

¿VIVIMOS “BIEN”?

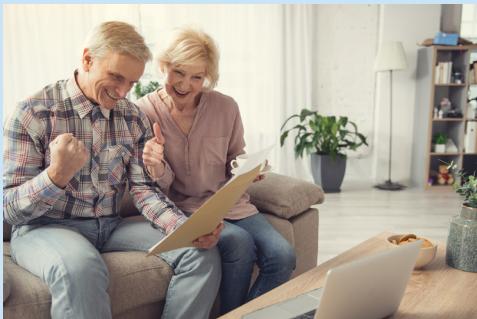
En el espacio de la consulta terapéutica, suelo escuchar muchas veces no tengo tiempo para... Para hacer deporte, para ver a mis...
(Continúa pág. 2)

Lic. Ximena Trejo

y ADEMÁS



3° TORNEO DE AJEDREZ
PRESENCIAL



AUMENTO DEL HABER
A PARTIR DE DIC-22



CONVOCATORIA A
ASAMBLEA ORDINARIA

ACOMPAÑAMOS TU PRESENTE,
CUIDAMOS TU FUTURO

Av. Hipólito Yrigoyen 490 - Nva. Córdoba - Córdoba - Argentina

 Tels. 0800.555.2252 - (0351) 4688300 opc. 6



cpscba.org.ar



cps@cpcecba.org.ar



¿VIVIMOS “BIEN”?

Ximena Trejo

Licenciada en Psicología, MP 3927



En el espacio de la consulta terapéutica, suelo escuchar muchas veces no tengo tiempo para.... Para hacer deporte, para ver a mis padres, para ir al acto del colegio de mis hijos, para... para.... ¡Para ir a terapia!

Pero si hay tiempo para comprarse los zapatos que tanto gustan, para ver una serie acumulando capítulos o para desviarse un ratito del camino de vuelta del trabajo y comprar un helado cuando hay muchas ganas...

Entonces, ¿no tenemos tiempo? ¿O no tenemos interés para algunas cosas y para otras sí?

Suele ser una pregunta que nos la hacemos muy pocas veces en nuestra vida, porque nos pone de cara a nuestras decisiones diarias, a esas micro decisiones que tomamos al inicio del día o al final del mismo.

La trampa: “pensar que tenemos las “cosas claras” y “bajo control”.

Vivimos en un mundo en el que la multiplicidad de estímulos la sentimos en cada click, en cada pantalla, en cada momento, porque estamos cada vez más conectados a todo, y por diversos medios se “nos avisa”, lo que está pasando en simultáneo, o más peligroso aún, lo que se “necesita” de vos en diversas partes del planeta. Entonces, el teléfono está conectado al reloj y si has logrado hacerte el “tiempo” de ir al gimnasio, el reloj te avisa que tienes un

mensaje, un llamado o un recordatorio, obligando a tu cabeza a orientar su energía a un lugar o a una actividad muy distinta a la que has invitado a tu cuerpo a ir... entonces tenemos el cuerpo en el gimnasio, y la mente en el WhatsApp, solicitando algo de vos: una notificación de Instagram o facebook necesitando que le des like a una publicación; un mail, necesitando de vos una respuesta, y así con cada campanita que suena en ese dispositivo, sea el que sea, siempre necesitando algo...

Ahora bien, este mundo digital, ¿está mal? ¿Podemos evitarlo? Ni malo ni bueno, tampoco podemos evitarlo, pero lo que sí **debemos**, es ponernos en el **centro de nuestras vidas**, nosotros, nuestras emociones, nuestras familias, nuestro amor y respeto a uno mismo.

La vida tiene extrañas formas de mostrarnos que hay veces, en que las decisiones que tomamos, van en el camino equivocado a lo que realmente nos hace felices... suelen ser momentos de “crisis” entendiendo que todas las crisis tienen su costado positivo. Una enfermedad, una pérdida... es decir, aprendemos, pero con ¡¡altos costos!!

¡Señoras y Señores!, tenemos que cambiar algunas actitudes y comenzar a priorizar - NOS. Comenzar a entender que el único que puede hacer esto, sos vos mismo. A afrontar preguntas

difíciles....

Por lo tanto, la pregunta es... ¿qué te hace feliz? ¿Y cuánto de lo que hacemos todos los días te lleva a eso?

¿Y sabes por qué lo pregunto? Porque en la consulta, cuando le pregunto a un paciente qué lo hace feliz, hay silencio, silencios que dueñan, porque vivimos atareados de cosas, actividades o labores que no siempre nos llevan a ese lugar....

