



**Contenido:** OISS desea que Costa Rica ratifique Convenio Iberoamericano de la Seguridad Social Pag.4/La conquista de la felicidad según Russell. Pag.6 /Galería Vida Plena: "Más que gubia y punta seca" Pag. 8

## Plan de Beneficios para el retiro del ROP

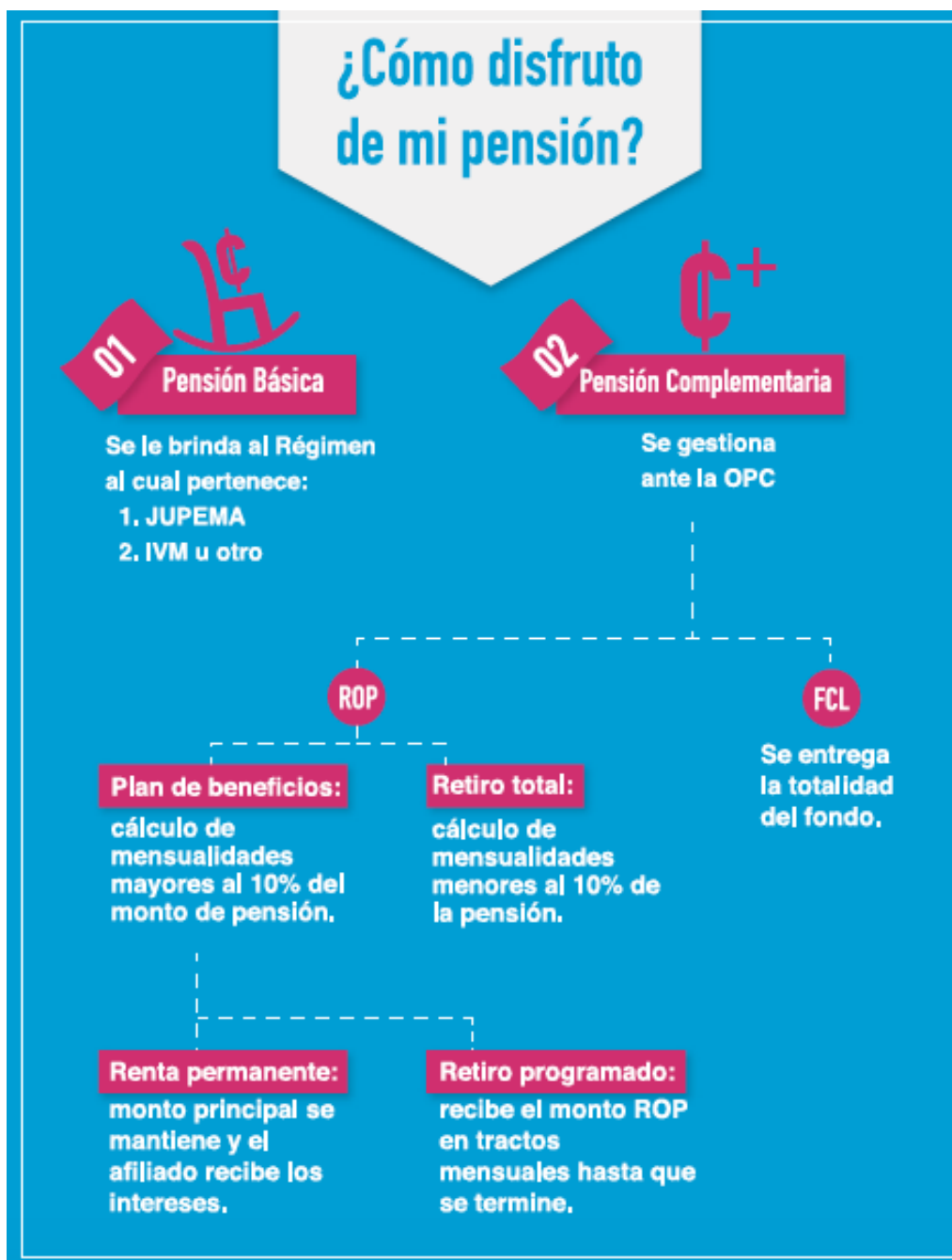
Un Plan de Beneficio es una modalidad de retiro de los recursos que tienen el afiliado en su cuenta del Régimen Obligatorio de Pensión Complementaria (ROP) y que son ofrecidos por las Operadoras de Pensiones Complementarias al momento de la jubilación.

