



Junio del 2016



Edición #23

Contenido: Los cinco países con los mejores sistemas de pensión pag.2 / Hijos felices saben navegar en las tempestades pag.5

En julio su cuenta del ROP creció por depósito de ahorro obligatorio

En el mes de julio se deposita en su cuenta del Fondo del Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP) el monto por concepto de Ahorro Obligatorio y Aporte Patronal más los intereses generados, correspondientes a los meses de enero a diciembre del 2015.

Este dinero se compone por deducciones mensuales del 1% del salario del empleado (Ahorro Obligatorio) y del 0.25% del salario del trabajador que lo paga el Patrono (Aporte Patronal) y el cual es administrado por el Banco Popular.

En julio de cada año, el Banco gira el monto acumulado más los intereses generados a las Operadoras de Pensiones, las cuales se encargan de trasladar los montos correspondientes a las cuentas individuales del ROP de cada uno de sus afiliados.

Según datos de la entidad bancaria, en este período más de ¢82.000 millones fueron aportados por los trabajadores, mientras que el Aporte Patronal fue de ¢20.000 millones y los rendimientos generados representan ¢6.400 millones.

Los cinco países con mejores sistemas de pensiones

Los Sistemas de Pensiones en el mundo presentan diferencias en cuanto a su forma de constitución, funcionamiento, aportes y beneficios y además, deben considerar los efectos financieros, sociales y económicos de una población que envejece para mantenerse actualizados

El Centro Australiano para Estudios Financieros, junto con la empresa Mercer, realiza el “Melbourne Mercer Global Pension Index” el cual mide los sistemas de retiro de los países, considerando más de 40 indicadores, entre los cuales están: beneficios, impuestos, crecimiento de afiliados, contribuciones, demografía, regulaciones, costos y protección del sistema.

De acuerdo con el ranking del 2015 los 5 países con mejor calificación son los siguientes:

1. **Dinamarca:** El sistema de pensiones danés, se basa en una pensión pública que es complementada por una pensión privada. La pública básica asciende



a un máximo del 17% del salario promedio y solo pueden acceder a ella a los 67 años y tras haber cotizado durante 40 años. El resto de la pensión procede de fondos privados de contribución obligatoria y otros fondos voluntarios. Sólo aquellas personas con insuficiente pensión privada ven complementada la pensión pública básica.



2. **Holanda:** Este sistema de pensiones se divide en dos partes: una pensión pública básica y otra de carácter voluntario y de naturaleza privada. La pensión pública corresponde a un monto igual al sueldo mínimo de ese país; es accesible para todos los trabajadores a partir de los 65 años. No se puede mejorar trabajando más allá de esa edad. El gobierno holandés aprobó una reforma

para que la edad de jubilación se ajuste a las variaciones de esperanza de vida del país. En la pensión voluntaria privada, empresas financieras y aseguradoras del país ofrecen planes de pensiones a los que las empresas y trabajadores pueden acogerse.

3. **Australia:** es un sistema de capitalización individual, es decir, cada persona ahorra a lo largo de su vida laboral el dinero que después se le pagará en su pensión. Los patronos aportan el 9% de los sueldos de los empleados, a esto se le suma el aporte voluntario que hace cada trabajador y además se reciben los fondos de seguridad que aporta el Estado. Con el aporte del fondo de seguridad se asegura que los ingresos de los jubilados no sean menores a los que habrían recibido en el sistema Estatal que había en Australia antes de la creación del sistema actual. Con esto se asegura un monto mínimo de pensiones. Además el gobierno le entrega un premio a los empleados de bajos ingresos que hicieran contribuciones a sus fondos.



4. **Suiza:** este sistema tiene 3 pilares.

- a. Pensiones básicas estatales: son obligatorias para mayores de 20 años que trabajen o que



estén desempleados. Las contribuciones se dividen en partes iguales entre la empresa y el trabajador, corresponden a un 10.1% y se deducen directamente del sueldo. La pensión se calcula en función de la media de ingresos y del número de años que la persona ha contribuido al sistema.

- b. Fondos de pensiones de las empresas: todos los empleados con unas rentas anuales determinadas como altas, tienen que contribuir a este plan. El plan puede ser gestionado por el fondo de pensiones de una empresa, un fondo estatal o un fondo privado. Las contribuciones aumentan con la edad. Los hombres pueden empezar a recibir la pensión a los 65 años y las mujeres a partir de los 63. Tiene derecho a toda la pensión si has contribuido regularmente desde los 25 años hasta la edad de jubilación.
- c. Planes de pensión privados: se subvenciona las pensiones privadas mediante beneficios fiscales. Las contribuciones se deducen del impuesto sobre la renta y sólo pagan impuestos cuando se cobran. Los intereses no pagan impuestos



