Enrique Louffat: Salud personal en tiempos de pandemia

Ante las dificultades e incertidumbre del escenario actual, debemos cuidar nuestro bienestar espiritual, emocional, racional y fisiológico. ¿Tenemos claro en qué consiste cada uno de estos tipos de salud?

El contexto de vida en tiempos de pandemia, sin ninguna duda, trastocó los patrones y comportamientos a los que estábamos acostumbrados. Lo que al inicio se pensaba que duraría algunos meses se ha extendido a cerca de un año y no hay visos de que este panorama cambie a corto plazo. Algunos, incluso, pronostican que pasarán muchos años para recobrar cierta normalidad, pero lo concreto es que nada será como antes.

Resulta necesario que cada uno de nosotros intentemos replantear nuestras vidas. Es urgente una especie de reconversión y reposicionamiento que afecte lo menos posible nuestra salud personal.

¿Qué es la salud personal?

Podemos definir el término "salud" como 'tener bienestar y vitalidad'. Es muy importante, porque nos permite mantener un equilibrio de vida para vivir en plenitud a nivel personal, familiar, amical, social, profesional, etc. La falta de

equilibrio significaría que nuestra normalidad se ha visto afectada, en mayor o menor complejidad, lo que produciría desequilibrios en nuestra salud.

Entre los problemas de mayor riesgo, que surgirían como consecuencia, destacan la ansiedad, el estrés e, incluso, enfermedades diversas que afectarían nuestro comportamiento a todo nivel y escala. No solo tendrían un fuerte impacto a nivel individual, sino que también afectarían a nuestros *stakeholders* personales, como los padres, cónyuge, hijos, familiares en general, amigos, colegas de trabajo, etc.

La salud personal debe cuidarse y administrarse a nivel espiritual, emocional, racional y fisiológico.

Salud espiritual

La salud espiritual se refiere, en sentido amplio, a la consolidación de nuestros valores, principios y filosofía de vida, los cuales rigen nuestra conducta y le dan sentido de trascendencia a la vida. Son la brújula que direcciona nuestros pasados, son nuestra conciencia plena y, con base en ellos, somos apreciados en la medida en que practiquemos conductas que hagan sentir bien al prójimo y a nosotros mismos.

Es indudable que la espiritualidad es algo fundamental para hacer posible que podamos sostenernos ante esta pandemia, que causa enfermedades graves y crónicas, muertes, desolación,

pena y tristeza. Ante ello, muchos solo se sostienen en la fe y la esperanza, y en el amor de Dios, para que les brinde protección.

Salud emocional

En el caso de la salud emocional, **se refiere a la capacidad de poner en práctica y compartir nuestros sentimientos con las demás personas de nuestro entorno, por medio de reacciones y acciones ante estímulos que el mundo nos ofrece.** Estos estímulos son captados por nuestros cinco sentidos, los cuales contribuyen a generar vínculos de energía positiva “en busca de la felicidad”.

Por ejemplo, compartir 24 horas con la familia representa una gran oportunidad de replantear las relaciones y demostraciones explícitas de afectos, cariño y amor con el cónyuge o hijos. En tiempo de prepandemia, quizás era más difícil que se diera esta situación, por el agitado ritmo de las ocupaciones de cada integrante.

Salir a trabajar en la mañana y regresar en la noche, luego de laborar, implicaba menores tiempos de contacto con la familia. En el contexto actual, el espacio físico del hogar se ha convertido de forma simultánea en el centro laboral de los padres o el centro de estudios de los hijos. La tarea es hacer compatibles estos dos ambientes de vida.

Salud racional

En cuanto a la salud racional, no solo se refiere a los aspectos cognitivos de la inteligencia humana o del coeficiente intelectual, sino que también integra la inteligencia emocional y la inteligencia espiritual, concepto que es debatido últimamente. Si pudiésemos integrar esas “tres inteligencias”, podríamos deducir que un término que las integra es el de “competencias”, es decir, la sumatoria de conocimientos, habilidades y actitudes.

En estos tiempos de pandemia, no cabe duda de que es necesario desarrollar algunas competencias exigidas por el contexto. **Entre las más importantes, podemos mencionar la resiliencia, las habilidades virtuales *online*, la productividad personal, el pensamiento crítico, y las metodologías ágiles y disruptivas.**

Salud fisiológica

En tanto, **la salud fisiológica consiste en el bienestar biopsicosocial de la persona.** Se refiere a la administración de la prevención y el cuidado ante eventuales accidentes y/o enfermedades que puedan surgir y producir desequilibrios en nuestras actividades cotidianas, además de tener que convivir con discapacidades orgánicas más complejas.

En este caso, existe una diversidad de medidas que podrían adoptarse, desde las más extrínsecas, como tener una silla

ergonómica, hasta las más intrínsecas, como sesiones de *mindfulness*, *coaching*, clases virtuales de baile o deportes.

