

# Boletín Informativo

Edición  
#78



**Contenido:** Consejos para ser exitoso en su misión como jubilado / ¿Qué significa el aumento en la esperanza de vida pag 5

## Consejos para ser exitoso en su misión como jubilado

Si le falta poco o ya está disfrutando de la etapa de su jubilación, es muy probable que experimente una gran cantidad de emociones e interrogantes.



La jubilación es una etapa, que si no es bien gestionada desde el inicio, puede producir una verdadera crisis en las personas. En cierto modo, es comprensible; después de haber pasado buena parte de la existencia dedicando tiempo, recursos y esfuerzo a mantener un proyecto de vida basado en los frutos del propio trabajo.

Si ese ha sido su caso, queremos decirle: ¡calma!

20  
AÑOS

VIDA PLENA  
Operadora de Pensiones



www.vidaplena.fi.cr  
Línea telefónica gratuita: 800-8482667  
Correo electrónico: afiliado@vidaplena.fi.cr

Lo que le ocurre es normal frente a una experiencia nueva. Así que, lea con cuidado, Vida Plena le brinda a continuación varios consejos que le ayudarán en su misión de vivir de la mejor forma, esta etapa tan satisfactoria de la vida.

### Conozca muy bien con qué recursos contará en esta etapa de vida

La planificación de los recursos con los que va a contar en la jubilación es de los trabajos más importantes que toda persona debe hacer con anterioridad.

En Costa Rica a la hora de su jubilación usted podría contar con:

#### **-Pensión del Régimen Básico + Pensión del Régimen Complementario**

Adicional podría tener también un **Plan Voluntario de pensión**, y cualquier otro tipo de ingreso como ahorros, alquileres, etc

La administración de las finanzas al llegar a la tercera edad, tiene que ser mucho más precisa y cuidadosa, en donde se tomen en cuenta numerosos factores para tener un buen manejo del dinero y evitar que cualquier circunstancia ponga en riesgo el patrimonio construido con tanto esfuerzo.

Sin importar la edad, lo mejor es seguir con el hábito del ahorro para hacer frente a emergencias o situaciones inesperadas.



### Establezca una red de apoyo

Sí, es muy cierto, usted es una persona independiente y autosuficiente, pero pensando en planificar para una vida longeva, debe considerar en esta etapa expandir su red de contactos y apoyo.

Muchos adultos mayores se aíslan o se encierran en su hogar, pero la verdad es que esta etapa es la ideal para recuperar viejas amistades, reforzar vínculos y profundizarlos, crear nuevas relaciones y disfrutar de la compañía de otros.

## Haga horarios y tenga una vida activa

Divida cada día en bloques: día, tarde y noche y decida que hará en ellos. No se trata de llenarse de actividades, más bien de organizarse para que cada día tenga algo para hacer que le satisfaga.



¡No caiga en la trampa de la pasividad! Muchos en la jubilación se dejan tentar por la idea de “ya no tengo obligaciones laborales por lo tanto solo descansaré”; eso solo lo llevará a sentirse vacío y sin motivación. Construya una nueva vida con significado para usted y los suyos.

Converse de su nueva realidad con las personas con quien vive

Muchos de los problemas surgidos a raíz del tránsito hacia la jubilación pueden aparecer especialmente en las parejas casadas a las que este cambio les ha afectado sin haber hablado antes sobre las expectativas de cada uno. Si un miembro de la pareja se jubila y la otra aún no, es bueno debatir en qué modo cambiará la relación; y si ambas personas pasan a estar jubiladas, hay que decidir qué parte de la gran cantidad de tiempo libre de la que se dispone va a ser compartida y cuál no.

Si convive con más personas, hablen de los horarios, manejo del dinero, obligaciones de la casa y sobretodo exprese lo que siente y lo que espera, así como usted también debe tener apertura para escuchar lo que su familia observa en su cambio de vida.

## Tenga sus documentos en orden

La clave de unas finanzas sanas para la tercera edad es dejar todo listo para disfrutar de esta etapa. Mientras más rápido se liquiden las deudas, será mucho mejor para evitar que afecte la pensión o consuma los ingresos obtenidos a lo largo de su vida.