Una vez que el trabajador está pensionado de su régimen básico, por ejemplo del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte (IVM), de uno de los regímenes que administra la Junta de Pensiones del Magisterio Nacional (JUPEMA) o del Poder Judicial, debe presentarse a la operadora de pensiones que le administra sus fondos del ROP y del FCL.

Después de presentar el documento de identificación, la certificación del régimen básico que indique la condición de pensionado y llenar el formulario de solicitud de pensión complementaria, la Operadora realizará los trámites con otras instituciones para recaudar el capital para la pensión de la persona solicitante

Con esa información, **todas las operadoras están obligadas por ley** a aplicar una metodología para determinar el Valor Actuarial Necesario Unitario (VANU), con base en una fórmula determinada por la Superintendencia de Pensiones (Supen). De acuerdo con los

resultados de dicho cálculo, el afiliado podrá retirar sus recursos del ROP en un Retiro Total o a través de un Plan de Beneficios. Si el cálculo da un monto similar o menor al 10% de la pensión básica, el afiliado puede hacer un retiro total de los recursos, pero si el cálculo arroja más de un 10% de la pensión, entonces deberá elegir un Plan de Beneficios



En un Plan de Beneficios, el afiliado debe elegir retirar el monto de su cuenta del ROP por medio de alguna de las siguientes modalidades:

1. **Renta permanente:** los recursos del monto principal del ROP se mantienen en la Operadora y el afiliado recibe los intereses que genera este dinero mensualmente, por lo que el monto de la pensión sería variable, según fluctúen los rendimientos del fondo en que está invertido el dinero. El capital principal le queda a los beneficiarios. Para determinar el monto mensual, se establece la doceava parte de los rendimientos devengados de la cuenta del ROP durante los últimos doce meses. Este pago se mantendrá inalterable por doce meses y transcurrido este plazo, se volverá a calcular la cuota mensual.
2. **Retiro programado:** la Operadora divide el capital para la pensión (ROP) en mensualidades, que le entrega al afiliado en tractos. Dicho monto es determinado según tablas de vida debidamente aprobadas por el CONASSIF y una tasa técnica de interés. La pensión podría cambiar cada año, según la longevidad de la persona y la tasa de interés del fondo. El afiliado puede dejar el capital como herencia.
3. Otra opción de retiro es la **renta vitalicia**, las cuales solo pueden ser adquiridas en las compañías aseguradoras. En una renta vitalicia, el afiliado le entrega el monto total del ROP a una compañía de seguros y ésta, a cambio, le entrega una pensión fija por el resto de la vida. En esta opción, la persona no puede dejar el capital como herencia.



Si desea una asesoría personalizada sobre este tema o cualquier otra información que necesite sobre pensiones, puede comunicarse con los asesores de Vida Plena al 800-VIVAMOS (800-848-2667) o al correo electrónico [vplena\\_afiliado@racsa.co.cr](mailto:vplena_afiliado@racsa.co.cr).

# OISS desea que Costa Rica ratifique Convenio Iberoamericano de la Seguridad Social

La Organización Iberoamericana de la Seguridad Social (OISS) busca que países como Costa Rica, República Dominicana, Colombia y México “ratifiquen” el Convenio Iberoamericano de la Seguridad Social, según declaraciones de la Secretaria General de dicha organización Gina Riaño.

Este tema se abordó en el encuentro de expertos internacionales de la Seguridad Social, que se celebró en junio en Montevideo, Uruguay y donde se discutió sobre la migración, los derechos y la jubilación en Iberoamérica.

“Estos encuentros son para dar a conocer estos instrumentos internacionales y para el intercambio de experiencias, pero también para que aquellos países que no se han sumado al convenio puedan hacerlo”, relató Riaño, quien además indicó que este pacto ha sido suscrito por 15 países, pero ratificado solo por 11 de ellos.

El Convenio Multilateral Iberoamericano de Seguridad Social permite coordinar las legislaciones de seguridad social en materia de pensiones. La experta apuntó que alguna de las dudas que tienen las personas a la hora de emigrar son si sumarán los periodos cotizados en el país de origen y en el de destino y cómo se podrán recuperar esas contribuciones.