Las personas cambiamos lo que “vemos”, cuando lo podemos “ver” y hasta donde podemos hacerlo. Pero solo de tu propia convicción es que nace este proceso de cambio, que es tal como lo dice, es UN PROCESO, lleva tiempo, lleva errores, lleva caminar y caminar, explorar y sincerarte con vos mismo, a la simple pregunta de ¿QUÉ TE LLENA EL ALMA DE ALEGRÍA Y AMOR? **Ahí es.**

Un profesor muy amigo mío, nos hizo hacer un ejercicio una vez, siendo muy jovencita, y me gustaría compartirlo con Uds., para que puedan hacerlo en algún momento: Cierren los ojos y respondan: ¿cómo te gustaría verte de “viejito/a”? esa imagen guárdala en tu retina, y ¿sabes algo?, **SE CONSTRUYE todos los días**, con pequeñas acciones que nos lleven ahí.

Por eso, pensemos... ¿es que no tenemos tiempo?
¿O no tenemos en claro a dónde ir?

3º TORNEO DE AJEDREZ

"HOMENAJE A JULIO LIKSENBERG"

El pasado miércoles 23 de noviembre se desarrolló el 3º Torneo de Ajedrez presencial denominado "Homenaje a Julio Liksenberg" en memoria del contador fallecido, alumno del Taller desde sus inicios, y muy querido por sus compañeros.

LOS GANADORES FUERON:

1º Puesto

2º Puesto

3º Puesto

INICIALES

Reggiani Pablo

Sciara Fabián

Baravalle Maricel

AVANZADOS

Sanchez José Luis

Darwich Guido

Ferreyra Sergio



El Taller de ajedrez se desarrolla con entrenamiento personalizado por lo que no son necesarios conocimientos previos. Las clases presenciales se realizan los MIERCOLES a las 15:30 hs. en sede central y los JUEVES a las 15:30 hs. en modalidad virtual.

Para inscribirse o solicitar más información contactarse vía
whatsapp al  351-5460513/351-2055025 o a través del
chat en línea de la web  <https://cpscba.org.ar/>

INCREMENTO DEL HABER JUBILATORIO A PARTIR DE DIC-22

El Directorio de la Caja resolvió otorgar la cuarta actualización del haber jubilatorio del año 2022. En esta oportunidad, el **incremento será del 15,6%** elevando a \$80.980 el monto del haber jubilatorio de Categoría "A".

Este incremento impactará en los aportes previsionales de los afiliados activos a partir del mes de Abril de 2023.

La fecha de pago de haberes está prevista para el día viernes 16 de diciembre y el aguinaldo se abonará en conjunto con el haber.

Se recuerda que, el **11 de noviembre** pasado se abonó la **segunda cuota de la ayuda económica** extraordinaria de \$30.000 que el Directorio concedió a los beneficiarios previsionales de la Caja, con el fin de paliar la acelerada inflación de los últimos meses.

Más allá de los dos **bonos otorgados** en el Ejercicio, que sumaron **\$60.000 para el jubilado** de categoría A, el Directorio se encuentra abocado al análisis de alternativas posibles de recomposición de las prestaciones previsionales a sus afiliados pasivos.



REGULARIZÁ TUS APORTES

Si tus aportes se encuentran devengados y en mora, te brindamos alternativas para ponerte al día

Evitá recargos y actualizaciones con la FINANCIACIÓN ESPECIAL que te propone la Caja:

PLAN DE PAGO A SOLA FIRMA:

- Permite financiar únicamente deudas de Aportes.
- Tasa 26,64%

PRÉSTAMO DE FINANCIACIÓN DE DEUDAS:

- Se podrá incluir el **TOTAL** de la **DEUDA** de CPCE y CPS.
- Plazo hasta 120 cuotas y tasa de financiación del 26,64% anual.
- Se requiere presentación de garantía personal.





Convocatoria a

ASAMBLEA General Ordinaria

07/12/22 - 17:00 hs.

Av. Hipólito Yrigoyen N° 490

ORDEN DEL DÍA

1º) Designación de dos asambleístas para firmar el acta.

2º) Consideración de la Resolución General N° 31/2022 del Directorio que propone a la Asamblea para el ejercicio comprendido desde el 01/12/2022 hasta el 30/11/2023 los siguientes puntos:

- a) Proyecto de Presupuesto de Gastos (Artículos 1 y 2).
- b) Plan de Inversiones (Artículos 3 y 4).

El material sometido a consideración se encuentra disponible en la web  <https://cpscba.org.ar>