



# Revista OÑONNDIVE

Edición #38 • Diciembre de 2017

## 32 Pensando en años tu Futuro.

- Origen e historia del pesebre. pág.: 12
- Beneficios de la Jubilación Privada. pág.: 11

Tenemos la cobertura que estás buscando  
para cada etapa de tu vida.



  
**SAMAP**  
MEDICINA PREPAGA  
SANATORIO ADVENTISTA

Av. Pettrossi 380  
Asunción, Paraguay  
2196740  
[informes@samap.com.py](mailto:informes@samap.com.py)

  
**CAJA MUTUAL**  
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY  
LÍDER EN JUBILACIÓN VOLUNTARIA



**LA N° 1  
OTRA  
VEZ!**



SOMOS LA COMPAÑÍA  
**ASEGURADORA**  
preferida y ganadora del  
**GRAN PREMIO RANKING  
DE MARCAS 2017**

otorgado por la Cámara de  
Anunciantes del Paraguay

ASEGURADORA  
  
**Tajy** 20 años  
PROPIEDAD COOPERATIVA S.A.  
[www.tajy.com.py](http://www.tajy.com.py)

**Compartimos este logro con todos nuestros asegurados,  
gracias por elegirnos siempre!**

# ¿Cuánto tiempo querés trabajar?

**Asegurá tu futuro,  
pensá en tu Jubilación**



# Índice

- 5      **Editorial.**
- 6      **Aniversario**  
32 años, pensando en tu futuro.
- 9      **Institucional**  
Consulta online desde la página web de la Caja Mutual.
- 11     **Institucional**  
Invertir para el futuro  
Beneficios de la Jubilación Privada.
- 12     **Nota de Tapa**  
Pesebre: su origen e historia.
- 14     **Institucional**  
La empatía  
su importancia en el trabajo
- 15     **Institucional**  
Miguel Ángel Lovera  
¡El ganador sos vos!
- 16     **Especiales**  
¿Cómo viven los adultos mayores en Paraguay?
- 18     **Curiosidad**  
Bailar retrasa los signos de envejecimiento del cerebro
- 20     **Salud**  
¿Por qué dormir es bueno para nuestra Salud?
- 22     **Institucional**  
La Caja Mutual y sus créditos con la tasa más baja del mercado
- 24     **Actualidad**  
Consejos para lograr tus propósitos de Año Nuevo
- 26     **Tecnología**  
Smartphone  
¿Arma de distracción masiva?



## Staff

### Edición y Redacción:

Thamara Halley

### Diseño y Diagramación:

Gabriela Jara

### Publicidad y coordinación:

Dpto. de Marketing

### Agradecimientos especiales a:

A la Licenciada Emilce Villalba Almeida, a la Encargada de Sucursal km5, la Ingeniera Diana Meza y al Dpto. de Afiliados y Beneficiarios.

La Caja Mutual te invita a colaborar con nosotros:

Sí querés opinar, escribir o informar sobre algún tema de interés para los afiliados/beneficiarios de la Caja Mutual o te gustaría publicar avisos publicitarios comunicate al (021) 218 4000/141 o [marketing@cmcp.org.py](mailto:marketing@cmcp.org.py).

La Revista Oñondive es propiedad de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay. Este medio no se hace responsable por las opiniones personales publicadas en el mismo.

# Editorial



Estas fechas son propicias para realizar una pausa que nos permita mirar el camino recorrido, reconociendo a todos quienes de alguna manera forman parte de nuestra querida institución.

Reconocimiento a los afiliados, que permanentemente renuevan su confianza en nuestra institución en pos de un futuro digno, a directivos que acompañan con su compromiso las gestiones y desafíos de la Caja Mutual, a los colaboradores, quienes con empeño y dedicación sostienen día a día los procesos que permiten brindar tantos servicios de calidad.

Innegablemente el año ha requerido de mucha creatividad y seguimiento. El escenario político del 2017, afectó la coyuntura económica – financiera del país, y no estamos ajenos a dicho efecto.

Los cambios en el plano legal tributario, la situación del comercio en general ante un panorama político recientemente definido, generó un incierto caminar durante el 2017, que tuvo su impacto en la colocación de créditos. Se trabajó arduamente en el proceso de afiliación a través de campañas promocionales y charlas para instalar la cultura jubilatoria. El modelo de gestión de la Caja Mutual se encuentra en permanente revisión buscando lograr el máximo potencial que permita mejores rendimientos apostando la renovación del estatus como empresa certificada de Calidad. La administración prudente de los gastos y el trabajo tesonero de colaboradores y dirigentes ha permitido mantener los resultados a pesar del complejo año que nos deja.

El desafío, que nos interpela diariamente como institución, es el de ofrecer servicios que faciliten y mejoren el nivel de vida de nuestros afiliados. Evaluar las mejores herramientas que permitan garantizar que las decisiones de hoy rinda abundantes frutos en el tiempo.

Deseamos que estas fechas sean aprovechadas para evaluar los proyectos personales y profesionales, recordando que estamos a disposición con servicios ventajosos que permiten proyectar un exitoso porvenir.

¡Feliz 2018!

**Lic. María Eva González**  
Presidenta de la CMCP

• Casa Matriz:  
Avda. Mcal. López 5080 c/ R12 Ytororó - Tel.: (021) 218 4000  
• Suc. Colón:  
Avda. Colón 1083 c/ Jejuí - Tel.: (021) 440 310  
• Suc. Km 5:  
Avda. E. Ayala esq. Cap. García - Tel.: (021) 513 740/1  
513 800  
• Suc. Acceso Sur:  
Ruta Acceso Sur 1834 c/ Belén Lugo - Tel.: (021) 942 091

• Suc. San Lorenzo:  
Saturio Ríos esq. Def. del Chaco - Tel.: (021) 580 607  
- 575 468 - 577 900  
• Suc. Encarnación:  
Cerro Corá 365 c/ J. León Mallorquín - Tel.: (071) 203 762  
• Suc. Ciudad del Este:  
Avda. Mcal. López 656, Supercarretera a Pte. Franco  
Tel.: (061) 574 140 / 574 141 / 574 358

Seguíenos en     
Visítanos en [www.cmcp.org.py](http://www.cmcp.org.py)

# 32 años

## Pensando en tu Futuro

El viernes 06 de octubre, la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay cumplió 32 años y ese día, se realizaron diferentes actividades desde la mañana muy temprano.

