural de estos fascinantes cetáceos, información, estrategias y técnicas para que todos ayudemos a conservar y promover esta migración espectacular. ●



## Plan de Renta Temporal de Vida Plena

El plan de inversión para personas pensionadas por algún Régimen básico de pensiones o mayores de 57 años.

*El Plan Disfrute Más le ofrece beneficios únicos:*

- ✔ Está exento del impuesto de renta.
- ✔ La cuenta no puede ser embargada.
- ✔ Otorga Rentas a su medida, dentro de un periodo mínimo de tres años.
- ✔ Le da opción de contar con liquidez.

¡Que su plan sea disfrutar esta etapa mientras su dinero está seguro!

Contáctenos: ☎ 800 848 2667

✉ [afiliado@vidaplenu.fi.cr](mailto:afiliado@vidaplenu.fi.cr)

🌐 [www.vidaplenu.fi.cr](http://www.vidaplenu.fi.cr)

📍 Oficinas centrales: San José Avenida Central del Museo Nacional 300 m. al este, edificio esquinero.



# Personas Pensionadas

El envejecimiento activo, según la OMS, es el proceso de optimización de las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez. [www.paho.org](http://www.paho.org). envejecimiento activo saludable

Por el hecho demográfico histórico con la disminución en las tasas de mortalidad, el aumento de la expectativa de vida potencia la productividad de un nuevo grupo de personas adultas mayores, quienes contribuyen activamente con la vida familiar y social y, al mismo tiempo, con su desarrollo integral, ya no tan inactivo, sedentario y dependiente como antes.

Felicitamos a los compañeros y compañeras que han asumido este nuevo estilo de vida para su bienestar y el de la sociedad costarricense.



# Productivas



# Comisión de Realidad Nacional AFUP en debate permanente

*MSc. Sonia Hernández S.*

*Coordinadora de la Comisión de Realidad Nacional*

**D**esde inicio de la reapertura de la Comisión de Realidad Nacional, año 2022, esta apoya al fortalecimiento del Estado Social de Derecho, sobre todo cuando hay acciones que violentan esos derechos jurídicamente consolidados, de las personas jubiladas, especialmente del Magisterio.

En mayo de este año, se llevó a cabo de manera presencial, el FORO AFUP: frente a las situaciones de modificación de las pensiones.

Bajo dos principios, y con un encuadre metodológico con fundamentación participativa, se logró escuchar y visualizar las voces y preocupaciones de las personas participantes, quienes externaron, ampliamente, las expectativas que llevan para asistir a la actividad del FORO.

- Avanzar en la construcción colectiva de estrategias, propias de AFUP y sus Filiales, que contribuyan con el impulso de acciones de atención-respuesta de los impactos de las modificaciones de las pensiones y en acciones de control político.

- Incidir y frenar la aprobación de proyectos de ley, lesivos de los derechos constitucionales de las personas pensionadas.

El siguiente cuadro de categorías, reflejado por las personas presentes, parece ser confirmado por nuestro Estatuto Orgánico desde su inicio hasta el final, al enfatizar las aspiraciones que contienen ellas de la AFUP, por la defensa de sus condiciones y situaciones de vida.

<b>Estabilidad</b>	<b>Calidad de Vida</b>
<b>Eficiencia</b>	<b>Soluciones</b>
<b>Acción</b>	<b>Informar</b>
<b>Esperanza</b>	<b>Inteligencia</b>
<b>Transformación</b>	<b>Bienestar</b>
<b>Salud</b>	<b>Gremio</b>
<b>Sorpresa</b>	<b>Servicio</b>
<b>Comprensión de Derechos</b>	
<b>Compromiso</b>	<b>Comprensión</b>
<b>Expectativa realidad</b>	<b>Voz</b>
<b>Prevenir</b>	<b>Acuerdos</b>
<b>Logro</b>	<b>Éxito</b>
<b>Lucha</b>	
<b>Reconocimiento</b>	
<b>Defensa de derechos constitucionales</b>	

No es difícil descubrir en este brevísimo mapeo, la caracterización de la Asociación, en sus orígenes, el modelo de una calidad de vida. De acuerdo con este modelo, la finalidad de la Comisión de Realidad Nacional y del mismo conjunto de Comisiones Permanentes, sería crear una secuencia básica de acciones y gestiones a impulsar, que sean viables y útiles para activar la AFUP, respecto a temas que competen a nuestra realidad nacional. Porque bien podríamos afirmar, que la representación social o lo que significa la Asociación para la membresía, le es inherente la forma ideal de calidad de vida y de pensamiento crítico.

