



#50

Contenido: Importancia de que los jóvenes coticen para mejorar su pensión /. ¿Cómo aceptar la edad? Pag. 5 /. Poema Carpe Diem de Walt Whitman Pag. 9 /

Importancia de que los jóvenes coticen para mejorar su pensión

Según datos de la Superintendencia de Pensiones (SUPEN) publicados en el Periódico La Nación, la afiliación de jóvenes de 30 años o menos al Régimen



Obligatorio de Pensiones Complementarias (ROP) cayó por tercer año consecutivo en Costa Rica.

El número de trabajadores cotizantes pasó de 736.249 en abril de 2015 a 727.956, para el mismo mes de este año; es decir, una reducción de 8.293 personas. Este grupo etario

dentro del ROP pasó a representar el 28% del total de aportantes en abril de este año, cifra que en el 2015 fue de un 31%.

Es la primera vez, desde la creación del régimen, en el 2001, que la cantidad de jóvenes afiliados a alguna operadora de pensiones complementaria (OPC) se reduce de manera consistente.

¿Qué es el Régimen de Pensión Complementaria?

El Régimen de Pensión Complementaria fue creado con el fin de que los trabajadores, cuenten con una pensión adicional a la básica, que le ayude con sus necesidades al momento de jubilarse. De ahí la importancia de cotizar para dicho régimen desde el momento que se inicia la vida laboral.

El ROP se conforma con aportes tanto del patrono como del trabajador según el salario reportado en las planillas de la CCSS. Estos aportes los registra y controla la CCSS y los administra la operadora de pensiones elegida por el trabajador.

En este sistema complementario cada trabajador es propietario de su cuenta individual y en ella se le deposita las cotizaciones todos los meses. 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. Al final de su vida laboral, el monto acumulado en su cuenta reforzará la pensión básica del afiliado.

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. 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, cada persona recibe lo que aporta más los rendimientos ganados por su inversión.

El sistema está estructurado para que los fondos de pensiones tengan en cuenta la seguridad en la inversión de cada afiliado. 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 qué hay menos jóvenes cotizando para la pensión complementaria?



Entre las causas que las Operadoras de Pensiones coinciden en considerar están el incremento del desempleo en los jóvenes, nuevas modalidades de trabajo y el efecto demográfico en la población.

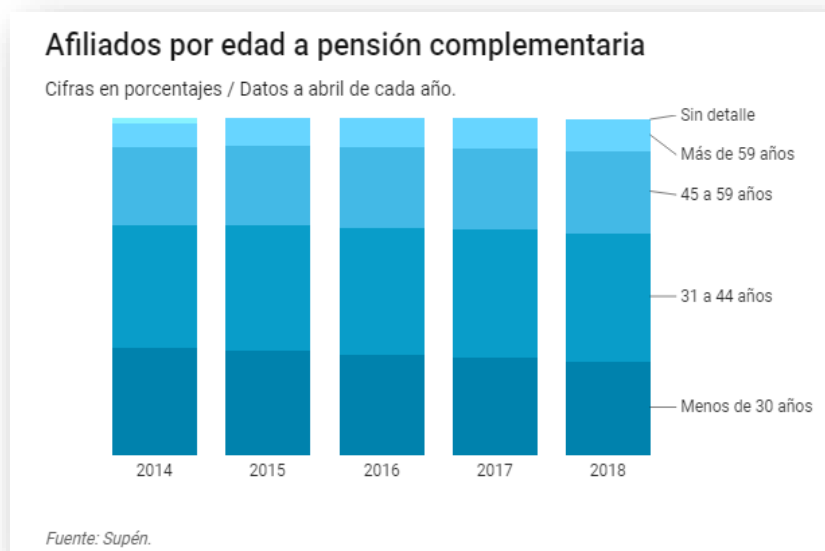
En la actualidad el grupo más relevante de cotizantes lo constituyen aquellos trabajadores de entre 31 y 44 años, quienes representaron casi el 40% del total de aportantes al ROP. En abril había 2,6 millones de contribuyentes en el Régimen Obligatorio de Pensiones y se prevé que la tendencia a la disminución crezca.

Menos cotizantes implica menos aportes a los fondos de pensión tanto los básicos como los complementarios

El alto nivel de desempleo y el empleo informal se consideran temas de interés social que deben inquietar al país, ya que ante la dificultad de encontrar empleo la población joven recurre al trabajo independiente, donde no existe patrono ni la figura del Estado.

En estos casos cobra mayor relevancia para estos sectores el Plan Voluntario de Pensión. Éste se convierte en una excelente opción para cotizar según sus posibilidades y según la expectativa de pensión que desee alcanzar en la jubilación.

En los planes voluntarios el cotizante decide cuánto aportar por mes, puede hacer aportes extraordinarios cuando lo desee y obtiene beneficios fiscales.



Fuente: <https://www.nacion.com>

13 de junio 2018

¿Cómo aceptar la edad?

De repente, un día sin más sus articulaciones hacen más chasquidos y tronidos que los que se escuchan cuando se sirve cereal para desayunar.

La sociedad tiende a glorificar la juventud y a representar la vejez como algo que debe evitarse pero los expertos aseguran que, a medida que envejecemos, no tiene por qué disminuir la calidad de vida.



Para Daniel B. Kaplan, profesor adjunto de Trabajo Social en la Universidad Adelphi en Nueva York, vivir hasta llegar a una edad avanzada es un logro relativamente reciente.

“El promedio de vida del ser humano aumentó más años durante el siglo XX que durante todos los milenios anteriores juntos”, escribió por correo electrónico. El promedio de esperanza de vida mundial es de 71,5 años, según el fondo de población de la ONU.

