

BOLETÍN DEL PENSIONADO Y BENEFICIARIO HOY Y MAÑANA **BEPS**

Edición 5 / Julio - Septiembre 2019

**UN MODELO
DE BIENESTAR
HECHO PARA TI**

**SABER ENJEVECER:
UN ESTILO DE VIDA**

**LA LLAVE DE
LA BUENA VIDA**



En Colpensiones queremos que usted siempre sea el protagonista

Sea esta la oportunidad para expresarles a ustedes, pensionados, pensionadas y beneficiarios del programa Hoy y Mañana BEPS de Colombia, mi más sincero sentimiento de admiración y respeto por su fortaleza, su tesón y su infinita disciplina porque, gracias a su labor a lo largo de más de 25 años de trabajo, han sembrado lo que hoy se refleja en su bienestar, en la tranquilidad de levantarse cada día a dedicar un tiempo para ustedes, se lo merecen; de la misma forma son merecedores del cariño y la compañía constante de quienes están cerca a ustedes y, por supuesto, de quienes trabajamos para que su retiro laboral sea como lo soñaron.

Según cifras de Naciones Unidas, actualmente, casi 700 millones de personas son mayores de 60 años. Para el 2050, las personas de 60 años o más serán 2.000 millones, lo que representa más del 20% de la población mundial; por esto, y por el valor que aportan a nuestra sociedad, a nivel internacional se conmemora el Día Internacional de las Personas de Edad el 1 de octubre de cada año; en Colombia esta conmemoración se hace el 25 de agosto de cada año.

Desde Colpensiones se iniciaron las celebraciones el mes de agosto en Cali, donde cerca de 800 pensionados celebraron su día con actividades de bienestar y diversión. Posteriormente llegó Silverexpo, la primera feria en Latinoamérica dedicada a las personas mayores, en la que se recibieron a más de 12 mil visitantes durante tres días en Corferias. Finalmente, continuamos celebrando y honrando la grandeza del adulto mayor en otros 14 espacios en diferentes ciudades de Colombia, llevando nuestro nuevo Modelo de Bienestar a los más de 8 mil participantes en las celebraciones.

En nombre de la Familia Colpensiones, quiero darles las gracias por su compañía, por creer en nosotros y por todo lo que nos enseñan cada día.

UN MODELO DE BIENESTAR HECHO PARA TI



Teniendo en cuenta el envejecimiento acelerado por el que atraviesa la población del país, Colpensiones inició un proceso de fortalecimiento para incorporar nuevos procesos que le brinden más y mejores servicios a los adultos mayores, tales como:



1. La gestión de Bienestar (orientado a mejorar la calidad de vida de los pensionados y beneficiarios BEPS).



2. La gestión de los Servicios Extendidos (orientado a fidelizar a los afiliados, vinculados BEPS y empresas).

Es por eso que en el 2018 la entidad generó el Modelo de Bienestar, que se consolidó a partir del recorrido por 12 ciudades en las ocho regionales que atiende la institución.

Allí se realizaron investigaciones basadas en herramientas de co-creación como **La Rueda de la Vida**, que se basa en tres ejes fundamentales:

1

EXPERIENCIAS

2

APRENDIZAJES

3

CONTRIBUCIONES

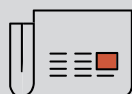
Esta herramienta también tiene en cuenta doce áreas de la vida de cualquier ser humano y fue aplicada en sesiones grupales a pensionados y beneficiarios del programa Hoy y Mañana BEPS, identificando las necesidades más sentidas y sus brechas más importantes.

Es el origen de una amplia oferta de valor compuesta por:



• Kit del Pensionado

Se entrega junto con la notificación de pensión. Consta de una carta del presidente de Colpensiones **Dr. Juan Miguel Villa**, un diploma y una cartilla de bienestar.



• Boletín del Pensionado

Temas de interés en salud, bienestar, testimoniales y actividades, entre otros.



