

#5 JULIO
2019

Apuntes PSI



PUBLICACIÓN CUATRIMESTRAL

Dirigida a los Afiliados Jubilados de la Caja
de Seguridad Social para los Psicólogos de
la Provincia de Buenos Aires



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

INCLUSIONES ACTUALES Y POR VENIR

El debate sobre el lenguaje inclusivo, derivado de la lucha de las mujeres dentro del movimiento feminista, es un asunto instalado en ciertos círculos de la sociedad: académicos, políticos, sociales. De hecho, y a pesar de no haber estado contemplado como temario específico, se terminó filtrando en las alocuciones de diferentes ponencias en el VIII Congreso Internacional de la Lengua Española desarrollado en la provincia de Córdoba a principios de este año, formando parte de la lucha por la igualdad entre el hombre y la mujer, tal allí lo afirmaban, en pleno ámbito de la Real Academia Española.

Si el uso del lenguaje inclusivo se sostendrá en el tiempo; si será tomado como propio por la comunidad lingüística; si se trata sólo de una cuestión de jóvenes; si ya no se hablará más de jubiladas y jubilados, sino de "jubilades", es difícil saberlo hoy. Los hechos sociales resultan a veces de predicción incierta. Lo que sí se destaca como evidente es la fuerza del debate actual sobre la inclusión de las diferencias entre lo masculino y lo femenino, contemplado, además, posibilidades que no se circunscriben a aquella clasificación binaria.

**LOS HECHOS SOCIALES
RESULTAN A VECES DE
PREDICCIÓN INCIERTA**

Así como estas cuestiones lograron ganarse un lugar en la agenda pública, existen otras batallas inclusivas que, más temprano o más tarde, seguramente serán dadas.

El fenómeno del envejecimiento de la pirámide poblacional, también actual, pero que se acentuará en el futuro próximo, llevará a pensar a la vejez, del mismo modo que la identidad sexual, como un "concepto líquido", que tendrá más relación con la autopercepción, que con la que el otro tiene de uno.

La nueva batalla inclusiva será la de los viejos que, en nuestras sociedades, padecen discriminación, ya sea de manera sutil o manifiesta, por parte de quienes, en el mismo acto, se autodiscriminan, al apuntar hacia aquella condición a la que evolucionarán con el paso del tiempo. Batalla inclusiva compleja, que tendrá que vérselas con algo de lo que Bauman llama la insensibilidad moral [*...La promesa de vivir perpetuamente libres del dolor, eximidos de sus futuras apariciones, es, admitámoslo, una tentación que pocas personas podrían resistir, pero liberarnos del dolor es una bendición, por decirlo suavemente, controvertida... Evita la incomodidad, y por un breve espacio de tiempo limita el sufrimiento potencialmente severo, pero también podría ser una trampa, ya que simultáneamente induce a sus "satisfechos clientes" la propensión a caer en ciertos engaños*].

1

JUBILADOS EN EL DIRECTORIO

Se incorporaron al Directorio el **Lic. Ricardo H. García**, del Distrito XV (San Isidro) como Director Titular, y la **Lic. Norma J. Scannone**, del Distrito XIV (Morón), como Directora Suplente, quienes **integrarán el cuerpo hasta 2023**, y se suman a la Psic. María E. Pigani y al Psic. Hugo Morales, también jubilados, con mandato hasta 2021, dando cumplimiento a la Ley 12.163 que garantiza la integración de afiliados jubilados en el Directorio.

2

AUMENTO DE HABERES PREVISIONALES

A partir del mes de julio/2019 el monto de la **Jubilación Mínima completa** (Nivel 2 con 30 años de aportes o Mayor Edad) quedó fijada en **\$21.808,80** y en **\$24.624,00** a partir de octubre/2019. Asimismo, se estableció una cláusula de revisión por la inflación acumulada en el 2019.

3

BONO EXTRAORDINARIO

1.164 colegas (o familiares de colegas fallecidos) beneficiarios de **Jubilaciones y Pensiones** percibieron una suma fija y extraordinaria de **\$5.000.** junto a los haberes mensuales y medio aguinaldo correspondientes a junio 2019.

4

PRÉSTAMOS

Las afiliadas y afiliados jubilados cuentan con dos líneas de préstamos: **"A Sola Firma"**, de hasta **\$117.330.** y con **"Co-Deudor"**, de hasta **\$273.770.**
Consultas y asesoramiento personal en Delegaciones Distritales; Sede CABA y Sede Central o por correo electrónico a **info@cajapsipba.org.ar**

ACTIVIDAD FÍSICA DESPUÉS DE LOS 65 AÑOS



DR. RAFAEL AGÜERO
MÉDICO DEPORTÓLOGO. M.P: 18.707

Cada vez son más las personas que se ejercitan en los muchos y variadas deportes y técnicas de entrenamiento, tanto en plazas y parques, como en gimnasios. Pero dista mucho de ser la mayoría. La falta de tiempo es la razón más esgrimida para ello. El trabajo, la familia, los

hobbies, etc. son los motivos (¿o excusas?) más frecuentes.