Consejos para disfrutar envejecer

Adquiera perspectiva

Gayatri Devi, neuróloga en el Hospital Lenox Hill de Manhattan, señaló que la actitud puede marcar la diferencia.

Recordó a una paciente que a menudo decía: “la vejez tiene cara fea” falleció a los 84 años. Pero otra paciente, cuando tenía 98 años, le aseguró a Devi que cuando era joven se parecía a la actriz Elizabeth Taylor. Cuando la doctora le dijo que para alguien que alguna vez fue tan hermosa debía ser difícil envejecer, la paciente protestó: “¿Qué quieres decir? ¿Qué ya no soy hermosa?”.

Esa paciente hoy tiene 100 años.

Diversifique sus amistades

Devi afirmó que un paciente que falleció a los 101 años le aconsejó tratar de tener un amigo “de cada década de vida”. Él tenía un amplio círculo de amistades que incluía a la hija de Devi, que en aquel entonces tenía 12 años.



Tener amigos de varias generaciones puede ayudar a superar la soledad que nos embarga cuando algunas amistades se mudan, fallecen o enferman.

“Esto habla de la antisegregación de los viejos, del sustento de la comunidad, así como de mantenerse actualizado con los avances tecnológicos para evitar ser señalado por vivir en la era de los dinosaurios”, dijo Devi.

Prepárese

Muchos de los problemas que enfrentan los adultos a medida que envejecen no están relacionados con el aspecto normal de envejecer. La calidad de la última parte de su vida está bajo su control. Sus decisiones respecto a estilo de vida y actitud pueden influir sobre los efectos de la llamada vejez secundaria.

Hacer ejercicio, así como dormir y comer bien, contribuirá a su salud física, lo cual se reflejará en su salud mental y cognitiva.

Las personas deberían prepararse para las últimas etapas de su vida tal como lo hacen cuando van a iniciar una familia o cuando ayudan a un hijo a hacer la transición hacia una mayor independencia.

Busque asesoría financiera que le ayude a adaptarse a los cambios en sus ingresos y planifique los costos de la atención médica, indicó Kaplan. Habla con tu familia y amigos de lo que esperas en la vejez y del estilo de vida que deseas tener.

Mira el lado positivo

Por lo general, los adultos mayores son más felices y están menos estresados y preocupados que los adultos jóvenes y de mediana edad dice Kaplan.

Dijo que, aunque puede haber una baja en la salud y en los ingresos, “la gran mayoría de los adultos mayores disfruta mejorías en los aspectos emocionales de la vida”, pues se enfocan más en la información positiva.

Ludwig aseguró que la realidad de envejecer no era tan mala como lo sugerían los estereotipos.



Aunque es probable que ya no pueda realizar las

mismas actividades que cuando era joven, hay formas de compensarlas buscando otras actividades que sean gratificantes.

Recuerde también que usted no es el único que se siente irritado y más lento, agregó. Millones de personas se “despiertan con los mismos achaques y dolores”, dijo Ludwig. “Y ¿cuál es la alternativa a envejecer? Morir joven”.

Rechace las actitudes que discriminan a los viejos

Aunque es cierto que conforme envejecemos subimos de peso y perdemos algunas de nuestras habilidades intelectuales, no hay razón para asumir los estereotipos que hay acerca de los adultos mayores.

Mitos como el que están desconectados de la realidad o que son irritables son perpetuados por los medios y por nuestra cultura. Ludwig aseguró que los avances tecnológicos han extendido el estereotipo de que los viejos no pueden mantener el paso.



“Con demasiada frecuencia, los mitos crean barreras o límites que pueden interferir en la forma en que los adultos mayores se mantienen conectados o buscan actividades que tengan significado para ellos”, escribió Hasche en un correo electrónico.

Hay hitos en la vida (cumpleaños, cambios de trabajo y el fallecimiento de familiares y conocidos) que le recordarán el paso del tiempo, pero no debe distraerse del objetivo de buscar el significado de la vida y de querer mejorar la calidad de la misma, dijo Kaplan.

“Para muchas personas la edad llega sin avisar y en ocasiones sin fanfarrias o reconocimiento”, escribió. “Mientras que muchos disfrutaban una relativa continuidad durante décadas, tener la capacidad de adaptarse al contexto cambiante de nuestras vidas es clave para el éxito.

FUENTE: *The New York Times* es Artículo de Christopher Mele

Carpe Diem

de Walt Whitman

“No dejes que termine sin haber crecido un poco,
sin haber sido un poco más feliz,
sin haber alimentado tus sueños.

No te dejes vencer por el desaliento.

No permitas que nadie
te quite el derecho de

expresarte que es casi un deber.

No abandones tus ansias de hacer de tu vida
algo extraordinario...

No dejes de creer que las palabras, la risa y la poesía
sí pueden cambiar el mundo...

Somos seres, humanos, llenos de pasión.

La vida es desierto y también es oasis.

Nos derriba, nos lastima, nos convierte en
protagonistas de nuestra propia historia...

Pero no dejes nunca de soñar,
porque sólo a través de sus sueños
puede ser libre el hombre.

No caigas en el peor error, el silencio.

La mayoría vive en un silencio espantoso.

No te resignes...

No traiciones tus creencias. Todos necesitamos
aceptación, pero no podemos remar en
contra de nosotros mismos.

Eso transforma la vida en un infierno.

Disfruta el pánico que provoca tener
la vida por delante...
Vívela intensamente,
sin mediocridades.

Piensa que en ti está el futuro y en
enfrentar tu tarea con orgullo, impulso
y sin miedo.

Aprende de quienes pueden enseñarte...
No permitas que la vida
te pase por encima
sin que la vivas...