Comenzando por la transmisión en vivo del programa “La Lupa” de Monumental desde la casa matriz sobre la concurrida Avenida Mariscal López. Durante la transmisión fueron entrevistados directivos de la entidad y se realizaron sorteos para las personas que se afiliaron en la semana Aniversario.

Entre globos, bocinas y gritos de “¡Yo quiero mi termo de la Caja!” de los automovilistas que pasaban frente a la entidad, se entregaron obsequios para los oyentes de la radio.

También se realizó una breve ceremonia religiosa entre los funcionarios y directivos presentes, por acción de gracias de un año más de vida de la Caja Mutual. En la noche, a partir de las 20:30 horas se llevó a cabo la Gala Aniversario en la Sala de



Transmisión del programa radial “La Lupa” desde Casa Matriz



Entrega de Termos durante la transmisión



Directivos y Funcionarios de la Casa Matriz

\* Fotografía por Sonia Mendez.



Entrevista con los Directivos de la Caja Mutual

\* Fotografías por Gabriela Jara

Convenciones del Banco Central del Paraguay en compañía de artistas de renombre bajo la producción del Maestro Luis Álvarez con su elenco deleitó a todos los presentes.

El show comenzó con el discurso de la Presidenta de la Caja Mutual, en donde hizo una mención especial a los fundadores visionarios de la entidad, además agradeció la confianza que permitió llegar a este nuevo aniversario, renovando el compromiso para seguir construyendo un futuro con dignidad y seguridad.

La presentación artística se inició con la flauta mágica de Patricia Álvarez, con el posterior acompañamiento de Luis Álvarez.

Le siguió Marijó Obregón, que cautivó al público con su deslumbrante voz al cantar “Cucurrucucú”, “Dulce tierra mía” y “Como tú mujer”.

Luego el tradicional Trío San Valentín subió al escenario presentando una selección de boleros, temas del altiplano, Ykuá Pyta y Cruzardas que fue acompañado con Luis Álvarez.

Seguido de Lidia González presentando “Te guardo”, “Aquellas pequeñas cosas” y “Gracias a la vida”.



Palabras de la Presidenta, Lic. Maria Eva



Patricia y Luis Álvarez



Marijó Obregón



Francisco Russo

\* Fotografías por Tamara Halley



Trío San Valentín

Y entre los más aclamados el talentoso Juan Cancio Barreto, en donde estuvo acompañado con otros artistas como Patricia interpretando “Pájaro Choguy”, “Polka Burro” con Omar y Luis y “Tren lechero” con Omar, Panchi, Luis y Patricia.

Posteriormente, se presentó Francisco Russó que con su guitarra y su enérgica voz, maravilló al público.

Más tarde se apoderó del escenario la imponente voz de José Mongelos con “O sole mío” y en las siguientes canciones junto con Marijó, Lidia y Patricia.

Para el gran final, subieron todos los artistas al escenario con la presencia de dos funcionarias de la Caja Mutual: María Rivas y Cinthia Martínez, que vestidas del atuendo tradicional de “Paraguayitas” sorprendieron gratamente al público con su danza.

Al finalizar la presentación artística, los invitados se sirvieron un catering de la Viena, con bebidas y copas de vino, concluyendo así satisfactoriamente el evento.

Pero el festejo no sólo quedó allí: Durante todo el mes de octubre se otorgó matrícula exonerada para los nuevos afiliados, por el mes aniversario.

Celebrar los 32 años de vida de la institución, invita a la reflexión del impacto de nuestros servicios en la vida de los afiliados, brindando tranquilidad y dignidad al futuro a través de la jubilación privada, logrando la confianza y satisfacción de la gente, que nos sigue caracterizando como la entidad líder de jubilación voluntaria del país.



Lidia González



La batalla de las cuerdas



El gran final del show

\* Fotografías por Thamara Halley



José Mongelos, acompañado de las funcionarias de la CMCP

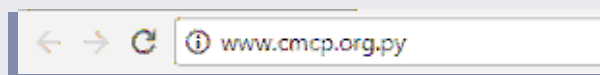
# Consulta online

## desde la página web de la Caja Mutual

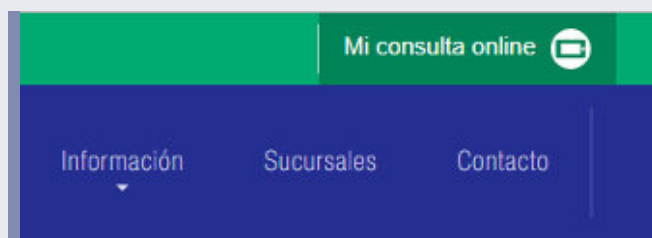
Ahora los afiliados de la Caja Mutual pueden consultar su estado de cuenta, así también el de sus Tarjetas de Crédito y Créditos ingresando a la página web: [www.cmcp.org.py](http://www.cmcp.org.py)

Para acceder a este servicio y si todavía no contás con un usuario, solo debés seguir estos simples pasos:

- 1- Ingresar a la web de la Caja Mutual



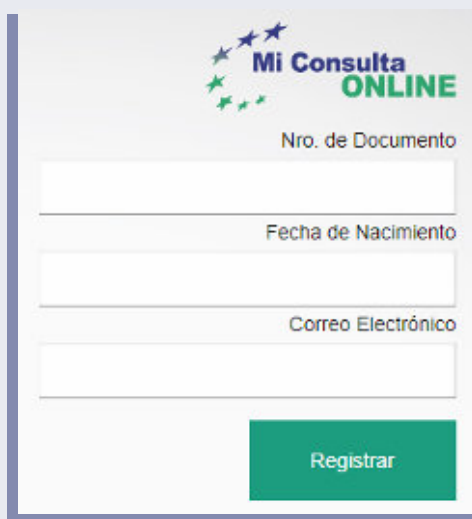
- 2- Seleccionar en la pestaña “Mi consulta online” ubicada en la esquina superior derecha.



- 3- Si aún no cuenta con usuario, ingresar en el enlace “Regístrese aquí”.



