

AFUP ^{Revista} TRIBUNA

ISSN 14-09-3057

Diciembre 2023

Nº. 93



¡Feliz Navidad!

Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)

Tel.: 2225-2908

Apdo: 1553-2050 San Pedro de Montes de Oca

E-mail: info@afup.cr

Sitio web: www.afup.cr

 AFUP.CR

ÍNDICE

Desde la Presidencia 3-4

Desde La Sede

Concurso de Fotografía 2023 5

Grupo de Bailes Folclóricos de AFUP 6

La Supervisión en Entidades Financieras
en Costa Rica 7-8- 9

Representante de AFUP ante JUPEMA 10-11

Feria de la Salud de AFUP:
Tu bienestar, nuestra prioridad 12-13

De Nuestra Membresía
Juancho perdido 14

Poema 15

Defender Nuestras Pensiones
Requiere de Participación y Acción..... 16

De las Filiales 17-18-19-20-21

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



Concurso de Fotografía 2023

5



Representante de AFUP ante JUPEMA

10



Feria de la Salud de AFUP

12



Defender nuestras pensiones
requiere de participación y acción

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.

Primero que todo, darle infinitas gracias a Dios por el don de la vida y por la grata experiencia de que día a día deba tomar decisiones, esperando que todas ellas sean en pro de la Asociación, de quienes la integramos y todo para mejorar.

Espero que al recibir esta Revista No. 93, les sea grato ver la información de los proyectos y actividades realizados y que, de esta manera, distribuimos a lo largo y ancho del territorio nacional.

Es muy bello mirar y admirar lo que hacen las Filiales guiadas por su Juntas Directivas y Comités de trabajo: Así vemos y seguimos a: Guanacaste, Turrialba, San Carlos, Occidente, Heredia, Cartago y San José, todas en pro de favorecer a su membresía con actividades que siguen lineamientos propios de su región, sin apartarse de la esencia de lo que es la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados, AFUP; hablamos de reuniones de Junta Directiva, de reuniones ampliadas, de celebraciones de cumpleaños, de paseos, de comités nombrados, matriculados y comprometidos con el bienestar de sus integrantes.

Igualmente felicito a las Comisiones que apoyan, recomiendan y amplían la gestión de la Junta Directiva Central, gracias a ellas se pudieron realizar muchos



proyectos en favor de la gran masa afupense y su familia, a nuestro Representante ante JUPEMA por su aporte y valiosa información, lo mismo que al personal administrativo de la Asociación, el cual nos brinda apoyo y soporte en las diferentes tareas que en AFUP deben realizarse.

Este año 2023 ha sido un año convulso, en razón de la inestabilidad (sin hablar del clima que está terrible y de las condiciones de gobernanza del país, etc.) que se siente por efecto de las propuestas de proyectos que afectan las pensiones de las personas asociadas y que se presentan en la Asamblea Legislativa. Ante esto, felicito al Foro de de Presidentes y Secretarios de JUPEMA, el cual analiza y propone alternativas, hace *lobby* con los diputados, encerronas y llamadas para buscar que hagan conciencia al respecto y expresarles las condiciones generales de nuestros asociados y asociadas.

El próximo año, 2024, nuestra Asociación cumple su 40 ANIVERSARIO, lo cual se dice rápido, pero la vivencia y el tránsito han traído cambios importantes en la organización, la estructura, la localización, la evolución de las Filiales, cambios en la forma de accionar, etc. todo lo cual se ha tenido que implementar poco a poco, para no afectar la esencia de la membresía y de la Asociación en general. Qué bello mirar el ayer, recordar cómo eran las cosas antes y como son ahora, ya con el tiempo recorrido y los logros alcanzados por tantas y tantas personas que hemos sido parte de todo esto. La Asociación merece una celebración de este Aniversario No. 40 y desde ya, se presentan alternativas, las cuales abrimos a la membresía para sus considerandos.

Les deseo UNA FELIZ NAVIDAD Y UN VENTUROSO AÑO NUEVO 2024, esperando que todas sus metas y objetivos sean cumplidos a cabalidad. ●

Atte. MSc. Marco Aurelio Chaves Rodríguez
Presidente de AFUP.

Invitación

Fiesta de Fin de Año:

6 de diciembre 2023.

Complejo La Hacienda.

San Lorenzo, Heredia.

De 10:00 a.m. a 6:00 p.m.

Se debe coordinar el transporte con cada Filial.

Nuestros mejores deseos de una época navideña llena de bendiciones, amor y paz en cada uno de sus hogares.

AFUP

ASAMBLEA GENERAL DE AFUP 2024

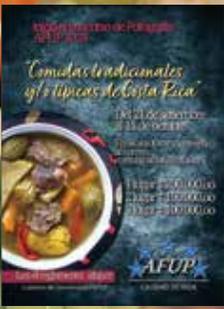
La Junta Directiva comunica que la próxima Asamblea General de la Asociación se realizará el miércoles 13 de marzo del 2024 a las 8:00 a.m. en el Auditorio Cora Ferro Calabrese, en San Pablo de Heredia.

De acuerdo con el procedimiento establecido por Estatuto, corresponde nombrar a quienes ocuparán los puestos en la Vicepresidencia, Secretaría, Vocalía II, Vocalía Suplente II y Fiscalía Adjunta. Así mismo, se realizará la elección de Representante de AFUP ante JUPEMA 2024-2028.

Coordinar el transporte con su Filial.



