

La importancia de la actitud positiva

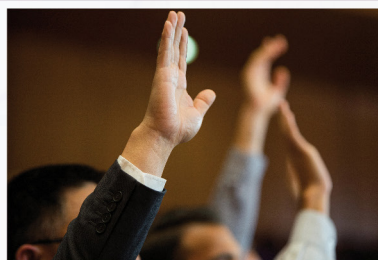
El final de año es un momento de reflexión, un período que muchos aprovechan para evaluar lo vivido durante los últimos doce meses...



y ADEMÁS



**Nuevo convenio
en gimnasios
Fitness Group**



**Convocatoria a
Asamblea General
Ordinaria**



**Actuación judicial:
Nueva vía de
contacto**

ACOMPANAMOS TU PRESENTE, CUIDAMOS TU FUTURO

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

☎ Tel. (0351) 4688300 opc. 2

🌐 cpscba.org.ar ✉ cps@cpcecba.org.ar

La importancia de la “Actitud Positiva” ante la llegada de Fin de Año

Ximena Trejo. Lic. en Psicología. MP: 3927



El final de año es un momento de reflexión, un período que muchos aprovechan para evaluar lo vivido durante los últimos doce meses. Al mirar hacia atrás, es común encontrar éxitos y desafíos que han moldeado nuestras experiencias. **En este contexto, la actitud positiva se convierte en una herramienta invaluable para afrontar el cierre del año y sentar las bases para el próximo.**

Una actitud positiva no solo influye en nuestro bienestar emocional, sino que también impacta nuestras relaciones interpersonales y nuestra resiliencia ante adversidades. La llegada de fin de año puede generar sentimientos encontrados; mientras algunos celebran logros, otros pueden sentirse abrumados por lo que no lograron. **Aquellos que eligen mantener una mentalidad optimista crean un espacio más propicio para el crecimiento personal y profesional.**

La actitud positiva actúa como un catalizador para la motivación. **Al encarar el final de año con entusiasmo y gratitud, podemos reconocer las lecciones aprendidas y los nuevos retos que nos esperan.** Esta perspectiva no solo nos permite disfrutar del presente, sino que también nos impulsa a establecer metas realistas y alcanzables para el nuevo año. Al enfocarnos en lo que hemos logrado y en las oportunidades que se presentan,

cultivamos una mentalidad que favorecerá futuros éxitos.

Además, rodearnos de personas con una actitud positiva también tiene un efecto contagioso. **La energía y el optimismo son virtudes que se propagan**; al compartir experiencias y celebrar logros, generamos un ambiente de apoyo que beneficia a todos. La sinergia de un grupo optimista fomenta la creatividad, la colaboración y la resolución de problemas, elementos clave en cualquier entorno, ya sea personal o profesional.

Existen diversas estadísticas y estudios que respaldan el impacto positivo de una actitud optimista y la mentalidad positiva sobre el bienestar, especialmente durante épocas de mayor estrés, como el final de año. **Las investigaciones de la Universidad Johns Hopkins muestran que las personas con una mentalidad positiva tienen un 13% menos de probabilidad de sufrir eventos adversos de salud**, como enfermedades cardíacas, en comparación con quienes tienen una visión negativa. Además, el **optimismo se asocia con una mejor respuesta inmunológica y con una mayor resiliencia emocional frente al estrés**, lo que ayuda a manejar las presiones del cierre del año.

Otra estadística relevante indica que el

bienestar se ve afectado de manera significativa por la práctica de conductas que fortalecen la actitud positiva, como la gratitud y la amabilidad hacia los demás. Un estudio citado por Harvard Health encontró que las personas que practican la gratitud regularmente tienden a experimentar mayor satisfacción y menor estrés. Este enfoque, según estudios de "Psychology Today" (revista científica sobre Psicología y Psiquiatría), mejora la estabilidad emocional y reduce la carga del estrés típico de fin de año, ya que los optimistas suelen tener una visión más positiva de los desafíos y enfrentan los problemas con una actitud más resolutiva.

En contraste, mantener una actitud negativa puede resultar en un ciclo de frustración y desmotivación. Las quejas y la auto-crítica constante no solo afectan nuestra salud mental, sino que también pueden deteriorar nuestras relaciones. La llegada del fin de año, en lugar de ser un momento de celebración, puede transformarse en una experiencia pesada y tóxica. Por ello, optar por el optimismo se convierte en un acto de valentía y amor propio.

Por último, **cultivar una actitud positi-**

va no implica ignorar las dificultades o desestimar los sentimientos negativos. Es importante reconocer los retos, aprender de ellos y usar esa información para avanzar. **La clave radica en la forma en que elegimos responder a las circunstancias.**

Conclusión, el fin de año representa una oportunidad única para reflexionar y reorientar nuestra vida hacia lo que realmente importa: el crecimiento personal, las relaciones significativas y la realización de nuestros sueños.