- 4- Llenar los campos requeridos con sus datos

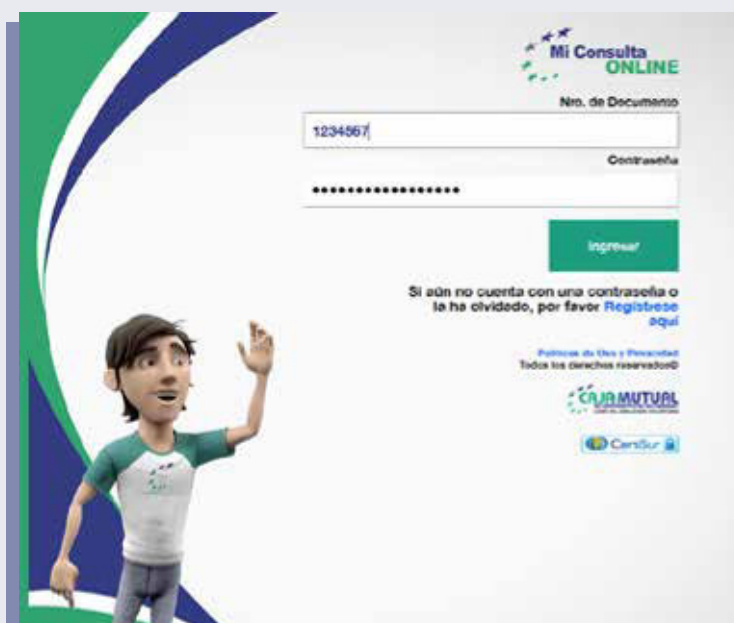


The image shows a web form titled "Mi Consulta ONLINE" with a logo of five stars. It contains three input fields: "Nro. de Documento", "Fecha de Nacimiento", and "Correo Electrónico". Below these fields is a green button labeled "Registrar".

- 5- Revisar mail enviado a su correo electrónico y dar click al enlace para terminar el registro



- 6- Ingresar número de documento y contraseña y acceder al estado de cuenta de sus servicios en la Caja Mutual (Aportes, Tarjetas, Créditos).



The image shows a login page titled "Mi Consulta ONLINE" with a logo of five stars. It has two input fields: "Nro. de Documento" (containing "1234567") and "Contraseña" (containing "\*\*\*\*\*"). Below these is a green button labeled "Ingresar". To the left of the form is a cartoon character of a man in a green and white shirt, pointing upwards. Below the login fields, there is a link: "Si aún no cuenta con una contraseña o le ha olvidado, por favor [Regístrese aquí](#)". At the bottom, there is a small text: "Política de Uso y Privacidad Todos los derechos reservados" and logos for "CAJA MUTUAL" and "CenSur".

# Invertir para el futuro

## Beneficios de la Jubilación Privada.

A pesar de que nos empeñemos en ignorar la cercanía de la vejez, lo cierto es que está a la vuelta de la esquina y eso muchas veces, nos asusta. Por esta razón, es necesario tomar las medidas preventivas que nos permitan disfrutarla de forma tranquila y digna. Es importante aceptar el hecho que el momento de jubilarnos está cerca y ser conscientes que lo que hagamos en el presente determinará la manera en que viviremos los últimos años de nuestra vida.

Pese a que aparentemente vivir el presente, es más importante que planear nuestro futuro se debe de empezar a invertir desde temprano con pequeños movimientos inteligentes a favor de nuestra jubilación, esto nos permitirá seguir manteniendo la calidad de vida que gozamos actualmente.

**“El problema es que crees que tienes tiempo, mientras puedas, ahorra para la vejez”**

Por eso la Caja Mutual piensa en el futuro de sus afiliados con sus planes de Jubilación Privada y los beneficios que ofrece:

♦ **Jubilación Ordinaria:**

Consiste en la renta mensual vitalicia que percibe un afiliado, la misma es calculada en base al fondo total acumulado.

♦ **Jubilación Extraordinaria:**

Se concederá a los afiliados que, encontrándose en actividad y con antigüedad mínima de 10 años, se incapaciten en forma prematura y permanente para el ejercicio de su profesión, por causa de enfermedad o accidente, debidamente probados.

♦ **Jubilación Inmediata:**

Según la cual las personas de 55 años o más, pueden contratar una Jubilación Ordinaria abonando una suma única.

♦ **Retiro total o parcial de fondos de capitalización:**

El afiliado que así lo desee, podrá optar por retirar total o parcialmente el saldo de su cuenta de capitalización individual, a partir de los 55 años de edad, con un aviso de por lo menos 15 (quince) días. También podrá optar por seguir aportando.

♦ **Retiro Programado de fondos de capitalización:**

Consiste en un beneficio jubilatorio, con sumas fijadas por el afiliado con cargo al saldo que mantiene su cuenta de capitalización individual hasta que la misma se extinga.

**BENEFICIOS ADICIONALES SIN COSTO ALGUNO:**

• **Fondo de Solidaridad:** ayuda solidaria equivalente al monto de sus aportes hasta un máximo de G. 20.000.000, en caso de fallecimiento o incapacidad total y permanente del afiliado.

• **Renta diaria por internación en U.T.I.:** Ayuda solidaria consistente en el pago de una renta diaria de G. 2.500.000 a partir del cuarto día de internación en Unidades de Terapia Intensiva, hasta 12 días en el año.

Aprovechá estos beneficios y la facilidad que te brinda la Caja Mutual para contar con un futuro digno. No esperes más y contactá a un asesor al: 021 218 4000 y asegurá tu jubilación.

# Pesebre su origen e historia.

Como en cada diciembre de todos los años, el pesebre nuevamente va ocupando su lugar en los hogares de los fieles, para representar el relato bíblico del nacimiento de Jesús.

El pesebre nació con el cristianismo, basado en los primeros relatos de los evangelistas sobre el nacimiento de Jesús. Sin embargo, es en el libro de Lucas, donde se menciona de manera más específica la historia, explicando que María y José habían ido a Belén a fin de ser censados por un decreto de Augusto César, pero no pudieron encontrar lugar en la posada. Por ese motivo, se instalaron a una pieza inferior, destinada a los animales. En ese lugar, María dio a luz a Jesús, lo envolvió en pañales y lo acostó en un pesebre.

## PESEBRES VIVIENTES Y EDIFICACIÓN DE LOS FIELES

Originalmente, el pesebre era una herramienta para representar bajo forma de cuadros vivientes los diferentes episodios de la vida de Cristo a fin de enseñárselos al pueblo, que a veces desconocía la historia de Jesucristo.

San Francisco de Asís, dándose cuenta de la eficacia del procedimiento, habría sido el primero en 1223 en crear un pesebre viviente en un marco natural, con ayuda de los habitantes de Greccio. Su ejemplo fue imitado entre todos los cristianos y los pesebres vivientes se volvió una práctica muy común hacia el final de la Edad Media.

