



MANUAL DE ORIENTACIÓN EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN Y RETIRO

Mirad por vosotros mismos, para que no perdáis el fruto de vuestro trabajo, sino que recibáis galardón completo -2 Juan 1:8.

El Manual de Orientación en el Proceso de Jubilación y Retiro es creado con el objetivo de guiar a los colaboradores de UNADECA que se aproximen o estén realizando el proceso de jubilación, además de permitirles evacuar dudas sobre esta etapa. Dado que la jubilación es inevitable e importante en la vida de las personas, es de esperarse que surjan dudas sobre la salud física, mental, social, espiritual, la economía y aspectos legales.

Este manual busca:

- Ser de beneficio en la calidad de vida de cada uno de los colaboradores que vayan a iniciar este proceso, derribando mitos sobre la jubilación, brindando aspectos positivos y ventajas que se pueden obtener de esta nueva etapa, descubriendo la forma de vivirla al máximo, sin dejar de lado el cuidado de cada una de las áreas y dimensiones que competen al ser humano.
- Orientar a los colaboradores para crear, reforzar, avanzar o continuar con un proyecto de vida, para evitar la frustración que se pueda desarrollar al iniciar la jubilación.
- Ser una guía para lograr una mejor adaptación y así eliminar o disminuir los riesgos de afectación en la salud mental, tomando siempre en cuenta que el ser humano en todas sus etapas es un ser integral, razón por la cual debe contar con el buen estado de todas sus dimensiones.
- Procura contribuir en la aceptación de la jubilación como una parte inevitable del ser humano e ingresar a ella con una actitud y mentalidad positivas, dispuestos a recibir las nuevas oportunidades que la jubilación presenta.
- Informar las áreas legal y económica, evacuando dudas sobre ahorro, planificar su economía, la pensión que se va a recibir y los beneficios de los que pueden gozar debido a su condición de jubilados, para una mayor seguridad al considerar el retiro.

Además, este Manual busca hacer que el retiro y jubilación sean una decisión correcta para los colaboradores de UNADECA, para que una vez que llegue el momento de optar por la jubilación, puedan gozar de este cambio de vida al máximo, del mayor bienestar posible y tomar el merecido descanso después de tantos años de servicio a la institución.

**Elaborado por: Priscilla De La Peña Solís
Licenciatura en Psicología, UNADECA.**

**“Pon en manos del Señor todas tus obras y tus proyectos se cumplirán”
-Proverbios 16:3.**



Misión


Ser una universidad de categoría mundial que lidere la formación de profesionales que respondan a las necesidades de la sociedad actual e impulsen los valores cristianos adventistas, fortaleciendo prioritariamente la espiritualidad, la ecología y la salud.

Visión

Contribuir a la restauración de la imagen de Dios en el ser humano, promoviendo el desarrollo profesional y la vocación de servicio a la sociedad actual, a través de competencias distintas y un contexto de excelencia.

Valores

Comunión con Dios
Consagración
Excelencia
Integridad
Servicio
Unidad
Ecología



Índice

5 ¿QUÉ ES LA JUBILACIÓN?

6 PROYECTO DE VIDA

**8 DIMENSIONES DEL SER
HUMANO**

9 DIMENSIÓN BIOLÓGICA

22 DIMENSIÓN PSICOLÓGICA

26 DIMENSIÓN SOCIAL

30 DIMENSIÓN ESPIRITUAL

33 SALUD FINANCIERA

38 ASPECTOS LEGALES

**60 HACIA UNA JUBILACIÓN
POSITIVA**

61 BIBLIOGRAFÍA

¿Qué es la jubilación?

La jubilación, de acuerdo con Wang (2013, citado por Valero, 2015) es una transición vital que tiene gran relevancia en la vida de las personas.



Se considera como una transición en la que la persona pierde su rol laboral y se ve obligada a reorganizar su vida, lo que supone que tiene que hacer frente a cambios sociales, psicológicos y sobre todo, tratar la pronta incorporación de nuevos hábitos cotidianos, para que no se vean sumergidos entre los efectos negativos que puede provocar una mala jubilación (Villoslada, 2018, p.6).

Para algunos, la jubilación puede ser considerada como una liberación anhelada de la pesada carga del trabajo diario.

Es el tiempo de descanso, de distanciamiento de los problemas y es el tiempo de implicarse en actividades que se debieron postergar en otras etapas, como el estudio o el voluntariado (Laslett, 1991, citado por Valero, 2015).

La jubilación es una motivación para algunos pero, para otros es una etapa amenazante.

Puede significar dejar de lado por completo el trabajo, el puesto actual, o incluso cualquier otra oportunidad de trabajo, por alguna discapacidad grave o una enfermedad terminal, convirtiéndose en algo obligado y brusco en algunos casos. Por esto es importante, prepararse en todos los ámbitos para la jubilación desde años anteriores y darle la importancia merecida.

Proyecto de Vida

Un proyecto de vida según Martínez y Salgado (2019), es un conjunto de expectativas, acciones y decisiones, que una persona a lo largo de su vida, despliega para alcanzar metas específicas orientadas por valores personales.

¿Cuál es la importancia de tener un proyecto de vida?

Un Proyecto de Vida brinda una percepción de control sobre la vida, esto previene depresión y/o sentimientos de indefensión.

Para Mateu (2019) tener un proyecto de vida es importante por las siguientes razones:

- Está dirigido a una de las necesidades elementales del ser humano; la autorrealización.
- Potencia la motivación intrínseca, esto permite determinar los propósitos significativos para cada persona.



Permite un mayor autoconocimiento, ya que para realizar un proyecto de vida se debe realizar introspección, como se detallará a continuación:

¿Cómo realizo mi proyecto de vida?

Mateu (2019) propone que al diseñar el proyecto de vida se deben tomar en cuenta cinco elementos fundamentales que se encuentran interconectados entre sí.

1. Mi realidad actual: considerar este punto es primordial, se pueden planear proyectos realistas, alcanzables a corto plazo y flexibles, se debe tomar en cuenta que la vida está en constante cambio y en algunas ocasiones se deben cambiar planes.
2. Tomar en cuenta a Maslow sobre la satisfacción y la autorrealización, al crear el plan. Para obtenerlas, se deben reconocer las necesidades que son determinantes para ello y así poder hacer realidad los planes y evitar que se queden en ilusiones o deseos.
3. Mis objetivos: deben ser asequibles a corto plazo, de lo contrario, puede tomar mucho tiempo y es muy posible que no se logren. Al ser a corto plazo crecerá la creencia de ser capaz de lograrlo, aumentará la sensación de autoeficacia.
4. Mis valores: los valores van a influir en la toma de decisiones, de proyectos o planes que desee realizar, de la misma forma, van a influir en el compromiso que se tenga con ese plan.
5. Momento de proceder con el plan: si el plan de vida se realiza tomando en cuenta los pasos mencionados, el plan resultará adecuado y satisfactorio para quien lo realice, en él encontrará motivación para ponerlo en marcha.



Hacer un análisis de los valores propios, permitirá crear un proyecto sólido, duradero y coherente.

Dimensiones del ser humano

El ser humano es un ser integral, de naturaleza bio-psico-social y espiritual, conformado por dimensiones, las cuales de acuerdo con Montagud (2019) están relacionadas con un desarrollo correcto, bienestar y crecimiento de manera personal y colectiva.

Las dimensiones que este autor menciona, se desarrollan a continuación:

1. Biológica/física:

se refiere al cuerpo, que permite realizar acciones y establecer contacto. Incluye hábitos que se crean para garantizar el mantenimiento del cuerpo y evitar el desarrollo de enfermedades.

2. Cognitiva/emocional:

incluye la capacidad para usar el intelecto, crear y modificar el entorno. Incluye las emociones, vinculadas con la inteligencia emocional.

3. Social:

el ser humano es un ser sociable, es necesario estar en contacto con otras personas para garantizar la supervivencia y el bienestar.



4. Espiritual:

relacionada con la relación con los demás y con aquello que se considera superior, que le da sentido a la vida.
“Puede expresarse mediante una religión, una creencia, filosofía de vida o la ética” Gómez (2004, citado por Chacón, 2015 p. 22).

Dimensión biológica

Salud física

¿Qué es la salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

(OMS, 1946, citado por Valenzuela, 2016, p. 51).

Por lo tanto, no se puede separar la salud física, mental y social de un individuo. Se les debe dar la misma importancia y se deben cuidar las tres, ya que todas están conectadas.



Hábitos y estilo de vida saludable en la jubilación

¿Qué son los hábitos saludables?

Los hábitos de vida saludables son definidos por Velázquez (s.f.) como toda conducta que un individuo tiene en su vida cotidiana, que inciden en su bienestar físico, mental y social. Esas conductas se convierten

en hábitos y son basados principalmente en la alimentación, el descanso y la práctica física.

¿Cómo llevar un estilo de vida saludable?

Recomendaciones de Elena G. de White.

De acuerdo con el artículo ¿Cuáles son los 8 remedios naturales y para qué sirven? (s.f.) de la página web de la Iglesia Adventista del Séptimo día, los Adventistas del Séptimo día son conocidos por su preocupación por la salud integral, el artículo sugiere la creencia en que todo aquello que afecta al cuerpo, también afecta a la mente y esto facilita o dificulta la comunicación con El Señor.

Debido a esta creencia, es que se crean los 8 Remedios Naturales, los cuales son gratuitos y disponibles para todas las personas. Estos remedios benefician la vida de quienes deciden tomarlos en cuenta y les ayuda a tener una mejor vida, en los ámbitos físico, emocional y espiritual.



En el siguiente apartado se mencionarán los primeros siete remedios para poner en práctica un estilo de vida saludable.

El remedio natural número ocho, se abordará específicamente en el tema salud espiritual.

El artículo mencionado y Arteaga (2017) mencionan estos remedios, sus beneficios y cómo ponerlos en práctica:

1. **Agua pura**

El agua es esencial para transmitir alimentos, oxígeno y sales minerales.

Está presente en el plasma sanguíneo, en las articulaciones, en los sistemas respiratorio, digestivo y nervioso, en la piel y en aquello que se elimina del organismo como la orina, el sudor y las lágrimas.



Es responsable por 20% de los huesos.

Es necesario fomentar el hábito de consumir agua pura, para así lograr el buen funcionamiento del organismo.

Recomendaciones

- Ingerir mínimo dos litros y medio por día.
- Tomar agua potable, no sustituirla con jugos, refrescos o algún otro tipo de líquido. Ya que el azúcar puede retardar la digestión, aumentar el peso, absorber calcio del cuerpo y debilitar huesos.



2.

Descanso suficiente



- ✓ Descansar es necesario para el ser humano. Se puede considerar un remedio para la fatiga física y mental.
- ✓ El descanso ayuda a recuperar órganos como el corazón, los pulmones y el estómago.
- ✓ Es importante descansar entre 7 y 8 horas.
- ✓ Beneficia la memoria, los huesos, la digestión, el cerebro, el sistema circulatorio, el sistema inmune y el metabolismo.

Recomendaciones

- Por medio de guardar el sábado, descansar de las tareas diarias, de las actividades físicas y mentales, restablecer relaciones con la familia y amigos, además de una mayor conexión espiritual con Dios.

