

ASPROFUFU INFORMA Julio 2015, Año 19

Asociación de Profesores y Funcionarios Universitarios

Fundada el 29 de noviembre de 1962

Ciudad Universitaria "Rodrigo Facio"

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

Página web: asprofu.ucr.ac.cr

Afiliados a la Internacional de la Educación

ASAMBLEA GENERAL DE MEDIO PERÍODO 2015

Avisa a sus Afiliados que de conformidad con los Estatutos, la Asamblea General de Medio Período 2015, se reunirá en Segunda Convocatoria el día **Viernes 07 de Agosto del 2015** a las 12:30 m.d en el **Auditorio de la Facultad de Educación.**

En caso de no contar con el quórum necesario, se realizará en Tercera Convocatoria, una hora después en el mismo sitio, con el número de Asociados presentes.

Se cuenta con permiso de la Rectoría **R-3499-2015**

Agenda

1. Entonación del Himno Nacional
2. Discusión y Aprobación del Acta de la Asamblea de Fin de Período 2014
3. Informe de Finanzas
4. Informe Presidente
5. Celebración del Día de la Madre
6. Refrigerio
7. Rifas



Héctor Aguilar Rojas
Presidente

Cinco técnicas para mejorar tu memoria y agilidad mental



¿No sabes dónde has puesto el cargador del móvil? ¿Te has olvidado de esa cita tan importante? ¿Notas que estás perdiendo un poco de agilidad mental? ¿Que ya no eres tan creativa como antes? No te preocupes. El cerebro es como un músculo que podemos ejercitar mediante un poco de ejercicio cotidiano.

Te explicamos cuáles son las mejores técnicas para mejorar tu memoria y agilidad mental. ¡Verás qué cambio notas en tu día a día!

1. Evita la rutina, haz algo nuevo cada día

Es importante tener en cuenta que uno de los mayores enemigos para nuestra memoria y nuestra agilidad mental es hacer cada día lo mismo. El trabajo, las tareas de casa, ir a comprar, hacer esto, hacer aquello... Poco a poco, caemos en una rutina que crea una especie de privación sensorial donde el cerebro ya no tiene estímulos con los cuales activarse.

La monotonía y esas rutinas que nunca cambian empobrecen nuestra creatividad y no nos ofrecen situaciones nuevas de las cuales aprender, experimentar o disfrutar.

Así pues, sería vital que cada día hicieras algo diferente en el momento que te sea posible.

Puede que hoy, al llegar a casa, puedas hacer algunos ejercicios de yoga. Mañana sal a caminar, al otro apúntate a clases de baile... Lo que tú creas, pero... ¡Recuerda romper con tu rutina!

2. Céntrate en el aquí y ahora

Otro problema que solemos tener muy a menudo es pensar en mil cosas mientras estamos haciendo algo en concreto. Es posible que mientras estés haciendo la cena, tu mente esté repasando todo lo que has hecho durante el día: piensas en las conversaciones, en los problemas, en lo que vas a hacer mañana y en las obligaciones que tienes por delante.

Sin embargo ¿sabes lo que está ocurriendo de verdad? ¡Qué estás perdiendo tu presente, tu “aquí y ahora”! Y por eso no te das cuenta de si has apagado el fuego o no, de si habías quedado a tal hora con esa amiga. Si no te centras en lo que estás haciendo, tu cerebro divagará en una nube imprecisa sin focalizar nunca su atención. ¡Valora más el presente!

3. ¡Sal a caminar y relaja tu mente!

Caminar debe convertirse en tu vitamina diaria, en ese “tranquilizante natural”, en ese “antidepresivo milagroso”. Es un modo estupendo de mejorar tu memoria y agilidad mental porque es un ejercicio que te arraiga al presente, que te hace ser consciente de tu cuerpo, de esos pies que tocan el

suelo, de ese corazón que se pone en marcha.

A su vez, caminar desahoga tensiones y libera pesos, y cuando eso ocurre, cuando dejamos ir todas esas cargas, la mente se encuentra más libre para pensar, para imaginar, para crear... ¿Empezamos a ponerlo en práctica?

4. Sí al sentido del humor, a las risas y no a los pensamientos obsesivos

Hay quien tiene la insana costumbre de alimentar constantemente los pensamientos negativos: “Yo no voy a poder con esto”, “soy un desastre, siempre se me olvidan las cosas”, “no puedo confiar en mi poca memoria”, “seguro que se me olvida y meto la pata”...

También cabe decir que, en ocasiones, estos pensamientos negativos vienen propiciados por todos aquellos que nos rodean, quienes se encargan de recordarnos que, efectivamente, somos unas olvidadizas. Y no hay nada peor. Si haces caso de estas ideas, aún reforzarás más tu poca memoria y se debilitará tu autoestima.

No los escuches. Detén la corriente de pensamientos negativos en tu cerebro y empieza a ver la vida con un buen sentido del humor, aprende a reírte y ver el lado bueno de las cosas. A veces cuesta, lo sabemos, pero la risa desahoga tensiones y relativiza tensiones. Y un cerebro libre de tensiones asienta mejor los recuerdos y es más ágil mentalmente.