• Talleres de bienestar

Charlas para adultos mayores en temas de envejecimiento saludable, educación financiera y cuidadores, entre otros.



• Sitio web de Educación y Bienestar

Contiene videos, infografías y más de 25 alianzas.



• Silverexpo

Primera feria en Colombia y Latinoamérica para el adulto mayor en alianza con Corferias. Integrará componentes de experiencias, muestras comerciales y agendas

académicas con todo lo que necesitan y esperan nuestros adultos mayores.



• Programa de Empleo Inclusivo

Busca ofrecer oportunidades de empleo a adultos mayores que ya alcanzaron la edad de pensión pero no cuentan con el número de semanas requeridas.



• Programa de voluntariado Formadores de Corazón

Junto con Sacúdete (programa del Gobierno Nacional), busca integrar una red de voluntariado de pensionados a través de la cual los participantes puedan transmitir sus conocimientos, habilidades y experiencia a los jóvenes, generando así un intercambio de conocimiento intergeneracional.



• Programa de Alfabetización digital

Se compone de diferentes cursos para aprender sobre uso de Internet y redes sociales, entre otros.

Juan Miguel Villa Lora, presidente de Colpensiones, asegura que el compromiso de la Administradora va más allá de su responsabilidad frente al pago de las pensiones a más de 1 millón 360 mil colombianos. Esta afirmación se materializó en el mes de agosto, cuando la entidad amplió las fronteras del bienestar para ofrecer un total de 15 jornadas en las que más de 20 mil personas mayores del país bailaron, gozaron y conocieron la nueva oferta que diseñó esta empresa del Estado.



silverexpo
Entretención y Bienestar
para Personas Mayores.
2019

Feria Silverexpo

Entre el 9 y el 11 de agosto de 2019, Colpensiones marcó un hito al participar como aliado de Corferias

en la organización de Silverexpo. Esta feria se caracterizó por generar una oferta de servicios completamente enfocada al adulto mayor, a la cual asistieron nuestros pensionados y sus familias, donde recibieron todo el portafolio de actividades y productos para mejorar su calidad de vida.

Un Modelo de Bienestar por y para usted

Cuatro iniciativas componen la fase 1 del nuevo modelo, que dio sus primeros pasos viajando por diferentes ciudades del país. De Silverexpo en Bogotá, el modelo pasó por Cali, Bucaramanga, Medellín y otras 12 ciudades en las cuales la entidad celebró el Día Nacional del Pensionado y Beneficiario BEPS.

Formadores de Corazón, el programa de voluntariado que busca, en alianza con la estrategia Sacúdete liderada por la primera dama de la Nación, María Juliana Ruiz, generar un intercambio de conocimientos entre

personas mayores y jóvenes que inician su vida laboral o que tienen sus propios emprendimientos. Hoy, el programa cuenta con más de 300 inscritos. "Todos tenemos oportunidad de visibilizar el talento y compartir nuestros conocimientos. No dejemos que desaparezca el capital humano e intelectual de todas las personas mayores, porque ellos tienen la capacidad de transferir conocimiento sin importar la edad", afirmó la Primera Dama durante el lanzamiento del Modelo de Bienestar.

La fase 1 del modelo también busca mejorar las habilidades tecnológicas de las personas mayores que se inscriban, es por esto que durante las actividades de celebración programadas en el mes de agosto, se socializó el programa de **Alfabetización digital**, que establecerá alianzas con instituciones educativas para fortalecer los conocimientos de los pensionados en términos digitales.

El programa de **Empleo inclusivo** busca incentivar a las empresas del país para que brinden oportunidades de trabajo a personas que ya cuentan con la edad de pensión y les falta poco para alcanzar las 1.300 semanas reglamentarias para jubilarse. A la fecha, se han logrado una serie de acercamientos y pilotajes que buscan fortalecer la iniciativa con más aliados.