Así pasan los años y el cuerpo se va transformando por dentro y por fuera, tanto anatómica como fisiológicamente, es decir, cambia la forma y la funcionalidad. Es una verdad de perogrullo, pero el ser humano no se percata de ello hasta que los cambios se han instalado y son muchas veces casi irreversibles.

Digo casi, porque, con el adecuado entrenamiento, actitud y voluntad, se pueden revertir algunos de esos cambios o al menos detenerlos.

Es sumamente común pensar que la actividad física y los deportes son patrimonio de los jóvenes de 15, 20 o 30 años. Sin embargo, no es cierto.

Por fortuna son cada vez más las personas que continúan ejercitándose después de los 30 años, incluso después de los 60 y más aún.

Lógicamente el rendimiento es menor y no solo eso, también la recuperación post ejercicio es más lenta.

Pero, independientemente de ello ha quedado claro y demostrado en los últimos años, que quienes se ejercitan periódicamente, digamos 3 o 4 veces por semana, durante periodos prolongados o siempre, tienen beneficios sustanciales en varios aspectos.

Desde el punto de vista orgánico, menor peso con mayor peso muscular y menor peso graso, mejoramiento del tono y fuerza muscular, postura y posición corporal más equilibrada.

**EL MOVIMIENTO MEJORA
LAS FUNCIONES
CARDÍACA, PULMONAR,
DIGESTIVA,
INMUNOLÓGICA, ETC.**

Mejora la autoestima, crea espacios de reunión y pertenencia, generando vínculos interpersonales y sociales mas allá del resultado deportivo o de una competencia.

Paradójamente, en la edad de la jubilación, cuando ahora sí hay tiempo, la familia ya está organizada y se dispone de horas libres para la actividad física, el

organismo podría estar deteriorado por el sedentarismo, el tabaco, el alcohol, el stress y alguna enfermedad típica de la edad: dislipemia, hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso, artrosis, etc.

Si bien es raro que quien no practicó ningún deporte durante su juventud quiera hacerlo después de los 65 años, no es imposible que de existir voluntad, pueda hacerlo.

No solo puede, sino que debería proponérselo, por todos los beneficios enumerados más arriba.

Asimismo, es fundamental efectuar las previsiones y controles médicos del caso, para evitar agravar enfermedades y/o generar otras.

Por ello, es imprescindible un chequeo previo realizado por un Deportólogo quien evaluará todos los aspectos que intervienen en el entrenamiento, lo orgánico, lo funcional y lo psicológico, esto último en referencia a que tipo de actividad es más conveniente teniendo en cuenta las motivaciones, posibilidades, preferencias y gustos personales.

Para finalizar, ya que entrenar es elevar la capacidad de realizar una acción, para ejecutarla más rápido, más coordinadamente y con menor gasto energético, se debería contar con un entrenador grupal o personal.

Lo más lógico y aconsejado después de los 65 años son las actividades grupales o de equipo y netamente aeróbicas y por supuesto donde lo lúdico sea el patrón dominante.

Pero también el running, ciclismo y natación, realizadas grupalmente y competencias-juego de cualquier deporte, en las cuales predomine la socialización por sobre el resultado, de modo tal que se sumen experiencias positivas día a día para poder sostener la rutina a lo largo de los años.

**COLUMNISTA INVITADA:
LIC. ALICIA ROCAMORA
MP 45774 (Jubilada)**



NATACIÓN

DIJO ARTHUR C. CLARK: “QUÉ INEXACTO ES LLAMAR A ESTE PLANETA TIERRA CUANDO CLARAMENTE ES OCÉANO”.

Comencé a nadar a los 12 años, y desde ese momento me atraieron los deportes acuáticos más que ningún otro. No soy nadadora profesional. Nado por diversión, por placer, porque me gusta. No aspiro a superar tiempos ni resistencias, sólo dialogo con el mar.

El agua es donde muchos de nosotros nos sentimos más en casa. Los nadadores tenemos una necesidad innata de meternos en el agua y expresar nuestro propio instinto acuático.

Practico natación solo en verano, durante cuatro meses, en aguas abiertas, o sea en el mar. Vivo en Mar del Plata, a siete cuadras de la costa. Las piletas siempre me parecen demasiado pequeñas, y además no hay oleaje.

