

# Apuntes Psi



CAJA DE SEGURIDAD SOCIAL  
*para Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires*  
Ley 12.163 (Modificada por Ley 14.054)

## **PUBLICACIÓN CUATRIMESTRAL**

DIRIGIDA A LOS AFILIADOS JUBILADOS  
DE LA CAJA DE SEGURIDAD SOCIAL PARA LOS  
PSICÓLOGOS DE LA PCIA. DE BS. AS.

# #2



## ASAMBLEA ANUAL ORDINARIA 12/5/18

Quiero compartir con mis colegas algunas impresiones sobre la última asamblea que fue la primera a la que asistí desde que me acogí al beneficio jubilatorio en septiembre de 2016. En líneas generales la viví como una experiencia grata, productiva y democrática. Los aspectos formales de organización, traslado, recibimiento, espacio físico, coordinación del debate etc, fueron óptimos. Hubo una amplia concurrencia en la que creo predominábamos los de mi franja etaria.

Las intervenciones fueron heterogéneas y en su mayoría aportaron al objetivo que nos reunía: establecer una modificación del valor módulo que permitiera una actualización y movilidad de los haberes jubilatorios y que a la vez fuera razonable y equitativa tanto para los activos aportantes como para los beneficiarios. Entiendo que la propuesta votada por la mayoría reunió ambas condiciones. Como nota positiva destaco lo aportado por algunas de las "antiguas" colegas quienes historizaron acerca del recorrido, con sucesivos avatares, emprendido hace décadas en defensa de nuestros derechos e

identidad profesional, que nos condujo a la creación del Colegio y de la Caja. Estas intervenciones fueron cálidamente aplaudidas y aportaron reflexión, contenido y emotividad al debate.

Hubieron otras largas y polémicas, de las que no me quedó claro su objetivo, que se caracterizaron por el cuestionamiento, cuya versión de máxima fue una propuesta rupturista (salir de la Caja) ajena al orden del día que nos convocaba.

Finalmente quiero compartir algo de mi historia personal en relación al Colegio y a la Caja: ejercí la profesión en la provincia (Lincoln) previo a la creación del colegio y cuando éste se constituyó formé parte del perteneciente al distrito III. Desde 1990 ejerzo la profesión únicamente en C.A.B.A, no obstante lo cual mantuve mi afiliación y los aportes a la Caja por coincidir con el ideario colectivo y solidario que la sustenta.

El año pasado ante el deceso de mi esposo, experimenté como miembro la protección brindada por la Caja, dado que ambos subsidios otorgados (sepelio y fallecimiento) superaron en monto y celeridad a los de otras entidades.

# NOTICIAS DE LA CAJA

1

## **Actualización** de las **jubilaciones** para los psicólogos

Jubilación mínima (Nivel 2): **\$17.004,60** de Julio a Diciembre de 2018 y **\$18.396** desde Enero a Junio de 2019.

Las jubilaciones parciales se actualizan en la misma proporción que la Jubilación Mínima.

2

## **Bono extraordinario** de **\$3.000** para jubilados y pensionados

Los más de mil **jubilados y pensionados de la Caja de Psicólogos** perciben junto al medio aguinaldo, una suma fija de \$3.000 a modo de complemento de su beneficio previsional, y bajo la modalidad de pago único y extraordinario.

3

## **Designación de beneficiario de Subsidio por Fallecimiento**

Es necesario tener presente que el Subsidio por fallecimiento **se abona a la persona designada por el afiliado**. Esa persona no necesariamente tiene que ser un causahabiente, sino que se respeta a quien el afiliado o afiliada hubiese designado confidencialmente. Para ello, es necesario **completar el formulario administrativo** correspondiente que, en sobre cerrado, queda bajo custodia institucional para abonar, oportunamente, un subsidio de **\$38.647,50** a la persona designada.

4

## **Momento de darse un gusto!**

Recuerde que las Afiliadas y Afiliados Jubilados tienen a su disposición una **línea de préstamos de hasta \$180.355,00**. Podrá consultar demás detalles y condiciones en cada una de las delegaciones distritales de la Caja.

5

## **Certificado de supervivencia**

A la totalidad de los Afiliados y Afiliadas Jubilados y Jubiladas que se hicieron presentes en la Asamblea Ordinaria de la Caja de Psicólogos desarrollado el día 12 de Mayo pasado, **se les dará por realizado el trámite de certificación de supervivencia** correspondiente al mes de **Junio de 2018**. Por ello, no deberán realizar trámite alguno a tal efecto. El trámite de supervivencia se da por cumplido.

# JUBILACION PARCIAL PROPORCIONAL A LOS AÑOS EFECTIVAMENTE APORTADOS

## UN BENEFICIO GENERADOR DE MALENTENDIDOS.

Resulta usual que en Asambleas, notas dirigidas al Directorio, a través de correos electrónicos o en conversaciones informales entre colegas, alguna afiliada o afiliado que resulta beneficiario de una jubilación parcial proporcional a los años de aportes efectivamente realizados, se muestre descontento con el monto del haber previsional percibido. Y por cierto, aparece como comprensible. Toda aquella persona que percibe un haber previsional pretende que su cuantía, lógicamente, resulte satisfactoria.

