



**Contenido:** Pensión Complementaria es parte de la solución para Brasil pag.4 / Nuevo año con bienestar para una Vida Plena pag.5 / Galería Vida Plena: Yo soy agua pag.7

## Pensiones Complementarias: pensión segura para su jubilación

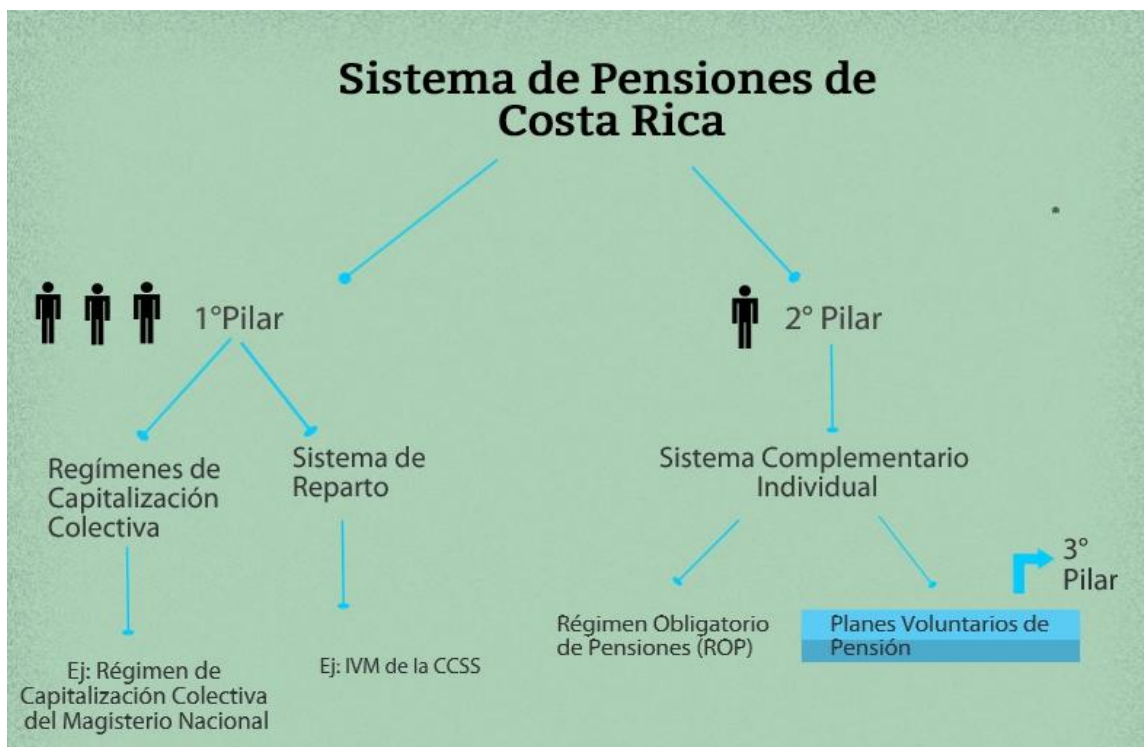
Por Alejandro Solórzano.  
Gerente. Vida Plena

Costa Rica tiene un sistema de pensiones mixto, es decir, funcionan en conjunto regímenes de capitalización colectiva, regímenes de capitalización individual y sistemas de reparto.

Los sistemas colectivos funcionan captando los aportes de los trabajadores activos, del patrono y del Estado, los cuales van a un fondo común. Con el dinero que se tiene en ese fondo se financian las prestaciones o pensiones que se les otorgan a los trabajadores jubilados.

Es importante anotar que el monto de la pensión se determina por las características del propio fondo en el cual está adscrito así como el cumplimiento de otros requisitos como edad, cuotas aportadas, años de servicio, entre otros.

Dentro de los regímenes colectivos de Costa Rica encontramos al Régimen del Invalidez, Vejez y Muerte (IVM) administrado por la Caja Costarricense de Seguro Social, así como los regímenes del Poder Judicial y del Magisterio Nacional.



De acuerdo con estudios actuariales realizados desde finales de los años noventas, se determinó la necesidad de implementar otra opción que viniera a reforzar la pensión que recibirían los trabajadores del régimen básico. Fue así como se establece en la Ley de Protección al Trabajador del año 2.000 el Sistema Complementario de Pensiones, bajo la modalidad de capitalización individual.

