

## Asociación de Profesores y Funcionarios Universitarios

Fundada el 29 de noviembre de 1962

Ciudad Universitaria "Rodrigo Facio"

TEL. 2511-4081 / 2511-4088/ Tel-Fax: 2511-40. Correo eléc. [Asprofu @ ucr.ac.cr](mailto:Asprofu@ucr.ac.cr)

Afiliados a la Internacional de la Educación

### Administración de tiempo

#### Como ocupar "tiempo muerto"

Tiempo comprometido: En muchas ocasiones hay cierto tiempo en el que uno realmente no está haciendo aquello para lo cual ha comprometido su tiempo: minutos o incluso horas de ocio cuando se está esperando o no totalmente ocupado.



Para la mayoría de la gente el tiempo de espera es tiempo perdido. Sin embargo, con un poco de planeación y resolución, uno puede realizar varias actividades dentro de los minutos que gasta esperando al jefe o al médico. Podemos planear el trabajo de mañana, escribir una carta o buscar soluciones a algún problema que nos inquiete.

Ross Webber nos comenta: "Uno de los mejores en administradores de tiempo que conozco siempre lleva consigo tres carpetas dentro de su portafolios:

- Carpetas de beiges que contienen asuntos pendientes, tales como cartas por contestar o informes por revisar.
- Carpetas rosas que contienen proyectos en vía de elaboración, como pueden ser



presupuestos, políticas, procedimientos, el plan de mercadeo, etc.

- Carpetas azules que contienen los sueños dorados para el futuro; cuando se tiene una idea luminosa se anota en la carpeta azul.

Si el tiempo de espera es largo estudia las carpetas azules para determinar cual de todas las ideas se puede convertir en el próximo proyecto y así transferirla a la carpeta rosa. En cambio si la espera es breve se dedica a procesar los aspectos más o menos rutinarios que encuentra en la carpeta beige".

Lo anterior puede parecer exagerado, pero si estamos preparados para darle algún uso al tiempo que esperamos, podremos ir eliminando tareas o pendientes que no requieren de mucha atención y mucho menos de nuestro tiempo óptimo.

Otra forma práctica de ocupar dicho tiempo es llevar con nosotros un libro -delgado- o revista de nuestro interés. De esa manera aprovechamos cada "tiempo muerto" en aumentar nuestros conocimientos. Colocar una tarjeta telefónica usada a modo de separador nos ahorrará tiempo al buscar continuar nuestra lectura.

**"Todo lo que no llega a ser un compromiso consciente con lo sustancial, termina siendo un compromiso inconsciente con lo insustancial"**

## 1. Las personas y el cambio

Hoy existe un generalizado acuerdo acerca de que las organizaciones son organismos vivos e inteligentes, en el sentido de que tienen la posibilidad de evolucionar hacia maneras superiores de *hacer* y de *ser*. Estos atributos organizacionales son un derivado directo de la capacidad de las personas que las integran. Y lo que nos distingue a las personas de cualquier otro organismo viviente es nuestra capacidad de formular y cumplir promesas, a nosotros mismos y a los demás. Esta capacidad es la que nos permite coordinar acciones con otros y mejorar nuestros hábitos en el manejo del tiempo.

"El filósofo alemán Friederich Nietzsche sostuvo: "Los hombres son animales que hacen promesas"

Pero si de nuestra capacidad de cambiar de hábitos deriva la mejora de la administración del tiempo, es preciso que reconozcamos ciertas características contradictorias que asume el proceso de cambio en las personas.

La primera cuestión a considerar es que los seres humanos vivimos en un constante devenir, en un estado de incompletud e insatisfacción y que a lo largo de nuestra vida necesitamos buscarle sentido a nuestra existencia. Esta característica presupone que contamos con una natural fuerza impulsora hacia el cambio.

Pero en forma paralela, somos una gran fuerza conservadora que concibe al cambio sólo como una opción secundaria porque lo percibimos como una amenaza a nuestro núcleo básico de coherencia y estabilidad. Sin embargo, la necesidad de transitar el cambio es a menudo en sí mismo un intento por restablecer la misma coherencia y equilibrio de la fuerza conservadora personal que se ve amenazada. Si adherimos a este enfoque, podemos reconocer que todo proceso de cambio desata una tensión entre las fuerzas restrictivas al cambio y las

fuerzas impulsoras, pero cuando se dan condiciones adecuadas nuestras fuerzas personales impulsoras del cambio superan con creces a las fuerzas conservadoras que lo resisten.

