

# **ASPROFU** INFORMA Mayo 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](http://asprofu.ucr.ac.cr)

Afiliados a la Internacional de la Educación

---

## **01 DE MAYO DÍA INTERNACIONAL DEL TRABAJADOR**



En Costa Rica las celebraciones del 1 de mayo se inician en 1913. La iniciativa surge de la Confederación General de Trabajadores y el Centro de Estudios Sociales Germinal, que reunía intelectuales y obreros.

Durante todo 1920 se registran movimientos huelguísticos en todo el país y en diciembre de ese mismo año se aprobó la ley que fijó la jornada máxima

de 8 horas de trabajo. Sin embargo, no siempre se cumplió y generó nuevas luchas sociales en Costa Rica. Resultado de una alianza entre el entonces presidente Rafael Ángel Calderón Guardia, la Iglesia católica, dirigida por Monseñor Sanabria y el Partido Vanguardia Popular, cuyo líder era Manuel Mora Valverde en 1943 esta jornada de 8 horas máxima diarias se elevó a rango constitucional.

# “Beneficios de la Recreación en la Salud y Calidad de Vida de las personas”

M.Rec. Milagro Rodríguez Miranda - UCR

## Salud

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, trabajo y recreo. La salud es el resultado de los cuidados que las personas tengan, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia.

En la actualidad, la situación de salud en muchas personas ha estado caracterizada por una alta incidencia de enfermedades crónicas o no transmisibles como son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes, que son consecuencia, en lo fundamental, de estilos sedentarios de vida, malos hábitos alimentarios y posturales, el estrés al que se someten a diario y al consumo de sustancias perjudiciales como el tabaco y el alcohol, entre otras.

Cabe mencionar que según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud las enfermedades no transmisibles matan a más de 36 millones de personas en el mundo cada año.

Es importante mencionar que las enfermedades antes mencionadas están estrechamente relacionadas con factores de riesgo importantes que pueden ser modificables o no modificables (Méndez Solano, 2005).

Los factores de riesgo modificables son los que pueden alterarse mediante cambios básicos en el estilo de vida, sujetos a la voluntad de la persona quien, a su vez, depende de la información y educación disponible. Estos son: hábitos alimenticios inadecuados, dieta, obesidad, sedentarismo, tabaquismo, estrés, consumo de alcohol e hiperlipidemia (Méndez Solano, 2005).

Los factores de riesgo no modificables son aquellos en los cuales la persona no tiene control; estos son: antecedentes familiares, el sexo (predominantemente en el masculino), la edad (mayores casos entre los 50 y los 69 años) y las enfermedades crónicas (diabetes mellitus e hipertensión arterial) (Méndez Solano, 2005).

## Calidad de vida en las personas

Según Gómez Vela (2000), la calidad de vida es la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que esta experimenta, ponderada por la escala de valores, aspiraciones y expectativas personales.

La calidad de vida es un concepto que va más allá de lo físico, pues implica valores y actitudes mentales. Su búsqueda es una constante en la vida, es un estado positivo desde todos los puntos de vista. Es estar en la plenitud, es poder funcionar al cien por ciento.

En cuanto a lo físico, la calidad de vida significa encontrarse en buenas condiciones, fuerte, resistente a las enfermedades o poder sobreponerse rápidamente de ellas. Desde el punto de vista psíquico, es poder disfrutar, hacerse cargo de las responsabilidades, combatir la tensión nerviosa y el estrés. Desde el punto de vista emocional, es estar en paz.

## La Recreación y sus beneficios

La recreación es en sí misma una necesidad humana fundamental para el desarrollo y el mejoramiento de la calidad de vida en las personas. La necesidad de descanso, diversión, ruptura de las rutinas cotidianas es sentida no sólo por las personas, también, por la sociedad y es reconocida en forma universal, a través de los derechos humanos

La recreación es la acción y efecto de recrear, crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Es volver a crearse en forma sistemática tanto en lo espiritual, lo físico, técnico, cultural y profesionalmente renovando aquellas energías desgastadas a una energía activa, nueva.

Además, brinda la oportunidad de adquirir nuevos hábitos y cualidades personales. También estimula el desarrollo de las relaciones interpersonales y el ajuste de conductas a las normas del grupo e impulsa el desarrollo de talentos creativos en muy diversas áreas de actividad humana y proporciona placer, alegría y satisfacción a las personas (Roque Pujol, 2001).

La recreación dentro de la sociedad cumple varias funciones, y su fin único es mejorar la calidad de vida de los seres humanos haciéndola más creativa y feliz para todos. Es un periodo para vivir en grupo para experimentar la lealtad en forma recíproca, porque al recrearse en forma conjunta, aumenta el gozo, se produce bienestar social, se aprende a vivir y a compartir con las personas que lo rodean (Vindas Arce, 2004).