Finalmente, Colpensiones viene trabajando desde hace más de 1 año en el establecimiento de **Alianzas con marcas**, con el fin de ofrecer productos y servicios, con un beneficio especial en precio u oferta y de manera exclusiva, para pensionados o beneficiarios del programa Hoy y Mañana BEPS de Colpensiones. Actualmente, cerca de 26 empresas se han unido a la iniciativa.





“La calidad de un país se mide de la misma forma como su sociedad trate a los adultos mayores, pues ellos trabajaron toda la vida y entregaron todo su tiempo y esfuerzo. Algo que valoramos muchísimo porque es tiempo que no pasaron con sus familias, no vieron crecer a sus hijos, se la pasaron trabajando para poder recoger sus frutos y hoy esta celebración del Día del Pensionado y Beneficiario BEPS es un reconocimiento a eso”, puntualizó el presidente de Colpensiones, Juan Miguel Villa.

Las personas interesadas en ampliar la información sobre el nuevo Modelo de Bienestar de **Colpensiones**, pueden ingresar a la **página web: www.colpensiones.gov.co, sección: Educación y Bienestar.**

ARTÍCULO LA LLAVE DE LA BUENA VIDA



Según el terapeuta español Joan Garriga, la llave de la buena vida consiste en **“saber ganar sin perderse a uno mismo y saber perder, ganándose uno mismo”**. Lo anterior implica aprender a gestionar los cambios a lo largo de nuestro camino. Imaginemos que el cambio es como una moneda de una doble cara. En un lado están las ganancias y en el otro las pérdidas asociadas a estos cambios.

El retiro laboral, sin lugar a dudas, se constituye en un cambio profundo en la vida del ser humano. Entre las pérdidas asociadas a esta etapa vital se resaltan: las rutinas y hábitos, la disminución de los ingresos económicos y el debilitamiento del vínculo con los amigos del entorno laboral. Por otra parte y, en el marco de las ganancias, **podemos afirmar que el retiro laboral también es una oportunidad valiosísima para replantear el concepto de productividad**, fomentar el autocuidado, favorecer el autoconocimiento y nutrir el sentido de vida a un nivel más profundo.

Un camino potente para conectarse y aprovechar estas oportunidades que trae la jubilación, consiste en cultivar la práctica de “atención plena” o Mindfulness (traducción al inglés). Esta práctica incluye ejercicios de consciencia

de la respiración, del cuerpo, de los pensamientos y emociones. A través de esta práctica también podemos calmar la agitación de la mente, lograr mayores niveles de bienestar y enriquecer nuestra vida interior; **al mismo tiempo que aceptamos con mayor conciencia y madurez los cambios que trae la vida.**

“La felicidad consiste en el proceso de tomar con alegría lo que la vida nos da, y soltar con la misma alegría lo que la vida nos quita”, San Agustín.

Diana Vargas.

Psicóloga y coordinadora de Proyectos Respira Colombia.



Es probable que esta sea una etapa de la vida a la que se le tenga miedo o, como en otros casos, que algunas personas creen que es un momento que se caracteriza por un sentimiento duradero de nostalgia. Ambas son ideas que pueden afectarnos, al punto de generar rechazo frente al hecho de envejecer y que, además, lleven a mantenerse joven recurriendo a cualquier tipo de solución en el mercado, o bien, adoptar una posición casi de abandono justificada en el discurso de “aceptar dignamente”.

Envejecer no significa dejar de vivir, esto es un estereotipo que se tiene por temor a que nuestro actuar sea mal visto ante la sociedad, en este sentido, no se debe confundir el vivir plena y espontáneamente con hacer el ridículo; este miedo no debería afectar nuestras ganas de ser y estar donde realmente queremos.