Ahora bien, lo que debe esclarecerse es que la jubilación mínima que abona la Caja de Psicólogos es la jubilación correspondiente al Nivel 2 de aportes, tal lo establecido en el

artículo 70° de la Ley 12.163. Allí se señala que el haber básico jubilatorio mensual se encuentra fijado en 180 módulos. Pero además de ello, el artículo 52° de la misma ley determina con qué requisitos es imprescindible cumplir para tener derecho a esa jubilación básica. El derecho a la prestación básica completa se adquiere cuando el afiliado o la afiliada reúnen dos condiciones inexcusables. La primera de ellas, alcanzar la edad de 65 años, mientras que la segunda (que nos interesa particularmente en esta nota), exige computar 30 años de aportes dentro del sistema previsional.

Cuando al cumplir la edad de 65 años alguna afiliada o afiliado pretende jubilarse, pero no ha logrado sumar los 30 años de aportes a los que hace referencia el artículo 52°, se les calculará su haber jubilatorio en orden el procedimiento fijado por el artículo 82° de la ley orgánica, accediendo a una jubilación ordinaria equivalente al porcentaje del haber máximo "correspondiente a los años efectivamente aportados".

Así, los y las colegas que no acumulen los 30

años de aportes que son necesarios para acceder a la jubilación mínima completa, accederán a una jubilación ordinaria parcial, por aplicación del artículo 82° de la ley 12.163. La jubilación mínima (Nivel 2) que abona hoy la Caja de Psicólogos es de \$17.004,60 y está compuesta por el haber básico jubilatorio mensual de 180 módulos determinado por el artículo 70° de la ley, al que se agrega el monto del Subsidio Especial Complementario (SEC), fijado por la Asamblea en \$7.729,20.

Todo otro haber jubilatorio de monto menor a los \$17.004,50, o bien corresponde a una jubilación de Nivel 1, que no es una jubilación mínima, sino una jubilación reducida (y complementaria) exclusiva para colegas que cuentan con un segundo haber jubilatorio en función de su ejercicio de la psicología en relación de dependencia; o bien a un afiliado que ha aportado alternativa y voluntariamente a los niveles 1 y 2 de aportes, por el mismo motivo que el ítem anterior; o bien a quien no ha completado los 30 años de aportes requeridos por la ley, siendo entonces beneficiario de una jubilación parcial, donde el

cálculo del haber se corresponde a los años realmente aportados a esta Caja (menos de 30).

La Jubilación por Mayor Edad creada por la Asamblea, tanto como el régimen de reciprocidad jubilatoria entre diferentes sistemas previsionales vienen a auxiliar a quienes no acumularon los 30 años de aportes en nuestro sistema, permitiéndoles acceder a una jubilación completa. Para ello, habrá que incluirse en las reglamentaciones pertinentes. Las jubiladas y jubilados parciales son quienes, al no encuadrar en ninguno de aquellos regímenes, perciben, de todos modos, una proporción de los aportes efectuados. Una cuantía proporcional que de ningún modo constituye un "haber mínimo", sino un haber parcial.

El haber mínimo de la Caja de Psicólogos se encuentra fijado en \$17.004,60 hasta el 31 de diciembre de 2018. Todo otro haber de menor monto, con excepción de la jubilación reducida y complementaria de otros regímenes (Nivel 1), constituye una jubilación parcial, en orden a los motivos expuestos.

# CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD

## LA NUTRICIÓN COMO PILAR

Una buena alimentación es importante en todas las etapas de la vida. Sin embargo, las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Así como los niños requieren especial atención en cuanto a alimentación se refiere, el colectivo de los adultos mayores también la necesita.

A medida que crecemos, nuestro cuerpo sufre transformaciones físicas, fisiológicas y psicosociales que hacen que nuestras necesidades nutricionales varíen.

### ¿Qué cambios se producen al envejecer?

Los principales signos están relacionados a la pérdida de fuerza muscular, que conduce a la rigidez de las articulaciones; la disminución de la densidad ósea; la desaceleración del metabolismo; y la falta de apetito, debido a la disminución de las necesidades energéticas a causa de la baja actividad física.

### ¿Cómo debería ser una "dieta" para un adulto mayor?

En primer lugar, toda "dieta" debe pensarse para cada individuo en particular, atendiendo el estado general de su salud y sus necesidades específicas. Las complejidades propias de esta etapa requieren una correcta prescripción de alimentos y nutrientes, cuya ingesta se convierte en una herramienta poderosa para poder disfrutar de una mejor calidad de vida.

Al respecto consultamos a Fernando Luna, Licenciado en Nutrición, MP 2474, quien afirma que *"una nutrición completa, con una acorde prescripción de cantidad y calidad de proteínas, con hidratos de carbono y grasas de calidad, que asegure el aporte correcto de micronutrientes claves como la vitamina D*

*o el calcio (sólo por nombrar algunos), e incluso que contemple la posibilidad de suministrar algún suplemento específico, junto con un correcto descanso en pos de un mejor funcionamiento metabólico, parecerían ser las estrategias más efectivas para afrontar las problemáticas específicas de este colectivo"*.