Le recomendamos reunir y guardar toda documentación importante en un solo lugar, de preferencia todos los contratos, pólizas, certificados de inversión, y cualquier contrato de índole financiera. Nombre a una o varias personas de su confianza y de indicaciones sobre dónde encontrarlos.

En esta etapa de la vida se considera la elaboración de legados como el testamento, y así estipular la distribución de sus bienes.



## Cúidese y haga lo que quiera!

Si mantiene un estilo de vida saludable, no solo vivirá más años, sino que los vivirá mejor, con más energía y mejores condiciones físicas y mentales.

Más que nunca, cúidese. Practique hábitos saludables: lleve una dieta equilibrada, haga ejercicio, y evite el alcohol y el tabaco. Realice periódicamente revisiones médicas.

Reserve tiempo para usted mismo y para hacer lo que más te gusta. Desde tomarse un café mientras lee un libro, hasta vestirse con esmero para ir a una fiesta. Redescúbrase.

La sabiduría de los años, la previsión y el buen juicio son sus mejores aliados para vivir una jubilación exitosa, usted es el héroe de su propia vida.

# ¿Qué significa el aumento en la esperanza de vida?



El aumento en la esperanza de vida es el incremento de la media de años que vive la población actualmente. Es decir, los años que un bebé podría vivir de mantenerse los patrones de mortalidad actuales a lo largo de su vida.

La esperanza de vida está geolocalizada y vinculada a cada generación, Se calcula repartiendo lo años vividos por un grupo para averiguar la media de años de cada individuo.

Mientras la esperanza de vida sea más alta esto indica que la población goza de un mejor nivel de vida y cuanto más baja sea, las personas viven en circunstancias de vida muy precaria, lo que incide en sus condiciones de salud y por ello pueden vivir menos años.

20  
AÑOS

VIDA PLENA  
Operadora de Pensiones



[www.vidaplena.fi.cr](http://www.vidaplena.fi.cr)  
Línea telefónica gratuita: 800-8482667  
Correo electrónico: [afiliado@vidaplena.fi.cr](mailto:afiliado@vidaplena.fi.cr)

## ¿Cuáles son las causas del aumento de la esperanza de vida?

Hay varios motivos que explican este hecho. Por un lado, tenemos el factor de la genética, que influye en un 25%. Por esta razón, sociedades más desarrolladas, tienen propensión a vivir más años.

Además, los sistemas de salud pública han mejorado muchísimo lo que hace que sean de mayor calidad y cada día con mayor acceso a la población. Esto repercute de manera directa en que las personas tengan mayores posibilidades de encontrarse sanas o curarse.



Otra razón que podría favorecer es que existe un gran porcentaje de ciudadanos que realiza ejercicio o deporte de manera regular, lo que ayuda a gozar de una mayor salud, y genera conciencia en las personas de mantener previsiones que colaboren a un mayor bienestar en el futuro. Esto redundaría en que la posibilidad de vivir más años aumenta.

A esto, añadimos que los avances de la ciencia y la tecnología aplicados a la sociedad del bienestar, también han contribuido a alargar la esperanza de vida significativamente. Prueba de ello son los artículos y accesorios dirigidos al bienestar en la tercera edad, como andaderas, sillas eléctricas, camas ortopédicas, etc, para esa población el acceso a este tipo de ayudas, les significa un bienestar que les alarga la vida con calidad.



En Costa Rica el INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censo) publicó en el año 2020, la actualización de la esperanza de vida en nuestro país por sexo. Este es el cuadro en donde vemos el crecimiento de nuestra esperanza de vida desde el año 2011.

<b>Esperanza de vida al nacer por sexo 2011 - 2020</b>			
Período	Total	Hombres	Mujeres
2011	79,1	76,6	81,6
2012	79,4	76,9	81,9
2013	79,6	77,1	82,1
2014	79,7	77,2	82,3
2015	79,9	77,4	82,4
2016	80,0	77,5	82,6
2017	80,2	77,6	82,7
2018	80,3	77,8	82,9
2019	80,5	77,9	83,0
2020	80,6	78,1	83,2

FUENTE: Artículo de <https://www.thyssenkrupp-homesolutions.es/>

Sitio web del INEC <https://www.inec.cr/buscador?buscar=esperanza+de+vida>