“Alguien me preguntó que si mis tatuajes tienen algún significado. Yo le expliqué que sí, que cada uno tiene una razón para estar en mi piel, a lo que inmediatamente esa persona continuó: ¿hasta qué edad te piensas seguir tatuando? Respondí que para mí no existe la edad para dejar de hacer aquello que se desea”, esto lo cuenta Francisco Javier Restrepo, facilitador en estilos de vida saludable y especialista en procesos de envejecimiento y vejez, y añade que es absurdo preocuparse por lo que puedan decir o pensar los demás, porque crecer se trata de decisiones de vida sin importar el tamaño de esta. Por otro lado, está la concepción de “envejecer con dignidad”, que para muchos teóricos implica que, de cierta forma, una persona permite el atropello de los años sin hacer nada al respecto, sea por el temor a sentirse ridícula o por sentirse bajo el juicio de estar negándose al proceso de envejecimiento natural. Admitir el paso del tiempo no debe ser sinónimo de olvidarnos de nuestro aspecto físico, nuestra comodidad o bienestar propio.

Expresiones como “ya para qué”, “qué oso que te vean bailando”, “esa música es de gente joven”, entre muchas otras, solo demuestran una falta de madurez de quien las dice, y una clara ausencia de conocimiento frente al proceso de envejecimiento. De otro lado, todas las cosas que se venden con la etiqueta de antienvjecimiento terminan siendo productos que se valen de un término distractor, ya que, a excepción de la muerte, no hay nada que realmente cumpla con la promesa de detener el tiempo.

Estas promesas se convierten en un foco constante de gasto entre las personas mayores, cuando lo más práctico es aceptar que el proceso de envejecimiento es biológico y natural, y que debe acompañarse por estilos de vida saludables, por lo que hay que recordar que la obesidad o la calvicie, en parte podrían depender de cómo tratemos nuestro cuerpo en cuanto a alimentación y actividad física.



Esta es solo una muestra de cómo nosotros mismos podemos convertir el saber envejecer en una decisión de vida, aceptando las canas, las arrugas o los movimientos lentos como parte de este proceso natural, haciendo que los días sean más sublimes y recordando más las felicidades que las tristezas; finalmente, envejecer es eso, una gran realidad que cada uno adapta y adopta como un estilo de vida, y que, además, nos puede brindar mucho más de lo que pensamos.

Francisco Javier Restrepo

Facilitador en estilos de vida saludable.

Especialista en procesos de envejecimiento y vejez.

COLPENSIONES TE ACOMPAÑA

En nuestra página web, sección **Educación y Bienestar**, puedes encontrar más contenidos de interés como: artículos, descuentos, videos, infografías, noticias y más. ¡Pasa la voz! Hay contenidos para toda la familia.



<https://www.colpensiones.gov.co/venportufuturo/>



Miguel Martínez
Pensionado de Montería, Córdoba.

"Yo estuve muy atrasado en esto de las pensiones porque yo no tenía una orientación, y de un momento a otro alguien me preguntó y dijo: "qué te pasa, ¿vas a cumplir 70 años y no te has pensionado?". Se me iluminó algo, fui a Colpensiones a retirar unas semanas cotizadas. En Colpensiones me encontré con un ángel de la guarda. Gracias a Dios y a Colpensiones estoy disfrutando de mi pensión".

ACTUALIDAD

Hoy y Mañana BEPS entregó premio en San Bernardo del Viento

La señora **Natividad Doria**, residente en la vereda Nueva Estrella del municipio de San Bernardo del Viento en Córdoba, fue la feliz ganadora del bono de vivienda y equipamiento que entregó el sorteo Ahorrar Paga del programa Hoy y Mañana BEPS de Colpensiones.

La actividad se realizó el pasado mes de junio y busca premiar la fidelidad de ahorradores y beneficiarios de este programa, el cual busca brindar protección para la edad de retiro de los colombianos que no alcancen a reunir requisitos de pensión.

En el sorteo participaron 8.399 personas, las cuales tenían en sus cuentas de ahorro individual mínimo \$500.000 ahorrados; el sistema generó los datos y, una vez surtido el proceso de verificación, se seleccionó a un ganador.



