

más que seguros

La Revista de  uniserse
CORREDURÍA DE SEGUROS

No hay límites
**para el poder
del amor**



VOLUMEN 3 / FEBRERO 2023

Índice

3

La Leyenda de San Valentín.

4

Felicidades Compañeros.

5

Beneficios de la Amistad para tu Salud Mental.

6

Turisteando - Turrialba.

7

Libro Recomendado “Enamórate de Ti.”

8

Película Recomendada “Talentos Ocultos.”

9

Amor En Redes Sociales.

10

Receta del Mes: “Galletas de San Valentín rellenas.”

11

Más Que Una Frase.





La leyenda de **San Valentín**

En antiguos martirologios* se menciona en la fecha del 14 de febrero al menos a tres santos bajo este nombre

El primero fue un sacerdote de Roma que ponía en riesgo su vida para unir a las parejas en matrimonio. El emperador Claudio II lo prohibió porque a su juicio los solteros sin hijos eran mejores soldados. San Valentín al considerarlo injusto lo desafió. Este fue detenido y enviado por el emperador al prefecto de Roma, quien al ver que todas sus promesas para hacerlo renunciar a su fe eran ineficaces, mandó que lo golpearan y después lo decapitaran.

El otro San Valentín fue el obispo de Pignataro Interamna (actualmente Terni, en Italia), famoso por su evangelización, milagros y curaciones. Fue decapitado en tiempos del emperador romano Marco Aurelio. Lo mataron de noche y en secreto para evitar la reacción del pueblo de Terni donde era muy amado. Lo enterraron en la Vía Flaminia, entre Roma y Terni.

El último San Valentín fue martirizado en África junto con un cierto número de sus compañeros. No se tiene mucha información de él.

*Martirologio

Lista o catálogo de los mártires de la religión cristiana y, por extensión, de todos los santos conocidos.



Felicidades

compañeros

Cumpleaños del mes



José Daniel Porras, 1 de febrero



Douglas Solano, 6 de febrero



Lilleana Vargas, 12 de febrero



Gustavo Zúñiga, 16 de febrero



Alexandre Bonilla, 18 de febrero



Kattia Trejos, 19 de febrero

Aniversario UNISERSE



Lilliana Vargas (01/02/2015)
8 Años



Pablo Acuña (03/01/2017)
6 Años



José Daniel Porras (27/02/2017)
6 Años





Beneficios de la **AMISTAD** para tu Salud Mental

Incrementa tu felicidad

La amistad genuina es una fuente de elevación espiritual y compañía. La amistad multiplica las alegrías y resta las tristezas. Además, estudios indican que socializar con personas felices te hace también **más entusiasta y feliz**.

Reduce tus niveles de estrés

Una conversación con amigos, ayudará a que tu cuerpo sienta **menos estrés**.

Incrementa tu autoestima y confianza en ti mismo

El saber que se es apreciado refuerzan las **ideas positivas sobre ti mismo** y crea compañías gratificantes en quienes poder apoyarte a lo largo de la vida.

La amistad te brinda habilidades y experiencias vitales

Muchos de los buenos recuerdos de infancia y juventud son con amigos. La amistad te enseña a ser **más tolerante, a aceptar a los otros, a ser abierto, empático y generoso**, a compartir logros y a trabajar en equipo.

Sistema inmunológico más fortalecido

Las personas presentan un sistema inmunitario más fortalecido y tienen respuestas antiinflamatorias más adecuadas, lo que conduce a una cicatrización de heridas más rápida y a la **prevención y reducción de riesgos** asociados a enfermedades cardiovasculares, artritis y distintos tipos de cáncer.





Turisteano

Turrialba

Descubre el fascinante destino turístico de Turrialba

Ubicada en las tierras altas de la provincia de Cartago, a unos 71 km (44 millas) al este de San José, Turrialba se caracteriza por su hermoso paisaje, sus verdes pastos y campos, los emocionantes ríos de aguas rápidas y abundantes actividades para hacer al aire libre.

Puedes visitar:

-Monumento Nacional de Guayabo: Es viajar en el tiempo al caminar por las calles milenarias, observando antiguas estructuras de piedra y madera, examinando petroglifos y estatuas de piedra, y explorando complejos acueductos que una vez transportaron agua de arroyos cercanos a tanques de almacenamiento

-Rafting en los Rápidos: Turrialba es el punto de partida para emocionantes viajes en balsa por los famosos ríos Pacuare y Reventazón.