Si la membresía total obtiene de esta Asociación, valores y cambios, consiste esa contribución precisamente en la vitalidad, en la fuerza impulsora y productiva que bien nace en los espacios de acercamiento, donde se puede disputar libremente las ideas y argumentos de la realidad nacional, en este caso que convocó el FORO, transparentemente se abordó, la

afectación por las pensiones y su impacto en la economía familiar, así, en calidad de vida.

Así las conclusiones del FORO son reveladoras en todo lo anterior, al sostener que cada Filial organice un conversatorio interno, con el fin de informar y reeducar a su membresía en materia de afectación de leyes y proyectos de ley que afectan la calidad de vida. Y, tener presencia activa en movilizaciones regionales y nacionales por la defensa de las pensiones del Magisterio.

Con este esbozo de escenarios colocados en el FORO, no piensen que he omitido errores que se han cometido en AFUP como parte de estructuras del poder social, el cual es firma responsable de muchos problemas o bien de todos. He querido más bien, invitarles a seguir participando y a perseguir con ello metas de fortalecimiento cognitivo, personal, social y político. La pregunta ¿cómo podemos mantener nuestra calidad de vida? les acompañe incansablemente. ●





# Avances y Retos de la Comisión de Estilos de Vida Saludable (CEVS)

La búsqueda constante de una vida saludable es una aspiración compartida por muchos en la sociedad actual. Los estilos para lograr una vida saludable abarcan una serie de elecciones y comportamientos que fomentan el bienestar físico, mental y emocional de las personas. Estos engloban desde hábitos alimenticios adecuados y actividad física regular hasta el manejo del estrés y la búsqueda de un equilibrio entre el trabajo y el tiempo libre. En este contexto, surge la necesidad de abordar y promover estos estilos de manera colectiva y, es aquí donde toma protagonismo la Comisión.

La CEVS es una instancia dedicada a promover, difundir y facilitar la adopción de estilos de vida favorables entre las personas afiliadas a la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP). El objetivo principal de esta Comisión es empoderar a los miembros de la Asociación, en su mayoría personas jubiladas y adultas mayores, para llevar una vida activa y equilibrada, que les permita disfrutar de una jubilación plena y enriquecedora.

El análisis demográfico de la membresía de AFUP es un aspecto relevante. Al analizar las cifras de personas por Filial y el porcentaje de mayores de 65 años, se obtiene una visión clara de la composición demográfica. Estos datos son fundamentales para adaptar las iniciativas y actividades de la Comisión a las necesidades específicas de cada grupo.

La CEVS está compuesta por Mirna Jiménez Camareno como coordinadora, Luis Gerardo Fallas Porras, Mynor Ramírez Ramírez, Yolanda Acuña Castro, Ana Lucía Vargas Miranda y Marietta Calderón Arguedas; un equipo multidisciplinario de profesionales, algunos con conocimiento en áreas relacionadas con el deporte; este grupo diverso aporta una variedad de perspectivas y conocimientos que enriquecen la planificación y ejecución de las estrategias.

En el marco de sus objetivos, la Comisión ha delineado un plan de acción con metas específicas. Entre las acciones emprendidas en el período reciente, destaca la colaboración

con instancias como JUPEMA, la Escuela de Enfermería de la UCR, la Escuela de Nutrición de la UCR, la Escuela de Movimiento Humano y Calidad de Vida de la UNA, entre otras más. Estas alianzas estratégicas buscan aprovechar los recursos y conocimientos de estas instituciones para brindar servicios, capacitaciones y apoyo a la membresía de AFUP.

Otra iniciativa destacada es la organización de una Feria de la Salud más amplia y participativa. Esta feria busca brindar una plataforma para que asociados y asociadas accedan a una variedad de servicios y recursos relacionados con la salud y el bienestar. El objetivo es incrementar el número de participantes y asegurarse de que la feria aborde una gama diversa de necesidades.