Con esta actividad podrás identificar qué tan importante es cada área de la rueda de la vida y qué tan satisfecho te encuentras en ella. Así determinarás brechas y propósitos en esta etapa.

PASO 1

Toma un esfero verde y marca con un punto en el rango de 0 a 10 cada una de las áreas. Luego traza una línea uniendo cada uno de los puntos señalados.

IMPORTANCIA
PASO 2

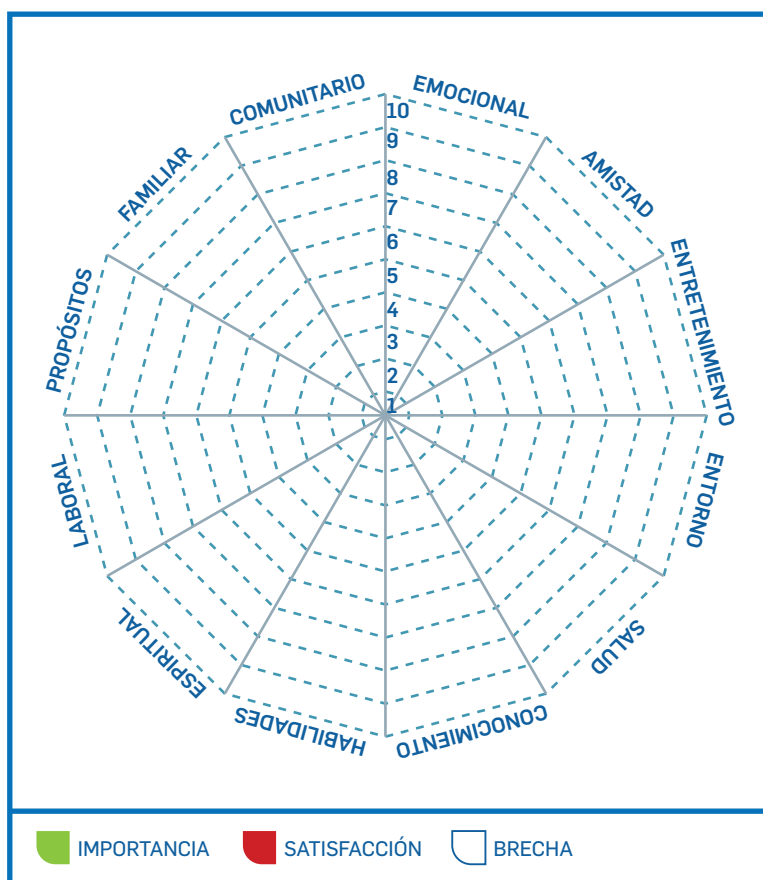
Toma un esfero rojo y marca con una X en el rango de 0 a 10 cada una de las áreas. Luego traza una línea uniendo cada una de las X señaladas.

SATISFACCIÓN
PASO 3

Identifica en qué áreas de la Rueda de la Vida la línea verde es superior a la roja, esto demostrará que debes trabajar más en estos campos para incrementar tus niveles de satisfacción.

BRECHA
PASO 4

Elige tres áreas y establece tus compromisos en la tabla inferior.

RUEDA DE LA VIDA

MIS COMPROMISOS
ÁREA DE LA VIDA:
1
IMPORTANCIA:
SATISFACCIÓN:
COMPROMISO:
ÁREA DE LA VIDA:
2
IMPORTANCIA:
SATISFACCIÓN:
COMPROMISO:
ÁREA DE LA VIDA:
3
IMPORTANCIA:
SATISFACCIÓN:
COMPROMISO:

CANALES DE ATENCIÓN

Línea Nacional **018000 41 09 09**

Bogotá **(57+1) 489 09 09**

Medellín **(57+4) 283 60 90**
www.colpensiones.gov.co