- Cree un horario para acostarse a la misma hora todos los días.



- Mantenga el cuarto en las mejores condiciones posibles.

- Mantener el cuarto a oscuras y sin ruidos.

- Haga ejercicio regular, pero no antes de acostarse.

- No duerma con el estómago lleno.



- Evite las bebidas o alimentos con cafeína, ya que estos son estimulantes y pueden alejar el sueño.

- Evite situaciones estresantes antes de dormir.

- Saque la computadora o TV del cuarto, no lo utilice como cuarto de trabajo.

- Concéntrese en cuestiones espirituales, lea la Biblia y ore.

3.

Ejercicio y actividades físicas

Libera en el cerebro sustancias llamadas endorfinas, son neurotransmisores ligados a la generación de bienestar y placer.



Realizar ejercicio físico es importante para disminuir el riesgo de enfermedades y modificaciones en el organismo que pueden aparecer con la edad.

"Cualquier momento es el momento más adecuado para que una persona comience a hacer ejercicio" -Anónimo.

Beneficios de realizar actividad física

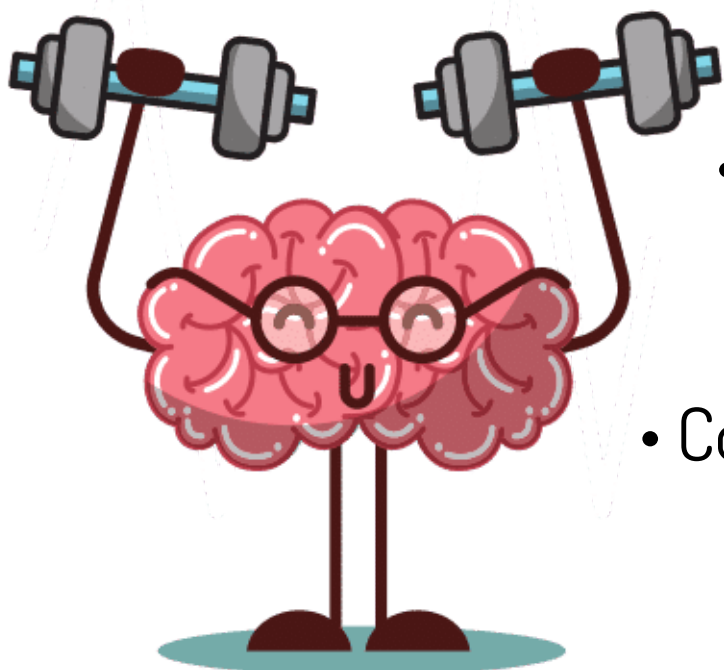


Peláez y Santos (2015) en su Guía del envejecimiento activo y saludable brindan los beneficios que se pueden obtener al realizar actividad física y que son importantes conocer:

- Aumenta la sensación de bienestar general, ya que mejora la calidad de vida.
- Reduce el riesgo de padecer diversas enfermedades como hipertensión o alteraciones cardíacas.
- Mejora el funcionamiento de sistemas cardiorrespiratorio y muscular.
- Aumenta la capacidad aeróbica, presentando menor riesgo de caídas.

- Aumenta la densidad ósea.

- Más energía, reduciendo el estrés y el insomnio.



- Controla el nivel de azúcar en la sangre.

- Controla el peso del cuerpo, rebaja la grasa corporal y disminuye el tejido adiposo abdominal.

- Mejora la salud mental, ya que mejora el estado de ánimo, disipa preocupaciones y fortalece la autoestima e imagen corporal.

Tipos de ejercicios recomendados

Las personas mayores de acuerdo con Alonso et al (2017) deben ejercitar cuatro áreas importantes para mantenerse sanos y lo más independiente posible; la resistencia, la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad.

Para los adultos mayores de 65 años en adelante, la OMS (citada por Peláez y Santos 2015) recomienda realizar actividades de ocio y recreativas que requieran desplazarse como las siguientes:



- ✓ Caminata
- ✓ Paseos en bicicleta
- ✓ Hacer senderismo
- ✓ Montar bicicleta estática
- ✓ Natación
- ✓ Gimnasia aeróbica de bajo impacto
- ✓ Gimnasia en el agua (Aquafitness)
- ✓ Hacer ejercicios de flexibilidad
- ✓ Trabajar en el jardín

Recomendaciones

- Se sugiere realizar actividad física por lo menos 30 minutos cada día.
- Hacer un plan de actividad física, consultar al médico antes de iniciar. Tomar en cuenta la frecuencia, la intensidad, el tiempo y el tipo de actividad física.

4.

Luz solar

La acción principal de la luz solar está relacionada con el metabolismo del calcio, elemento esencial en la prevención de dolencias como la osteoporosis y el raquitismo.

La luz solar es necesaria para obtener vitamina D.

Tiene propiedades curativas.



Recomendaciones

- Tener lugares en la casa con iluminación solar o remover cortinas, abrir ventanas, subir persianas para que los rayos del sol entren a la casa.
- Tomar por lo menos entre 10, 15 o 20 minutos de sol por día para evitar efectos adversos o contraer enfermedades adversas como arrugas prematuras, quemaduras o cáncer de piel.
- Los efectos de la exposición solar son potenciados si se combinan con el ejercicio físico y el aire puro.

5.

Aire puro.

Es fundamental buscar lugares donde haya ventilación y que el aire a ser respirado sea puro.

El oxígeno purifica la sangre.

Ayuda a producir el calor y la energía del cuerpo.

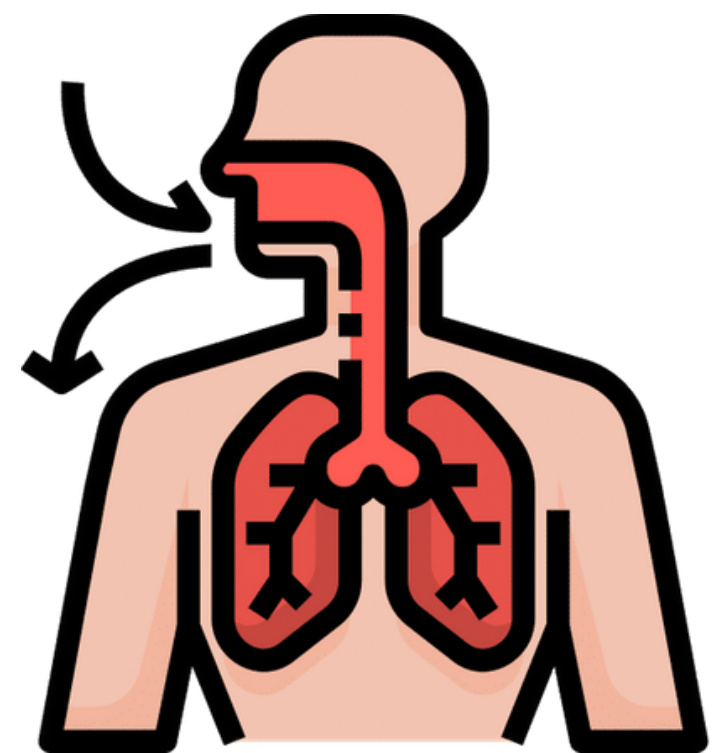
Es un poderoso tranquilizante.

El aire es el principal elemento que Dios ha regalado para poder subsistir.

Ayuda a despejar la mente, mejora la digestión y ayuda a conciliar el sueño.

Recomendaciones

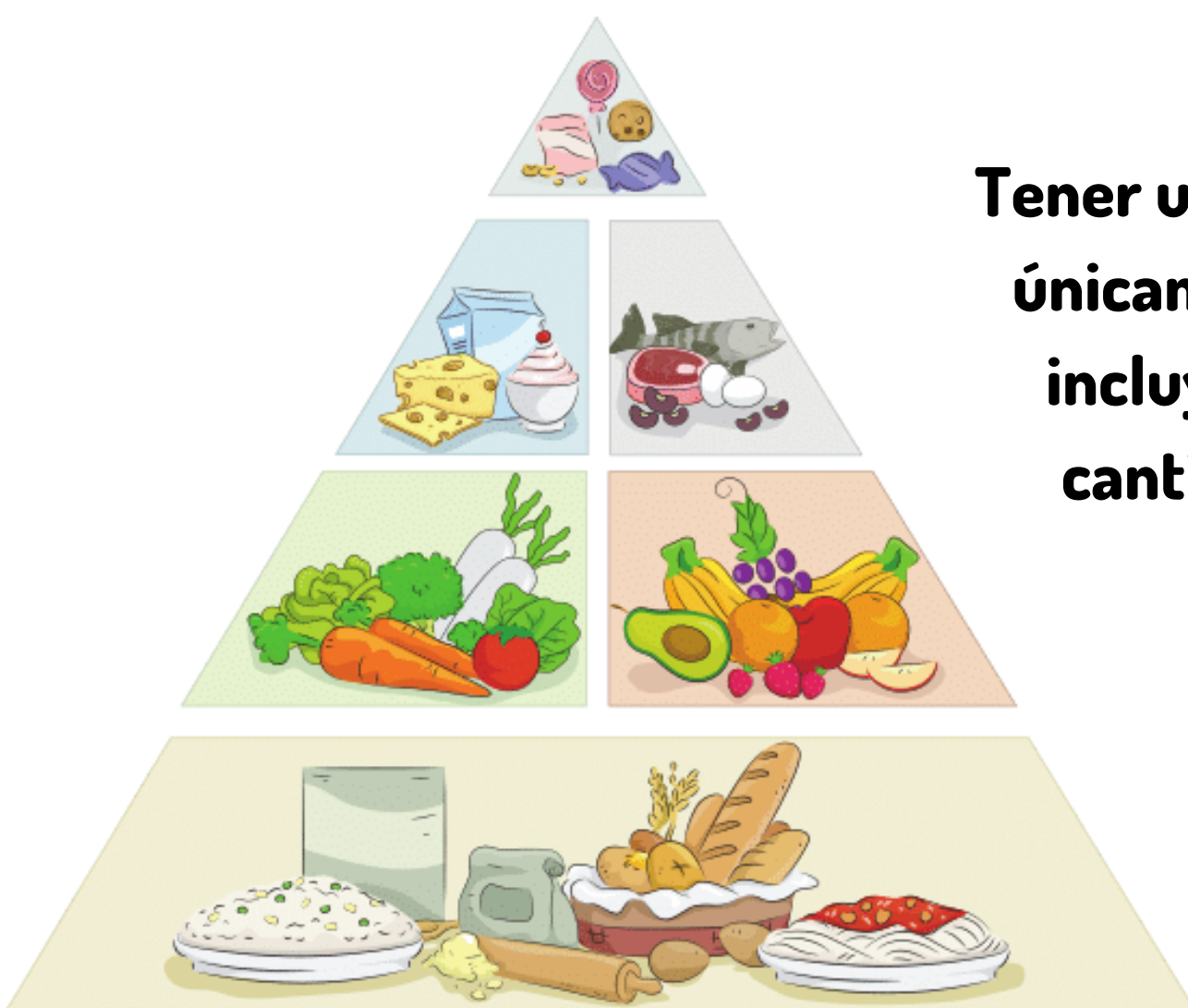
- Mantener toda la casa ventilada, con las ventanas abiertas.
- No dormir en un cuarto cerrado. El cuarto necesita renovar el aire durante la noche.
- Evitar productos que puedan provocar la contaminación del aire, como aromatizantes o venenos.
- Realizar caminatas en la mañana, de esta manera se revitaliza el cuerpo con aire puro



6. Nutrición adecuada

Una alimentación sana involucra dos aspectos:

- Evitar los alimentos que perjudican al organismo.
- Usar con moderación los alimentos que son beneficiosos.