Sin embargo, también iban apareciendo pesebres decorativos, que se volvían más manejables en forma de figurillas, de las que la primera mención data del siglo XIII en un monasterio bávaro y bajo la influencia de la Contrarreforma que vio en ellos una herramienta didáctica. Durante los siguientes siglos los pesebres se multiplicaron en Europa hasta tal punto de que en la época barroca, en la región de Nápoles, las grandes familias se disputaban el honor de poseer el más grande y bello ejemplar del pesebre.

Los Jesuitas instalaron uno en Praga en 1562 mientras que, en París, la iglesia de Val-de-Grâce poseía un grandioso santuario para la representación de la natividad. Por otra parte, la Revolución Francesa, al prohibir las manifestaciones públicas de fe, causó que los pesebres entraran en las casas, ya que de esa manera, las pequeñas figurillas permitían a cada fiel crear su propio pesebre en la intimidad.



## PEQUEÑA GALERÍA DE PERSONAJES

Entre los personajes que componen el tradicional pesebre, encontramos como protagonistas a la Sagrada Familia, el niño en medio de la Virgen en oración y a su otro costado también arrodillado, José. El nacimiento en el establo es signo de pobreza, mientras que la paja recordaría lo efímero de la vida. A su lado, también hay un asno, que probablemente fue el animal que les sirvió de transporte para llegar a Belén. También frecuentemente hay figurillas en representación de los pastores y sus ovejas, que habían sido anunciados por un ángel del nacimiento del Salvador del mundo.

Así también, los Reyes venidos de Oriente según San Mateo, tres magos: Gaspar, el rey moro, es el más joven; Baltazar es de edad madura y piel negra; y Melchor es el anciano con barba gris. Representan diferentes edades del hombre así como la diversidad de los pueblos de la tierra. Fueron guiados hasta Belén por una estrella y se los suele representar con sus camellos y obsequian al recién nacido sus tesoros conteniendo oro, incienso y mirra, símbolos de realeza, divinidad y humanidad.

Según las épocas y las culturas, otros personajes participan en la escena, al punto de encontrar toda la población del barrio o aldea, gallinas, vacas o cabras incluidos.

De oro, de arcilla o de paja, grandes, medianos o pequeños, en el corazón de las iglesias, en un rincón de la mesa o en el patio de una casa, los pesebres se convierten en un homenaje a la maternidad, a la infancia, a la vida y a la celebración del nacimiento del niño que llegó al mundo para salvarnos.

*"Admiro al Creador del mundo, que nace, no entre el oro y la plata, sino en el barro"*  
San Jerónimo.

# La Empatía



## Su importancia en el trabajo

► Por: Lía Emilee Villalba Almeida

Muchas personas, confunden la “empatía” con la “simpatía”, que en realidad, son dos definiciones diferentes. Por un lado, está la simpatía que es un sentimiento de afecto hacia una persona, su actitud o comportamiento, provoca encontrar agradable su presencia y desearle cosas positivas.

La empatía, sin embargo, no sólo busca lo positivo de la situación, simplemente, intenta entender y comprender a la otra persona, poniéndose en su lugar. Es decir, es la participación afectiva de alguien a una realidad ajena a ella, entender y reconocer las emociones del otro.

La empatía es una de las habilidades fundamentales en la hora de comunicarnos y relacionarnos con los demás, porque es esta cualidad lo que nos ayuda a ponernos en el lugar del otro y de esa manera, permite establecer relaciones saludables, para sentirse cómodos y a gusto con su entorno. Además, la empatía también está relacionada con el liderazgo y es importante fomentarla entre todos los miembros de una organización, institución o empresa, colaborando al aprendizaje y la autoestima.

Sin embargo, poner en práctica la empatía no es tarea fácil, porque en ocasiones la presión de las situaciones que se nos presentan y debemos afrontar, nos hace olvidar que trabajamos con personas con las que teniendo una relación cordial y respetuosa, podríamos beneficiarnos mutuamente al trabajar de manera más provechosa para ambas partes. Para ello, es fundamental desarrollar y poner en práctica esta habilidad para sentirse comprendidos, escuchados y respetados, lo que motiva a expresar nuestras opiniones como profesionales y dar a conocer nuestro punto de vista y que éstos sean tomados en cuenta, si son de provecho para la organización.

En la actualidad es una realidad que las organizaciones de éxito tratan a sus personal como una fuente fundamental

de competitividad, al considerarse el factor humano como al activo más importante de la misma; de ahí la necesidad de conseguir y contar en todo momento con el personal más calificado, motivado y competitivo posible.

Afortunadamente, la empatía laboral puede ser desarrollada, construyendo relaciones con respeto y comprensión de los que integran para así obtener el éxito y los cambios significativos dentro de una organización.

### **Algunas recomendaciones para practicar la empatía son:**

Aprender a escuchar y respetar las opiniones ajenas, mostrar interés por las personas que te rodean, procurar tener una actitud positiva y abierta para inspirar confianza y cordialidad, evitar los prejuicios, mostrándose abierto a conocer y comprender a los demás.

La empatía hacia las personas de nuestro círculo y en especial, en las empresas, repercutirá en beneficios sociales, económicos y llevará a que las personas se sientan satisfechos en el lugar trabajo con resultados positivos en la organización y en su entorno.

# Miguel Angel Lovera,

## ¡El ganador sos vos!

El pasado 27 de diciembre, se hizo el acto de entrega del Volkswagen Sedan 0 KM, de la promoción “El Ganador sos vos” de Tarjetas de Crédito de la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay y el Holding Cooperativo & Mutual Paygroup S.A

El acto de entrega se realizó en la Casa Matriz de la entidad y contó con la presencia de directivos y gerentes de la CMCP y HCM paygroup, colaboradores y medios de prensa. El feliz ganador, Miguel Ángel Lovera, afiliado a la Caja Mutual hace 10 años, usuario también del servicio de crédito, comentó que recientemente se le había concedido un préstamo que invertiría en un auto para su hija. Expresó que le costó creer cuando le llamaron para notificarle que era el afortunado ganador, y que, solo después de volver a llamar a la institución y corroborar la feliz noticia, pudo asimilar que se había ganado un auto 0K.

Recordamos que la promoción consistió en sorteos efectuados en Agosto, Octubre y Diciembre, con los usuarios de las Tarjetas de Crédito Mastercard a través de cupones automáticos por las compras realizadas a partir de G. 100.000.