5. **Suecia:** Tiene 3 tipos de pensión; dos contributivas denominadas inkomstpension y premiepension; y una no contributiva llamada garantipension que es para los trabajadores sin ingresos o con ingresos bajos. La pensión

contributiva se puede solicitar a los 61 años y no existe límite de edad de jubilación. La pensión no contributiva solo se puede pedir a partir de los 65 años. La inkomspension y la premiepension se financian con las contribuciones realizadas por las empresas y los trabajadores. Se debe aportar un 18.5% del sueldo; del cual un 16% se destina a la inkomspension y un 2.5% a la premiepension. La primera funciona como sistema de reparto en que las contribuciones financian los pagos por prestaciones. La premiepension es un sistema de capitalización en que los trabajadores eligen entre diferentes fondos de pensiones gestionados por entidades privadas,

Los sistemas de pensiones alrededor del mundo han buscado diferentes formas de enfrentar los cambios socioeconómicos por los que atraviesan nuestras sociedades. Las propuestas que han implementado se convierten en ejemplos valiosos para analizar nuestro sistema y crear propuestas innovadoras en pro del bienestar de toda la población.

Hijos felices saben navegar en las tempestades

Alvaro Bilbao, neuropsicólogo y autor del libro "El cerebro del niño explicado a los padres" detalla cuatro ideas fundamentales para cuidar el cerebro de los niños y niñas. *"Todos enseñamos pautas básicas de higiene corporal e higiene dental. Y sin embargo la mayoría de padres tienen muy poca idea acerca de cómo pueden cuidar el órgano más importante de sus hijos: su cerebro",* señala Bilbao.



El cuidado del cerebro se debe implantar desde la infancia y puede ayudar a la prevención del Alzheimer, ansiedad, depresión y estrés entre otros.

El experto brinda cuatro ideas básicas para cuidar el cerebro: *"En primer lugar, lo más importante es el afecto. Un cerebro que no recibe afecto en los primeros años de vida va a crecer con serias dificultades, tanto emocionales como intelectuales"* ¿Y por qué el amor afecta al desarrollo intelectual? Para responder a esta pregunta, Bilbao habla de tres niveles de cerebro: *"El cerebro racional se desarrolla sobre otros cerebros que son el cerebro*



primitivo (el que nos pide que comamos, que durmamos) y sobre el cerebro emocional (que busca afecto). Solo cuando ese cerebro emocional ha recibido el cariño que necesita, puede tener una capacidad intelectual plena". Pero Álvaro nos lanza una advertencia: *"Es muy importante que*

no confundáis el afecto con la sobreprotección". Ante cualquier reto, en el cerebro se activan dos regiones: *"la amígdala, un núcleo rojo pequeñito, que le dice al cerebro que tiene que tener miedo porque eso es peligroso; y la corteza prefrontal, que dice que es capaz de enfrentarse a ese problema. Hay una pugna. Pero si aparece un padre sobreprotector o una madre sobreprotectora que quieren que su hijo no tenga ningún problema, lo único que*

nos quedará en el cerebro del niño es ese miedo. El niño no aprenderá a resolver problemas porque será el papá o la mamá el que lo haga". Por eso el cerebro nos enseña que "la manera de enseñar al niño a tomar buenas decisiones no es evitarle los problemas sino dejar que tenga aciertos y errores y ayudarle a aprender de ellos".

Otra idea fundamental, especialmente para prevenir ictus y Alzheimer, es el ejercicio físico. *"El cerebro es un gran consumidor de oxígeno. Con tan solo un 2% del peso corporal consume el 33% del oxígeno que está en nuestros pulmones. Ese oxígeno llega al*



cerebro gracias a un corazón que debe estar bien entrenado. Y la mejor manera de conseguirlo es implantar el ejercicio físico desde que somos pequeños", resume Bilbao. Además, hacer ejercicio "nos permite reducir los niveles de estrés y aumentar el BDNF, una proteína que nos permite recordar mejor".



En cuanto a las bases de una nutrición neurosaludable están las frutas, verduras, pescado azul, harinas integrales, limitar el azúcar y evitar las conservas. Los beneficios de esta alimentación son la memoria del niño, la concentración y la agilidad mental. Lo que

comemos "también influyen en el estado de ánimo y en la prevención de enfermedades relacionadas con el envejecimiento y con la salud emocional del niño".



Por último, Bilbao recalcó la gestión del estrés y el autocontrol. *“Hoy en día tenemos niños que viven con mucho estrés. No tienen ni un momento libre, no son capaces de enfrentarse a una rabieta y que sufren de una manera desproporcionada ante las dificultades de la vida. Esto provoca el síndrome*

de decaimiento, la sensación de que no estamos muy motivados ante las situaciones cotidianas de la vida”. En definitiva, subraya el experto, *“no estamos acostumbrando a nuestros hijos a esperar. Y esperar es muy importante”.* Muchas veces los padres intentan ahorrar frustraciones a los hijos. Sin embargo, si quieren tener hijos felices en lugar de hacer que el viento siempre sople a su favor hay que enseñarles también a navegar en tempestades, anotó Bilbao. *“Sabendo controlarse en los momentos que lo requieren y disfrutar en los momentos en los que pueden disfrutar se darán cuenta de que la vida realmente es maravillosa”.*

Extraído de: <http://www.gestionandohijos.com/alvaro-bilbao-neuropsicologo-si-queremos-hijos-felices-hay-que-enseñarles-a-navegar-en-tempestades/>