“Tenemos la posibilidad de resolver todos esos interrogantes que se hace un migrante a través de este instrumento. Pues es el único



instrumento que es Ley en once países”, anotó la secretaria general.

La funcionaria ilustró el convenio con el caso de una trabajadora de la limpieza paraguaya que cuando estaba ejerciendo en España sufrió un incidente al estar en contacto con sustancias químicas. Cuando la mujer fue a la Seguridad Social española para pedir una pensión de invalidez descubrió que no se la podían conceder porque no había cotizado el mínimo requerido.

“Pero tras aplicar este convenio multilateral, gracias a que tanto España como Paraguay son miembros y a que ella tenía unas contribuciones a la Seguridad Social en Paraguay, se le pudo totalizar la contribución y conceder una pensión”, relató Riaño. Asimismo, la especialista detalló que en la actualidad la OISS ha tramitado 25.000 expedientes de trabajadores migrantes.





# La conquista de la felicidad según Bertrand Russell

El filósofo Gales Bertrand Russell plantea algunas claves para orientarse hacia el estado de la felicidad, que le ayudaron a superar una infancia y adolescencia agobiante, y le permitieron disfrutar la vida y tener una madurez entusiasta y feliz

Un interesante descubrimiento que realizó fue que preocupándose menos por sí mismo, dejando de reflexionar continuamente sobre sus fallos, miedos, pecados, defectos y virtudes, conseguía aumentar su entusiasmo por la vida.



Descubrió que poniendo su foco de atención en objetos externos (diversas ramas del conocimiento, otras personas, aficiones, su trabajo...) se acercaba a su ideal de la felicidad y su vida le resultaba mucho más interesante.

En sus escritos viene a decirnos que las actitudes expansivas producen regocijo, energía y motivación, al contrario que estar encerrado en uno mismo desemboca inevitablemente en el aburrimiento y la tristeza.

En palabras de Russell “quien no hace nada para distraer la mente y permite que sus preocupaciones adquieran absoluto dominio sobre él, se porta como un insensato y pierde capacidad para afrontar sus problemas cuando llegue el momento de actuar”.

La idea consiste en aumentar los intereses externos, hacer que sean lo más variados posibles, para así tener más oportunidades de felicidad y estar menos expuesto los caprichos del destino, ya que si una te falla puedes recurrir a otra. Si tus intereses son lo más amplios posibles y tus reacciones ante las cosas y personas que te interesan son amistosas y no hostiles es más probable que te acerques a la felicidad cotidiana.

Mantenernos centrados en el exterior nos hará estar más motivados y entusiasmados, pero no es el único ingrediente de la felicidad.

Según Russell, para ser razonablemente feliz hay que aprender a pensar del modo adecuado y en el momento adecuado. Parafraseándole: “El sabio solo piensa en sus problemas cuando tiene sentido hacerlo; el resto del tiempo piensa en otras cosas o, si es de noche, no piensa en nada”.

Hay que pensar del modo adecuado y para ello, el filósofo nos anima a hacer frente a los pensamientos que nos asustan o que nos incapacitan: “Pensar de manera racional y con calma sobre el tema, poniendo gran concentración para familiarizarnos con él. Al final, esa familiaridad embotará los miedos y nuestros pensamientos se alejarán de él”. Se deben confrontar los pensamientos y desechar los que no nos resulten adaptativos o se alejen de lo real.



Según Russell, la felicidad es una conquista, y no un regalo divino, por tanto tenemos que pelearla y esforzarnos por alcanzarla. Sin embargo, ante ciertas circunstancias inevitables de la vida, lo más recomendable es la resignación o aceptación. Malgastar tiempo y emociones ante contratiempos inevitables es totalmente inútil y atenta contra la paz mental.

Fuente: Esther Cabezas Gutiérrez. Psicóloga y Coach En [Psicologiaymente.net](http://Psicologiaymente.net)

## Galería Vida Plena: “Más que gubias y punta seca”

“Más que gubias y punta seca” es un colectivo formado por cuatro jóvenes estudiantes del taller de grabado de la Escuela Casa del Artista, quienes en la presente muestra pretenden dar a conocer una pequeña parte de la diversidad que esta técnica ofrece, en lugar de seguir un único hilo temático y técnico

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