Tener una nutrición adecuada no es únicamente comer bien, también incluye consumir alimentos en cantidades adecuadas para el organismo.

Beneficios de una alimentación saludable

La Sociedad Española de Geriátría y Gerontología realizó una guía llamada Promoción de la Salud y Prevención de la Dependencia, determinantes claves para un envejecimiento activo en el año 2015, en la cual aportan los siguientes beneficios de tener una alimentación saludable:

- Evita la obesidad y sus complicaciones.



- Contribuye a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Evita la desnutrición.
- Retrasa la aparición de diabetes.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Favorece el control de la tensión arterial.
- Evita repetidos ingresos al hospital.
- Ayuda a mantener una vida más activa.
- Mejora la funcionalidad de órganos y sistemas.

Recomendaciones



- Evitar las bebidas estimulantes como energizantes, té, café, alcohol, tabaco.
- Evitar comer con ansiedad.
- Reduzca la cantidad de aceite en la preparación de los alimentos.
- Prefiera alimentos naturales e integrales, evitando los refinados y procesados.
- Priorice el consumo de frutas, verduras y legumbres.
- Use la sal con moderación.

7. **Temperancia**

Tener una vida equilibrada en diferentes aspectos de la salud mental y física.

Comprende el cambio de hábitos que afectan las dimensiones biopsicosocial y espiritual; entre más cerca se encuentre el individuo del bienestar óptimo, podrá adorar a Dios correctamente.

Abstenerse de drogas lícitas e ilícitas y equilibrar el trabajo, la recreación y las relaciones interpersonales.

Las prácticas saludables se deben realizar en equilibrio con la actividad física, la alimentación y la ingesta de agua.

Recomendaciones

- No exagerar el tiempo de recreación; aunque la recreación es importante, se debe sacar un tiempo de descanso.
- Evitar utilizar sustancias lícitas e ilícitas.

¿Qué dicen los expertos sobre el estilo de vida saludable en la jubilación?

"Dormir adecuadamente es fundamental, así como utilizar adecuadamente los medicamentos y vacunarse.

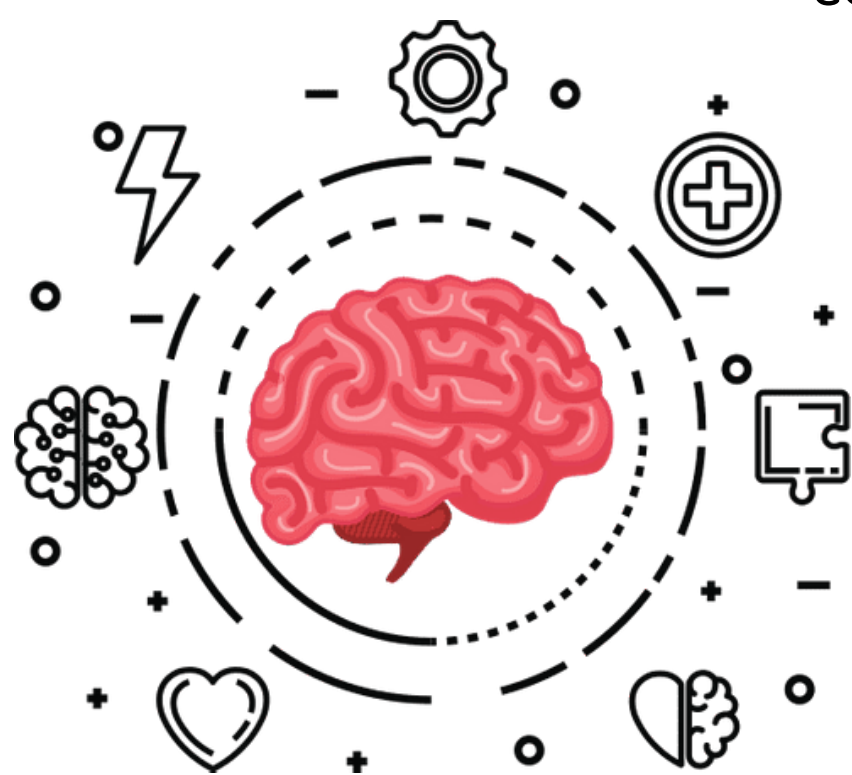
La alimentación saludable es necesaria, una dieta variada y equilibrada que incorpore alimentos de todos los grupos y que aporte la energía necesaria para mantener la actividad física diaria y el peso adecuado, es recomendada".

-Dra. Carmela Mañas (2015). Geriatra. Licenciada en Medicina, por la Universidad Autónoma de Madrid. Especialización en Geriatría, Madrid. Directora Médica del Grupo Los Nogales. Presidenta de la Sociedad Madrileña de Geriatría y Gerontología de Madrid.

Dimensión psicológica

Salud mental y estimulación cognitiva

Para la OMS, la salud mental no es únicamente la ausencia de trastornos mentales, también “implica el estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (Chulián, A 2015, p. 26).



Prevención de enfermedades mentales en la jubilación

En la jubilación se corre el riesgo de presentar trastornos mentales como depresión, ansiedad, demencia, entre otros; debido a la falta de actividad y no ejercitar el cerebro, por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (2017) promueve los hábitos activos y saludables en la persona mayor, con el objetivo de cuidar y/o mejorar su salud mental. Por lo tanto, es importante crear condiciones de vida que acrecienten el bienestar, realizar actividades que ejerciten la mente y la mantengan activas.

¿Por medio de cuáles actividades puedo cuidar mi salud mental?

En la revista Salud Mental y el Bienestar en las personas mayores, González (s.f.) menciona que se pueden realizar las siguientes actividades:



- ✓ Voluntariado
- ✓ Tomar cursos o dar tutorías
- ✓ Actividad física

Realizar todas estas actividades en la etapa de jubilación, beneficia la salud mental, ya que previene la soledad y el aislamiento, se comparte con familiares, amigos o vecinos, se disminuyen los niveles de estrés y aporta reconocimiento social. Se crea una sensación de seguridad, se incrementa la autoestima, el bienestar y por ende se logra mantener la estabilidad de la salud mental.

Una de las actividades que más se recomienda es el trabajo de voluntariado, ya que estos aportan beneficios a la salud mental como los siguientes

(Jones, Reeder y Young, 2016 citados por Dabbagh, Rodríguez y Rodríguez, 2018 pp. 42-43):

- Favorece la memoria.
- Reducción de la depresión.
- Aumento de sentimientos de valía personal y utilidad.
- Provisión de un medio que permite escapar de la rutina diaria.



- Puesta en práctica de lo aprendido a lo largo de la vida.
- Desarrollo de un sentido de propósito en la vida y mayor autoestima.

Estimulación cognitiva

La estimulación cognitiva “hace referencia a las actividades que se dirigen a fortalecer el rendimiento cognitivo general de las personas o alguno de sus procesos como memoria, lenguaje, orientación, entre otros”

(Rodríguez y Moreno, 2012, citado por Arias y Gutiérrez. 2020, p. 5).

Es importante estimular el cerebro por medio de distintas actividades para prevenir pérdida de memoria y distintas capacidades con las que se puede contar gracias al buen funcionamiento cognitivo actual.

Actividades de estimulación cognitiva

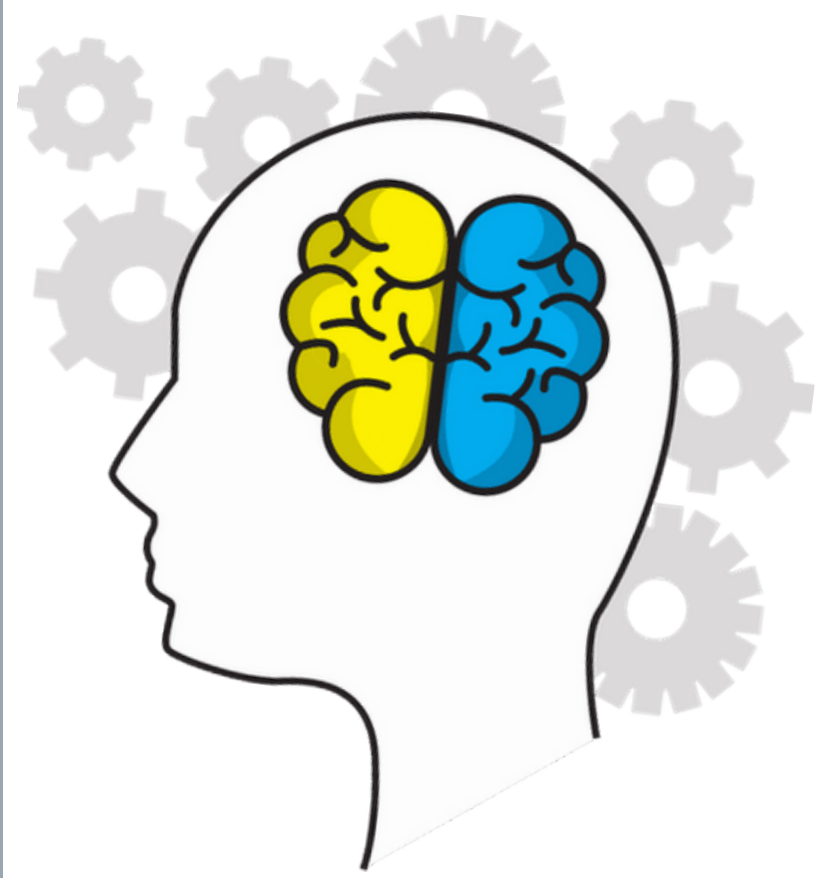
Diferentes autores

Ansón, Bayés, Gavara, Nuez, Torrea (2015). Aedo, Carrillo, Herrera, Sandoval (2020).

Jiménez, Torrecillas (s.f.)

en sus Cuadernillos de Ejercicios de Estimulación Cognitiva proponen diferentes actividades que se pueden realizar para ejercitar y mantener saludable al cerebro, como las que se presentan a continuación:

- Ejercicios de atención y cálculo: ejercicios matemáticos, contar dinero, sudokus.
- Ejercicios de percepción: encontrar las diferencias o similitudes de imágenes.
- Ejercicios de asociación: finalizar refranes o dichos.
- Ejercicios de visualización: crear mapas de ruta.
 - Ejercicios de categorías: agrupar objetos con características similares colorear con códigos.
- Ejercicios de atención y memoria: leer, laberintos, rompecabezas, dominó, ajedrez, seguir recetas.
- Ejercicios de lenguaje: sopas de letras, escribir, crucigramas.
- Ejercicios de orientación: escribir fechas, direcciones, la hora, días de la semana.