-Zip Lining y Canyoning: Otra forma divertida de explorar esta hermosa zona es atravesando los árboles como un mono y hacer rappel en las cataratas escondidas en el bosque en un increíble recorrido de barranquismo y tirolesa.

Puedes hospedarte:

-Río del Valle, Posada Turística: Lugar perfecto para acampar en familia o con amigos en plataformas y con total seguridad.



“Enámorate de ti”

Libro recomendado

Nos invita a querernos, sin caer en los excesos, es decir, en aceptarnos de forma honesta y genuina, sin despliegues de grandeza ni alharacas, simplemente para nuestro bienestar personal.

Desde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, comer, aprender a vestirnos... Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor? Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía. La propuesta de este libro es a la vez simple y compleja: enamórate de ti," sé valiente, comienza el romance contigo mismo, en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.

Si quieres el libro digital, escríbenos a boletin@uniserse.com y te lo enviaremos.



Película
recomendada

“Talentos Ocultos”

Título original: Hidden Figures
Dirige: Theodore Melfi

Tres mujeres afroamericanas desafían el status quo de los Estados Unidos en los años sesenta para hacer brillar su talento y romper con las barreras y estereotipos de injusticia y discriminación que imperaban en dicha época.

La vida de estas tres científicas refleja una cara distinta de la lucha de la comunidad afroamericana por defender sus derechos en medio de la segregación; muestra la cotidianidad detrás del activismo político.

Una increíble e inspiradora historia verdadera sobre tres mujeres de la NASA que fueron fundamentales en una de las mayores operaciones de la historia: el lanzamiento en órbita del astronauta John Glenn.

Puedes verla de manera gratuita en Telegram. También en las plataformas Disney Plus, Google Play, Apple TV, Amazon Prime.





Amor

EN REDES SOCIALES

¿Quién no conoce a alguien que haya encontrado al “amor de su vida” (aunque sea por un corto tiempo) a través de Internet? Hoy las redes sociales les están ganando terreno a las agencias de matchmaking, ya que investigar los datos básicos sobre tu prospecto cada vez es más fácil. Su popularidad obedece a razones como las siguientes:

Ahorro de tiempo al momento de conocer a alguien. Puedes consultar el perfil de un usuario para saber si está interesado en un compromiso o en una relación casual, así como corroborar si sus gustos y personalidad coinciden con lo que buscas.

Si eres una persona tímida, te permitirá **aprender a socializar** virtualmente de manera fluida.

Conoces gente desde cualquier lugar. Se ofrece la posibilidad de conocer a una pareja desde el sofá de casa, mientras se regresa del trabajo o en el transporte público.

El proceso de conocer personas para iniciar una relación, **puede resultar divertido y entretenido.** Además, te permite conocer gente de otros países y culturas.





Receta del mes

Galletas de San Valentín rellenas

Ingredientes (25 galletas)

200 g de harina.

100 g de harina de almendra.

150 g de mantequilla a temperatura ambiente.

150 g de azúcar.

1 cucharadita de esencia de vainilla.

1 cucharadita de esencia de vainilla.

2 yemas de huevo.

1/2 cucharadita de levadura en polvo.

Mermelada con su sabor favorito.

Azúcar Glass para decorar.

Elaboración:

En un bol batimos la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar, hasta que estén bien integradas. Añadimos las yemas y batimos. Tamizamos las harinas con la levadura, incorporamos a la masa y amasamos hasta obtener una masa lisa y homogénea. No hay que amasar mucho, solo hasta que esté bien integrada. Envolvemos con papel de cocina transparente y dejamos enfriar en la nevera como mínimo 30 minutos.

Luego estiramos la masa con un rodillo entre dos hojas de papel para hornear, a un grosor de 3 mm. Volvemos a poner en la nevera 30 minutos. Con los cortadores cortamos las galletas, mitad sin agujero en el medio y la otra mitad con agujero. Horneamos a 180°C durante unos 12 minutos. Sacamos y dejamos enfriar sobre una rejilla. Espolvoreamos las galletas con agujero con azúcar glass. Untamos la tapa inferior de las galletas con mermelada, encajamos la galleta con agujero encima y apretamos ligeramente. Ya tenemos listas las galletas.



*Los buenos tiempos
y los amigos locos
construyen los momentos
más increíbles.*