Asimismo, la CEVS está trabajando en la reactivación de los Juegos Deportivos, una actividad que promueve la actividad física y la camaradería. La colaboración con la Filial de San Carlos, la Presidencia de AFUP y el apoyo esperado de parte del Instituto Tecnológico de Costa Rica, Sede de San Carlos, garantiza una planificación inclusiva y representativa.

Sin embargo, no exento de desafíos, la Comisión se ha enfrentado a limitaciones presupuestarias que han restringido la ejecución completa de sus objetivos. La planificación de actividades a menudo no coincide con los recursos disponibles, lo que ha requerido esfuerzos adicionales para gestionar y convencer a las partes interesadas de la importancia de brindar apoyo financiero. Esta barrera financiera ha requerido una estrategia de abogar, para demostrar el valor y el impacto positivo de las iniciativas de la Comisión.

En conclusión, la CEVS de AFUP se erige como un actor fundamental en la promoción de una jubilación activa y saludable para la membresía de AFUP. A través de alianzas estratégicas, Feria de la Salud expansiva y eventos deportivos inclusivos, la Comisión busca fomentar hábitos que mejoren la calidad de vida de las personas jubiladas y adultas mayores. A pesar de los desafíos financieros, su compromiso perseverante refleja la importancia de continuar trabajando hacia una sociedad de bienestar sostenible para todas las edades. ●



# Filial de Occidente

DE LAS FILIALES

## ¡Reencuentros en diferentes escenarios de la Filial de Occidente!

*Sandra Cubero Cubero*

**E**s inherente al ser humano satisfacer la necesidad de vinculación, por eso los reencuentros en las diferentes actividades crean una atmósfera que podríamos llamar felicidad.

Me quiero referir, específicamente, a una de las celebraciones más importantes y disfrutadas, como lo es la fiesta de cumpleaños, en este caso para quienes cumplieron en los meses de enero, febrero y marzo.

Desde la llegada de los invitados inició la algarabía, con las voces alegres, festivas y recibiendo y dando abrazos llenos de calor humano.

Posteriormente, nos fuimos ubicando en las mesas, bellamente decoradas, de acuerdo con las reglas de la etiqueta, para agrandar a los invitados, pues la presentación es muy importante a la vista de los agasajados.

Comienza la tertulia, aspecto esencial en estas actividades, ese compartir con los otros, que lleva incluido el escuchar al que lo necesite, opinar sobre temas de actualidad o interés de los participantes, disfrutar de las jocosidades de algunos compañeros que nos hacen gozar, entre otros.

No podemos dejar de mencionar el esmero de los compañeros de la Junta Directiva, quienes siempre nos sorprenden con bocadillos exquisitos para degustar con un buen café, té o algún jugo, para los que no tomamos bebidas calientes.



# Filial de Occidente

Los obsequios para los cumpleaños, igual que los alimentos, son escogidos con buen gusto y tino, para sorprenderlos en la celebración de su natalicio.

Además, no se descuida la parte lúdica, se realizó un bingo, cargado de premios.

Esta actividad promueve las habilidades físicas y cognitivas: se practica la coordinación de las manos y de la vista, mejora la atención, favorece la concentración, el tiempo de reacción, aumenta la memoria. Activamos todas las neuronas cerebrales.

Sabemos que las relaciones interpersonales son fundamentales para nuestra salud mental, física y espiritual, así que sigamos participando de todo lo que nos ofrecen nuestros compañeros de la Junta Directiva de nuestra Filial: caminatas al aire libre, paseos a parques nacionales y playas, charlas, entre otros. ●



# Filial de San Carlos

## Un Dieciséis Aniversario lleno de alegría y logros.

El viernes 19 de mayo, a las 3 de la tarde, la emoción estaba en el aire mientras la comunidad de nuestra Filial se reunía en un lugar especial: la hermosa Quinta Los Acosta. La ocasión era nada menos que la celebración del decimosexto Aniversario de la Filial. Este evento marcó un momento de reflexión y gratitud, no solo para los miembros de la Filial, sino también para aquellos que han sido parte de su historia y su evolución a lo largo de los años. Dieciséis años de compromiso, trabajo en equipo y crecimiento merecían ser celebrados con entusiasmo y camaradería. La Quinta Los Acosta, un lugar que respira encanto y serenidad, proporcionó el escenario perfecto para esta ocasión especial. Rodeados de hermosos jardines y una atmósfera acogedora, los asistentes compartieron risas, recuerdos y sueños para el futuro.