Concurso de Fotografía 2023



El 2 de noviembre, con un emotivo y participativo acto, se le dio cierre al X Concurso de Fotografía 2023, organizado por la Comisión de Comunicación de AFUP.

Agradecemos los aportes de las personas participantes en el certamen y deseamos que en el próximo concurso, muchos más se animen a mostrar sus trabajos fotográficos.

El Jurado seleccionador conformado por: Mario Villalobos Matarrita, Hipólito Francesco Latino y Marcela Alarcón Rivera, recibió 35 fotografías para seleccionar los tres primeros lugares con premios en efectivo, tres menciones honoríficas y 6 fotografías más para completar los doce meses del calendario 2024 de AFUP.

A continuación los premios y menciones de honor:

- Primer lugar:** Claudia Méndez Briceño.
- Segundo lugar:** Abel Rodolfo Aguilar Valerio.
- Tercer lugar:** Ana Margarita Masís Jiménez.



Primer lugar:
Desayuno de mamá.
Claudia Méndez Briceño



Segundo lugar:
Tortilla de queso.
Abel Rodolfo Aguilar Valerio



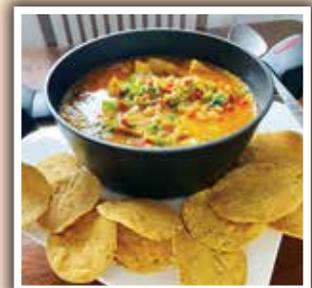
Tercer lugar:
Cubos de cerdo.
Ana Margarita Masis Jiménez



Mención:
Arroz con leche 2
Janina Umaña Aguiar



Mención:
Rosquillas de maíz crudo
Enrique Brenes Mata



Mención:
Frijolitos blancos
Ana Margarita Masis Jiménez





Grupo de Bailes Folclóricos de AFUP

El pasado octubre el grupo folclórico de AFUP, tuvo mucha actividad, presentaciones en diversos centros e instituciones. Entre ellas la casa Museo de la UNA, la inauguración de la feria de la salud de AFUP en la UNED, la Casa Parroquial de las Hijas de María Auxiliadora.



Inauguración de la Feria de la Salud de AFUP en la UNED.



Casa Provincial Hijas de María, Curridabat.



Presentación en la Casa de la Cultura Museo de la UNA, Heredia.



La supervisión en entidades financieras en Costa Rica

Lic. Alberto Bejarano Valverde

Atinado y oportuno haber publicado en la revista anterior el “Reglamento sobre idoneidad y desempeño de los miembros del órgano de dirección y de la alta gerencia de entidades y empresas supervisadas, CONASSIF 15-22”, el cual fue recién aprobado por JUPEMA y es de acato obligatorio por todas las organizaciones y gremios que se encuentran representados en su Junta Directiva, según la ley.

Pero además del reglamento citado y la política aprobada, qué más se conoce, qué más se sabe sobre el tema, tanto a nivel internacional y nacional, como al mismo nivel de JEPEMA, veamos.

Objetivos básicos de la supervisión financiera

1. **Minimizar los efectos de las crisis individuales.** Evita que existan entidades mal gestionadas o ineficientes.
2. **Función supervisora.** Permite diseñar y aplicar sistemas de análisis de las entidades que contribuyen a prevenir y permiten reducir el número, importancia y costo de las eventuales crisis que puedan producirse.
3. **Estabilidad financiera.** Requiere algo más que reducir las crisis individuales e impedir que una o varias crisis individuales generen incumplimientos en cadena, que afecten al sistema.
4. **Protección a los riesgos de contagio.** Asegura el buen funcionamiento de los sistemas de pago garantizando la reducción del denominado riesgo de sistema que, sin lugar a duda, es una preocupación -una tarea supervisora- de primera magnitud, a la que se le dedican los mayores esfuerzos.

Comité de supervisión bancaria de basilea-CSBB

El CSBB fue creado en 1975, por los Gobernadores de los Bancos Centrales del Grupo de los 10 (G10) e incorporó autoridades de supervisión bancaria y de los bancos centrales.

El Comité tiene su sede en Basilea, Suiza, constituye un organismo supervisor internacional, aunque sus recomendaciones no son de cumplimiento obligatorio; sin embargo, los estándares promulgados, han sido adoptados por más de 130 países, entre ellos Costa Rica.

Recomendaciones del CSBB

1. La responsabilidad de la supervisión de bancos extranjeros debe recaer conjuntamente en el país de origen y en el país anfitrión.
2. Ningún establecimiento bancario debe escapar a la supervisión y debe ser considerada adecuada por el país de origen como por el país anfitrión.
3. La responsabilidad de la liquidez debe ser responsabilidad de la autoridad del país anfitrión.
4. La supervisión de sucursales será responsabilidad de la autoridad del país de origen, en tanto que la supervisión de las Filiales será responsabilidad de la autoridad local.

Basilea I. Este acuerdo se firmó en 1988 y estableció principios muy básicos en los que se debía fundamentar la actividad bancaria como el capital regulatorio, requisito de permanencia, capacidad de absorción de pérdidas y protección ante quiebras.

Basilea II. Este acuerdo fue aprobado en el 2004, pero fue aplicado hasta el 2008. El acuerdo desarrollaba de manera más extensa, el cálculo de los activos ponderados por riesgo y permitía que las entidades bancarias aplicaran calificaciones de riesgo basadas en sus modelos internos, siempre que estuvieran previamente aprobados por el supervisor. Incorporó nuevas tendencias en la medición y seguimiento de las distintas clases de riesgos, haciéndose énfasis en metodologías internas, revisión de la supervisión y disciplina de mercado.