Estudios científicos han demostrado que una forma para prevenir y mejorar dichas enfermedades crónicas es la práctica regular de actividades recreativas, ya que brindan una variedad de beneficios en las personas y ayudan a tener una mejor calidad de vida y un desarrollo a nivel integral (Caja Costarricense de Seguro Social, 2005).

Según Salazar Salas (2007), dentro de la gama de actividades recreativas que las personas pueden desarrollar están:

Deportes (individuales, en parejas y en equipos), juegos (organizados, pre deportivos y otros) y actividades físicas o de acondicionamiento físico (aeróbicos, trote, entrenamiento contra resistencia, otras)

Actividades artísticas (música, artes plásticas/manualidades, danza/baile, drama/teatro) Recreación social (fiestas, reuniones sociales, celebraciones, festivales, visitas, conversaciones, clubes, descubrimiento de talentos, otros)

Actividades al aire libre y relacionadas con la naturaleza (campamentos, caminatas, observación de aves, pesca, destrezas para vivir al aire libre, deportes de aventura, preservación del ambiente)

Actividades cognitivas (redacción, lectura, oratoria, discusión de temas, estudio de temas, actividades en la computadora, juegos pasivos de papel y lápiz, rompecabezas, entre otros)

Actividades de enriquecimiento y actualización personal (clases, cursos, talleres, congresos, seminarios)

Pasatiempos (colecciones, modelos a escala, otros)

Turismo (cruceros, ecoturismo, visitas a parques, volcanes, playas)

Cabe mencionar que son muchos los beneficios que por medio de la recreación se obtienen y que indiscutiblemente representan una mejor calidad de vida para las personas.

Salazar Salas (2007) hace la siguiente clasificación de los beneficios personales y los beneficios sociales que se pueden obtener por medio de la recreación:

### I. Beneficios personales:

**Físicos:** previene el derrame cerebral, el cáncer de colon, la diabetes, reduce los hábitos sedentarios, el riesgo de enfermedades del corazón, la hipertensión, el consumo de alcohol y tabaco, morbilidad prematura, la presión alta, la fatiga, mejora las funciones cardiovasculares, las funciones neurológicas, las funciones respiratorias, la masa y la fuerza del hueso, la

fuerza muscular, el ciclo menstrual, la artritis, la ejecución física y la salud en general.

**Socio-psicológicos:** mejora la autoestima, la autonomía, el sentido de competencia, el humor, la moral, el bienestar percibido, el hacer frente a la edad, la satisfacción a la vida, la relajación, las interacciones sociales, la amistad, reduce la ansiedad, el agotamiento, los problemas somáticos, el estrés, la depresión, los sentimientos de falta de esperanza y falta de ayuda, la soledad y el aburrimiento.

**Intelectuales o cognoscitivos:** el aprendizaje de nuevas destrezas, nuevos lugares y comportamientos; el aprender a cooperar, observar, inferir, concluir y resolver problemas; el mejoramiento de la memoria visual de lugares, animales, cosas y la promoción del desarrollo físico- mental, especialmente de las niñas y los niños.

**Espirituales:** mejoramiento de la autoestima, la capacidad de introspección, la humildad, la apreciación por la naturaleza, la vida en comunidad y los sentimientos de pertenencia, paz, comodidad, inspiración y fortaleza.

### II. Beneficios para la sociedad:

**Familia:** se mejoran los lazos entre padres e hijos, el apoyo social, la cohesión familiar, la cooperación, la comunicación, se aprenden valores familiares y cómo llevarse bien con los demás. Se comparte tiempo, actividades, intereses, apoyo mutuo y se da una red de atención, ayuda, intimidad y sentido del humor.

**Comunidad:** reducción de comportamientos negativos, se mejora la cohesión social, la integración, el trabajo en equipo, el valor y el respeto por los demás, la participación comunal, la toma de decisiones, la cooperación y el trabajo voluntario.

**Económicos:** se reduce el costo de los servicios médicos y de procedimientos y programas judiciales y se promueve el crecimiento de la economía local obtenida por los usuarios de lugares recreativos.

**Ambientales:** incluyen la valorización y el cuidado del ambiente. Las personas aprenden acerca de la flora y fauna, valoran la vida salvaje y las zonas protegidas y experimentan vivencias espirituales al estar en contacto con la naturaleza.