## Prevenir el Dolor de Espalda: Un Enfoque de Bienestar en San Carlos

Un grupo de dieciséis personas de la Filial de San Carlos tuvo la oportunidad de participar en una charla especial sobre el "Dolor de espalda" el martes 4 de julio a las 10 de la mañana, en el Centro Tecnológico (CTEC), la cual fue impartida por el Departamento de Prestaciones Sociales de JUPEMA. El "Dolor de Espalda" es una preocupación común en nuestra vida cotidiana y puede afectar negativamente nuestra productividad y calidad de vida. La filial de San Carlos está dando un paso proactivo para abordar este problema de manera educativa y preventiva. La charla ofrecida por JUPEMA proporcionó información valiosa sobre cómo mantener una espalda saludable, adoptar hábitos posturales adecuados y reducir el riesgo de lesiones.



## Celebración del Día del Padre y el Día de la Madre

El 31 de julio, una fecha especial que reunió a las figuras más queridas en la vida de todos: padres y madres. En este día, la Filial se vistió de emociones y gratitud para honrar a aquellos que han sido faros de amor y guía en el viaje de cada uno. La jornada comenzó con una inspiradora conferencia "Cultivando un cerebro sano", impartido por JUPEMA; después, llegó el momento de disfrutar de un almuerzo especial. La tarde trajo consigo una reunión ampliada, donde la Filial se unió para tratar temas de interés. Se entregó un pequeño regalo, símbolo de reconocimiento por ser parte del tejido que conforma esta gran familia.

Y como colofón a este día lleno de cariño, se llevó a cabo un animado bingo, ya tradicional en nuestra Filial, en el que la emoción se mostraba mientras los números eran anunciados uno a uno, creando un

ambiente de camaradería y diversión. Los premios eran algo más que objetos materiales, eran una representación simbólica de la suerte y la alegría compartida en este día de celebración. ●



# LA CORPORACIÓN DE SERVICIOS MÚLTIPLES DEL MAGISTERIO NACIONAL

## EL CICLO PARQUEO: UN PASO HACIA LA SOSTENIBILIDAD Y EL DESARROLLO

La Corporación de Servicios Múltiples del Magisterio Nacional dio un importante paso hacia un futuro más sostenible y resiliente con la aprobación del proyecto "Ciclo Parqueo". Este proyecto, que se ha convertido en una realidad gracias al esfuerzo conjunto de la Comisión de Responsabilidad Social y la Gerencia de la organización, es un ejemplo tangible de cómo las acciones concretas pueden alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) para crear un impacto positivo en múltiples áreas de la sociedad.

Desde su fundación, la Corporación ha reconocido su responsabilidad en la mejora de la calidad de vida de la población magisterial y la sociedad en general. Sin embargo, a partir del año 2021, la organización decidió ir más allá de las meras iniciativas y comprometerse con esfuerzos medibles y cuantificables que contribuyan al desarrollo sostenible. Esta ambiciosa meta se encuentra en línea con los ODS establecidos por las Naciones Unidas, que abarcan una amplia gama de áreas clave para la construcción de un mundo mejor.

El proyecto "Ciclo Parqueo" es un ejemplo concreto de cómo la Corporación está tomando medidas para abordar múltiples ODS de manera simultánea. Desde la perspectiva de la sostenibilidad, el uso de la bicicleta no es solo una alternativa de transporte ecológica, sino que también tiene un impacto significativo en diversas áreas:

1. **Fin de la Pobreza:** La bicicleta no solo es un medio económico de transporte, sino que también puede ser un medio para mejorar el acceso a oportunidades y servicios esenciales.
2. **Salud y Bienestar:** Fomentar el uso de la bicicleta promueve un estilo de vida activo y saludable, mientras que la reducción de la contaminación del aire mejora la calidad general del aire y, por lo tanto, la salud de la población.
3. **Igualdad de Género:** Las infraestructuras seguras para el ciclismo pueden aumentar la participación de las mujeres en el transporte y la movilidad, contribuyendo así a la igualdad de género.
4. **Energía Asequible y No Contaminante:** El uso de la bicicleta contribuye a sistemas de

transporte más limpios y eficientes, reduciendo la dependencia de combustibles fósiles y promoviendo la energía sostenible.