Basilea III. Este acuerdo fue aprobado en diciembre del 2010. Pretendió adaptarse a las crisis económicas, atendiendo la exposición, de gran parte de los bancos de todo el mundo, a los “activos tóxicos” en



los balances de los bancos y en los derivados que circulaban en el mercado. El temor al efecto dominó que pudiera causar la insolvencia de los bancos, hizo que se establecieran nuevas recomendaciones: **1.-**Endurecimiento de los criterios y aumento de la calidad del volumen de capital para asegurar mayor capacidad para absorber pérdidas. **2.-**Modificación de los criterios de cálculo de los riesgos para disminuir el nivel de exposición. **3.-**Constitución de colchones de capital durante los buenos tiempos que permitan hacer frente al cambio de ciclo económico y **4.-** Introducción de un nuevo porcentaje de apalancamiento como medida complementaria al porcentaje de solvencia.

El Comité de Basilea está constituido actualmente, por representantes de supervisión bancaria de los bancos centrales de: Bélgica, Canadá, Francia, Alemania, Italia, Japón, Países Bajos, Suecia, Suiza, Reino Unido y Estados Unidos y dos países más que no son miembros del G-10, Luxemburgo y España. Desde su surgimiento, el Comité se constituyó en un foro de discusión para fomentar la mejora y la convergencia de las prácticas y normativas de supervisión bancaria, buscando perfeccionar las herramientas de fiscalización internacional, a través de acercamientos y de estándares comunes.

Antecedentes de la Supervisión Financiera en Costa Rica

1948-1984: -Decreto de Ley No. 71 del 21 de junio de 1948, Ley de Nacionalización Bancaria. Estableció el monopolio a favor de las instituciones bancarias del Estado para captar recursos del público, desde entonces se establecieron las normas para la operación de diferentes intermediarios financieros y los bancos creados por leyes especiales. En esta época se crea la AGB, Auditoría General de Bancos, como un Departamento del BCCR.

Noviembre 1987 a febrero 1988: -4 meses agitados para el país, sobrevino la quiebra de empresas financieras de mayor calibre, junto con el desenlace de un panorama sombrío para los ahorrantes, en materia de devolución de intereses y del principal, con la consiguiente pérdida para los inversionistas (Valle del Sol, Escalante y Asociados, Unisa, Tico Americana, Financiera Aure, Ibesa y Cofidesa), estas no estaban sometidas a la AGB.

Noviembre 1988: se moderniza el Sistema Financiero, y la AGB (Auditoría General de Bancos) se transforma en la AGEF (Auditoría General de Entidades Financieras), como “un órgano de desconcentración máxima” adscrito al BCCR. Le correspondía a la AGEF

fiscalizar el funcionamiento de todos los bancos, incluido el BCCR, las sociedades financieras de carácter no bancario y las demás entidades públicas o privadas, independientemente de su naturaleza jurídica, dedicadas a la intermediación financiera.

1994: -las Cooperativas de Ahorro y Crédito pasan a ser fiscalizadas y supervisadas, lo que le va a corresponder a la SUGEF, Superintendencia General de Entidades Financieras.

27 de noviembre de 1995: se declara de interés público la fiscalización de las entidades financiera y se crea la SUGEF, bajo la misma figura jurídica de la desconcentración máxima, pero esta vez dotada de mayores poderes y mayor autonomía administrativa, mediante la institución de su propio Consejo Directivo.

1977: se crea el CONASSIF (Concejo Nacional de Supervisión del Sistema Financiero, por encima de la SUGEF, también por encima de la SUGIVAL (Superintendencia General de Valores), SUGESE (Superintendencia General de Seguros) y SUPEN (Superintendencia General de Pensiones).

Julio de 1995: fue creada la SUPEN, como un órgano de máxima desconcentración, con personalidad y capacidad jurídicas instrumentales y adscritas al Banco Central de Costa Rica. Inició sus funciones en 1996. Protege los derechos previsionales de las personas, contribuyendo con el buen funcionamiento del Sistema de Pensiones y del seguro de cesantía, con una regulación y supervisión de calidad y la entrega oportuna de información clara y confiable.

JUPEMA: en setiembre de 1958 mediante la ley 2248 fue creada la Junta de Pensiones del Magisterio Nacional.

1958-1991: - JUPEMA no es supervisada por nadie externo a la institución. Utilizan sus propios medios internos para fiscalizarse por medio de la auditoría interna y las auditorías externas.

19 de noviembre de 1991: La Junta Directiva de JUPEMA se conformaba con un representante de: MEP, MTSS, MH, ADEP, ANDE, APSE, CONARE, SEC, COLIPRO y AFUP. Y organizacionalmente estaba constituida por los Deptos. Contable Financiero y Actuarial, dependiendo de su Director Ejecutivo y una Auditoría Interna. Se siguen haciendo auditorías externas.

10 de julio de 1995: Ley # 7531, Artículo 28 Control y Supervisión a cargo de la SUPEN.



1996: empezó a funcionar la SUPEN con el objeto de regular y fiscalizar el Sistema Nacional de Pensiones (SNP). Se nombra al señor Olivier Castro Pérez como superintendente de pensiones. Enmarca la fase inicial del régimen privado de pensiones complementarias del país.

2003: La SUPEN inició el cambio en el modelo de supervisión de los Regímenes Básicos creados por Ley Especial y Fondos de Pensión Complementarios, orientándolo hacia un enfoque basado en riesgo.