### REFERENCIAS DEL ARTÍCULO

- Caja Costarricense del Seguro Social. (2005). *Información General de la Caja Costarricense de Seguro Social*. Obtenido el 1° de diciembre del 2005, de <http://www.info.ccss.sa.cr/>
- Gómez Vela, M., y Sabeih, E. N. (2000). *Calidad de vida: Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica*. Obtenido el 17 de agosto de 2007, de <http://www.usual.es/inicio/investigación/invesinicio/calidad/htm>
- Méndez Solano, M. E. (2005). *Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular y tipo de riesgo cardiovascular con relación del estilo de vida, tipo de trabajo, edad y género en funcionarios y funcionarios del Hospital Benemérito Max Peralta de Cartago*. Tesis de licenciatura sin publicar. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Roque Pujol, R., Villalobos Álvarez, D., Rodríguez, J., Bustamante Morales, R., Mosquera Vargas, A., y Torres Vargas, A. (2001). *Ocio, tiempo libre y recreación*. San José, Costa Rica: ICODER.
- Salazar Salas, C. G. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Vindas Arce, C. (2004). *Efecto de un programa de actividades deportivo-recreativas sobre el estado de ánimo, la autoestima y la condición aeróbica en personas farmacodependientes no activas en proceso de recuperación*. Tesis de licenciatura sin publicar. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.

# CONVENIOS

- ❖ Óptica Galileo (15% dsc-examen gratis)
- ❖ Óptica Jiménez
- ❖ 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

COMERCIAL S.A.

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

# ASOCIACIÓN SINDICAL DE PROFESORES Y FUNCIONARIOS UNIVERSITARIOS

Nuestra Organización desea saber su opinión al respecto, que nos manifieste que tipo de beneficio le gustaría que le pudiéramos brindar, por ejemplo convenios comerciales, de salud, de recreo y esparcimiento.

Nombre: \_\_\_\_\_

Centro de trabajo: \_\_\_\_\_

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Tipo beneficio: \_\_\_\_\_

Quién brinda dicha opción: \_\_\_\_\_

(Si tiene alguna información adicional como contacto en la empresa, sería de gran ayuda para nuestro trabajo).

---

## 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

### *Abril*

**Viernes 10**  
**Viernes 24**

### *Mayo*

**Viernes 8**  
**Viernes 22**

### *Junio*

**Viernes 5**  
**Viernes 19**

# 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.**



# CUMPLEAÑEROS DEL MES DE MAYO

## ACTIVOS

02-05 JIMENEZ JIRON TATIANA  
03-05 ACUNA SOLANO ELIZABETH  
05-05 LEIVA DURAN JUAN CARLOS  
05-07 SANCHEZ GONZALEZ EDUARD  
07-05 MONTOYA TREJOS ERICK  
09-05 SOLANO PICADO LUIS  
10-05 GONZALEZ BARRANTES WALTER  
11-05 TENORIO CASTRO EDWIN  
13-05 SANCHEZ CHARPENTIER OLGA M.  
14-05 MARTINEZ VILLARREAL RAFAEL  
14-05 MESEN QUIROS ALFREDO  
14-05 VEGA HERNANDEZ RONALD  
16-05 GONZALEZ GARCIA JORGE

16-05 SANCHEZ SANCHEZ JOHNNY  
20-05 ARAYA VARGAS ZAIDA  
20-05 MONTERO MOLINA LIGIA MARIA  
21-05 CALDERON SEQUEIRA JOSUÉ  
21-05 RODRIGUEZ CASTRO WALTER  
23-05 CRUZ CONTRERAS MAURICIO  
23-05 MARTINEZ SALAS HUMBERTO  
23-05 SALAZAR FIGUEROA LUIS A  
24-05 MESEN PAEZ YORLENY  
24-05 MOLINA ROJAS ELOY  
24-05 SOLIS MADRIGAL ANA PATRICIA  
25-05 AGÜERO ZUÑIGA SERGIO  
25-05 VILLALOBOS ARIAS MARIO

## PENSIONADOS

01-05 MUÑOZ GOMEZ IRENE  
04-05 HIDALGO BOZA JUAN RAFAEL  
05-05 KNUDSEN SANDOVAL ANA  
13-05 CASTILLO MUÑOZ ROLANDO  
18-05 PEREZ CHAVARRIA LIZZIE  
19-05 BRENES GUERRERO OSCAR

23-05 CHAVARRIA MAYORGA ROSALIA  
25-05 ZUMBADO ALPIZAR MARIO ALBERTO  
26-05 JIMENEZ FALLAS ALVARO  
30-05 RODRIGUEZ BRENES CARLOS  
31-05 MALAVASSI VARGAS JOSE G

*¡Dios les bendiga!*

## FELICIDADES...

# 95 ANIVERSARIO

MOTIVOS PARA CELEBRAR



Cumplimos 95 años de acompañar,  
defender y crecer con nuestros asociados en todas  
las etapas de su vida.

**¡Gracias por creer en nosotros!**

2522-6767 / 2522-8888 - [info@segurodelmagisterio.com](mailto:info@segurodelmagisterio.com) - [www.segurodelmagisterio.com](http://www.segurodelmagisterio.com) - 

San José - Heredia - Alajuela - San Ramón - San Carlos - Puntarenas - Limón - Esfuerzo - Grecia - Turkey - San Isidro - Uru - Nueva Esparta - Ciudad del Rey



Sociedad de Seguros de Vida  
del Magisterio Nacional