En el mar, además de nadar, se puede jugar con las olas, percibir las mareas y corrientadas, mirar el cielo a través de la espuma, bucear un poco. Pasar el rompiente y poder ver la costa desde adentro. Escuchar los sonidos. En una palabra, sentir el océano.

No suelo pensar en el estilo de natación.

Según el tiempo, y como esté el mar, practico el que más conviene. Porque a veces el agua está calma, otras medianamente agitada, y en ocasiones muy turbulenta.

Los guardavidas suelen señalar esos estados con banderines de diferentes colores, para que, los que no conocen bien las playas, sepan el estado del mar. Cuando el oleaje es demasiado fuerte, no es conveniente internarse demasiado. La natación “bien adentro” solo es buena en los días calmos. Y si nos damos cuenta que nos lleva la corriente, que nos es difícil volver, o que nos acalambramos, lo principal es no perder la calma. Esos también son “momentos acuáticos”. Con disciplina física y mental, y con o sin ayuda, saldremos. Y mañana volveremos. También me gusta mirar como nadan los delfines, en el Parque Acuático, o en videos. Su gracia y coordinación al desplazarse, son inigualables. He tratado de imitarlos... pero quedo lejos en el intento...

DOS FRASES QUE ME GUSTAN:

“Nadar en el mar es improvisar a cada momento.”

“El mar no tiene límites y no tiene final.”

RECOMENDACIONES DE PELÍCULAS



LA SOMBRA DEL PASADO (2018)

Director: Florian Henckel von Donnersmarck

Kurt Barnert es un joven estudiante de arte en la Alemania del Este. Está enamorado de su compañera de clase, Ellie. El padre de ella, el Professor Seeband, un famoso médico, no aprueba la relación de su hija y está decidido a destruirla. Lo que ninguno de ellos sabe es que sus vidas están conectadas por un terrible crimen cometido hace décadas. *(Fuente: Filmaffinity)*



DOBLES VIDAS (2018)

Director: Olivier Assayas

A Alain, un exitoso editor parisino, y a Léonard, uno de sus autores de toda la vida, les cuesta aceptar por completo el mundo digital actual... y puede que la crisis de la mediana edad. Cuando se reúnen para debatir sobre el nuevo manuscrito de Léonard, Alain debe encontrar una manera elegante de decirle a Léonard que se está quedando atrás, de exponerle sus dudas, mientras que la esposa de Alain, Selena, cree que por fin Léonard ha conseguido realizar su obra maestra. *(Fuente: Filmaffinity)*



EL LIBRO VERDE (2018)

Director: Peter Farrelly

Años 60. Tony Lip es un rudo italoamericano del Bronx que es contratado como chófer del virtuoso pianista negro Don Shirley. Ambos emprenderán un viaje para una gira de conciertos por el Sur de Estados Unidos, donde Tony deberá tener presente "El libro verde", una guía que indicaba los pocos establecimientos donde se aceptaba a los afroamericanos. Son dos personas que tendrán que hacer frente al racismo y los prejuicios, pero a las que el destino unirá, obligándoles a dejar de lado las diferencias para sobrevivir y prosperar en el viaje de sus vidas. *(Fuente: Filmaffinity)*

DESCUENTOS TURÍSTICOS



ENCONTRALOS EN: www.cajapsipba.org.ar/turismo.asp



Calle 10 N° 690 e/45 y 46
CP 1900, La Plata, Bs. As.



info@cajapsipba.org.ar



(0221) 423-5209/10

www.cajapsipba.org.ar

DIRECTORIO

Período Mayo 2019 - Julio 2021

Presidente: Lic. Fernando Paolocá // Vicepresidente: Lic. Silvina M. Kastelanovich // Secretaria: Lic. Cecilia R. Featherston // Tesorera: Psic. M. Elena Pignani (jubilada) // Directores: Psic. María Cristina Pérez Etcheves - Lic. Ricardo Héctor García (jubilado) - Lic. María Daniela Berón // Directores Suplentes: Psic. Américo D. Vitali - Psic. Hugo A. Morales (jubilado) - Lic. Marcelo A. Langot - Lic. Juliana Spinelli - Lic. M. José Di Santo - Lic. Norma Julia Scannone (jubilada) - Lic. Carlos Milano.

Comisión de Fiscalización Período Mayo 2019 - Mayo 2021

Presidente: Lic. M. Alejandra Ortíz // Secretario: Lic. Graciela Cichesi (jubilada) // Vocal Titular: Lic. Silvia E. Antoci (jubilada) // Vocales Suplentes: Psic. Jorge M. Rómulo (jubilado) - Lic. Olga Hryb (jubilada) - Psic. Graciela Pezzotti (jubilada)