2013 JUPEMA: resultado Auditoría Externa: los resultados económicos de la Corporación son sometidos a Auditorías Externas, los períodos 2012 y 2013 fueron auditados por el despacho de Luis Carlos Umaña Asociados y Sucesores. El despacho emitió una opinión limpia sobre los estados financieros, dándoles seguridad a los socios y clientes sobre la gestión de esta entidad.

2014 JUPEMA: Cumplimiento Normativo. La Contraloría Normativa, cada trimestre realiza visitas de supervisión y elabora un informe de cumplimiento normativo, el cual es analizado previamente por el Órgano de Dirección de la Junta de Pensiones y

posteriormente, se envía a la Superintendencia de Pensiones.

2022: JUPEMA. Estructura de Gobernanza, Gestión de Riesgos y Cumplimiento Normativo... Comité de Riesgos, Comité de Inversiones, Comité de Auditoría, etc. Como queda demostrado, la institución ha venido implementando año con año, y normado en el Reglamento de Gobierno Corporativo, CONASSIF 4-16, los principios sobre Gobierno Corporativo (Gobernanza), que deben considerar las entidades y empresas supervisadas. (Información tomada de los INFORMES ANUALES DE JUPEMA).

2023: JUPEMA, establece el Reglamento sobre idoneidad y desempeño de los miembros del órgano de dirección y de la alta gerencia de entidades y empresas supervisadas, CONASSIF 15-22. Este cuerpo normativo de cumplimiento obligatorio establece las normas de idoneidad y desempeño que deben ser aplicadas a los miembros del órgano de dirección y de la alta gerencia de las entidades y empresas supervisadas, de las sociedades controladoras y de las empresas de los grupos y conglomerados financieros... ●



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.
- Otorga Rentas a su medida, dentro de un periodo mínimo de tres años.

- La cuenta no puede ser embargada.
- 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

🌐 www.vidaplenu.fi.cr

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



Compromiso de JUPEMA con las personas adultas mayores de Costa Rica



Msc. Hervey Badilla Rojas

Como institución de seguridad social, JUPEMA ha procurado siempre, velar por el bienestar integral y la calidad de vida de su membresía. Más allá de nuestra gran responsabilidad de garantizar la defensa y solidez del Régimen de Pensiones y Jubilaciones, nuestra institución se ha preocupado también por ofrecer una oferta variada de actividades, centradas en las personas, para atender sus gustos y preferencias y que coadyuven a mejorar, tanto su desarrollo y crecimiento personal, como su interacción social; estas actividades son desarrolladas por el equipo de profesionales del Departamento de Prestaciones Sociales.

En conexión con lo anterior, a lo largo de los años, nuestra institución se ha sumado a la defensa y dignificación de los derechos humanos de nuestro grupo agremiado, no solo por ser un colectivo altamente representado en nuestra membresía, sino también porque más del 70% son personas adultas mayores, a quienes reconocemos como la población que sentó las bases de la Costa Rica que hoy disfrutamos y que siguen aportando al desarrollo económico y social del país.

Como miembro del Consejo Consultivo de las Personas Adultas Mayores, entidad que lideró el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, CONAPAM, hasta el año 2022, pude constatar los grandes desafíos que enfrenta nuestro país ante un envejecimiento poblacional acelerado,

una alta expectativa de vida (81 años promedio) y una caída en la tasa de natalidad (1,3 hijos por mujer según datos del CCP-UCR). Con base en lo anterior, y partiendo de estos eventos demográficos, es urgente que las autoridades políticas y la sociedad en general tomen conciencia y ante este desafío que enfrentamos, se realicen acciones políticas efectivas para que se garantice el bienestar y la atención, de esta población, con calidad y dignidad hasta el último día de sus vidas.

Desde la Junta Directiva de JUPEMA, me llenan de orgullo las acciones que hemos impulsado tanto los miembros actuales como los de Directivas anteriores y Administración, apoyando las propuestas que procuran su bienestar. A lo largo de los años, JUPEMA ha tenido un papel protagónico, reconocido tanto a nivel nacional como internacional, por ejemplo, su apoyo fue clave en la aprobación de la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores, siendo el primer país de la región que la ratificó, mediante Ley de la República 9394, el desarrollo del Programa de Sensibilización Escolar, que con el apoyo de personas pensionadas y jubiladas han capacitado a cientos de niños y niñas sobre el respeto y dignificación a esta población a nivel nacional; las Redes Provinciales, donde grupos de personas pensionadas y jubiladas luchan por sus derechos y evidencian, a nivel local, sus necesidades; el apoyo en el desarrollo de la primera política nacional de envejecimiento



y vejez, así como la participación activa de miembros de nuestra membresía en los grupos focales para la elaboración de la segunda versión, esta política se apoyó también con la realización de la primera encuesta de personas adultas mayores en Costa Rica, la construcción de la Guía: "Consolidando derechos en el ámbito local: Propuestas para contribuir a las acciones de promoción de derechos de las personas adultas mayores desde los municipios", una guía que facilita herramientas para el desarrollo de un diagnóstico cantonal y la toma de acciones efectivas en beneficio de esta población.



El año 2022, en el marco de la conmemoración del Mes de las Personas Adultas Mayores, realizamos un conversatorio por provincia que contó con la participación general de 570 personas pensionadas y jubiladas, quienes plantearon una serie de retos y desafíos que enfrentan las personas adultas mayores en nuestro país, esta información se sistematizó y se nos presentó a la Junta Directiva, la avalamos y tomamos nota de las acciones que eran de nuestra responsabilidad para dar una respuesta efectiva y se designó a la Administración para que solicitara audiencias con las instituciones públicas y privadas que correspondía para trasladar estas solicitudes en este importante ejercicio participativo.