El ganador del primer sorteo fue el Sr. César Daniel Meza con un viaje a Bariloche; el ganador del segundo sorteo fue el Sr. Federico Barrios Sosa, afiliado de la Caja Mutual y cuyo premio consistió en un viaje a Buenos Aires.

Esta promoción también incluyó la entrega de un reconocimiento por parte de HCM Paygroup, a la Jefa de Tarjetas de Crédito Edith Romberg, por su excelente trabajo y acompañamiento de la promoción.



# ¿Cómo viven los adultos mayores en Paraguay?

Alrededor de 480.000 ciudadanos de nacionalidad paraguaya tienen más de 65 años. El 23% de ellos vive sin ningún ingreso económico y por tal motivo, en Paraguay queda mucho por hacer para garantizar la calidad de vida de los adultos mayores.

La vida del adulto mayor, se ve afectada por los cambios en sus capacidades físicas, sociales y mentales, concentrándose en factores como el envejecimiento fisiológico, disminución de ingresos y los altos costos en salud, que pueden derivar en la dependencia del estado para satisfacer algunas necesidades mínimas y también hacia los miembros de la familia.

Dentro de las estadísticas realizadas en un trabajo de investigación sobre el tema en el 2013, se calculó diferentes tipos de ingresos que declararon los adultos mayores. En esta encuesta, se pudo observar que el 22,5% declaró no recibir ingresos y entre los que percibieron algún ingreso positivo, el 34% está compuesto por personas que todavía están trabajando.

El sistema jubilatorio y la posibilidad de que un adulto mayor no tenga que trabajar, están relacionados. Lo ideal sería que todos tengan acceso a un sistema de pensiones con contribuciones mientras se trabaja, con entidades como la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, especializada en brindar servicios jubilatorios y otros afines, a todos los socios de cooperativas y de entidades similares, para poder de esta manera, acceder a una jubilación en el futuro y así reducir la dependencia de las personas mayores ya sea del Estado o de las transferencias familiares.

El Paraguay tiene la tasa de cobertura en seguridad social y pensiones más baja de América Latina. La cobertura del sistema de pensiones en 2008 era sólo del 13% de la población ocupada del Paraguay. Observando la experiencia internacional, sin embargo, Paraguay se encuentra en condiciones de poder disfrutar de un sistema de pensiones, que por un lado sea sostenible, y que además ofrezca suficiente prestación a los futuros pensionistas.



*Todas las edades tienen su propio  
fruto, hace falta saberlos recoger*



**¡Afiliate ya!**

**Solicita un asesor al: (021) 218 4000  
o visítanos en: [www.cmcp.org.py](http://www.cmcp.org.py)**

### **LA VEJEZ DIGNA ES POSIBLE**

En nuestro país, es posible llegar con cierta independencia económica para una vida digna en la tercera edad. Independencia referida a la capacidad por parte de los pensionistas a mantener un determinado nivel de vida a pesar tener inactividad laboral y que eso implique una reducción considerable de los ingresos de estas personas. Una de las entidades, que permite llegar a una vejez digna, es la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay, líder en jubilación voluntaria en nuestro país, que con requisitos mínimos, brinda la posibilidad de invertir en el futuro, con aportes mensuales a elección de la persona desde Gs. 100.000.

De esta manera, se tiene la posibilidad de jubilarse a partir de los 55 años, recibiendo otros beneficios adicionales desde el momento de la afiliación como Tarjetas de Crédito, Créditos, etc.

En consecuencia, la concientización temprana sobre la importancia de la Jubilación, juega un papel sumamente importante para mantener la calidad de vida de las personas en la vejez, planificando y construyendo el futuro con aportes mensuales mínimos, que cuando llegue el momento de dejar la actividad laboral, proporcionará la posibilidad de disfrutar de una estabilidad, seguridad e independencia económica, que nos permitirá mantener la calidad de vida gozada durante la juventud.



# Bailar

## retrasa los signos de envejecimiento del cerebro

► Fuente: BBC mundo: qué es lo mejor para tu cerebro

En sabido, que la danza aporta muchos beneficios a nuestra salud tales como mejorar la presión arterial, el sueño, el ánimo y calidad de vida de las personas que lo practican. Además, recientemente una investigación de la Universidad de Magdeburgo en Alemania descubrió que las personas mayores pueden prevenir el envejecimiento del cerebro recurriendo al ejercicio, resaltando el baile como el más eficaz de todos.

Para dicho estudio, los científicos analizaron una muestra 26 personas que se dividió en dos grupos: Baile y fitness. El grupo de baile, estuvo más de un año aprendiendo rutinas de baile, mientras que el grupo Fitness realizó actividades de resistencia y flexibilidad.

En ambos grupos se evidenció un aumento de actividad en la zona del hipocampo del cerebro, que es la región que está vinculada a enfermedades como el Alzheimer y representa un papel importante para la memoria y el equilibrio, lo que encaja en la idea de la necesidad de practicar rutinas nuevas cada semana para mantener saludable esta región.



## ¡MÁS SERVICIOS PARA VOS!

**Tus tarjetas de crédito  
de la Caja Mutual las  
podés pagar desde  
la web del Banco Itaú**

# SPEAK ENGLISH IN 10%



**DE DESCUENTO EN  
LACUOTAMENSUAL**

**¡Disfrutá de un mundo  
de oportunidades!**



**Consultá con un asesor al (021) 218 4000**

\* Exclusivo para Afiliados de la Caja Mutual, cónyuges e hijos. • \* Para pagos en efectivo, no se aplica a cursos promocionales ni materiales.

Los descuentos no son acumulables Promoción Válida hasta el 15 de abril del 2018



Sin embargo, los investigadores querían determinar cuál de estas dos actividades es la que proporciona mayores beneficios. Para poder demostrarlo, modificaron las rutinas de ejercicio de los voluntarios. El grupo de baile cada semana incorporaba a su rutina nuevos ritmos, pasos y velocidad, en tanto que el entrenamiento físico tradicional realizaban ejercicios repetitivos. El resultado fue que el grupo de baile mostró un mayor equilibrio, lo que indica que el hipocampo se ve más beneficiado con esta actividad que con los ejercicios físicos rutinarios y repetitivos.

Por esta razón, los investigadores aseguran que practicar cualquier actividad que implique moverse y socializar podría resaltar las capacidades mentales en los cerebros que envejecen.