5. **Industria, Innovación e Infraestructura:** Adoptar la bicicleta como forma de transporte activo impulsa la innovación en la infraestructura urbana y la movilidad.
6. **Ciudades y Comunidades Sostenibles:** El aumento de los desplazamientos en bicicleta y el transporte público conduce a ciudades más sostenibles y amigables con el medio ambiente.
7. **Acción por el Clima:** La bicicleta es una herramienta efectiva para reducir las emisiones de carbono y abordar el cambio climático.
8. **Alianza para Lograr los Objetivos:** La implementación del proyecto "Ciclo Parqueo" demuestra la colaboración entre diferentes partes interesadas para lograr objetivos comunes de desarrollo sostenible.

Este proyecto, sin duda, es un paso importante hacia un futuro más sostenible y justo. La Corporación no solo está cumpliendo con su compromiso de responsabilidad social, sino que también está demostrando cómo las acciones a nivel local pueden tener un impacto global al alinearse con los ODS. Este es un ejemplo inspirador para otras organizaciones y una señal positiva de que es posible lograr un mundo más sostenible a través de esfuerzos concretos y medibles. ●



Acto de Inauguración Ciclo Parqueo

# nuevas AFILIACIONES

De abril a julio 2023

## FILIAL CARTAGO

Hannia Alvarez Monge

Rita Morales Gómez

## FILIAL TURRIALBA

Wilson Mateus Medina

## FILIAL HEREDIA

María Flor Abarca Alpízar  
Rita Acosta Salas  
María Cecilia Alfaro Sánchez  
Marta Nidia Arguedas Salas  
Mayela Avendaño Salas  
Tatiana Campos Cascante  
Olga Chaves Carballo  
Anabelle Chaves Solera  
Zaida Fonseca Herrera  
Yamilette Jenkins Alvarado  
Deyanira Marín Sánchez

Alexandra Méndez Calderón  
Isabel Montiel Flores  
Patricia Ortiz Calderón  
José Angel Ramírez Castro  
Carlos Sáenz Viales  
Blanca Siliézar González  
Angela Solano Chaves  
Ana María Vargas Cartegena  
Silvina Villagra Villagra  
Patricia Villalobos Rodríguez  
Ma. de los Angeles Zúñiga Solano

## FILIAL OCCIDENTE

Tatiana Campos Cascante

## FILIAL GUANACASTE

Blanca Leyla Fallas Quesada

## Nuestras más sentidas condolencias

### FILIAL SAN JOSÉ

Luis Carlos González Umaña

Zaira Méndez Barrantes

María Delia Montoya Chavarría

Eligia Umaña Barrantes

### FILIAL HEREDIA

Marta Iris Zamora Monge

## AMOR ES... CUIDAR DE TU FAMILIA



Hay cosas que es mejor tenerlas y no usarlas,  
que no tenerlas cuando se necesitan



\*Operador de Seguros Autoexpedibles de Seguros del Magisterio bajo licencia OA-A02-0029  
Ver condiciones generales en [www.smseguros.cr](http://www.smseguros.cr)

## ¡ESTA ES SU MEJOR OPCIÓN!

- Hasta 8 personas (2 mayores a 70 años)
- Precio accesible, sin pagos adicionales, ni deducibles.
- 8 servicios funerarios entre 5 opciones a elegir.
- Aprobado por la SUGESE y respaldado por capital nacional.

Seguro Autoexpedible SM Auxilio Funerario Familiar

Registrado en SUGESE

P22-66-A02-979 / P22-66-A02-981

Más información en la sucursal  
más cercana o al



800-FUNERAL  
800- 3863725

[www.funerariadelmagisterio.com](http://www.funerariadelmagisterio.com)

**Siempre Presentes**



**ESTAMOS COMPROMETIDOS  
CON TU SEGURIDAD**

*Ahora, siempre que nos contactés por llamada telefónica o al chat en línea, tendrás que brindar tu PIN de Verificación para garantizar el acceso exclusivo a tu información.*

*Genere su PIN en nuestra sucursal virtual. Más información en [sociedadesegurosdevida.cr](http://sociedadesegurosdevida.cr)*



Soy parte del  
*más Fuerte*

Porque JUPEMA es responsable,  
**TRANSPARENTE Y EFICIENTE**  
con la administración de  
mi futura pensión.

*Karol Valladares Quirós - Maestra de cuarto grado*