Todo lo anterior dio lugar al "Manifiesto Público de las Personas Adultas Mayores y las Personas Pensionadas y Jubiladas del Magisterio Nacional, un nuevo aporte institucional que reafirma nuestro compromiso por esta población. En el marco de la alianza con la Cátedra de Envejecimiento y Sociedad y el Observatorio del Desarrollo de la Universidad de Costa Rica, se establecen datos muy puntuales del estado de su situación, y en la segunda parte se menciona los cuatro ejes estratégicos que se incluyen en este Manifiesto:

- A) El cumplimiento efectivo de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, Ley 9394.
- B) No a la violencia contra las personas adultas mayores.
- C) Atención integral en salud.
- D) La seguridad económica y alimentaria.

Cada eje de los anteriores desglosa una serie de acciones necesarias que deben atenderse con la prioridad y el compromiso que requiere esta población. Les invito a analizar el documento, apropiarse, divulgarlo y luchar por su cumplimiento.

Nuestra Institución ha realizado un proceso de divulgación importante con autoridades tanto de las Organizaciones del Magisterio Nacional, como con entidades públicas y privadas, para hacer conciencia de lo imperativo que es atender estas necesidades y sobre todo para buscar el apoyo en exigir su cumplimiento.

Otro dato importante y del cual también debemos estar vigilantes como personas adultas mayores, es que recientemente se publicó la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez y su Plan de Acción 2023-2032, por parte de CONAPAM, tal y como cité anteriormente, JUCEMA contribuyó con la encuesta para la obtención de datos relevantes en estado de situación, ahora bien, lo que corresponde es analizar si esta política pública responde con precisión a nuestras necesidades como personas adultas mayores.

Son muchos los retos y desafíos, les invito a que sigamos luchando desde nuestras diferentes instancias porque se reconozca a las personas adultas mayores como lo que son: sujetos plenos de derechos. Y como indica la frase de una de las campañas promocionales de JUCEMA: "Respetá mis derechos, mañana serán los tuyos" - ●



FERIA DE LA SALUD DE AFUP:

Este año, la Comisión de Estilos de Vida Saludable (CEVS) asumió la responsabilidad de organizar el evento, enfocándose en sus objetivos de promover la salud mental, física y espiritual, así como crear espacios seguros para la promoción de hábitos saludables entre integrantes de AFUP. La Feria tuvo lugar los días martes 17, miércoles 18 y jueves 19 de octubre en el Centro Universitario San José de la UNED.

Uno de los logros notables fue la coordinación con Universidades Estatales, como la UCR, UNA y UNED, quienes aportaron conocimientos especializados en salud integral para mejorar la calidad de vida. Además, se buscó la colaboración de empresas privadas, aprovechando los convenios existentes y se gestionaron nuevas alianzas para fortalecer el impacto de la Feria.

Se ofreció gran variedad de actividades, stand y charlas informativas que abordaron temas relevantes como senderismo, envejecimiento y salud, nutrición, ejercicio físico contra el cáncer, manejo de emociones y relajación para el estrés. Quienes participaron también tuvieron acceso a servicios de fisioterapia, nutrición, electrocardiogramas, mediciones de composición corporal y clases de baile fit y baile popular.

El evento contó con el valioso respaldo del Programa de la Persona Adulta Mayor de la Dirección de Extensión Universitaria de la UNED y Onda UNED con la transmisión en video de los distintos eventos desarrollados. Entre los colaboradores destacados se incluye a JUPEMA, las Escuelas de Salud Pública, Nutrición y Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de Costa Rica, el Grupo Estudiantil Vida Saludable de la UNED, la Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida de la Universidad Nacional, AGECO, Coopeande, Cumbres C.R. y Young Living.

Además, la participación de socios comerciales con convenios, como Laboratorio Clínico de la UCR, Tico Travels Tours, Hotel Villa Lapas, Hotel Fiesta Resort y Hotel Best Western, contribuyó con el éxito general de la actividad.

En resumen, la Feria de la Salud de AFUP continúa destacándose como un evento integral que promueve la salud y el bienestar, gracias a la colaboración de diversas instituciones y el compromiso de la comunidad AFUP.

¡Una experiencia enriquecedora!



Acto de Inauguración de la Feria.



Clase de baile impartido por AGECO.

TU BIENESTAR, NUESTRA PRIORIDAD



Conversatorio sobre “Envejecimiento y vejez saludable”, impartido por la Escuela de Salud Pública de la Facultad de Medicina UCR.



Evaluaciones Funcionales Físicas efectuadas por la Universidad Nacional.



Escuela de Enfermería de la UCR atendiendo a nuestros asociados y asociadas.



JUANCHO PERDIDO



*De todo lo tangible no somos dueños,
tan sólo fugaces usuarios e inquilinos.
El sabio Bías, I Vallejo*

Sonia Hernández Sánchez

La humanidad se encuentra en un mundo de redes sociales, y es bueno ver qué está pasando.

Hay muchas personas que sin ver la luz del día, estiran su mano, toman suavemente su celular y lo acarician. Con un ojo siguen durmiendo, y con el otro revisan si llegaron las contestaciones o las fotos que esperaban antes de apagar su día. Y, si de paso en media exploración, les salta el último *reels* de instagram que dejaron abierto, de nuevo se pegan a la pantalla como chicharra en la hoja. ¿Sienten miedo a perderse de algo?