Multas por no depositar la CTS van desde S/480 a S/ 114.928

Las empresas que incumplan con el depósito de la Compensación por Tiempo de Servicios (CTS) del periodo semestral noviembre 2020 – abril 2021, el cual vence este 17 de mayo, pueden recibir multas diferenciadas, pues es considerado como infracción grave, informó la Cámara de Comercio de Lima (CCL).

“Se trata de tres escalas de multas diferenciadas para la micro, pequeña, mediana y gran empresa (No MYPE) que aplica la Superintendencia Nacional de Fiscalización Laboral (Sunafil), las que van entre los S/ 484 hasta los S/ 114.928”, manifestó el gerente del Centro Legal de la CCL, Víctor Zavala.

▶ CCL: 15 pautas para el depósito y retiro de la CTS

▶ ¿Cuáles son las multas por no depositar la CTS?

▶ Retiro de CTS: Cuida tu dinero de robos y estafas

Así también, las empresas están obligadas a entregar al trabajador la **hoja de liquidación dentro de los 5 días de efectuado el depósito, de no hacerlo estarán incurriendo en una infracción leve cuyas multas van entre los S/ 198 a S/68.288.**

Cabe mencionar que las escalas de multas laborales vigentes fueron aprobadas por D.S. 008-2020-TR.

Sector y tipo de empresa

En tanto, para determinar el monto de la multa, además del sector al que pertenece la empresa, se toma en cuenta el número de trabajadores afectados, **considerando como base la UIT (S/ 4.400 vigente en el 2021).**

Las multas para micro y pequeñas empresas inscritas en REMYPE no podrán superar en un mismo procedimiento sancionador el 1% de los ingresos netos percibidos en el ejercicio fiscal anterior al de la generación de la orden de inspección.

A continuación se indican las multas mínimas y máximas por infracciones leves y graves vinculadas a la CTS, según se trate de microempresas, pequeñas empresas y medianas y grandes empresas.

MULTAS MÍNIMAS Y MÁXIMAS POR NO DEPOSITAR CTS (DS. 008-2020-TR, EL PERUANO 10.02.20)		
MICROEMPRESA		
Infracción:	**Multa mínima**	**Multa máxima**
No entregar liquidación	S/198,00	S/1.012,00
No depositar CTS	S/484,00	S/1.980,00
PEQUEÑA EMPRESA		
Infracción:	**Multa mínima**	**Multa máxima**
No entregar liquidación	S/ 396,00	S/9.900,00
No depositar CTS	S/1.980,00	S/19.800,00
MEDIANA Y GRAN EMPRESA		
Infracción:	**Multa mínima**	**Multa máxima**
No entregar liquidación	S/1.144,00	S/68.288,00
No depositar CTS	S/6.908,00	S/114.928,00

Sunat: Bancos reportarán en

setiembre información de cuentas por encima de S/ 30.800

Las entidades del sistema financiero reportarán a partir de setiembre próximo la información de las cuentas de personas naturales y jurídicas por encima de los S/ 30.800 a la Superintendencia Nacional de Aduanas y Administración Financiera (Sunat), de acuerdo a la resolución publicada hoy en el diario oficial El Peruano.

El suministro de esta información financiera, correspondiente solo al 3,5% del total de las cuentas bancarias del país, permitirá a la Sunat detectar posibles inconsistencias para combatir de la evasión y elusión tributarias y hacer más justo nuestro sistema tributario.

La Resolución de Superintendencia N°000067-2021/SUNAT establece los conceptos que las empresas del sistema financiero deben consignar en la declaración jurada con información de las cuentas, así como la forma, condiciones y fechas para su presentación.

Procedimiento

Las empresas del sistema financiero deben declarar únicamente el saldo registrado y los rendimientos depositados en la cuenta y no otros detalles. El envío ser hará mediante el

Servicio Seguro de Recepción de Información Financiera – SSERIF, sistema que garantiza la confidencialidad y seguridad de la data entregada.

Para remitir la información, **la entidad financiera debe identificar si el titular tiene una única cuenta en dicha empresa, y si el saldo o el rendimiento en el período que se informa es igual o superior a las siete Unidades Impositivas Tributarias – UIT (S/ 30.800).**

La norma precisa que **las entidades financieras presentarán en las fechas previstas en el cronograma para el cumplimiento de las obligaciones tributarias de los meses de junio y diciembre,** la declaración correspondiente al primer y segundo semestre del año, respectivamente. Sin embargo, el envío del primer semestre del presente año se hará en setiembre.

Reuniones

En las últimas semanas, la Sunat sostuvo reuniones con los bancos, financieras y cajas para brindar precisiones sobre el alcance de la norma e informarles sobre el diseño, funcionalidad y medidas de seguridad del sistema de recepción de la información financiera, así como para recibir sus sugerencias.

Finalmente, es importante señalar que **la información antes mencionada es similar a la que ya envían los bancos, financieras y cajas, para el caso de ciudadanos y empresas**

extranjeras en el Perú, en el marco del intercambio de información financiera que promueve la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).