“Todo el mundo quiere vivir una vida saludable durante el mayor tiempo posible. Creo que el baile es una herramienta poderosa para establecer nuevos retos en el cuerpo y la mente, especialmente en la vejez” mencionó el Dr. Rehfeld, especialista en el área.



# ¿Por qué dormir es bueno para nuestra salud?

Para la salud no solamente es importante la cantidad de tiempo que se duerme, sino la calidad del sueño, porque además de beneficiar a la salud, significa la eficiencia en las funciones que se desempeñarán el día siguiente, ya que se necesita dormir para pensar claramente, reaccionar rápido y asentar la memoria.

Estudios recientes indican que la falta de sueño logra que se tomen malas decisiones, puede causar bajo rendimiento en el trabajo o escuela y que se asuman riesgos innecesarios, así como un mayor riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Si no se duerme lo suficiente, se tiende a estar más irritables y eso afectará al comportamiento y relaciones con otras personas.

Además, durante el sueño el cuerpo libera la hormona de crecimiento, así como hormonas que ayudan a combatir infecciones. Por tanto, dormir no sólo es necesario para

mantenerse alerta y concentrado durante el día, sino que es importante para recargar y recuperar el cuerpo de las fatigas diarias. Reduce el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, la diabetes o incluso la muerte prematura, según el Servicio Nacional de Salud de Inglaterra.

Por otro lado, se considera que el mejor tratamiento de belleza, más natural y económico es el sueño reparador. Un estudio publicado en la revista British Medical Journal demostró que las personas que duermen bien durante la noche resultan más atractivas y más saludables para los demás que las personas que duermen poco y mal.

Durante el tiempo del sueño el sistema inmunitario aprovecha para regenerarse y así poder luchar contra las toxinas y los gérmenes.

En la hora de dormir, existen factores que influyen en la calidad del sueño, tales como la luz, las bebidas que ingerimos previamente, el ambiente y sin duda, la cama y su mantenimiento. Dormir en un colchón en mal estado a pesar de dormir las horas aconsejadas puede conseguir despertar con cansancio y con el cuerpo adolorido, así que elegir un colchón de calidad contribuirá a un sueño reparador y es uno de los puntos más importantes. Por esto, dejamos algunas recomendaciones para elegir y comprar el colchón adecuado:

- **TIPO:** El mejor tipo de colchón es el que proporciona mayor soporte y es más cómodo. Hay algunas pruebas dicen que elegir el tipo de colchón adecuado, pueden ayudar a aquellos que sufren de dolor de espalda y logran mejorar el sueño.



# DISFRUTÁ DE UN SUEÑO REPARADOR

Con tus tarjetas de crédito de la Caja Mutual tenés:

# 15%

DE DESCUENTO

En todos los productos y todos los días en:



COLCHONES Y SOMMIERS

Super Spuma

**Sí aún no contás con tus tarjetas  
solicitala al: (021) 218 4224**

\* Hasta el 15% de descuento, descuento directo en caja - Promoción Válida hasta el 18 de Agosto del 2018

• **DUREZA:** Un colchón que es demasiado duro sólo tiende a sostener las partes más pesadas del cuerpo y uno demasiado suave se deforma e impide mantener la alineación correcta de la columna vertebral. Lo ideal es encontrar un punto intermedio.

• **COMODIDAD:** Cuando hay que comprar un colchón nuevo es necesario tomarse el tiempo para probarlo. Hay que tumbarse sobre el colchón en la posición en la que se suele irse a dormir y darse vuelta de lado a lado y asegurarse de que el colchón pueda sujetar la columna vertebral en una posición neutral.

• **DURACIÓN:** Es muy importante tener en cuenta que la vida útil de los colchones también es limitada y cada tanto hay que renovarlos. La duración depende de la resistencia del material del colchón. Es necesario saber si el productor ofrece una garantía sobre el colchón en caso de defectos.

Los precios del colchón varían en función del tamaño, el material utilizado y la manera en que se produce. Un buen colchón puede durar años, por esto es que se considera una inversión y no conveniente guiarse sólo por el precio más bajo.

Los beneficios son innumerables, pero como es normal tener demasiadas exigencias en cuanto al tiempo (trabajo, familia, estudios), para que todo encaje, a veces se sacrifica el sueño que es uno de los factores esenciales y sumamente importantes para la salud física como mental y es fundamental para nuestro bienestar y por ello debemos darle la prioridad e importancia que se merece.

# La Caja Mutual y sus



## créditos con la tasa más baja del mercado

► Por: Ing. Diana Meza

La Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay ofrece a todos sus afiliados y clientes la posibilidad de obtener créditos con tasas especiales, de acuerdo al plazo y destino, para la adquisición de bienes de capitalización, producción o de consumo, para satisfacer necesidades de orden personal, familiar, profesional o de emergencia.

### Beneficios

Todos aquellos afiliados que necesiten financiación para adquirir nuevos bienes, desarrollar proyectos o resolver imprevistos, pueden solicitar diferentes modalidades de crédito.

En esta oportunidad, me gustaría referenciar a nuestros créditos automáticos denominados VIP, CAFIJU, 1x1. Los mismos son de trámite fácil, ágil y de aprobación inmediata.

Para acceder a estos créditos, puede contactar telefónicamente o bien acercarse a Casa Matriz o a cualquiera de nuestras

sucursales, presentando su cedula de identidad.

### Estos productos tienen muchas ventajas para nuestros afiliados:

- Al ser con caución de aportes o fondos, puede solicitar entre el 80 y 90% de los mismos; según el producto que le corresponda.
- Disponibilidad, en 48 hs. aproximadamente.
- La tasa de interés más baja del mercado.
- Puede elegir el plazo que más le convenga, desde 6 a 60 meses.
- Exoneración de intereses a partir de cuatro cuotas pagadas en un solo acto.

### La importancia de quitar un crédito en un proyecto de inversión.

En la actualidad el crédito es de importancia vital para la economía, ya que su utilización, genera los siguientes beneficios:

- Aumento de los volúmenes de venta
- Incremento de la producción de bienes y servicios, y, como consecuencia, una disminución de los costos unitarios.
- Elevación del consumo, al permitir que determinados sectores socioeconómicos adquieran bienes y servicios, que no estarían a su alcance si tuvieran que pagarlos de contado.
- Creación de más fuentes de trabajo, mediante nuevas empresas y ampliación de las ya existentes.