Gracias a estas actividades se pueden adquirir nuevos conocimientos, habilidades cognitivas, nuevas competencias, se socializa y se pueden crear nuevas amistades, que pueden ser un apoyo y buena compañía.

¿Qué dicen los expertos de la salud mental en la etapa de jubilación?

La llegada de la jubilación es considerada la puerta hacia una nueva etapa de vida, se dan mermas en los sentidos o cambios en la atención y concentración hacia estímulos.

Se pueden poner en marcha estrategias que ayudan en estos cambios, ejercitar la atención y la concentración son las grandes aliadas de un cerebro estimulado y centrado. Es por ello que actividades de estimulación cognitiva pueden ayudar a mantener el cerebro activo.



- *Alejandra Chulián Horrillo (2015). Psicóloga sanitaria experta en personas mayores y malos tratos. Coordinadora del Grupo de Trabajo Promoción del buen trato a personas mayores del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. 20 años de experiencia.*

Dimensión Social

Salud social

Ocio y tiempo libre

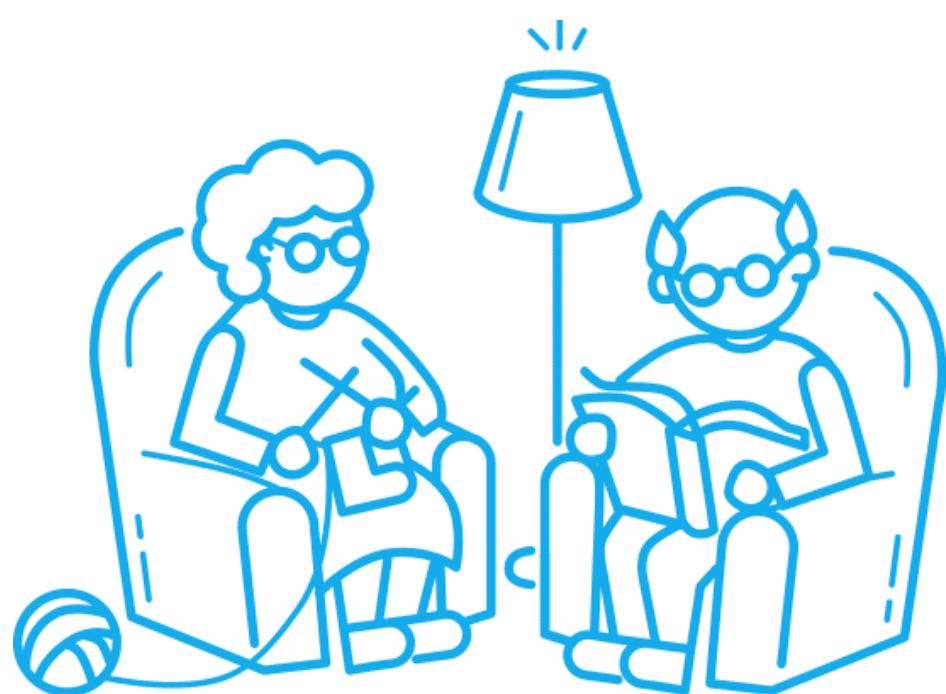
El tiempo de ocio o tiempo libre, de acuerdo con Spitzer (s.f.) es aquella posibilidad de liberarse, de disfrutar actividades lúdicas, reflexivas, artísticas y/o intelectuales, importantes o significativas para cada individuo.

El tiempo libre en la jubilación, puede utilizarse para realizar, crear, poner en marcha actividades nuevas o que antes no se podían realizar debido a responsabilidades del trabajo, por falta tiempo o recursos económicos, entrar a la etapa de jubilación no es sinónimo de no hacer nada.

¿Cómo disfrutar del tiempo libre?

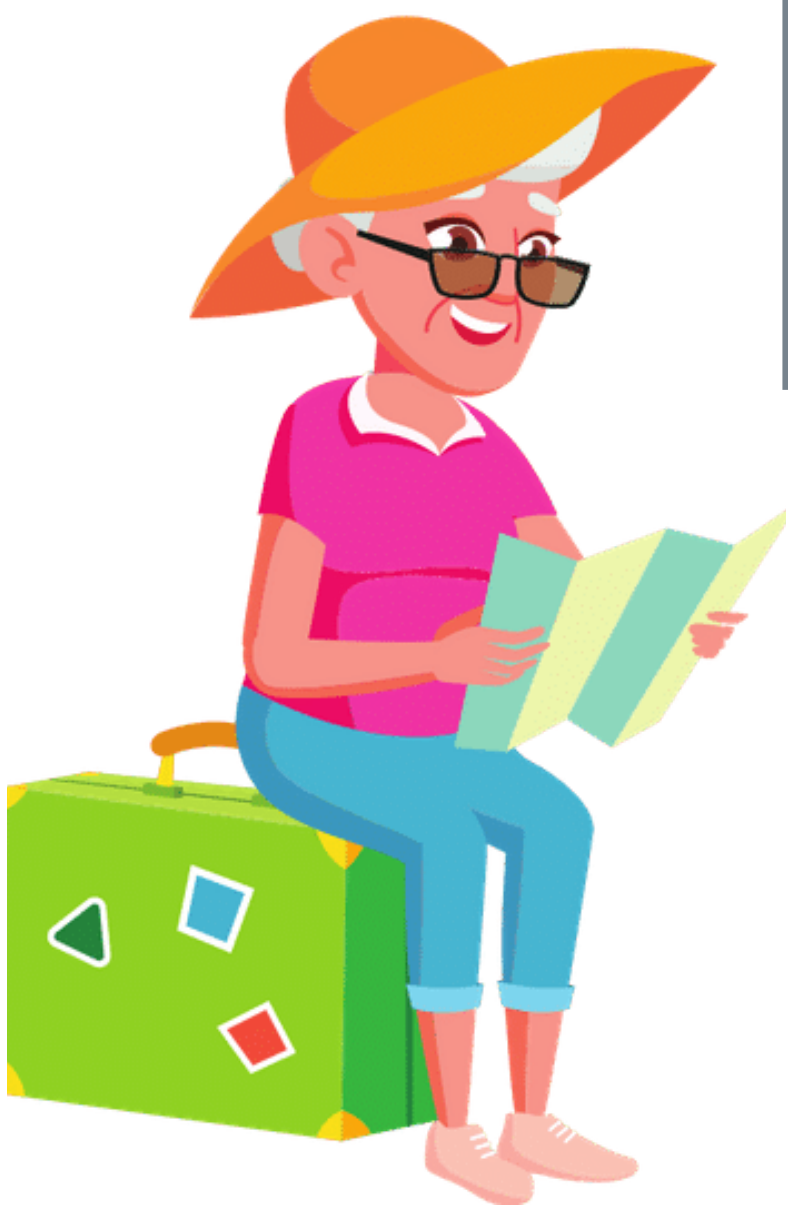
En su Manual de Preparación a la Jubilación Positiva, los autores Chulián y Garrido (2015), con el objetivo de ser guías en la elección de actividades en la jubilación proponen los siguientes pasos a seguir;

- Planear el tiempo libre sin agobios: distinguir entre actividades diarias y de ocio, para poder programarlas cada una con su tiempo.
- Elegir actividades que satisfagan: entre más satisfacción, mayor es la tendencia a la participación y continuidad de las mismas.
- Tener presentes los objetivos que se persiguen: experimentar, un logro o para socializar.
- Respetar la necesidad de hacer actividades de manera individual y grupal: se puede disfrutar al realizar actividades individuales, sin embargo, es necesario socializar.
- Tener en cuenta la diversidad de actividades y posibilidades existentes: cada actividad depende de los gustos, entorno y posibilidades de cada persona.



Se pueden tomar en cuenta las siguientes actividades:

- Actividades en contacto con la naturaleza.
- Asistencia a espectáculos y/o actos educativos.
 - Visitas culturales.
 - Juegos de mesa.
 - Coleccionismo.
- Participación de tradiciones populares.
 - Manualidades.
 - Viajes y excursiones.
 - Ir de compras.



"Una persona no se jubila nunca de hacer lo que puede, lo que sabe y aquello que disfruta"
-Anónimo.

Beneficios del Ocio

El tiempo libre y de ocio en la jubilación trae consigo ciertos beneficios, mencionados por Chulián y Garrido (2015):

- Puede hacer lo que guste, a la hora y día que guste, sin depender de horarios de trabajo.
- Goza de experiencia, profesional y de vida que puede utilizar para compartir con los demás.
- Disminuye o elimina el estrés por las responsabilidades del trabajo.
- Se aprenden nuevas habilidades, estimulando la creatividad.
- Se puede planificar el tiempo de acuerdo a los intereses, o gustos, ya sea para realizar actividades, proyectos individuales o en compañía de otras personas.

Aprovechar bien el tiempo libre y realizar actividades de ocio, van a contribuir con la salud mental de cada persona y por ende va a obtener una mejor calidad de vida, al disfrutar de lo que hace va a sentirse con mejor ánimo y con motivación cada día.

¿Qué dicen los expertos sobre la salud social en la jubilación?

La jubilación hay que preverla para que no resulte una sorpresa. La persona debe sentir júbilo, pues se libera de obligaciones cronometradas: gana tiempo libre. Conviene plantearse planes ambiciosos y actividades que puedan ocupar nuestro tiempo. Es necesario sentirse útil, estar activos al máximo para neutralizar el aburrimiento, evitar bloquear nuestra mente y el desarrollo de actitudes depresivas.

- José Manuel Cervera González (2015). Orientador familiar de la Universidad de Navarra. Licenciado en Ciencias Físicas, Madrid, España. Director de Relaciones Internacionales de Fomento de Centros de Enseñanza en Madrid.

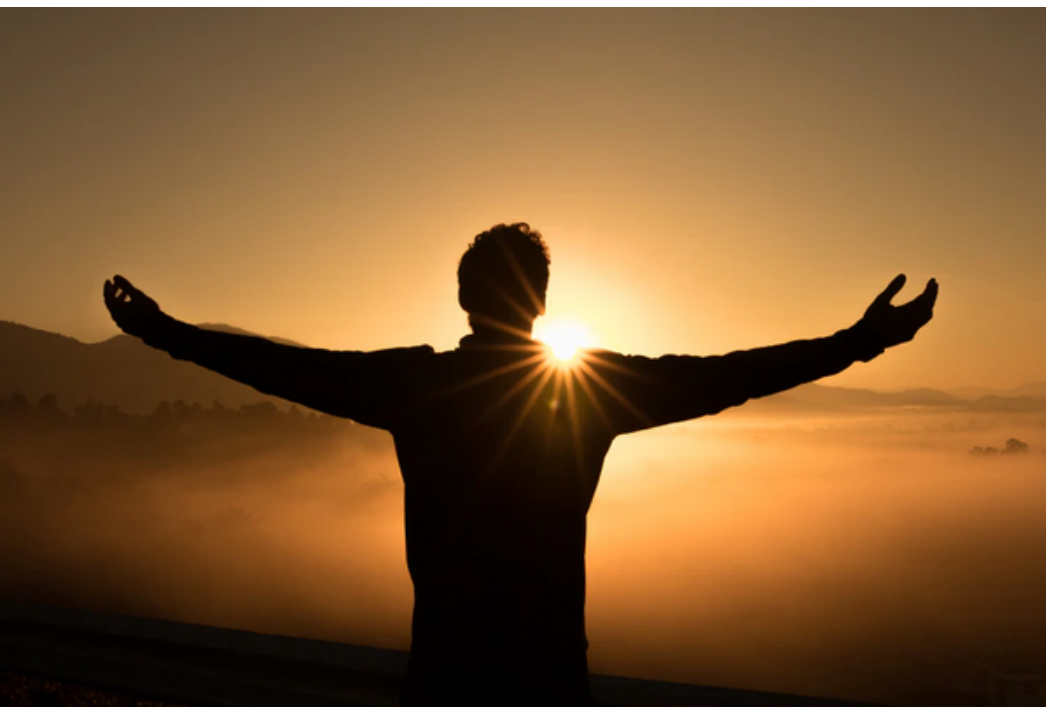
Dimensión espiritual

Salud espiritual

En este apartado se menciona el octavo y último, sin embargo no el menos importante de todos los remedios naturales que Dios le brinda a cada ser humano y propuestos por Elena G de White, la Esperanza en Dios.