Se pierden de ver muchas fotografías que en las redes sociales aparecen. De aquellas en las que sus amistades o no amistades se representan, sea en los días más placenteros de su vida, sea paseando en el extranjero, sea viendo una puesta de sol en medio mar, sea en una cena exquisita, en fiestas dentro de sus fructuosas viviendas o salones de eventos sofisticados, en las que sea y lo que sea. Entonces sí... se pierden del mundo.

Sucede también que, dentro de esa milésima de numerosos pixeles, se reflejan personas bombilla, que van a treinta mil vatios y saben relumbrar, otras, se funden antes de responder cada mensaje y se pierden.

Juancho de setenta y cinco años, ya jubilado, bien apuesto y preocupado por su imagen física, con la sonrisa que apenas de sus labios salía, y sus dientes grandes y retorcidos, contaba: "una mujer famosa me está enviando solicitud de amistad". Este cuento daría por sentado que es un hombre autosuficiente en materia de redes sociales. Parece que habla con sentido de pertenencia y de satisfacción dentro de su comunidad social. Pero en su vecindario, el "muy conocido" en las redes sociales @Juancho el mae, se le conoce como una persona no estable con sus amistades, sobre todo con las mujeres, además se refleja en él, sensaciones de inseguridad, evitación

e irritación ante actividades reales, así proyecta una disminución de su bienestar emocional. Bien se conoce, que la gente ante las redes sociales de manera adictiva, fácilmente pierde a pasos agigantados, hasta el sentido de vida.

Ese poderoso atractivo de las redes sociales lleva a Juancho a revisarlas todo el tiempo, sin siquiera pensar en lo que está haciendo. Lo distrae de sus problemas le "calma la mente", "los nervios" y todo lo que "tenga en mi jupa", menciona Juancho.

Con su dedo apuntando a la pantalla, lo pasa y pasa y vuelve a pasar y siguen pasando, aunque esté a punto de ebullición.

Sí, qué adicción. De hecho, algunos estudios han comprobado que las personas obsesionadas con las redes sociales son más propensas a sufrir de problemas de salud mental, incluidos ansiedad y depresión.

Requieren de mucha fuerza de voluntad para detener la acción. La consecuencia más grave es terminar como Juancho, desbaratando la mente.

La gente tiende a negarse que, a mayores problemas de atención, más adictivas a ser consumistas de las redes sociales. Es tener presente que deben acercarse a ellas con atención y conciencia, porque bien utilizadas son una gran fuente de entretenimiento y diversión.

De verdad que hay una crisis, no hay fuentes de alegría en las redes sociales. Hay mucha gente que está desanimada, esto sí es de verdad. La gente está saturada de lo que ve en ellas. Los celulares pegan un golpe en la frente a todas horas. El niño, la niña, piden un cuento de los que aparecen en las redes sociales y no del libro; papás y mamás se debaten a ver quién lo lee, pero... en cuál celular se ven mejor las figuras animadas.

Y mi madre, de noventa y dos años que nació en la época que iniciaba una verdadera explosión mundial de emisoras de radio, en los países industrializados, y a su familia llega hasta que ella tenía veinte años, me pregunta qué es un trol, y cómo es que matan. ¿Verdad que no son sicarios? -Eeehhh...Uhhmmm ●



OCTUBRE 20. DESCONSUELO EN AFUP

Por Julio Fraile Merino

Día de las Culturas hay que celebrar
pensionados de AFUP viajan a Guatuso
un bonito viaje pa ´ pasarlo bien
costumbres hay que conocer
compartir regalos, compartir culturas
canastas de víveres, compartir comida.
Vení y apuntáte, sólo un bus saldrá
a Reserva Maleku, en la Zona Norte
una ocasión única, causa linda es
y además muy justa:
por el abandono de nuestros nativos
hay que repararlos, voy a visitarlos
ayuda social, víveres les llevo.

Salen de mañana desde Heredia Centro
dirección al Barva, dirección al Poás
parada obligada, un buen desayuno
soda en la Cinchona, les deseo buen viaje
dice la señora alzando la mano.

Vamos de bajada
el bus acelera
ivamos sin control!
¿Hay fallo en los frenos?
¡Qué velocidad!
¡Qué pasa! ¡Qué pasa!
Siento un acelere
un ruido chirriante
¿no llevamos frenos?
¿por qué hemos rozado con el paredón?
Dios mío. Tengo Miedo
me agarro, me encojo
siento que volamos
la lata de hierro rueda por el guindo
todo me da vueltas
con todo golpeo
gritos y más gritos
ruidos, golpes secos.
Llegamos al fondo
nos para un camino
silencio y lamentos
riegan el sendero.

Unos yacen muertos
otros con lesiones, más graves más leves
¿por qué estoy aquí?
¿por qué no se mueven?
Dios mío que desastre
mi cabeza explota
me duelen los brazos,
el cuerpo, las piernas,
rezo un Padrenuestro
oigo algunos gritos
susurros, lamentos...
esto no es un sueño.

Estado de shock todavía lo tengo
perdí cuatro amigos
los más allegados de los fallecidos,
quince al día de hoy.
No volveré a ver, no volveré a hablar
ni a German ni a Lily,
tampoco a Javier.
Las risas de doña Carmen
no las volveré a oír.
Os hemos perdido y de los de AFUP
pudo ser cualquiera.
Indígenas Malekus
todavía os esperan. ●





Defender nuestras pensiones requiere de participación y acción

M.Sc. Sonia Hernández S.

