



**Contenido:** ¿Por qué es tan importante la pensión complementaria? / Características de los buenos amigos que todos debemos conocer Pag 3 /

## ¿Por qué es tan importante la pensión complementaria?

Es una realidad que en Costa Rica la pensión complementaria le permite a las personas disfrutar con mayor bienestar su etapa de jubilación, dándole mayor tranquilidad y seguridad.

La pensión complementaria será un aporte adicional a la pensión básica. Ambas van de la mano y se ha proyectado que en la actualidad, una persona que haya cotizado toda su vida laboral y cumpla con todas las cuotas requeridas, obtendrá entre un 15% y 20% de su último salario como pensión complementaria.

El ROP (Régimen Obligatorio de Pensiones) es su aliado en el camino a la jubilación, un fondo que le traerá beneficios durante mucho tiempo. ¿Se ha puesto a pensar que la etapa como persona jubilada puede alcanzar los 20 años e incluso más?

# Beneficios de contar con pensión complementaria



## LE VA A DAR MEJOR CALIDAD DE VIDA EN SU JUBILACIÓN

la persona que inicia su vida como pensionada verá aumentada su pensión cuando llegue a la jubilación, gracias a la cotización que hizo junto a su patrono para la pensión complementaria.

## EN EL FONDO DEL ROP APORTA MÁS EL PATRONO

La pensión complementaria obligatoria es la que conocemos como ROP y se conforma con el 4.25% del salario del trabajador, en donde el patrono aporta 3.25% y el asalarado un 1%



## ES UN SISTEMA JUSTO Y SOSTENIBLE

En la pensión complementaria cada trabajador recibe según sus aportes. Las cuentas son individuales. Los montos que recibirá la persona pensionada dependerán de los aportes a lo largo del tiempo y de los rendimientos de las inversiones que haya logrado la operadora de pensiones a lo largo del tiempo.



AL JUBILARSE SU PENSIÓN SE VERÁ  
AUMENTADA GRACIAS A LA PENSIÓN  
COMPLEMENTARIA

**VIDA PLENA**  
Operadora de Pensiones del Magisterio Nacional

**VIDA PLENA**  
Operadora de Pensiones

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

# Características de los buenos amigos que todos debemos conocer

Cerremos el mes de la amistad reconociendo las características que distinguen a los buenos amigos.

En los vínculos de la amistad, no todo es válido, es importante poner filtros, seleccionar con visión aguda y recordar que la vida es corta y vale la pena estar rodeados de personas con auténtica calidad humana, personas que nos nutran emocional e intelectualmente.

Existir nos recuerda la necesidad de abrir las puertas de nuestro corazón a esas amistades con quienes trazar experiencias y significados.

Si bien es cierto que hay relaciones que a veces caducan y amigos del alma se pierden, también es cierto que siempre llegan nuevas personas. Saber reconocer quienes valen la pena es algo decisivo.

***“Prefiero caminar con un amigo en la oscuridad, que sola en la luz”***

***Helen Keller***



## Características de los buenos amigos que debes conocer

Las buenas amistades se pueden encontrar en cualquier momento de la vida, pero se construyen día a día. Dar y recibir es clave. La reciprocidad en la amistad es fuente de bienestar y felicidad.

Las buenas amistades deben ser virtuosas, útiles y placenteras como indicó Aristóteles. Así es como obtendremos bienestar.

Ahora bien, en lo que se refiere a las características de los buenos amigos, hay rasgos que actúan como auténticos pilares para la satisfacción. Tengamos presente que también es bueno examinar nuestra dinámica en este tipo de relaciones. Demos lo que nosotros mismos exigimos a nuestras amistades.

## Los amigos son personas en las que podemos confiar

La auténtica amistad se sostiene y se forja sobre un pilar decisivo: la confianza. Si no existe esta dimensión, esa relación no nos sirve y no es auténtica. Muchas veces buscamos en estas figuras el refugio que no siempre encontramos en familiares o incluso la pareja.

Es vital saber que no vamos a ser traicionados, que lo compartido es confidencial y que nunca seremos juzgados o criticados.



## Los amigos aprecian y cultivan la honestidad

Entre las características de los buenos amigos no debe faltar la honestidad. Esta virtud excepcional dota a la persona de una combinación perfecta de sinceridad, honor, consideración, humildad y autenticidad tan importantes en cualquier vínculo.

Esta actitud revela a las personas más bellas, esas en las que vale la pena depositar nuestro afecto.



## **Los amigos practican la empatía compasiva**

Muchos podrían decir que lo más importante a la hora de hacer un amigo es que éste nos demuestre empatía. Pero cuidado, porque a veces personas con malas intenciones o rasgos de personalidad complicados pueden mostrarse empáticos al demostrarles nuestras emociones.



La empatía compasiva sí es una característica de un buen amigo, pues construye vínculos con personas que conectan con nuestras emociones, las comprenden y actúan en sintonía para prestarnos ayuda y apoyo.

## **Los amigos son leales**

La lealtad es un compromiso firme que no se derrumba por los egoísmos o los intereses soterrados.

La lealtad es actuar con rectitud, respeto, confiabilidad y compromiso con nuestros amigos.



## **Los amigos saben escuchar**

Parece fácil pero no todas las personas saben escuchar de manera auténtica. La mayoría cae en el impulso de enjuiciar, reprochar o aportar su punto de vista, cuando lo que queremos a veces es solo que nos escuchen.

Las amistades sinceras y enriquecedoras son las que escuchan con todos los sentidos, poniendo el corazón y dedicando el tiempo.



### **Los amigos se alegran por tus triunfos y están en los malos momentos**

La grandeza de las personas se percibe cuando saben estar también en los malos momentos.

Otra característica que define a un amigo de verdad es saber acompañar en las tristezas tanto como compartir nuestros triunfos y alegrías.

### **Los amigos fortalecen la autoestima y nos ayudan a ser mejores**

Las buenas amistades aportan muchos beneficios, eso está comprobado. Podríamos decir que la amistad nos salva de la soledad, un buen amigo es un apoyo cotidiano y para mejorar incluso nuestros estados de ánimo.

Los buenos amigos nos hacen ser mejores personas y valorarnos más de acuerdo con las características que observan en nosotros, una amistad debe potenciar nuestro bienestar.

### **Los amigos tienen sentido del humor y valores comunes**

Las nuevas amistades llegan a veces por compartir intereses comunes. Sin embargo, las amistades significativas y estables además de compartir esas aficiones similares, se forjan por defender unos mismos valores.

Encontrar a alguien que tiene tus mismas perspectivas vitales siempre reconforta. Así como compartir el sentido del humor y la complicidad.



### **Los amigos no son celosos, no necesitan contrato de exclusividad**

Puede presentarse que haya amigos celosos como si pasa en las relaciones de pareja. Hay personas que creen tener un contrato de exclusividad. Es decir dan por sentado que les pertenecemos y que solo compartiremos experiencias con ellas.

Si notas estas actitudes mejor evita esa amistad, porque la amistad auténtica y sana no pone cadenas ni ata, al contrario libera y enriquece.

FUENTE: [- La Mente es Maravillosa](http://www.lamenteesmaravillosa.com) www.lamenteesmaravillosa.com