



#54

Contenido: Notas importantes que debe recordar sobre su pensión complementaria / Planifique pensando en su jubilación Pag. 5 / ¿Cómo se pueden desarrollar pensamientos positivos? Pag. 7

Notas importantes que debe recordar sobre su pensión complementaria

La pensión complementaria es de capitalización individual y se conforma de los aportes obligatorios que realiza el trabajador en dos tipos de fondos: el Fondo de Capitalización Laboral (FCL), el Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP). Adicionalmente existe también el Régimen Voluntario de Pensión. Todos son administrados por las Operadoras de Pensiones.

Porque usted está afiliado a Vida Plena nos interesa recordarle algunos aspectos importantes sobre sus fondos.

-FONDO DE CAPITALIZACIÓN LABORAL FCL

- El FCL es el dinero que aporta el patrono a sus trabajadores como parte de su cesantía.

- El patrono aporta 3% del salario del trabajador reportado a la Caja.

- Es un ahorro laboral que puede retirar por cese de la relación laboral o por cumplir una relación continua con el mismo patrono por cinco años (quinquenio).

- Si no retira el FCL en el quinquenio estará disponible de manera indefinida y los recursos no tienen plazo de caducidad.

- Si cumple cinco años con un mismo patrono y desea retirarlo, utilice el FCL de la mejor manera.

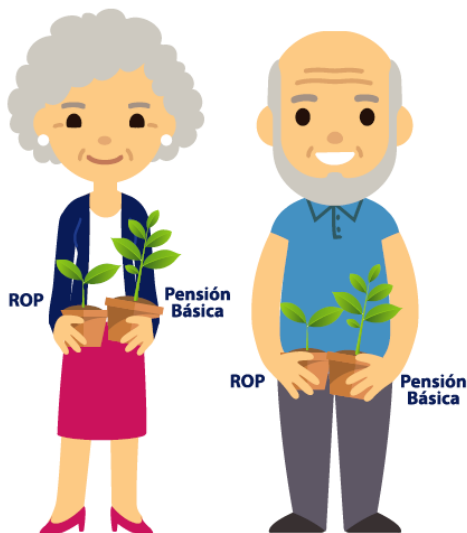
- Recuerde que en caso de quedar desempleado ese dinero acumulado le servirá para cubrir sus necesidades básicas mientras encuentra otro empleo.

- Consumir los fondos del FCL puede ser perjudicial para usted y su familia en caso de no tener otras previsiones financieras.

- Si el trabajador fallece, sus beneficiarios deberán reclamar los fondos ante la autoridad judicial de trabajo que corresponda.



REGIMEN OBLIGATORIO DE PENSIONES ROP



- La pensión del ROP tiene como objetivo ayudarle a complementar la pensión básica al momento de su jubilación.

- Este fondo se forma con los aportes equivalentes al 4.25% del salario reportado en la Caja. De este porcentaje un 1% es aportado por el trabajador y el resto por el patrono.

- Por eso solo puede retirarse al momento de jubilarse de su régimen básico.

- Todo trabajador accederá al ROP de manera total o parcial a través de un Plan de Beneficios en su Operadora de Pensiones.

- Todas las Operadoras de Pensiones están reguladas por la SUPEN, y por Ley deben realizar el mismo cálculo para determinar si el pensionado se lleva los recursos de manera total o con un Plan de Beneficios.

- Los Planes de Beneficios son dos:

RENDA PERMANENTE

Aquí el monto principal del ROP se mantiene invertido en la Operadora y el afiliado recibe los intereses que genere ese dinero mensualmente. El capital se hereda.



RETIRO PROGRAMADO

Existen dos modalidades:

- El Personal

El monto del ROP se divide en tractos que se le entregan al afiliado en mensualidades, hasta agotar el fondo.

- Con reserva para beneficiarios

Aquí la persona recibe un porcentaje del ROP en tractos mensuales a lo largo de su vida y deja una parte a sus beneficiarios.

Existe también la Renta Vitalicia, en esta opción se contrata un plan con una compañía aseguradora.



Planifique pensando en su jubilación

Las personas trabajadoras se plantean cada vez más la necesidad de planificar en forma anticipada el momento del retiro para llegar a esta etapa con una estabilidad financiera que le permita disfrutar con tranquilidad de la familia y el hogar.



A continuación le damos algunos consejos financieros para llegar a la jubilación con unas finanzas estables y evitar caer en deudas impagables:

Organizar las finanzas:

Para comenzar a planificar el futuro financiero es necesario organizar el presente. Para esto es recomendable realizar un presupuesto donde se analicen los gastos fijos y variables que se realizan, incluyendo cuánto dinero se puede ahorrar teniendo en cuenta este monto. La experiencia de crédito recomienda utilizar la regla 70-30, en la que se destina 70% de



los ingresos a los gastos básicos como vivienda educación, salud y transporte. El restante 30% se divide en partes iguales entre el pago de deudas, ahorro y entretenimiento.