5. Sé creativa: teje, escribe, baila, dibuja

Para mejorar la memoria y la agilidad mental, además de fomentar nuestras

emociones positivas y de romper con la rutina, es importante que nunca perdamos la capacidad de aprender cosas nuevas.

¿De qué modo podemos aprender cosas nuevas? No es necesario que nos matriculemos ahora en una carrera universitaria. La vida está llena de cosas grandes y pequeñas de las que aprender y que, aunque no lo creas, no te van a costar demasiado dinero. Solo necesitas tu propia voluntad y una o dos horas al día para practicarlas.

¿Quieres algunos sencillos ejemplos?

Tejer: Este ejercicio tan ancestral esconde en realidad grandes beneficios para tu salud física y mental. Desarrollas la creatividad, alivias el estrés, fomentas las relaciones sociales al compartir técnicas, focalizas tu atención y cumples tus objetivos. Anímate a tejer a mano, te encantará.

Lee, escribe: Hay mil libros, mil mundos nuevos que descubrir y que te ayudarán, sin duda, a tener más agilidad mental y mejorarán tu memoria. Es como aportar “combustible” al cerebro y todo ello es bueno para mantenerlo joven y con sus procesos cognitivos en buen estado.

Las ventajas que nos presta Internet: No todo iban a ser cosas malas, en absoluto. La red es todo un océano de aprendizaje para descubrir que te puede ofrecer interesantes técnicas para mejorar tu memoria. Existen juegos y programas muy adecuados que pueden ayudarte y que son realmente efectivos. No dudes en probarlos.

Fuente: mejorconsalud



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 Fútbol y Fútbol Sala para todos los funcionarios de Universidad.

*Convenios con distintas casas comerciales

*Visitas quincenales por parte de los funcionarios de la Sociedad de Seguros del Magisterio Nacional.

Atención



- ✚ ASPROFU, les recuerda a todos sus afiliados actualizar sus datos personales y la Póliza Funeraria, lo anterior para evitar inconvenientes.
- ✚ A la vez deseamos solicitarles su colaboración completando la siguiente encuesta (siguiente página), la cual nos la pueden hacer llegar a nuestras oficinas en físico o por correo electrónico asprofu@ucr.ac.cr para ASPROFU es sumamente importante conocer su opinión, ya que es de gran ayuda para seguir fortaleciendo nuestra Organización.

Asociación de Profesores y Funcionarios Universitarios (ASPROFU)

Encuesta de Satisfacción -2015

La Junta Directiva desea conocer algunos aspectos que considera relevantes para mejorar los servicios y la afiliación, razón por la cual motivamos a que complete la información solicitada. Con su apoyo y el de todos y todas las personas afiliadas lograremos mejorar y fortalecer aún más la Asociación.

A1. Nombre: _____

A3. Día y Mes:

A2. Cédula: _____

___/___

1. Datos generales del asociado

D1. Sexo 1. Femenino
 2. Masculino

D2. Edad: _____

D3. Lugar de Residencia:
A. Provincia: _____ B. Cantón: _____ C. Distrito: _____

D4. Año en que se afilió a la Asociación: _____

D5. # Teléfonos: FIJO # Móvil #

D6. Correo electrónico: _____

2. Comunicación con los asociados

C1. ¿Le llega información de las actividades que realiza la asociación?
 1. Sí 2. No (**pase a C3**)

C2. ¿Por cuál medio le llega dicha información? (Marque las que correspondan).
 1. Boletín
 2. Página web
 3. Otros asociados
 4. Otras. Especifique: _____

C3. ¿Considera que la Asociación debe mejorar la comunicación?
 1. Sí 2. No (**pase a AS1**)

C4. ¿Cómo se podría mejorar la comunicación?

3. Asambleas de la Asociación

AS1. ¿Ud. asiste a las Asambleas de la Asociación?
 1. Nunca (**pase a AS4**) 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre

AS2. ¿Cómo califica el desarrollo de las Asambleas?
 1. Bueno 2. Regular 3. Malo

AS3. ¿Cómo se podría mejorar el desarrollo de las Asambleas?

AS4. ¿Ud. ha leído el estatuto de la Asociación?
 1. Sí 2. No 9. NS/NR (especifique)=