## 2. ¿El huevo o la gallina?

La antigua fábula de Esopo, "La Gallina de los Huevos de Oro", es un excelente ejemplo para reconocer la ecuación que toda persona u organización debe resolver a cada momento, el equilibrio entre lo "Urgente" y lo "Importante", entre el "Hoy" y el "Mañana".

La historia cuenta que un granjero un día va al corral donde tenía a sus gallinas y encuentra un brillante huevo de oro. Aunque duda de su suerte, decide llevar el huevo a su casa donde comprueba que el huevo es de oro auténtico. Desde ese día, todas las mañanas el granjero encuentra un huevo de oro debajo de una de sus gallinas en el corral y pronto se hace rico. Mientras aumenta su riqueza, también aumenta su impaciencia con los huevos que pone la gallina. En un intento por obtener todo el oro de la gallina de una sola vez, la abre, pero no sólo no encuentra nada adentro sino que la mata. Con la muerte de la gallina, sobreviene también la desaparición de su riqueza.

Esta antigua fábula, mantiene vigente el enorme desafío al que nos enfrentamos hoy las personas: La cuestión de la sostenibilidad y el uso del tiempo.

"Muchas veces, al igual que el granjero de la fábula priorizamos los resultados a corto plazo (los huevos de oro) y ponemos en riesgo nuestro bienestar a largo plazo (la gallina)"

Para responder a esta pregunta necesitamos pensar en una manera de manejar el tiempo que desplace a los métodos tradicionales basados primordialmente en la Urgencia y la Eficiencia y alcanzar un nuevo modelo que se asiente en la Importancia y la Efectividad.

\*\*\*\*\*

### Queridos Afiliados

Los interesados en publicar artículos de relevancia para nuestros asociados, en este boletín

Les rogamos hacerlos llegar en archivos Word al correo [asprofu@ucr.ac.cr](mailto:asprofu@ucr.ac.cr)

\*\*\*\*\*

# Convenios Comerciales

- ❖ Óptica Galileo (15% dsc-examen gratis)
- ❖ Óptica Visión (20% dsc- examen gratis)
- ❖ Hotel Tioga (15%dsc)
- ❖ Ferreterías el Mar- San Pedro (5%)
- ❖ Jardinería y Floristería la Flor de Lis S.A. (15% dsc)
- ❖ Floristería Flor del este (10% dsc)
- ❖ Kale Boutique (10% 15% 20% dsc)
- ❖ Farmacia la Bomba –San Pedro (15% dsc)
- ❖ Wabe S.A Carrocería y Pintura
- ❖ Clínica Dental Dra. Cecilia Legrand (15% dsc)
- ❖ Servirepuestos JG (15% dsc)
- ❖ Centro Vacacional RECOPE
- ❖ Hotel Sierra (20% dsc)
- ❖ Policromía (6%)
- ❖ Hotel y Restaurante Alta vista (10% 20% dsc)
- ❖ Clínica Medica SAN AGUSTIN (10% 15% dsc)
- ❖ Importadora Monge
- ❖ El Palacio del Niño



OPTICAS  
**Visión®**  
PARA VER LA DIFERENCIA



EN TODOS LOS COMERCIOS DEBEN DE PRESENTAR EL CARNET, PARA DISFRUTAR LOS DESCUENTOS

# ATENCIÓN

Se les informa el **nuevo** horario para el Centro de Recreación en RECOPE.

Día de la semana	Horario
Lunes	De 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
Martes-Miércoles-Viernes-Sábado y Domingo	De 8:00 a.m. a 6:00 p.m.
Jueves	De 8:00 a.m. a 8:00 p.m.

## ASPROFU

### Presente en la Expo UCR 2015

**10-11-12 de Abril**

ASPROFU invita a todos sus afiliados que realicen algún tipo de artesanía y deseen exhibirla en la Expo UCR 2015, por favor hacérselo saber a los números de tel. 2511-4081 / 2511-4088, al correo electrónico [asprofu@ucr.ac.cr](mailto:asprofu@ucr.ac.cr) o bien en las oficinas de ASPROFU.

Actividad sin fines de lucro.

### INVITACIÓN

A nuestros Asociados que brindan algún servicio personal particular, para que se anuncien gratuitamente en la nueva Sección del boletín que se llamará.

“Me comprometo a...”

(Deben indicar: Nombre completo, teléfono, correo electrónico, servicio a brindar y precio).

# Servicios ASPROFU

\*Obsequio de Póliza Colectiva de Vida para Activos por €300.000.00 y pensionados por €200.000.00 (hasta los 80 años de edad).

\*Asamblea General de Medio Período

\*Asamblea General de Fin de Período

\*Feria del Día de la Madre

\*Feria Navideña

\*Feria en las Sedes Regionales

\*Realizamos Campeonatos Internos de Futbol y Futbol Sala para todos los funcionarios de Universidad.