8. Esperanza en Dios

La confianza en Dios se puede considerar como el remedio natural más importante. Él, ha puesto a la disposición de todas las personas cada remedio. Por medio de ellos, se siente su presencia, porque Dios es amor y fuente de vida (Arteaga, 2017).



Precisamente los remedios naturales brindan vida, ya que son de gran beneficio para la salud física, mental y espiritual de cada persona.

"La naturaleza ha de ser nuestro gran libro de texto después de la Biblia" -Testimonies for the Church 6:185.

Beneficios de la espiritualidad y la religión

Los beneficios de la espiritualidad y la religión han sido comentados por varios autores, la Corporación Universitaria Minuto de Dios en un programa de psicología, realizado en (2017), Noguera (2015 citando a Rodríguez, 2011) y Sánchez (2015) mencionan que la espiritualidad brinda:

- Consciencia.
- Fortaleza.
- Valores.
- Autoestima, compasión y sentimientos de esperanza.



- Propósito y significado en la vida y humanidad.

- Autoconocimiento.

- Capacidad de gestionar asertivamente las emociones y los comportamientos.

- Ayuda a encontrar significado en las experiencias de la vida.

Recomendaciones

La siguiente lista, pertenece a actividades recomendadas por la Iglesia Adventista del Séptimo día y tomadas del artículo ¿Cuáles son los 8 remedios naturales y para qué sirven? (s.f.) publicado en la página web de la Iglesia, para poner en práctica este remedio natural tan importante:

- Mantener una relación de amor con Dios.
- Realizar meditación por medio del estudio de la Biblia todos los días.
- Involucrarse con actividades misiones y comunitarias.
- Realizar actividades recreativas que fomenten el contacto con la naturaleza. Lo aconseja Elena G. de White, en el libro Testimonios para la Iglesia (2004), la naturaleza es el gran libro de texto después de la Biblia, por lo tanto, por medio de ella se puede crear o reforzar una conexión y comunicación con Dios.



- Aprovechar los recursos que brinda la Iglesia Adventista del Séptimo Día; aplicaciones para dispositivos electrónicos o la página web <https://www.adventistas.org/es/> con diferentes libros para cada necesidad y materiales descargables.

¿Qué dicen los expertos sobre la relación entre psicología y espiritualidad?

"La espiritualidad suele vincularse a disciplinas como la religión, filosofía o neurología y actualmente también a la psicología como parte de una concepción del ser humano integrada y multidimensional, como una realidad bio-psico-social-espiritual"

-José Emilio Alberola Colomar (2020). Licenciado en Biología y graduado en Psicología por la Universidad de Valencia.

Salud financiera

Planificación financiera en la jubilación

La planificación financiera en la jubilación significa analizar y prever aquellos recursos económicos de los que una persona dispone. Además, de usar el ahorro que se ha acumulado hasta el momento para así poder disfrutar del estilo de vida deseado (Instituto AVIVA, 2015).

Planes de ahorro

Para realizar el trámite para obtener un plan de ahorros la Superintendencia de Pensiones (SUPEN, s.f.), brinda los siguientes requisitos que se deben presentar:



Solicitud escrita, firmada por el representante legal de la entidad, que contenga;

1. Indicación expresa si el plan de ahorro está sujeto a un contrato individual, colectivo o corporativo.
2. Indicación expresa de que los aportes se realizarán por medio del Sistema Centralizado de Recaudación administración por la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS), si así lo decide el afiliado.
3. Indicación expresa que los retiros de las cuentas de ahorro voluntario se podrán efectuar cada tres meses, siempre y cuando haya transcurrido el primer año de vigencia del contrato. En caso de los contratos colectivos o corporativos, podrá efectuarse retiros antes del año cuando exista rompimiento de la relación laboral o gremial.
4. Indicación del fondo de inversión administrado por la sociedad administradora del fondo de inversión del mercado de valores en que se administran los aportes como un megafondo.

Pensiones complementarias

Régimen Voluntario de Pensiones Complementarias (RVPC)

Un plan voluntario de pensiones de acuerdo con la SUPEN (s.f.), es un plan que se crea con los ahorros que una persona voluntariamente realiza para mejorar sus ingresos una vez que llegue el momento de recibir su pensión.

Los planes de pensiones únicamente se pueden suscribir en las entidades autorizadas para brindar planes de pensiones voluntarias, es decir, las Operadoras de Pensiones Complementarias (OPC).

Requisitos que debe cumplir el afiliado para acceder a los beneficios de un plan de pensiones voluntario:

Planes voluntarios antes de los 57 años de edad deben contar con al menos 66 meses de permanencia en el Régimen.

De igual manera, de acuerdo con la SUPEN (s.f.) puede acceder a los beneficios sí;

- Es pensionado por algún régimen básico de pensiones.
- Si una persona cumple con los requisitos para acceder a los beneficios del plan voluntario, NO puede realizar un retiro parcial de los recursos, deben retirarse en su totalidad.
- Se encuentra en estado de invalidez o enfermedad terminal calificado por la CCSS o la Comisión Calificadora del Régimen Básico al cual pertenece el afiliado.

Antes de los 57 años

- Puede realizar el retiro anticipado de los recursos acumulados en su cuenta.
- Deberá haber cotizado durante al menos 66 meses y deberá cancelar al Estado los beneficios fiscales disfrutados de acuerdo con la Ley 7923 de Protección al Trabajador.
- Si se encuentra en estado de invalidez o enfermedad terminal calificado por la CCSS, o la comisión médica que corresponde al Régimen Básico al que pertenece quien desee retirar. Debe presentar la solicitud ante la OPC con la declaratoria de invalidez respectiva.
- El porcentaje de retiro se define en el contrato, sin embargo, no podrá ser mayor de un 30% del saldo de la cuenta individual cada 12 meses.

Reponer aportes al plan voluntario



Si no se han realizado aportes en forma regular, la persona afiliada puede reponer un máximo de 24 cuotas atrasadas.

Tiempo para tramitar devolución de un fondo voluntario de pensiones complementarias



Plazo máximo de 15 días hábiles para girarle a la persona afiliada los recursos que le corresponden, una vez que se haya comprobado que se cumplen todos los requisitos.

Revisión periódica del plan financiero para la jubilación

El Instituto Santalucía (2018), recomienda revisar el plan financiero al menos una vez al año, esto con el fin de comprobar que se estén cumpliendo los objetivos que se establecieron al iniciar el plan financiero y poder evitar y/o adaptarse a cambios posibles.

Recomiendan revisar

- Objetivos personales; a corto, medio y largo plazo.
- Cambios en la capacidad de ahorro.
- Rentabilidad obtenida en comparación con el objetivo marcado.
- Cambios en la fiscalidad de los productos de ahorro.

Calculadora de pensión

La Superintendencia de Pensiones de Costa Rica en su página web, ofrece servicios de calculadoras en los cuales puede estimar el monto de su pensión ya sea de manera directa completando el formulario en el enlace:

<https://www.supen.fi.cr/calculo-directo>

O con una guía paso a paso, explicando la manera en la que se construye su pensión en el siguiente enlace: <https://www.supen.fi.cr/calculo-paso-a-paso>



Calculadora de liquidación

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Costa Rica en su página web, ofrece servicios de calculadora, en los cuales puede estimar el monto de su liquidación al jubilarse, en el siguiente enlace:

<http://www.mtss.go.cr/buscador/Liquidacion.aspx>

¿Qué dicen los expertos sobre la economía en la jubilación?

Un aspecto fundamental a la hora de planificar y disfrutar de la jubilación es el control de gastos. Hay que tener en cuenta no solo los actuales, sino también los futuros. El acceso a la jubilación supone la desaparición de una serie de gastos asociados al trabajo; y la aparición de otros como ocio o posibilidades de sufrir enfermedades o discapacidades.

Se debe tener una adecuada planificación económico-financiera de la jubilación, tener muy claro el nivel de ingresos con los que se va a contar, el nivel de gastos que se pueden asumir e irlo gestionando a medida que se avanza el ciclo vital.

- Pedro Miguel García Fernández (2015). Economista, experto en Dirección Financiera.

Aspectos legales

Reglamento del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte CCSS

En el año 2019 se realizó la más reciente actualización en este reglamento, que de acuerdo al artículo 1 se encarga de regular la administración, el otorgamiento de prestaciones, el financiamiento y todos los actos relacionados con el Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte.

En este apartado se responden posibles dudas, que puedan surgir al solicitar la pensión por esta vía, con sus respectivos artículos.



• ¿Es obligatorio el Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte para trabajadores públicos o privados?

Sí, es obligatorio para los trabajadores asalariados de los sectores público y privado, así como para los trabajadores independientes, Artículo 2.

• ¿A quién se le denomina trabajador asegurado?

A los trabajadores de ambos sexos, que cotizan o se encuentran pensionados en el Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte, Artículo 2.

• ¿Qué es una cuota?

Es la cotización o aporte que se efectúa mensualmente a este Seguro, Artículo 2.

- **¿Los trabajadores pueden cotizar más de una cuota por mes?**

No, se registrará una sola cuota por cada mes, ya sea que el aporte provenga de uno o varios patronos o bien cuando se encuentre cotizando como asalariado y trabajar independiente a la vez, Artículo 2.

- **¿Cuáles son los tipos de pensiones existentes?**

El Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte otorga pensiones por vejez, por invalidez del asegurado y a los sobrevivientes del asegurado fallecido, Artículo 3.

- **¿Una vez pensionado se mantiene el derecho al Seguro de la Salud?**

Sí, este Seguro otorga la protección de los pensionados en el Seguro de Salud, de conformidad con lo que establece el Reglamento de dicho Seguro y las prestaciones o beneficios sociales, que de acuerdo con las posibilidades económicas, estableciere la Junta Directiva de la Caja en el futuro, Artículo 3.