En este sentido, al recibir el nuevo año, abracemos la actitud positiva como un pilar fundamental. **Que cada meta establecida esté impregnada de entusiasmo y esperanza, y que cada desafío se vea como una oportunidad de aprendizaje.** Adoptando esta mentalidad, no solo transformamos nuestra percepción del pasado, sino que también esculpimos un futuro lleno de posibilidades.

¡A veces... es solo cuestión de actitud y de qué calidad de pensamientos construimos!



Nuevo convenio con Fitness Group

Más beneficios. Más bienestar



La Caja firmó un nuevo convenio con Fitness Group que te permite acceder a un **pase mensual de solo \$14.000**, con el que podrás disfrutar de diversas actividades en gimnasios de primer nivel. También puedes acceder a la **opción con pileta** por un **precio total de \$ 18.000 mensuales**.

¿Cómo inscribirse?

Solo completá el siguiente formulario <https://forms.gle/7sSk8wbCL93Gudvq8> y el equipo de Fitness Group se pondrá en contacto para coordinar tu inscripción.



¿Dónde podés usar tu pase?

En Alta Gracia, Arroyito, Carlos Paz, Córdoba y La Calera

- Manantial Estrada - Estrada 136
- Manantial Centro - Tucumán 255
- Manantial Laprida - Laprida 130
- Manantial Sabattini - Av. Amadeo Sabattini 3250
(Hiper Libertad 1° piso)
- Manantial Rodríguez del Busto - Fray Luis Beltrán y
Cardeñosa
- Manantial Chacabuco - Chacabuco 1068
- Manantial Botánico - Chancay 700
- Manantial ruta 20 – La Pampa 1436
- Manantial Arroyito – Belgrano 857, Arroyito
- Manantial Juan B Justo - Juan B Justo 4070
- Manantial O'Higgins - Olimpia 1851
- Cuesta Fitness - Los Álamos 631, La Calera
- Under fitboxing – Estrada 136
- Under fitboxing – Tucumán 255
- Fitship Cba – Av. La Voz del Interior 7000
- El Club - Ecuador 55, Alta Gracia
- Xforma S.a. Rita - Gobernador Ferreira 141
- Xforma – San Martín 1211 Villa Carlos Paz
- Xforma Opera Fun - Av. San Martín esq. Moreno.
1° piso, Villa Carlos Paz
- Natural fit jerónimo – Jerónimo Luis de Cabrera 665
- Natural fit fragueiro – Mariano fragueiro 2176
- Mg fitness center – Jacinto de Altolaquirre 1986
- Mg fitness center – Capdevila 1961
- Sedes Sport Club: **Gauss** (Av. Carlos F. Gauss 5739),
Estrada (Juan Manuel Estrada 136) y **Mendiolaza** (Av.
Martín Tissera 597).
- Pileta: Ubicada en calle La Rioja 841 en el horario de
9 a 16 h.



Convocatoria a Asamblea General Ordinaria



Se convoca a Asamblea General Ordinaria a los Sres. Afiliados Activos y Jubilados para el día **viernes 13 de diciembre de 2024** a las **17:00 horas**, en su Sede Central de Av. Hipólito Yrigoyen N° 490 de la Ciudad de Córdoba.

Orden del Día:

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

2º) Consideración de la Resolución General N° 43/2024 del Directorio que propone a la Asamblea para el ejercicio comprendido **desde el 01/12/2024 hasta el 30/11/2025** los siguientes puntos:

- a) Proyecto de presupuesto de gastos (Artículos 1 y 2).
- b) Plan de inversiones (Artículos 3 y 4).


Esta Asamblea tiene como objetivo principal presentar y someter a consideración de los afiliados los lineamientos estratégicos para el próximo ejercicio, a través de la aprobación del proyecto de presupuesto y plan anual de inversiones.

La participación de todos los afiliados es fundamental, ya que representa una oportunidad para conocer en detalle el plan de acción de la institución.

Requisitos para participar

- ✓ **No registrar deuda vencida e impaga al 31.07.2024.**
- ✓ **Presentar DNI o carnet profesional.**
- ✓ **Ser afiliado activo o pasivo** de la Caja de Previsión el día de la asamblea.
- ✓ **Tolerancia de una hora.** Se comienza a las 18:00 h. con los afiliados presentes.



La Resolución General N° 43/2024 y el Presupuesto de Gastos se encuentra disponible en la web  <https://cpscba.org.ar>

Seguimos trabajando juntos



351 8 044 080

Por esta vía podrán consultar todo lo referido a contribuciones por actuaciones judiciales, emisión de boletas, regulaciones pendientes y mucho más.