En este sistema cada trabajador es propietario de su cuenta individual y en ella se le deposita al trabajador las cotizaciones todos los meses, para que pueda disfrutar de lo acumulado en su etapa jubilatoria. Esta cuenta está protegida por el derecho de la propiedad garantizado en la Constitución Política y otras leyes.



El dinero que se tiene en esas cuentas individuales va ganando rendimientos por las inversiones que realizan las Operadoras de Pensión, encargadas de administrar estos fondos. Al final de su vida laboral, el monto acumulado en su cuenta le sirve para reforzar la pensión básica.

Una característica fundamental de este sistema es que la pensión que a futuro recibirá el trabajador depende de los recursos acumulados en su cuenta individual, logrados durante toda su vida de trabajo. De esta forma, este sistema relaciona de forma directa los beneficios que recibe el pensionado con el esfuerzo de su aporte, lo cual permite que el sistema se mantenga equilibrado; es decir, con este sistema cada persona recibe lo que aporta más los rendimientos ganados por su inversión

Por otra parte, el sistema está estructurado para que los fondos de pensiones tengan en cuenta la seguridad en su inversión. Esto se logra al tener cada una de las operadoras de pensiones su patrimonio y una personalidad jurídica distinta a los fondos que administra, por lo cual, las operadoras no pueden utilizar los recursos de sus afiliados en sus gastos. Los únicos ingresos que reciben las operadoras de pensiones por parte de los afiliados es la comisión por administración de los fondos. Además las operadoras solo pueden realizar inversiones en instrumentos financieros señalados por la ley, manteniendo estrictas pautas de diversificación. Todos es regulado y supervisado por la Superintendencia de Pensiones (Supen), órgano estatal que vela por que las operadoras cumplan con las normas establecidas por ley.



De esta forma, el dinero que usted logra acumular en su etapa laboral en sus cuentas individuales del Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP), así como en Planes Voluntarios de Pensión, se convierten en un complemento para su futura pensión.

# Pensión complementaria es parte de la solución para Brasil

*Puede facilitar el estado de los beneficios y fomentar el ahorro a largo plazo*

En su intervención en el día de conmemoración del Día del Retirado en Brasil, el presidente de la Asociación Brasileña de Entidades Cerradas de Pensiones Complementarias (Abrapp) Luis Ricardo Martins, reforzó la solidez del sistema brasileño de pensiones, pero insistió en que es necesario innovar para crecer.

La pensión complementaria es parte de la solución de los problemas brasileños: por un lado, puede facilitar al estado el pago de los beneficios de los jubilados, por otro, fomentar el ahorro a largo plazo que pueden ser invertidos en infraestructura. Además en su intervención indicó: “Los jubilados son la razón de la pensión. Ustedes que están aquí hoy, hacen posible la seguridad social, por haber creído en ella en el pasado”

El presidente de la Abrapp dijo, todavía en su discurso de apertura en la ceremonia, que aunque moderno y sólido, el sistema de pensiones complementario tiene que “atreverse” a crecer de nuevo. “Tenemos que aprovechar el debate nacional sobre la reforma de seguridad social para entrar en nuestra industria como una solución. Precisamos simplificar los productos, el diseño de nuevos jóvenes que se enfrentan, a las categorías profesionales, para los profesionales que trabajan como empresas. Y tenemos que traer más compañías de seguros y pensiones privadas. En todo el mundo es así”, dijo.

Fuente: Boletín de Noticias AFP.com



**Andrea vive tranquila**

**Guarde colones en un PLAN VOLUNTARIO de:**

**VIDA PLENA**  
Operadora de Pensiones

Planifique su futuro, adquiera un plan desde ahora de acuerdo con sus expectativas y mejore su futura pensión.

10 MIL 20 MIL 5 MIL

Ella tiene un **PLAN VOLUNTARIO** de Vida Plena para tener una mejor pensión.

**¡Consúltenos hoy mismo!** Dirección: San José, Avenida Central del Museo Nacional 300 mts. al este, edificio esquinero.  
Línea telefónica gratuita 800-848-2667 • Correo electrónico: [vplena\\_afiliado@racsa.co.cr](mailto:vplena_afiliado@racsa.co.cr) • [www.vidaplena.fi.cr](http://www.vidaplena.fi.cr)

## Nuevo año con bienestar para una Vida Plena



El bienestar integral es definido por la Organización Mundial de la Salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, por tanto lograr el bienestar integral implica cuidar al menos, éstas áreas de la vida.