- **Al no tener que cancelar más cuotas ¿quién cubre la atención médica?**

El costo del aseguramiento en el Seguro de Salud, para los pensionados del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte, será asumido en su totalidad por el Fondo de Pensiones de Invalidez, Vejez y Muerte, Artículo, 3.

- **Si el asegurado fallece ¿alguien se ve beneficiado?**

Sí, tendrán derecho a una indemnización equivalente a un doceavo del salario promedio mensual, por cada mes que el asegurado hubiere contribuido a ese Seguro. Este salario promedio se calculará utilizando los últimos doce meses registrados como contribuidos. El beneficio de indemnización en ningún caso será inferior al monto mínimo de pensión vigente, Artículo 4.

- **¿Cuáles son los 2 requisitos esenciales para poder optar por una pensión por vejez?**



Tiene derecho a pensión por vejez, el asegurado que alcance los 65 años, siempre que haya contribuido a este seguro con al menos 300 cuotas, Artículo 5.

- **¿Qué pasa con aquellos asegurados que tienen la edad pero solo han aportado 180 cuotas?**

En el caso de aquellos asegurados que no cumplen con el número de cuotas requeridas, pero tengan aportadas al menos 180 cuotas, tienen derecho a una pensión proporcional, Artículo 5.

- **¿Existe algún tipo de pensión que otorgue la Caja para aquellos que no tienen la edad requerida ni las cuotas requeridas?**

Sí, pueden acceder a un retiro anticipado, los hombres a partir de los 62 años y las mujeres a partir de los 60 años, tendrán derecho a una pensión reducida, Artículo 5.

• ¿Qué es la pensión por invalidez? ¿Cuáles son las condiciones que se requieren para ese tipo de pensión?

Es la pensión que se le otorga al asegurado que sea declarado inválido por la Comisión Calificadora.

Las condiciones que se requieren son:

- a) Haber aportado al menos 180 cotizaciones mensuales a la fecha de la declaratoria de invalidez, cualquiera que sea la edad del asegurado.
- b) Haber aportado al menos doce cuotas durante los últimos 24 meses antes de la declaratoria del estado de invalidez, si ocurre antes de los 48 años, o haber cotizado un mínimo de 24 cuotas durante los últimos 48 meses, si la invalidez ocurre a los 28 o más años, Artículo 6.

• En cuanto a la cantidad de cuotas ¿existe alguna excepción a la pensión de declaratoria de invalidez?

Sí, cuando con anterioridad al momento de la declaratoria de la invalidez existiere una incapacidad continua, el período dentro del cual se debe haber cotizado se contará en relación con el inicio de la incapacidad o condición del padecimiento y no de la declaratoria, Artículo 6.

• ¿Quién determina una declaratoria de invalidez?

Se encarga de valorar al asegurado que solicite una pensión por invalidez y de declarar si se encuentra o no inválido, la Comisión Calificadora del Estado de Invalidez, Artículo 7.

- **Requisitos para pensionarse por invalidez:**

Aquel que presente debilitamiento de su estado físico o mental, perdiera dos terceras partes o más de su capacidad de desempeño de su profesión, de su actividad habitual o en otra compatible con su capacidad residual y que no pudiere obtener una remuneración o ingreso suficiente, a juicio de la Comisión Calificadora del Estado de Invalidez, Artículo 8.



- **¿Existe otra definición de pensión por invalidez?**

Sí, ser declarado en estado de incurable o con pronóstico fatal, que aún ante la posibilidad de realizar algún trabajo, justifique a juicio de la Comisión Calificadora el otorgamiento de una pensión, Artículo 8.

- **¿Qué pasa si a un asegurado le niegan la pensión por invalidez?**

Podrá presentar nueva solicitud de pensión, una vez transcurrido un plazo mínimo de doce meses, contados a partir del momento en que se le denegó administrativamente su gestión anterior, Artículo 8.

• **¿Cuándo se considera a un asegurado inválido?**

a) A partir de la fecha en que el asegurado sea declarado inválido por la Comisión Calificadora y haya dejado de laborar con el patrono donde cotiza para el Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte.

b) A partir de la fecha que fije la resolución judicial cuando se trate de reclamos judiciales.

c) El asegurado que sea declarado inválido por la Comisión Calificadora, iniciará el disfrute de la pensión a partir del momento en que termine de recibir subsidios del Seguro de Enfermedad y Maternidad, Artículo 19.

• **¿Cuándo se empieza a regir una pensión por vejez?**

A partir de la fecha en que la misma haya sido solicitada, siempre y cuando el asegurado cumpla con el número de cotizaciones y edad estipulados en este Reglamento.

Si el asegurado se encuentra laborando al momento de presentar la solicitud, la pensión regirá a partir del día siguiente en que se dé por terminada la relación obrero-patronal con aquellos patronos mediante los cuales cotizaba al Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte, Artículo 19.

• **¿Cuándo se empieza a regir una pensión por muerte?**

A partir de la fecha del fallecimiento, Artículo 19.

• **¿Cuándo se da por terminada una pensión?**

De acuerdo con el Artículo 20, termina cuando:

- a) La muerte o la presunción de ausencia del beneficiario.
- b) La mayoría de edad del beneficiario, en caso de hermanos o huérfanos, la conclusión de sus estudios o el cumplimiento de los 25 años de edad.
- c) El levantamiento del estado de invalidez por dictamen motivado de la Comisión Calificadora del Estado de Invalidez.

• **¿Una persona pensionada por invalidez puede volver a trabajar?**

Sí, podrá trabajar nuevamente en el sector privado, independiente o hasta medio tiempo en docencia universitaria en el sector público, Artículo 21.

• **Requisitos para poder hacerlo:**

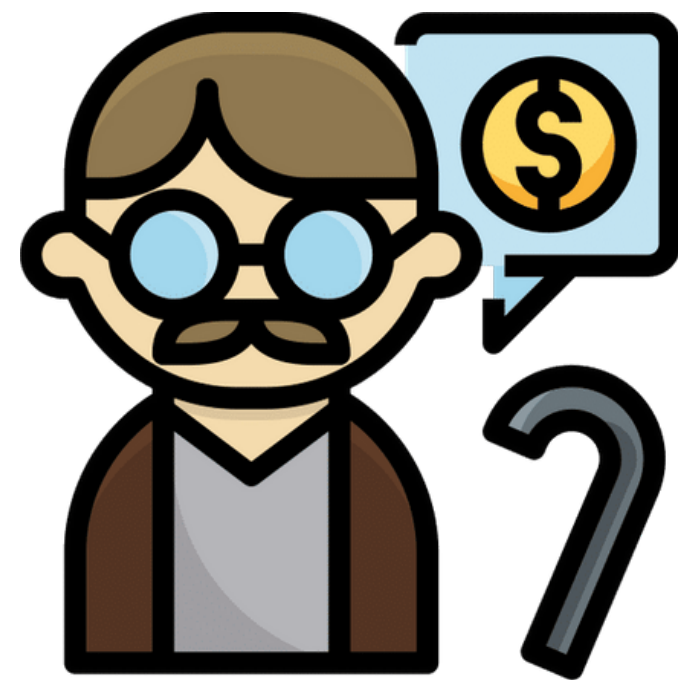
Solicitar por escrito, permiso a la Administración, la cual requerirá la valoración de parte de la Comisión Calificadora del Estado de Invalidez, se deberá verificar que la nueva actividad laboral, sea diferente por la cual se declaró inválido, que no requiera el uso de sus facultades afectadas y que no representa un riesgo para su capacidad física o mental residual, Artículo 21.

- **¿Qué pasa si una persona no cumple con los requisitos e inicia a trabajar sin haber solicitado el permiso respectivo?**

Se procederá un procedimiento ordinario administrativo, con la suspensión de la pensión y cobro de las sumas pagas mientras se dedicó a las labores remunerativas. Artículo 21.

- **¿Debe cotizar el inválido que trabaja?**

Sí, deberá cotizar para los Seguros de Salud e Invalidez, Vejez y Muerte, Artículo 21.



- **¿Por qué debería seguir cotizando al Seguro de Invalidez Vejez y Muerte?**

Porque se tomarán en cuenta para el otorgamiento de la pensión por vejez, cuando consolide ese derecho, Artículo 21.

- **Cuando el pensionado por invalidez cumple los 65 años pero no las cuotas ¿qué pasa?**

Tendrá derecho a una pensión complementaria por vejez proporcional al número de años contribuidos, Artículo 21.

- **¿Qué tipo de cuotas deberá pagar el pensionado por vejez que trabaja en sector privado, el pensionado que trabaja independiente o el pensionado que trabaja medio tiempo en docencia universitaria de sector público?**

Deberá cotizar solamente para el Seguro de Salud, Artículo 22.

- **¿Qué tipo de cuotas deberá pagar el pensionado por vejez que trabaja en campos diferentes a docencia universitaria en el sector público?**

Deberá solicitar la suspensión de la pensión por el período que labore y cotizar tanto para el Seguro de Salud como para el Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte, Artículo 22.

- **¿Qué tipo de cuotas deberá pagar el pensionado por vejez que trabaja en docencia universitaria mayor a medio tiempo?**

Deberá solicitar la suspensión de la pensión por el período que labore y cotizar solamente para el Seguro de Salud, Artículo 22.

- **¿Cómo se calcula el monto que va recibir el asegurado por vejez o invalidez?**

Se calculará con base en el promedio de los último 240 salarios o ingresos mensuales devengados y cotizados por el asegurado, actualizados por inflación, tomando como base el índice de precios al consumidor, Artículo 23.

• ¿Un asegurado tiene derecho a aguinaldo?

La pensión incluirá un pago adicional por concepto de aguinaldo, el cual corresponde a una duodécima parte del total de pensiones efectivamente pagadas durante el año. El aguinaldo se pagará en la primera semana de diciembre, Artículo 23.

• ¿Pensiones otorgadas por la Caja tienen ajustes en el monto?



Sí, la Junta Directiva dispondrá periódicamente la revaluación o ajuste de las pensiones en curso de pago. El monto del reajuste debe guardar relación, con los cambios en los niveles de salarios y de costo de vida observados, Artículo 28.

• ¿Existe tope máximo o mínimo de pensión?

Sí, el monto deberá sujetarse a una cuantía mínima y a un tope máximo, cuya cuantía fijará periódicamente la Junta Directiva.

La cuantía mínima de pensión no podrá ser inferior al 50% del ingreso o salario mínimo de contribución, Artículo 29.

Ley de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional

En el año 1958 se realizó, la Ley de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional, que de acuerdo al artículo 1 se encarga de regular lo relativo a las pensiones y jubilaciones correspondientes a los funcionarios del Magisterio Nacional.

En este apartado se responden las posibles dudas, que puedan surgir a la hora de solicitar la pensión por esta vía, con sus respectivos artículos.



• ¿Cuáles regímenes componen el Sistema de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional?

De acuerdo con el Artículo 1:

- a) El régimen de pensiones en la presente Ley.
- b) El régimen de pensiones presentes en la reforma N° 7268 de 1991.
- c) El Régimen de capitalización colectiva de pensiones y jubilaciones, regulado en el título II de esta Ley.