Desde la Caja trabajamos para que los profesionales se sientan respaldados y acompañados en sus gestiones. Con el objetivo de brindar apoyo permanente en sus trámites por actuaciones en la justicia, **creamos un número de whatsapp directo con atención de lunes a viernes de 7:30 a 16 hs.**

Fortaleciendo lazos

El Presidente de la Caja, Cr. Federico Weissbein, junto a la profesora Cra. López Viviana y la Cra. Silvina Vargas, presidente de la Comisión de Actuación Judicial del CPCE, se reunieron para impulsar el trabajo en conjunto. El encuentro realizado el pasado 5 de noviembre fue de suma relevancia ya que permitió fortalecer lazos, analizar problemáticas y definir estrategias para optimizar el ingreso de las contribuciones de terceros, por el desempeño de los profesionales en el ámbito judicial.



Durante la reunión, se abordaron diversos temas de interés común, entre los que se destacan:

- » Análisis de las particularidades del ejercicio profesional en el ámbito de la Justicia Provincial y Federal, así como los desafíos y oportunidades que enfrentan los profesionales en este contexto.
- » Propuesta de diversas medidas con el objetivo de maximizar el desempeño de los profesionales en la Justicia, entre las que se encuentran:
 - Optimizar los procesos y herramientas a disposición para agilizar el trabajo de los profesionales.
 - Promover la difusión y el cumplimiento de la normativa de la Caja en todos los ámbitos y jurisdicciones de la justicia.
 - Brindar la información necesaria acerca de cómo las contribuciones se traducen en un beneficio tangible, sobre los coeficientes acumulados y el cálculo de las bonificaciones.
 - Fortalecimiento de la relación entre la Caja y las Comisiones Asesoras del CPCE, coincidiendo en la importancia de fortalecer los lazos de colaboración para brindar un mejor servicio a los profesionales.

Seguimos uniendo esfuerzos para ofrecer soluciones que respondan a las necesidades de nuestros colegas, con un fuerte compromiso en

mejorar los haberes jubilatorios a través del impulso y la optimización de las contribuciones de la comunidad vinculada.

Masterclass de tango con la Caja de la Salud



La Caja de Salud y la Caja de Ciencias Económicas de Córdoba se unieron para realizar un evento único de Tango.

Con una gran convocatoria, el día 27 de noviembre se desarrolló en el edificio de la Caja para Profesionales de Salud de la Provincia de Córdoba una clase conjunta en la que participaron afiliados, jubilados y pensionados de nuestra Caja y de la Caja de la Salud.

Esta Masterclass de Tango, fue diseñada para todos los niveles, desde principiantes hasta más avanzados y se realizó con el objetivo de crear una oportunidad para adentrarse en la magia de esta danza emblemática de la cultura argentina, guía-

dos por profesoras con gran experiencia en el tango.

La actividad fue gratuita y estuvo dirigida por las profesoras del taller, que enseñaron tanto los pasos fundamentales como los secretos del tango, uniendo técnica, musicalidad y pasión en cada movimiento.

Agradecemos a los participantes que nos acompañaron en esta iniciativa que tuvo como premisa intercambiar conocimientos, divertirse y crear un espacio de encuentro y camaradería entre los profesionales de ambas Cajas. A su vez agradecerles especialmente a la Caja de Salud que nos abrió las puertas de su sede, brindándonos un espacio muy ameno.



Plenario de la Coordinadora de Cajas de la Argentina



Los días 13, 14 y 15 noviembre en la Ciudad de Buenos Aires, tuvo lugar el 84° Plenario de la Coordinadora de Cajas, del que participaron representantes de las 79 Cajas miembro y del COFEPRES.

Por nuestra parte asistieron el Presidente Cr. Guillermo F. Weissbein y la Cra. Ana Bercovich en su función como Delegada ante la Coordinadora de Cajas y miembro de la comisión económico financiera.

Los ejes centrales del Plenario fueron el análisis y debate sobre las condiciones laborales de los profesionales en Argentina, la tecnología y nuevos medios digitales y formas de comunicación aplicada a los regímenes previsionales. Se llevó a cabo un análisis profundo sobre los métodos y formas de comunicación, determinando los objetivos y dirección de la comunicación para generar impacto en el amplio público de las Cajas Previsionales. A su vez, se debatió sobre la necesidad de un nuevo régimen de coordinación previsional. Se reforzó la importancia de la

educación previsional, poniendo el foco en el ser humano de manera integral y la necesidad de crear lazos entre los distintos sistemas.

Se fijaron principios teniendo en cuenta a la OIT (Organización Internacional del Trabajo) y la AISS (Asociación Internacional de la Seguridad Social) para trabajar en la armonización de normativas y criterios entre las diferentes Cajas profesionales, buscando una mayor equidad y justicia en el tratamiento de los afiliados.

Una vez más el encuentro fue auspicioso y enriquecedor, dado que, a través de las exposiciones, los debates y el planteo de situaciones comunes, se identifican y visibilizan las problemáticas que enfrentan las Cajas en relación a sus profesionales, se buscan soluciones y alternativas que beneficien a todos, a la vez que se promueve la solidaridad entre los profesionales, fomentando la colaboración y el apoyo mutuo.