Coordinadora de la Comisión de Realidad Nacional.

Como parte de la membresía de AFUP debemos asegurar nuestro bienestar, siendo también vigilantes de nuestras pensiones.

La Memoria del Foro "AFUP: Frente a las Situaciones de Modificación de las Pensiones" es una valiosa fuente de información, diseñada como una brújula que nos orienta al compromiso por la defensa de nuestras pensiones. Nos aporta, como herramienta de trabajo, conocimientos y comprensión a los desafíos del día a día.

Esta Memoria representa un esfuerzo conjunto de la Comisión de Realidad Nacional (CRN) de AFUP, que proporciona respuestas a dudas y preocupaciones sobre las modificaciones en los regímenes de pensiones, obtenidas a través de experiencias compartidas y las respuestas de expertos, así como información esencial sobre asuntos críticos como la "Ley Xiomara" y los proyectos de ley en la Asamblea Legislativa, que hoy en día se proponen y continúan en la afectación a ellas.

Este documento también incluye un Plan de Acción concreto, con el que se pretende empoderar a la membresía y marcar diferencia.

Entre las acciones recomendadas:

1. **Comunicación y Conciencia:** Sensibiliza a la membresía de AFUP y contrarresta la información errónea sobre las "pensiones de lujo".

2. **Organización Semilla:** Crea grupos de trabajo en cada Filial, involucra a nuevos miembros y forma alianzas estratégicas con organizaciones afines.
3. **Estudio e Investigación:** Establecer una comisión en AFUP, para estudiar las leyes y consulta con abogados constitucionalistas, además de informar sobre las implicaciones constitucionales de los proyectos de ley.

Tu participación hace la diferencia

El Foro y su Memoria "AFUP: Frente a las Situaciones de Modificación de las Pensiones" es un paso significativo hacia la defensa de los derechos de las personas pensionadas y jubiladas. Se han identificado preocupaciones, brindado respuestas y establecido rutas de acción concretas para empoderarnos en la protección de las pensiones.



¿Que sigue? Tu participación.

Descargá la Memoria del Foro "AFUP: Frente a las Situaciones de Modificación de las Pensiones" en nuestra página web: www.afup.cr e informate de la ruta establecida para defender nuestros derechos.

¡La membresía unida, construye un futuro seguro y justo!

Descargá la Memoria del FORO en nuestra página web: www.afup.cr





Existencias llenas de vida

DE LAS FILIALES

Uno a uno van llegando, cargados de ilusiones, esos encuentros tiernos, abrazan sus esperanzas de animarse y pasarla bien.

El bullicio arrollador no se hace esperar, esa risotada en una esquina alienta sus existencias.

Mezcla de perfumes, preocupaciones, de salud, fluye en el ambiente, son seres llenos de luz y sombras, con oportunidad de encontrarse y reencontrarse en cada momento mágico que la Filial de Guanacaste de AFUP, ha preparado con cariño para cada uno de ellos y ellas.

Son estos espacios, una caricia al alma y una huella en el corazón.



Guanacaste se regocija, cada vez que ofrece a las personas que pertenecen a la Filial, la oportunidad de encontrarse en diversos escenarios. Se han realizado eventos en los cuales la participación ha sido muy significativa, cumpliendo las expectativas de integración de la membresía. Un periodo planeado con actividades, con múltiples propósitos, desde el ejercicio físico, recreativo, desarrollo cognitivo, salud mental, entre otros, para ejercitar no sólo la mente, el cuerpo y el alma, sino cultivar la amistad, los recuerdos, la memoria, el compartir añoranzas, sueños, temores, sabores y sinsabores de la vida. Cada momento compartido es y será único, planeado con todo esmero, con el fin de hacerlos sentir excelentemente. Nuestra misión es que cada momento compartido sea placentero y lleno de muchas experiencias significativas. Vivir a plenitud, ver nuestra presencia como un regalo del día a día y celebrar la vida, constituyen nuestra principal meta. ●





Silvia Castro Sánchez

Sandra Cubero Cubero. Escribir con sentido

Por medio de mensajes positivos, nuestra compañera de la Filial de Occidente, Sandra Cubero Cubero nos invita, desde abril de 2016, a disfrutar de la jubilación. Desde ese año hasta el presente, Sandra ha publicado 21 artículos en la revista Tribuna. En ellos ha resaltado las actividades que se realizan en la Filial de Occidente porque para ella es necesario dar a conocer lo que se hace en los distintos espacios que forman parte de AFUP.

En sus escritos, ella destaca experiencias novedosas en las que esta Filial incursiona con el fin de ofrecer a lectores y lectoras de Tribuna, opciones para hacer buen uso del tiempo libre, que en esta etapa de la vida puede ser bastante. Dos títulos ejemplifican este propósito: "Seguimos sumando espacios de recreación. ¡Así se mejora la calidad de vida de las personas pensionadas en la Filial de San Ramón de AFUP!" y "La lectura digital toma fuerza en el club de lectura de AFUP Occidente".

Sandra no lo dice así no más, pero cuando uno explora con ella su trayectoria en la Sede de Occidente de la Universidad de Costa Rica, se da cuenta de la amplia experiencia que acumuló a lo largo de 33 años de trabajo. Ella es filóloga y en el puesto de Encargada del Servicio de Información y Divulgación de la Coordinación de Vida Estudiantil, en donde laboró por 15 años, fue donde más aprovechó su gusto por escribir y comunicar. Del puño y letra de Sandra salieron infinidad de

documentos para dar a conocer asuntos relativos a esa Sede. A modo de ejemplo están los que abordan temáticas sobre estilos de vida saludable, gestión de riesgos, ferias vocacionales y el recinto de Grecia.