• **¿Cuáles son los derechos adquiridos en esta Ley?**

Aquellos funcionarios que cumplan con los requisitos para adquirir el derecho a la pensión ordinaria, dentro de los dieciocho meses posteriores a la promulgación de la presente ley, podrán pensionarse al amparo de las disposiciones establecidas.

Aquellos funcionarios que al 13 de enero de 1997, hayan servido durante diez años consecutivos o quince alternos en zona incómoda o insalubre, con horario alterno, en enseñanza especial o educación de adultos, en primaria y secundaria, tendrán como derecho adquirido cuatro meses por cada año laborado en tales condiciones, sin exceder de cinco años, a efecto de completar el tiempo necesario para jubilarse.

Quienes al 18 de mayo de 1993 o al 13 de enero de 1997 hayan servido al menos durante veinte años en el Magisterio Nacional, mantendrán el derecho de pensiones o jubilarse al amparo de la Ley N° 2248.

Quienes a las fechas referidas en el párrafo anterior, no alcancen los veinte años de servicio y hayan operado su traslado al Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte de la Caja Costarricense de Seguro Social, no podrán obtener beneficios establecidos en este artículo, Artículo 2.

• **Derecho de pertenencia:**

Es de adscripción obligatoria, Artículo 3.

Los funcionarios que cumplan los requisitos de pertenencia a las instituciones indicadas en el artículo 8, quedarán incluidos de oficio por el solo acto de nombramiento.

• **Funcionarios que cumplen los requisitos para optar por pensión del Magisterio:**

a) Quienes sirvan en cargos docentes, en instituciones educativas, públicas o privadas, de Enseñanza Preescolar, Enseñanza General Básica, Educación Diversificada y en las universidades estatales.

b) El personal administrativo del MEP.

c) Los funcionarios del Instituto Nacional de Aprendizaje (INA).

• **¿Qué es el derecho de opción?**

Se refiere a que los funcionarios que hayan optado por pasarse al seguro obligatorio de Invalidez, Vejez y Muerte, no procederá incluir de nuevo en el Régimen del Magisterio, Artículo 4.

• **¿Cuál es el trámite para cambiarse del Magisterio a la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)?**

Se deberá dirigir la solicitud de traspaso al departamento de personal o de recursos humanos de la institución donde preste servicio, el cual hará efectiva la exclusión a partir del primer día del mes siguiente al recibo de solicitud.

Del acto de exclusión, se enviará copia a la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional, para que proceda a la liquidación actuarial respectiva y entere a la CCSS, el aporte correspondiente a quien lo solicita, Artículo 5.

• **¿Si se hace el traspaso qué pasa con las cotizaciones aportadas?**

La Junta deberá realizar la liquidación actuarial y el traspaso de los aportes a la CCSS dentro de los primeros tres meses, que se contarán a partir del recibo de la comunicación de traspaso, Artículo 6.



• **¿Cuáles personas quedan cubiertas por el Régimen de capitalización colectiva (RCC)?**

Todas las personas que se desempeñen en el Magisterio Nacional y hayan sido nombradas, por primera vez, con posterioridad al 14 de julio de 1992.

• **¿El Régimen otorga prestaciones económicas?**

Sí, para cubrir las contingencias de vejez, invalidez y sobrevivencia a la muerte del sostén económico de la familia, Artículo 9.



- **¿Prestaciones económicas son embargables?
¿Existe excepciones?**

No, son inembargables. Excepto, lo dispuesto por pensiones alimenticias, Artículo 9.

- **¿Cuál es el plazo de prescripción del derecho a la pensión?**



El derecho a la pensión por vejez es imprescriptible.




El derecho a la pensión por invalidez prescribe a los dos años.

El derecho de la pensión por supervivencia prescribe a los diez años, Artículo 10.

- **Requisitos de elegibilidad:**

La Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional determinará, según los estudios técnicos actuariales correspondientes los requisitos que deberán cumplirse, Artículo 11.

- **¿Quién determina el monto de jubilación y de acuerdo a qué?**



Lo determina la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional. De acuerdo con los estudios actuariales realizados, Artículo 12.

• **¿Qué toma en cuenta la junta para otorgar la pensión?**

Toma en cuenta:

- a) Los períodos de espera o calificación para cada una de las contingencias, separadamente.
- b) El número y la calidad de las cotizaciones necesarias para adquirir el derecho a las diversas prestaciones, según las contingencias cubiertas, separadamente.
- c) La cuantía y la duración de las prestaciones, para cada una de las contingencias cubiertas, separadamente.
- d) El procedimiento administrativo para tramitar las solicitudes de los interesados, el cual deberá sujetarse, en todo caso, a lo dispuesto en la Ley general de la Administración Pública, para el procedimiento sumario.
- e) Las reglas sobre la inversión de los recursos del Fondo de Capitalización, las cuales deben garantizar, con estricto apego a la presente Ley condiciones de rentabilidad y seguridad.
- f) Todos los otros elementos que se consideren necesarios para la correcta administración del Régimen, Artículo 13.

• **¿Cuál es el porcentaje que cotizan los funcionarios en este Régimen?**

Cotizarán el 8% del salario devengado, Artículo 14.

• **¿Cuál es el procedimiento para realizar el pago a favor de JUPEMA?**

a) Para los trabajadores de la educación que presten servicios al MEP, el Ministerio de Hacienda tendrá un plazo improrrogable de 2 meses para depositar, a favor de la JUPEMA, los montos correspondientes a las cotizaciones obreras, patronales y estatales, igualmente se aplicará cuando se trate de patronos privados.

b) Para los trabajadores de la educación de los otros centros de enseñanza, públicos y privados, la JUPEMA remitirá, mensualmente a la Dirección General de Presupuesto Nacional del Ministerio de Hacienda, una planilla con los nombres, números de cédula, montos salariales devengados y el monto total por cancelar. La JUPEMA dispondrá de un plazo improrrogable de 2 meses para remitir esta información al Ministerio de Hacienda; una vez recibida la planilla, contará con un plazo de 2 meses para depositar las sumas a favor de la Junta de Pensiones. Esta Junta les fijará a estos centros de enseñanza los plazos máximos para remitirle la información de sus planillas, Artículo 15.

• **¿Se puede modificar el monto de las cotizaciones?**

Sí, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional podrá ajustar las cotizaciones de funcionarios activos asegurados, cuando así lo recomienden los estudios actuariales y previa autorización de la Superintendencia General de Pensiones, Artículo 16.

• **¿Quiénes están cubiertos por el Régimen de Pensiones del Magisterio?**

Quedan cubiertas por este Régimen todas las personas que se desempeñen en el Magisterio Nacional y hayan sido nombradas por primera vez con anterioridad al 15 de julio de 1992 o hayan nacido antes del 1 de agosto de 1965, Artículo 34.

• **¿Cómo se obtiene el salario de referencia para cuantificar la pensión?**

Se obtendrá calculando el promedio de los mejores 32 salarios devengados durante los últimos 60 meses al servicio de la educación. Al resultado se le aplicará una tasa de reemplazo del 80%.

En caso de muerte del funcionario, por razón del tiempo laborado no hayan sido completados 32 salarios, el salario de referencia se calculará sobre la totalidad de los salarios devengados y cotizados antes de acaecer contingencia, Artículo 37.



- **En caso que el funcionario esté devengando prestaciones laborales transitorias ¿a qué tendrá derecho?**

Tendrá derecho a que esas cotizaciones se le consideren tanto para calcular el salario de referencia como determinar el número de cuotas pagadas, siempre y cuando continúe cotizando sobre tales prestaciones en favor del Régimen de Pensiones y Jubilaciones.

Son prestaciones por incapacidad laboral las otorgadas:

- a) Por el seguro obligatorio de enfermedad y maternidad administrado por la CCSS.
- b) Por el seguro de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.
- c) Por el seguro de accidentes de tránsito, administrado por el Instituto Nacional de Seguros (INS), Artículo 38.

- **Requisitos para prestaciones por vejez, Artículo 41:**

- a) Un mínimo de cuatrocientas cotizaciones mensuales.
- b) Haber servido, por un mínimo de veinte años, en cualquiera de las instituciones indicadas en el artículo 34.

• ¿Se pueden utilizar las cuotas de otro régimen para cubrir las de este?

Sí, para completar el número de cuotas, al mínimo de 240 cuotas aportadas necesariamente al Régimen del Magisterio, se le sumarán todas las aportadas a cualquier otro régimen contributivo obligatorio y público de pensiones, incluso al de Invalidez, Vejez y Muerte, administrado por la CCSS, Artículo 42.

• Requisitos para los tratamientos de rehabilitación:

Tener alteración o debilitamiento del estado físico o mental, haber perdido dos terceras partes o más de la capacidad para desempeñar sus funciones, y no pueda ser reubicado en otra función dentro de la Administración Pública y por ese motivo, no pueda obtener una remuneración suficiente para su subsistencia y la de su familia, Artículo 47.

Hacerse exámenes médicos, Artículo 48.

• ¿Existe obligación para los tratamientos de rehabilitación?

Sí, los pensionados por invalidez deberán someterse a los tratamientos de rehabilitación o de readaptación profesional, realizados por la CCSS.



La renuncia o la contumacia a someterse a tales tratamientos, suspende de pleno derecho el pago de las prestaciones, Artículo 49.

- **¿Cada cuánto deben los pensionados por invalidez realizar exámenes de revisión?**

Deberán realizarse exámenes que indiquen la evolución de su invalidez, cada 2 años, Artículo 50.

- **¿Cuándo se pierde la pensión por invalidez?**

Según el Artículo 52 se pierde:

- a) Por desaparición debidamente declarada del estado invalidante.
- b) Por solicitud de la conversión en pensión por vejez.
- c) Por muerte del beneficiario o declaración de su ausencia.
- d) Por prescripción.

- **¿Cuál es el monto de la prestación por invalidez?**

El monto será equivalente al 70% del salario de referencia, Artículo 55.

- **¿Cuál es la vigencia de la pensión por invalidez?**

La pensión por invalidez, comenzará a regir desde el primer día del mes siguiente a la fecha en que se agoten las prestaciones por incapacidad laboral transitoria o desde el primer día del mes siguiente a la baja laboral, Artículo 56.

• **¿Cuándo se puede hacer cambio de pensión por invalidez a pensión por vejez?**

Se puede hacer al cumplir los 60 años de edad, podrá solicitar la conversión de su pensión en una concedida por vejez. Entrará en vigencia el primer día del mes siguiente en que se presentó debidamente la solicitud de conversión, Artículo 57.

• **¿Cómo se inicia el procedimiento para pensionarse por vejez?**

Deberá presentarse la solicitud de pensión o jubilación ante la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional, Artículo 80.

• **¿Existe algún medio de impugnación, en caso que rechacen la solicitud de pensión?**

Sí, cabrá curso de revocatoria dentro de los 5 días siguientes a la debida notificación del acto impugnado. El recurso de revocatoria deberá interponerse ante la misma Junta y resolverse dentro de los 15 días siguientes a su interposición, Artículo 91.

En caso de ser rechazada la solicitud se podrá apelar también, este debe ser interpuesto ante la Junta, dentro de los 8 días siguiente a la notificación del acto impugnado, Artículo 92.