El sistema económico de un país tiene relación directa con el proceso y las relaciones de producción, circulación, distribución y consumo de los bienes y servicios.

Para que la economía crezca, es necesario aumentar la cantidad de recursos que se destinan a la producción, es decir la inversión, por lo cual las empresas utilizan medidas de apalancamiento como por

ejemplo, el crédito, para poder expandirse y cumplir con sus objetivos.

La política crediticia es de gran importancia para el desarrollo de la base industrial. Gracias al mayor ofrecimiento de créditos de inversión, estos a su vez, permiten la creación y modernización de empresas que aumentan el empleo y por lo tanto, amplía la capacidad de pago, impulsando el consumo.

Con esto, podemos concluir que el crédito es una de las formas más eficaces para impulsar el desarrollo de una economía.

Para culminar este artículo, me complace en invitarles a todos los lectores a que se acerquen a la Caja Mutual de Cooperativistas del Paraguay (CMCP), para vigorizar las relaciones y aprovechar las ventajas y beneficios que puede recibir perteneciendo a esta gran familia.

## **¡AHORA!** con las tarjetas de crédito de la Caja Mutual

Hasta

**25%**

De descuento en medicamentos nacionales.

Hasta

**15%**

De descuento en artículos varios.

Hasta

**10%**

De descuento en medicamentos importados



**En todas las sucursales de Farmacia Kaneko**

**Consultá con un asesor al: (021) 218 4224**

# Consejos

## para lograr tus propósitos de Año Nuevo

► Por: Tamara Halley

Es muy común que las personas empiecen a proponerse metas para el año que está por llegar y sin embargo, también es frecuente que en los primeros meses del nuevo año, ya se hayan abandonado los objetivos o metas que inicialmente se habían propuesto. En esta nota, compartimos consejos que pueden ayudar a establecer objetivos y que éstos, sean alcanzables. El secreto para alcanzar las promesas de Año Nuevo, a parte de la fuerza de voluntad, depende de la manera en que se plantean, ya que obligarse de manera brusca a seguir nuevos hábitos que no se ajustan a la realidad, puede llevar a un fracaso estrepitoso. Por esta razón es importante que en la hora de fijarse metas, se debe verificar que las mismas sean medibles, realistas, alcanzables y específicas.

Te dejamos algunos consejos para que puedas empezar a plantearte tus propósitos y luego, puedas alcanzarlos más fácilmente:

### **1- Anotá tus ideas sobre los cambios o mejoras que quieras tener:**

Para ayudarte a comenzar, podés dividir tus propósitos en secciones como: Salud, educación, relacionamiento con los demás, trabajo, etc e ir anotando en cada sección los aspectos que te gustaría trabajar el año que entra.

### **2- Escogé tus objetivos:**

Entre todo lo que anotaste, escogé al menos 3 que consideres que sean realistas y alcanzables que te propondrás alcanzar.

### **3- Creá un plan y un método:**

Una vez establecidos tus objetivos, podés crear un cronograma que te ayude a establecer fechas y acciones pequeñas que te ayuden a llegar a la meta de a poco.

### **4- Colocá tu plan en un lugar visible:**

Esto servirá para recordarte constantemente que tenés objetivos que cumplir.

### **5- Seguí tu plan:**

La mejor idea es empezar desde el 1ro de enero y así también registrar el proceso para tener una idea de cuánto tiempo avanzaste y modificar el proceso en el plan, si es que consideres que necesita ser corregido.

### **6- Enfocate en el proceso y no en el final:**

Si avanzás poco a poco, es mejor que no avances nada. Dar un paso a la vez y reconocer tu propio esfuerzo es esencial para motivarte a seguir.

### **7- Recompensate a vos mismo:**

Desde el principio es importante establecer también recompensas por cada pequeño logro que consigas alcanzar. Si establecés recompensas pequeñas y frecuentes, verás que lograrán motivarte aún más a continuar.

### **8- Deshazte de los malos hábitos:**

Es lo más esencial para poder alcanzar tus objetivos porque son estos los que nos hace tropezar. Lo más recomendable es reemplazar los malos hábitos por uno más saludable. Por ejemplo, si estás tratando de seguir una dieta estricta y la tentación de comer algo fuera de lo establecido es demasiado, podés comer algo sano como una manzana en vez de un postre que significaría consumir muchas más calorías que lo que podrías hacerlo con una fruta que te quite la ansiedad.

### **9- Aceptá tus fallos**

Si no lograste cumplir con lo que te habías comprometido, no te odies ni desmotives tan fácilmente. Anotá las causas por las que no pudiste cumplirlo para así, poder evitarlas en el futuro. Acordate que la perseverancia es la clave del éxito.

### **10- Evaluá y revisá**

Evaluá lo que pudiste alcanzar, que te costó más, que fue más fácil y los puntos a mejorar para que puedas modificar tu plan e implementar uno mejor según tus posibilidades.

# Smartphone

## ¿Arma de distracción masiva?

► Por: Thamara Halley

El smartphone, con sus continuas notificaciones de las diferentes redes sociales, es susceptible a generar distracciones, teniendo en cuenta que se trata de un poderoso dispositivo cada vez más presente en la sociedad, que nos conecta con todo y siempre tenemos a nuestro lado. Sin embargo, si no sabemos introducirlo adecuadamente como elemento del entorno, puede afectar significativamente nuestras relaciones, entorpecidiéndolas en lugar de complementarlas, porque este aparato puede ser de gran ayuda para muchas actividades y a pesar de ello, todos los excesos son peligrosos y este caso no es la excepción.

Por ejemplo, hablar con alguien que todo el tiempo está revisando su teléfono, jugando en su tablet o con la mirada en un dispositivo electrónico puede resultar muy molesto y a la persona en cuestión se la puede tachar de maleducada y hasta de desagradable.

Por otra parte, una de las causas a las que normalmente se relaciona a los accidentes de tráfico es el alcohol, pero según un estudio reciente, al parecer, las bebidas alcohólicas no son la principal causa, sino que el uso de los smartphones al mismo tiempo que se conduce representan la causa principal de los accidentes viales en el mundo.

Según especialistas en el área, en algunos casos la tecnología puede afectar de manera muy negativa a los niños y jóvenes, porque puede provocar aislamiento del mundo real, debido a que pasan muchas horas navegando en internet, chateando o jugando videojuegos

y pierden parte importante del tiempo que podrían utilizar haciendo otras actividades con otras personas. Además, considera peligroso el alto nivel de exposición al que se someten los jóvenes en internet.