Analizar los gastos a futuro:



Tras el fin de la etapa laboral el ingreso de una persona se ve significativamente reducido, por lo tanto, es posible que no pueda mantener su estilo de vida si no cuenta con otros ingresos. Estimar

cuánto dinero se necesitará a futuro no es una tarea fácil, pero se puede comenzar identificando cuáles serán las necesidades futuras y cómo va a querer vivir una vez se jubile. El cambio del auto, las reformas o arreglos en el hogar, los estudios de los hijos e incluso los gastos médicos deben ser elementos a tener en cuenta.

Definir su perfil de ahorrista o inversor:

Aquellos trabajadores que comiencen a invertir en edad temprana pueden inclinarse por opciones más riesgosas pensando que aún tienen tiempo para volver a comenzar si pierden dinero. Otro tipo de personas optan por planes más cortos y menos riesgosos considerando que tendrán menos años para comenzar a hacer uso del dinero. Es importante definir este aspecto de riesgo y se debe ser consciente de que este dinero está destinado a preparar la jubilación.



Contratar un Plan Voluntario de Pensión

Entre más joven comience un plan voluntario mejor, esta es una opción muy segura y con beneficios adicionales.

El Plan Voluntario se basa en dar aportes periódicos y extraordinarios a una cuenta individual, que le

permitirá mejorar los ingresos de la pensión básica y complementaria al momento de su jubilación.

Los beneficios que adicionalmente le otorga un Plan Voluntario son:

- Su cuenta no podrá ser cedida, embargada, gravada ni enajenada.
- Un Plan Voluntario le permite acceder a beneficios fiscales y sobre cargas sociales.
- Puede nombrar beneficiarios.



Fuente: www.lagacetasalta.com.ar Edición Octubre 2018

¿Cómo se pueden desarrollar pensamientos positivos?



A veces la vida se pone cuesta arriba, no es fácil mantener la calma y el buen humor, mucho menos sentirnos tan felices como quisiéramos.

Sin embargo, es esencial para la salud física y mental conseguir que el malestar se vaya lo más pronto posible y sonreír.

Todos somos capaces de desarrollar pensamientos positivos; aprender a enfocarse en lo bueno de las circunstancias nos ayudará a ser cada día mejor persona y a sentirnos a gusto con la vida que nos toca vivir.

A continuación le brindamos algunas claves para aprender a desarrollar pensamientos positivos.

DAR GRACIAS

Para empezar sea consciente de todo lo que tiene empezando por la vida, siguiendo por cada una de las cosas que le rodean que le hacen bien. Sea la situación que sea la que esté viviendo, enfóquese en lo que tiene y agradézcalo con palabras claras y en voz alta.

SONREÍR

Aunque no tenga ganas esfuércese por sonreír siempre que pueda. Es un gesto aparentemente insignificante, pero que le colmará de bienestar y que hace efecto espejo en los demás, notará como al sonreírle a alguien, esa persona le responde la mayoría del tiempo con una sonrisa también.



DEJAR IR

Aceptar las cosas como son y como vienen, ayuda enormemente a vivir mejor el presente. El tiempo pasa y con él hay personas que se van, sentimientos que cambian y objetos que pierden valor. Aprender a soltar lo prepara para recibir cosas nuevas, solo al dejar espacios vacíos usted podrá estar listo para las sorpresas.

COMPARTIR

Más allá de las actividades rutinarias: casa, trabajo y obligaciones, comparta con amigos y familiares que le hagan sentir bien. Compartir su tiempo, reír, escuchar, vivir experiencias diferentes aumentará el estado de bienestar y felicidad y con ello se incrementa el pensamiento positivo.



Compartir también es dar de lo que tiene a quien no tiene, la solidaridad es una extraordinaria manera de desarrollar positivismo, porque nos hace sentir útiles y capaces de hacer buenas obras por los demás.

EXPRESA SUS SENTIMIENTOS

A muchas personas les cuesta mucho decir lo que sienten y cómo se sienten y eso los abruma porque no quieren dar la apariencia de insensibles, lo que pasa es que simplemente no han desarrollado esa capacidad. Pero se puede aprender, solo busque gestionar primero sus sentimientos, diferencie entre lo que siente y lo que piensa y responsabilícese de lo que siente.



Cuando usted logra entender su sentimiento, le será más sencillo decirlo, mostrarlo.

FUENTE: Artículo de Mercedes García Serrano www.salud.uncomo.com