4. Servicios de la Asociación	
S1.	¿Ud. sabe sobre los beneficios que le ofrece la asociación? 1. Sí 2. No 9. NS/NR (especifique)=
S2.	¿Ud. ha utilizado los convenios y servicios de la asociación? 1. Nunca 2. Casi nunca 3. A veces 4. Casi siempre 5. Siempre
S3.	¿Conoce alguna institución con la cual le gustaría que suscribiéramos un convenio? 1. Sí ¿Cuál(es)? _____ _____. 2. No
S4.	Si usted es funcionario o funcionaria jubilada. -La Comisión del Día de la Persona Jubilada de la Universidad de Costa Rica realiza un convivio todos los años en el mes de noviembre.- ¿Se inscribe para participar? 1. Sí 2 No
S5.	ASPROFU le interesa crear comisiones de trabajo, algunos temas que se pretende abarcar son (marcar con X en cual(es) le gustaría inscribirse): Deporte, recreación y cultura Adulto Mayor (Día del Jubilado) Temas sociales- Puede citar un tema de interés.....
5. Sobre la Póliza de Vida de la S.S.V.M.N	
P1.	¿Ud. conoce los beneficios de la Póliza de Vida de la S.S.V.M.N? 1. Sí 2. No 9. NS/NR (especifique)=
P2.	¿Actualiza los datos de la designación de los beneficiarios regularmente? 1. Sí 2. No 9. NS/NR (especifique)=
P3.	¿Le gustaría obtener mayor información sobre esta póliza y otras que le ofrece Seguros Magisterio? 1. Sí 2. No 9. NS/NR (especifique)=
P4.	Finalmente ¿puede recomendarnos algún compañero o compañera funcionaria de la Universidad que podamos visitar para afiliar? 1. Sí. Nombre y número de extensión: _____ _____ _____ _____ _____ 2. No
SI DESEA EXPRESAR ALGÚN COMENTARIO PUEDE HACERLO EN ESTE ESPACIO: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	
¡GRACIAS POR LA COLABORACIÓN!	

CUMPLEAÑEROS DE JULIO...

ACTIVOS



01-07 ARGUEDAS SAENZ RAFAEL ANGEL
01-07 HERNANDEZ MAIRENA ROMUALDO
03-07 VARGAS CHAVES GEOVANNY
04-07 SANCHEZ GONZALEZ JORGE
05-07 SANCHEZ GONZALEZ EDUARD
07-07 VALLEJOS RUIZ EITHEL
08-07 CHAVARRIA JIMENEZ MARJORIE
10-07 CASTRO SOLIS ANABELLE
10-07 LOPEZ FERNANDEZ EDUARDO
12-07 RIVAS MARTINEZ VICTOR MANUEL
16-7 PICADO BARQUERO FLORA
16-07 PADILLA CAINA EUCLIDES
17-07 GAMBOA UMANA LUIS ENRIQUE
18-07 FERNANDEZ JIMENEZ GABRIEL

18-07 INCERA VALVERDE ANDREY
21-07 QUESADA BARRANTES JORGE A
23-07 VEGA MATAMOROS M^a CECILIA
24-07 REYES MORENO LIDIA LIBETH
25-07 BARBOZA NAVARRO RONALD
26-07 COTO ACUNA PATRICIA
28-07 SALAZAR AGUILAR MARIO A.
28-07 VIQUEZ PADILLA CLAUDIO
29-07 ROSALES RODRIGUEZ LUIS R
30-07 PICADO MESEN MARTA
31-07 GAMBOA VALVERDE ERICK
31-07 ARGUELLO DENNIS WALTER
31-07 MORA MIRANDA JUAN ELIAS



PENSIONADOS



02-07 MORENO BLANCO ALBERTO
02-07 PIÑEREZ RENAULD EMILIA
03-07 TREJOS MARIN SUSANA
05-07 GONZALEZ CORDERO ANA ISABEL
05-07 CAMACHO ZAMORA JOSE A
06-07 FALLAS JIMENEZ LIZBETH
06-07 MATARRITA MATARRITA ESTEBANA
06-07 RODRIGUEZ BOLAÑOS LUIS
07-07 FERNANDEZ GOMEZ LEONEL
08-07 BREYMAN ACOSTA RANDOLPH VON
09-07 BENAVIDES LOPEZ ROBERTO
10-07 DIAZ AMADOR HELBERTH
11-07 QUESADA CARVAJAL BELFORD

13-07 ROJAS ROMERO JOSE
18-07 JIMENEZ SOTO M^a INES
19-07 MADRIGAL LEON ANA MARIA
20-07 HERRERA AMIGHETTI GRACE
20-07 MORA CHAVES VICTOR
21-07 NIETO SOTOMAYOR VICTOR
24-07 MOYA MONTERO JORGE MANUEL
26-07 CALVO MONTERO ALBERTO
27-07 JIMENEZ SANABRIA ANA ISABEL
29-07 CERDAS ALVARADO MATILDE
30-07 CARBALLO VIQUEZ ADELA
30-07 GOMEZ SANCHEZ HUGO



FELICIDADES...

95 ANIVERSARIO

MOTIVOS PARA CELEBRAR

Cumplimos 95 años de trabajar con dedicación y valores firmes en pro del bienestar de todas las familias del sector educación.

¡Crecimos por crear en nosotros!



Sociedad de Seguros de Vida
del Ministerio Nacional



0800-0707 / 0800-0808 - info@segurosvida.inefop.edu.pe
www.segurosvida.inefop.edu.pe - 8 |

Arequipa - Arevalo - Ayacucho - Cusco - Huanuco - Ica - Lima
Piura - Tarma - Trujillo - Ucayali - Yucatán - Zulia