\*Convenios con distintas casas comerciales

\*Visitas quincenales por parte de los funcionarios de Seguros del Magisterio.

## Cronograma del I Semestre 2015 visitas de la S.S.V.M.N.

De 8:30 am a 12:00md  
En las Oficinas de ASPROFU

Cronograma UCR	
Mes	Día
Febrero	Viernes 20
Marzo	Viernes 6 Viernes 20
Abril	Viernes 10 Viernes 24
Mayo	Viernes 8 Viernes 22
Junio	Viernes 5 Viernes 19

# Torneo Interno de Fútbol ASPROFU 2015

El torneo dio inicio el pasado mes de Febrero, el Torneo cuenta con la participación de 10 equipos de diferentes dependencias Universitarias.

Equipos que participan en el Campeonato:

1. O.R.H
2. V.A.S
3. O.A.F
4. S.I.B.D.I
5. AGRONOMÍA
6. MEJENGUEROS
7. MICROBIOLOGIA
8. MANTENIMIENTO "A"
9. MANTENIMIENTO "B"
10. CIUDAD CIENTIFICA

Los encuentros se llevan a cabo en la cancha de Derecho de la UCR, los días Lunes, Miércoles y Viernes a las 11:00 am.



**ASPROFU invita a toda la comunidad universitaria a disfrutar de dicho Campeonato.**

# Cumpleañeros de Abril...

## ACTIVOS

01-04 SITTENFELD APPEL ANA  
01-04 TORRES FERNANDEZ RANDALL  
02-04 VARGAS VARGAS CAROLINA  
03-04 MARIN ROMAN EDGAR  
03-04 MENA UREÑA GUISELLE  
03-04 RODRIGUEZ QUIROS GERARDO  
06-04 RIVERA HERNANDEZ GINA  
06-04 WIGINTON SALAS MARJORIE  
08-04 GONZALEZ ZUNIGA GABRIELA  
08-04 SOLANO MOYA ROSIBEL  
08-04 SOTO SANABRIA LAURA  
09-04 MARTINEZ ROJAS MADELAINE  
14-04 ARTAVIA GRANADOS JENNY  
14-04 HERNANDEZ SANCHEZ GERARDO  
14-04 RAMIREZ CARBALLO MARVIN

14-04 SALAZAR LOUVIAU ANA LUCIA  
15-04 COTO CHINCHILLA ANA LUCIA  
16-04 FALLAS DELGADO JOSE DAVID  
17-04 VARGAS MONTERO ELI ANGEL  
19-04 ULATE SIBAJA ALEXANDER  
19-04 GONZALEZ GARCIA MILTON  
24-04 SALGUERO MATA FLORY J  
26-04 HERNANDEZ ROJAS MA DE LOS  
ANG  
26-04 MARIN AGUILAR MONICA  
27-04 PEREIRA ALFARO EDUARDO  
29-04 SALAZAR GOMEZ CARMEN  
29-04 ZUNIGA MORA SILVIA VANESSA  
30-04 SOTO OVIEDO WILLIAM

## PENSIONADOS

03-04 ZUÑIGA QUESADA LUCIA  
03-04 SANCHEZ TREJOS PATRICIA  
05-04 ALFARO LARA CARLOS  
09-04 OROZCO MENDEZ VICTOR M  
11-04 SANCHO MIRANDA MARIO  
13-04 ROBLES ZAMORA JOSE RAFAEL  
14-04 HERNANDEZ SANCHEZ GERARDO  
19-04 POLTRONIERI MAFFIO ANITA

20-04 MARGERY PEÑA ENRIQUE  
22-04 PEREIRA CASTRO FERNANDO  
23-04 RAMIREZ VILLALOBOS JUAN ADAL  
24-04 AVILES CARRANZA ROBERTO  
24-04 GARABAIN DUBOIS ANNE MARIE  
28-04 LOPEZ RAMIREZ JORGE  
29-04 RODRIGUEZ PIEDRA JUAN

# Felicidades...



# SEGURO COLECTIVO

# VIDA GRUPO

Adquiera ahora la póliza Vida  
Grupo de ASPROFU a través  
de Seguros del Magisterio.

MESA

ANILADA A 1, 2 y 3 años\*

FINANCIADO 1 año\*



*Seguros del Magisterio*  
Compañía Aseguradora

## Coberturas:

- Fallecimiento (cobertura básica)
- Incapacidad total y permanente
- Fallecimiento accidental y beneficios por lesiones calificadas
- Cobertura enfermedades graves

Consulte a su promotor de afiliación,  
visite las oficinas de ASPROFU