¿Qué dicen los expertos sobre la importancia de conocer asuntos legales para la jubilación?

La jubilación es un buen momento para disfrutar de más tiempo libre y olvidar las preocupaciones derivadas del trabajo. Pero también es un buen momento para ocuparse asuntos legales, que quizás hasta ahora no se han atendido pero que conviene que sean abordados cuanto antes. Es importante tener mínimas nociones sobre estos temas, para que llegado el momento, las cosas se resuelvan como uno desea, evitando además situaciones conflictivas o desagradables a los seres queridos. En cualquier caso, antes de actuar, lo mejor es siempre consultar a un abogado.

-Manuel Cerrada Moreno (2015). Doctor en Derecho por la Universidad Complutense de Madrid. Abogado, Juez, civil y penal.

Hacia una jubilación positiva

¿Es posible vivir la jubilación con júbilo?

La jubilación puede llevarse con alegría, es posible si se cuenta con la motivación e ilusión para ello, razón por la cual es importante que antes de entrar a la etapa de jubilación y durante, se cuente con personas de confianza, amigos o familiares que brinden apoyo, acompañen y animen a realizar actividades, mantenerse activo y así vivir con júbilo, de manera que será más difícil que se abandone, se aisle y se conforme con no realizar actividades.

Consejos a tomar en cuenta para vivir una jubilación positiva (Prá, 2015):

- Atención al computador, actualmente se utilizan mucho los dispositivos electrónicos; son muy útiles, sin embargo, si se convierte en una adicción, se corre el riesgo de no salir de casa, lo que sería muy preocupante. Controlar las horas de uso y salir a hacer deporte, jugar golf o hacer senderismo.



- Si decide volver a trabajar, lo cual sería muy gratificante, no solo del punto de vista económico sino también porque la sociedad le valora sus capacidades y retribuye su trabajo, es recomendable hacerlo para una ONG, que permita dedicar esfuerzos a algún colectivo necesitado.
- Si el cónyuge sigue activo o también jubilado, hay que consensuar el tipo de vida a seguir.

Bibliografía

Aedo, M. Carrillo, B. Herrera, R. Sandoval, E. (2020). *Cuadernillo de Estimulación Cognitiva y Física de personas mayores en momentos de crisis*. Universidad de la Frontera.

Alberola, J. (2020). Psicología y espiritualidad: relación, diferencia y beneficios. *Psicología-Online* <https://www.psicologia-online.com/psicologia-y-espiritualidad-relacion-diferencia-y-beneficios-5070.html>

Alonso, C. Casas, A. Izquierda, M. Martínez, N. Rodríguez, L. Zambom, F. (2017). *Guía para la prescripción de un programa de entrenamiento físico multicomponente para la prevención de la fragilidad y caídas en mayores de 70 años*. Vivifrail.

Ansón, L. Bayés, I. Gavara, F. Giné, A. Nuez, C. Torrea, I. (2015). *Cuaderno de ejercicios de estimulación cognitiva para reforzar la memoria*.

Arias, M. Gutiérrez, Y. (2020). Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*. N° 17, 5.

Arteaga, C. (2017). *E-Book para la promoción de la salud mediante el uso de los ocho Remedios Naturales*. Corporación Universitaria Adventista.

Chacón, F. (2015). *La dimensión espiritual del ser humano como elemento del modelo de psicoterapia integrativa focalizada en la personalidad*. Universidad del Azuay.

Chulián, A. Garrido, M. (2015). *Manual de preparación a la jubilación positiva*. Borpisa.

Corporación Universitaria Minuto de Dios. (2017). *La espiritualidad como factor de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento*.

Dabbagh, V. Rodríguez, G. Rodríguez, P. (2018). *Personas mayores y voluntariado. El proyecto Acciones locales de la Obra Social "La Caixa"*. Milimétrica.

Iglesia Adventista del Séptimo día (s.f.) ¿Cuáles son los 8 remedios naturales y para qué sirven?

<https://www.adventistas.org/es/salud/8-remedios-naturales/>

Instituto AVIVA. (2015). *Tu jubilación paso a paso. Entiende. Decide. Planifica*.

Instituto Santalucía. (2018). *La planificación financiera para la jubilación. Un recorrido de aprendizaje a través del ciclo vital de los individuos*.

Jiménez, N. Torrecillas, M. (s.f.). *Ejercicios de estimulación cognitiva*. Kern Pharma.

Ley de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional Ley Nº 2248. (1958).

Manríquez, E. (2016). *Análisis del proyecto de vida en adultos mayores*. Universidad Pedagógica Nacional Unidad Ajusco.

Martínez, T. Salgado, C. (2019). *Guía para activar el proyecto de vida de personas mayores que viven en entornos residenciales*. Junta de Castilla y León.

Mateu, J. (2019). Proyecto de vida ¿qué es y cuáles son sus elementos más importantes? *Psicología y mente*

<https://psicologiymente.com/psicologia/proyecto-de-vida>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (s.f.). Calculadora de liquidación <http://www.mtss.go.cr/buscador/Liquidacion.aspx>

Montagud, N. (2019). Las 8 dimensiones del ser humano (y en qué consisten). *Psicología y mente*
<https://psicologiaymente.com/vida/dimensiones-ser-humano>

Nogueria, M. (2015). La espiritualidad y su relación con el bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Investigación en psicología social*. N° 2, 43.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). La Salud Mental y los Adultos Mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

Peláez, B. Santos, A. (2015). *Guía del envejecimiento activo y saludable*. Gráficos Imprastur.

Reglamento del Seguro de Invalidez, Vejez y Muerte de la Caja Costarricense del Seguro Social, actualizado (2019).

Sánchez, D. (2015). *Adulto mayor: su bienestar subjetivo y la incidencia que sobre este tienen los vínculos afectivos y la espiritualidad*. Universidad de Flores.

Spitzer, H. (s.f.). *Propuesta de servicios de apoyo al uso del tiempo libre de adultos mayores de niveles socioeconómicos A2 y B1 en Lima Metropolitana*. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Superintendencia de Pensiones (SUPEN). (s.f.). Calculadora. Estime su pensión <https://www.supen.fi.cr/calculo-directo>

Superintendencia de Pensiones. (SUPEN). (s.f.). Calculadora. Estime su pensión <https://www.supen.fi.cr/calculo-paso-a-paso>

Superintendencia de Pensiones (SUPEN). (s.f.). Planes de ahorro. <https://www.supen.fi.cr/planes-de-ahorro>

Superintendencia de Pensiones (SUPEN). (s.f.). Régimen voluntario de pensiones complementarias (RVPC)
<https://www.supen.fi.cr/regimen-voluntario-de-pensiones-complementarias>

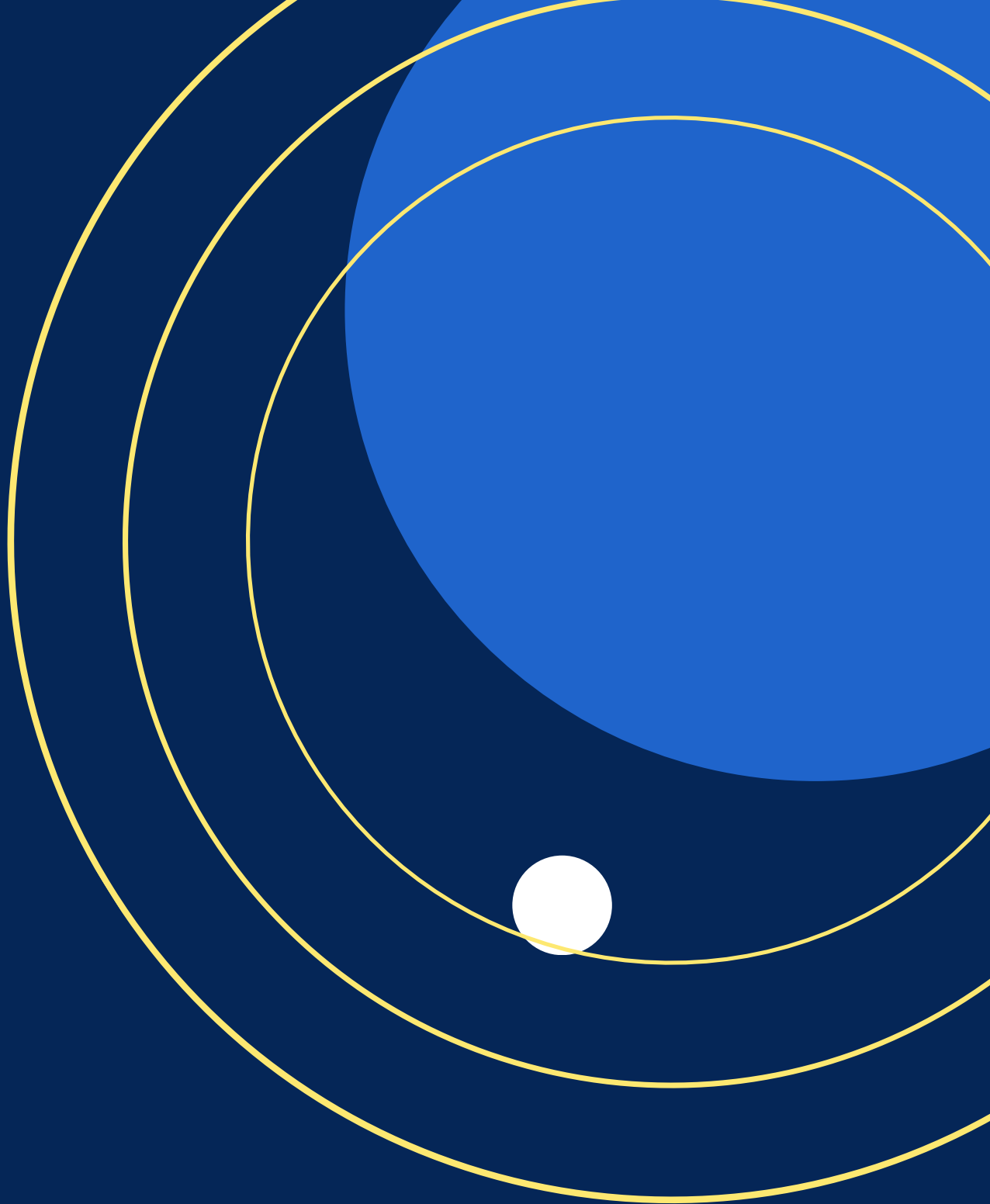
Valero, E. (2015). *Preparación para la jubilación: análisis de los factores psicosociales que influyen en el ajuste personal en un estudio longitudinal*. UNED.

Valenzuela, L. (2016). La salud desde una perspectiva integral. *Revista universitaria de la Educación Física y el Deporte*. N° 9, 51.

Velázquez, S. (s.f.). *Salud física y emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Villoslada, H. (2018). *Transición de la vida laboral a la jubilación*. Universidad de la Rioja.

White, E. (2004). *Testimonios para la Iglesia Tomo 6*. Ellen G. White Estate, Inc.



"La jubilación es un nuevo
comienzo y eso significa
cerrar el libro en un capítulo,
para comenzar el siguiente"

-Anónimo