A continuación le recomendamos algunas actividades que le ayudarán a obtener o mantener un estado de bienestar en diferentes áreas de su vida:

**Física:** Ejercítese cinco veces por semana, por 30 minutos en cada ocasión y mantenga una dieta saludable. Además practíquese los exámenes de rutina, sobre todo aquellos que le



ayudan a diagnosticar alguna enfermedad hereditaria, como el cáncer. Es recomendable a partir de los 40 años hacerse un perfil de lípidos, para determinar los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa. No olvide además los autodiagnósticos mensuales como el autoexamen de mama y el de testículos.

**Mental:** Practique una actitud mental positiva, esto influirá directamente en sus emociones y le ayudará en la forma en que reacciona ante las situaciones que enfrenta a diario. Trate de vivir el presente, deje atrás el pasado, suelte los pensamientos que le contaminan y le quitan la paz; esto le ayudará en las relaciones con sus familiares y compañeros. Haga cosas que le agraden, y busque rodearse de personas positivas, entusiastas, que le apoyen y le permitan crecer. También practique actividades que le

diviertan y recreen, como leer un buen libro, pasear al aire libre que le ayudará a tener una mente más activa.

**Familiar:** esfuércese por tener relaciones armoniosas con su familia. Dedique tiempo para compartir con sus parientes; en su casa establezca roles, asigne tareas, determine límites para cada uno, y respételos. Esto le ayudará a tener un ambiente familiar estable, definido y si las cargas de trabajo sobrecargadas en una sola persona. Busque siempre mantener una comunicación abierta, sincera y respetuosa, validando las ideas y sentimientos del otro; así le será más fácil entenderse y aplicar los cambios necesarios para el bienestar de la familia.

**Social:** trate de tener buenas relaciones con sus amigos, vecinos y compañeros; esto le ayudara a tener ambientes agradables y se sentirá mejor. Participe también en grupos sociales que desarrollen actividades que a usted le agraden o deseen aprender; esto le ayudará ampliar su círculo de amigos.



**Económica:** Un principio fundamental es no gastar más de lo que gana, estoy le evitará conflictos y preocupaciones. Haga un presupuesto, priorice los gastos, prevea imprevistos, plantéese metas y esfuércese por ahorrar. Piense a futuro e invierta desde ya en su futura jubilación; los Planes Voluntarios de Pensión son una excelente opción.

**Espiritual:** Saque tiempo para su desarrollo espiritual, sin importar su religión busque la relación con el ser superior. La oración y la meditación le ayudarán a tener paz interior, y así le será más fácil afrontar las diferentes situaciones que la vida le presenta.

# Galería Vida Plena: “Colores de Costa Rica” de Carmen Fuentes Brenes

La artista costarricense Carmen Fuentes Brenes presente este mes en la Galería Vida Plena “Colores de Costa Rica”, en la cual retrata la naturaleza y paisajes de nuestro país. Esta artista además es educadora jubilada; trabajó en el CATIE, Turrialba y en el Ministerio de Educación Pública, MEP. Actualmente se dedica a las Artes Plásticas, en especial la pintura artística y decorativa. Ha participado en cursos y talleres impartidos por la Universidad de Costa Rica, la Casa del Artista y se graduó como tallista en madera en el Instituto Nacional de Aprendizaje (INA). Asimismo, ha participado en Simposios de arte, seminarios y capacitación como instructora de artes y manualidades.



Ha participado en diferentes exposiciones de pintura, entre ellas: Festival Nacional de las Artes, Pintura in situ, Ministerio de Cultura, Galería Nacional, Museo de los Niños, Museo de Jade, CATIE, Junta de Pensiones del Magisterio Nacional, y como invitada de Optimumartis de Costa Rica ha participado en diversas exposiciones colectivas.

Con el título “Colores de Costa Rica”, la artista inspirada en la belleza de la naturaleza presenta una muestra pictórica que evoca diferentes paisajes de nuestro país. *“Detenerse a observar el más mínimo detalle que nos presenta la naturaleza nos llena de alegría”*. Asimismo, busca transmitir un mensaje en pro de la conservación del ambiente. Utiliza la técnica mixta, óleo, acuarela, acrílico sobre lienzo así como la talla en madera.

Los invitamos a disfrutar de “Colores de Costa Rica” en la Galería Vida Plena, abierta de lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5:00 p.m .