Es importante comer pequeñas cantidades, varias veces por día. Comer demasiado resultará en aumento de peso y traerá consigo problemas de salud asociados, pero también comer muy poco se traducirá en pérdida de peso lo que acelerará el deterioro general del organismo. Siempre es recomendable el consumo de líquidos como el agua, los jugos naturales y las gelatinas, para mantenerse hidratados, especialmente en la época de calor.

La actividad física tiene un rol fundamental en esta etapa de la vida, no sólo por su relevancia en la salud física, sino también en la emocional. La tercera fase de la vida es un momento de reflexión, donde el ritmo laboral debería verse disminuido para permitirle al adulto mayor tiempo para enseñar y compartir lo que ha aprendido. Una correcta alimentación permitirá atravesar esta etapa plenamente.

En palabras de Dr. Arregui Médico Geriatra MP 15976, *"a partir de los 70 años, uno puede tener una vida plena, pero debe estar atento a la aparición de síntomas. Una buena hidratación, buena alimentación, actividad física regular, control de peso y chequeo médico, son pilares fundamentales para el desafío de cumplir años y tener proyectos. Para mucha gente, la vida empieza a los 70 y ya no es una utopía."*



## EL INFINITO EN LA PALMA DE LA MANO *de Gioconda Belli*

Es una escritora nicaragüense que se enrola en los movimientos comprometidos desde la política y la palabra escrita en cuestiones de género y en defensa del lugar de la mujer. En esta novela parte de lo que podría llamarse la fábula original sobre el origen de la vida: Adán y Eva, hombre y mujer. A partir de allí, la pérdida de la inocencia y las relaciones de poder, de sumisión, lo prohibido, el castigo, la crueldad en el sexo. De manera poética va relatando, en otro contexto, lo que sucede en la sociedad actual.



## LA SÉPTIMA FUNCIÓN DEL LENGUAJE *de Laurent Binet*

Una novela policial, una investigación que involucra los servicios secretos franceses. En el desarrollo de la investigación, el protagonista apela a figuras como Foucault, Lacan, Althusser y a descubrir que el caso tiene una extraña dimensión mundial. La séptima función del lenguaje es una inteligente y astuta novela donde, Binet rompe los límites entre ficción y realidad: mezcla hechos, documentos y personajes reales con una historia imaginaria para construir un audaz y divertidísimo relato sobre el lenguaje y su poder para transformarnos.

**30%**  
**DE DESCUENTO**

PARA JUBILADOS Y PENSIONADOS

**Aerolíneas  
Argentinas**



Coordinadora de Cajas de  
Previsión y Seguridad Social  
para Profesionales de la  
República Argentina

JUBILADOS Y PENSIONADOS DE LA CAJA DE PSICÓLOGOS SE BENEFICIARÁN CON ESTE CONVENIO SUSCRITO ENTRE AEROLÍNEAS ARGENTINAS Y LA COORDINADORA DE CAJAS DE PREVISIÓN Y SEGURIDAD SOCIAL PARA PROFESIONALES DE LA REPÚBLICA ARGENTINA DE LA CUAL LA CAJA DE PSICÓLOGOS DE LA PCIA. DE BS AS, ES UNO DE SUS 77 INTEGRANTES.

VÁLIDO DE LUNES A JUEVES NO INCLUYE FERIADOS.

PODRÁN REALIZAR SUS RESERVAS A TRAVÉS DEL SIGUIENTE ENLACE:  
[WWW.AEROLINEAS.COM.AR/COORDINADORA](http://WWW.AEROLINEAS.COM.AR/COORDINADORA)



cajapsipba.org.ar



@cajapsipba



Caja Psicólogos  
de la Pcia. de Bs. As.

## DIRECTORIO

*Período Julio 2017 - Mayo 2019*

Presidente: Lic. Fernando Paolocá // Vicepresidenta: Lic. Silvina M. Kastelanovich // Secretaria: Lic. Cecilia R. Featherston // Tesorera: Psic. M. Elena Pignani (Jubilada) // Vocales Titulares: Lic. Graciela J. Cichesi (Jubilada) Lic. M. Alejandra Ortiz - Lic. Florencia Cabrera // Directores suplentes: Psic. Ángel J. R. Ferella (Jubilado) Lic. Lurdes De María - Lic. M. José Di Santo - Psic. Américo D. Vitali - Psic. Hugo A. Morales (Jubilado) Lic. Marcelo A. Langot - Lic. Juliana Spinelli.

*Comisión de Fiscalización Período Mayo 2017 - Mayo 2019*

Presidente: Lic. Ricardo H. García (Jubilado) // Secretaria: Lic. Teresa Pantaleo // Vocal titular: Lic. Olga Hryb (Jubilada) // Miembros Suplentes: Psic. Alicia Sager (Jubilada) - Lic. Esteban R. Resia - Lic. Carlos M. Cordero Racig

 (0221) 423-5209/10

 [www.cajapsipba.org.ar](http://www.cajapsipba.org.ar)

 [info@cajapsipba.org.ar](mailto:info@cajapsipba.org.ar)

 @cajapsipba