En el ámbito laboral, una gran parte del día se dedican al uso de todas las vías de comunicación disponibles, no solo para uso laboral, sino personal, lo que significaría un distractor que afectaría a la productividad.

A pesar de tener su lado negativo, no quedan dudas de que el smartphone ofrece numerosas ventajas. Como por ejemplo, las interacciones entre los compañeros del trabajo que -según los expertos- esto logra que nunca dejemos de relacionarnos con las mismas personas y que los temas que se traten, sea la hora que sea y el lugar en el que los miembros de ese grupo se encuentren, siempre esté relacionados con los asuntos laborales y de oficina, inclusive los fines de semana. También contribuye al acceso de los documentos desde cualquier dispositivo y en cualquier lugar y por supuesto, facilita la comunicación en general.

En los niños, la tecnología y los smartphones pueden ser una herramienta útil e interesante como apoyo escolar y para mejorar resultados académicos ya que estimula la investigación y el descubrimiento si se utiliza adecuadamente.

Por tanto, considerando estos factores, se podría decir que a pesar de que el uso de los smartphones tiene su lado negativo (si se tiene una falta de control o adicción), también ayuda bastante en muchos ámbitos de nuestra vida. No obstante, el mal uso puede acarrear problemas que van desde perjuicios en el área laboral hasta en un accidente de tránsito.

# Estimado Afiliado

Usted cuenta con los siguientes beneficios con sus tarjetas de crédito la Caja Mutual



**25%** de Descuento en medicamentos nacionales.  
**15%** de Descuento en artículos varios.  
**10%** de Descuento en medicamentos importados.  
En todas las sucursales de la Farmacia Kaneko.

Promoción Válida hasta el 15/04/2018



**20%** de Descuento en todos los productos, excepto en aquellos que se encuentren en promoción de lunes a sábado.  
En todas las sucursales de Corporación Mercantil.

Promoción Válida hasta el 23/08/2018



**15%** de Descuento en todos los días en los productos que ofrece Colchones y Sommiers Super Spuma.  
En todas los locales habilitados.

Promoción Válida hasta el 18/08/2018



Financiá tus entradas a cualquier evento hasta en **10 cuotas** al 16% de interés en cualquiera de los eventos en venta a través de Red UTS.

Promoción Válida hasta el 04/06/2018

Pagos en efectivo



**10%** de Descuento en la cuota mensual de los cursos de inglés que se imparten en el CCPA a los alumnos principiantes y a los nuevos que ingresen por examen de ubicación. Pago en efectivo o cheque.

No afecta las matrículas ni el costo de los textos a ser utilizados.

Promoción Válida hasta el 18/08/2018



**20%** de Descuento en cualquiera de los planes de servicios y parcelas que elijas. Para acceder a este beneficio será obligatorio presentar el carnet/tarjeta de aporte de la Caja Mutual.

Promoción Válida para Afiliados de la Ciudad de Encarnación, hasta el 01/04/2018



**15%** de Descuento desde 6 a 10 nichos  
**10%** de Descuento desde 2 a 5 nichos

Con la compra de 1 nicho tenés un descuento de G. 1.000.000. Para acceder a este beneficio será obligatorio presentar el carnet/tarjeta de aporte de la Caja Mutual.

Promoción Válida hasta el 01/09/2018 - El valor por nicho del Cementerio del Este en parcelas privadas es de G.14.000.000 sin descuento.



**SERVICIO TÉCNICO INTEGRAL®**

**Instituto de Formación Profesional**

(RES.MEC N° 1121/02 y 26/08)

rvperitotecnico@gmail.com

**\*Peritajes \*Asesoramiento \*Montaje  
\*Construcción**

Colon y Oliva - Edificio Lider V – PISO 14, OFIC. 2 Tel. (021) 450 777  
(0994) 275 379 (0961) 275 379  
ASUNCION - PY

Avda. Ruta 1 C/ Avda. Gral. B.Caballero - CENTRO TEL. (071) 20 87 57  
(0974) 275 379 (0985) 275 379 ENCARNACION - ITAPUA – PY

**MultiGraf**

Creatividad - Diseño - Impresiones Publicitarias



**Boligrafos  
Llaveros  
Regalos Empresariales**

021-329-2394  
0986 255 916 - 0982 316 946  
Multigraf Impresiones Publicitarias  
multigrafimpresionespy@hotmail.com  
Multigraf



**ASOCIACION NACIONAL DE PROFESIONALES  
EN SEGURIDAD INDUSTRIAL**

**PARAGUAY**

**SERVICIOS Y ASESORAMIENTO**

**Seguridad Industrial - Higiene Industrial  
Ergonomía - Medicina Laboral  
Medio Ambiente**

TEL. (071) 20 87 56 (021) 450 864 (0994) 275 379 (0961) 275 379  
(0974) 275 379 (0985) 275 379 (073) 275 379

aso.nac.seguridad.industrial.py@gmail.com aso.nac.seg.ind.presi.py@gmail.com



**Giovanni  
EVENTOS**

Planificación, diseño y decoración de fiestas infantiles,  
aniversarios, eventos empresariales,  
primera comunión, bautismos  
y baby shower

**Nadia Mañotti: 0981 185 662** f @

# Disfrutá de los beneficios

**de las tarjetas de la Caja Mutual**

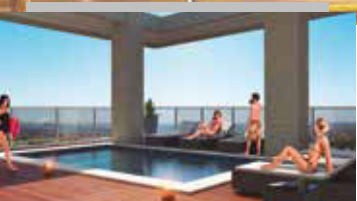


**Línea de Crédito - Adelantos en efectivo - Compras - Promociones  
permanentes - Pagos de servicios**

**CAJAMUTUAL**  
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY  
LIDER EN JUBILACION VOLUNTARIA

**Sí aún no contás con tu tarjeta,  
solicitala al: (021) 218 4224**

TORRE  
**BOGGIANI**  
LA MEJOR  
INVERSIÓN



 **CAJA MUTUAL**  
DE COOPERATIVISTAS DEL PARAGUAY  
LIDER EN JUBILACION VOLUNTARIA

Financiamos la compra de departamentos en la Torre Boggiani, ubicada en una zona exclusiva de Asunción. ¡No te pierdas esta gran oportunidad! Para más información, comunícate al: (021) 218 4000.