A su formación universitaria, nuestra compañera le sumó capacitaciones en diversos aspectos de la elaboración de documentos. Con ese amplio bagaje, Sandra no redacta a la ligera, se toma su tiempo, nos cuenta, para escribir cada artículo. Primero, elige un tema, luego imagina el título, y por fin le da cuerpo al contenido de lo que desea comunicar. Para ella, no está demás releer el texto y pulirlo para que su público lector encuentre allí ideas para enriquecer sus vidas.

A pesar de preparar artículos a lo largo de siete años, Sandra no piensa en abandonar Tribuna. Hay algo más detrás del entusiasmo por compartir experiencias mediante artículos en la etapa de jubilación. Ella nos revela el secreto: más allá del placer de comunicar, escribir nutre sus capacidades intelectuales. Así, Sandra prolonga su bienestar cognitivo conforme pasa el tiempo. Ella se ha jubilado, pero su cerebro, ese órgano vital, permanece activo abriendo siempre caminos para llevar una vida con sentido.

Gracias Sandra por recordarnos que jubilarse no significa detenerse. Todo lo contrario, es un momento para seguir creciendo en y con aquellos colectivos de los que formamos parte. ●





Filial de San José



19 de septiembre: La celebración del mes patrio se realizó en la Sede Central de AFUP, en la que se recreó el proceso de la independencia, por medio de una reseña, a cargo de la historiadora Licda. Luz Alba Chacón, seguido de un conversatorio en el que los asistentes contaron sus experiencias en las diferentes fiestas patrias.

4 de octubre: Celebración de cumpleaños, realizada en el Colegio de Abogados (as), en la que se disfrutó de un concurso de karaoke, un alegre baile y un rico cafecito, fue un convivio bellissimo.



24 de octubre: Charla a cargo de la Licda. Natalia Brenes con el tema: "Neuroeducación, relación entre ejercicio y memoria".

26 de octubre: En conmemoración del Día de la Persona Adulta Mayor, se realizó un grandioso bingo en las instalaciones de AFUP. Fue una mañana cargada de risas y sorpresas con espectaculares premios y un delicioso refrigerio.





Filial de San José



Las compañeras se reúnen los martes en la Sede de AFUP, para aprender a bordar en papel y confeccionar cuadros y preciosas tarjetas para toda ocasión.



Club de Manualidades: Cada miércoles, la AFUP se llena de colores, telas y diseños, en los que las compañeras trabajan sus manualidades de Quilting y bordados.



Club de Bailes Populares: Los viernes los compañeros, aprenden a moverse al ritmo de los diferentes bailes de salón, disfrutando de bellos momentos recreativos.





Algunas actividades de la Filial Cartago:



"Caminata a Guayabo de Turrialba... Club de Andarines"



Equipo de compañeros que hace posible la realización del Turno de la Independencia.



Caminata a Gruta Bohemia, El Empalme del Guarco.



La Presidenta de la Filial motivando.



Reunión Ampliada.



Cierre Adulto mayor, 31 de octubre, con actividades lúdicas, sin mesas, sin sillas, todo al aire libre.



nuevas AFILIACIONES

De agosto a octubre 2023

FILIAL CARTAGO

Berta Emilia Alvarez Montoya

Jorge Enrique Muñoz Jiménez

FILIAL TURRIALBA

Wilson Mateus Medina

Hannia Watson Soto

FILIAL HEREDIA

Inés Ma. Cubero Campos
Sonia Fallas Solano
Montserrat Murillo Guzmán
Alba Rosa Orozco Aguilar

Laura Inés Ramírez Mora
Damaris Salas Sánchez
Flory Zúñiga Soto

FILIAL OCCIDENTE

Arauz Almengor Marta Ligia

FILIAL SAN JOSÉ

Luis Alfonso Bonilla Carvajal
María Eugenia Durán Carrillo

Johnny Sánchez Sánchez

FILIAL SAN CARLOS

Luz Ma. Ramírez Campos

Nuestras más sentidas condolencias

FILIAL SAN JOSÉ

Alfredo Avendaño Rey
Gemma García Vargas
María Navas Hernández
Asdrúbal Sequeira Henríquez
Rodrigo Zeledón Araya

FILIAL HEREDIA

Raúl Bermúdez Marín
Ma. Eugenia Viquez Barrantes

FILIAL CARTAGO

Sigifredo Hidalgo Ramírez

FILIAL TURRIALBA

María Luisa Lindo Wallace

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

¡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

Estimados asociados:

Les informamos que nuestras oficinas centrales y sucursales permanecerán abiertas para todos sus trámites y consultas hasta el

martes 19
de diciembre de 2023.

Regresaremos en nuestro horario habitual a partir del

martes 2
de enero de 2024.

Si necesita realizar el pago de su póliza mutual y/o créditos; puede hacerlo a través de nuestros medios de pago virtuales.

Más información en:
sociedaddesegurosdevida.cr



Agradecemos su comprensión y les deseamos a todos
¡Felices Fiestas!

Siempre Presentes



Soy profesor de ▶
Educación Física y

mi futuro está en JUPEMA



**Mi régimen de pensión del RCC es
SALUDABLE Y SOSTENIBLE
A FUTURO.**

Gabriel Bravo - Profesor de Educación Física