

# Aniversario del RCC

Régimen de Capitalización Colectiva

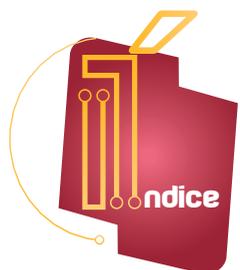
Mi régimen de  
pensión es el

*más Fuerte*



**Porque, con el RCC de JUPEMA,**  
puedo trasladar las cuotas que coticé con  
otros patronos para optar por un  
beneficio de pensión.

*Angélica Rojas* - 31 años en el Magisterio Nacional



Editorial.

4

JUPEMA rindió cuentas ante organizaciones magisteriales y presentó logros del 2024.

16

RCC: 33 años de confianza y solidez para el Magisterio Nacional.

5

Proteger la autonomía también es un acto de amor: violencia patrimonial en la vejez.

18

El informe azul 2025: Pensiones que resisten al tiempo y al ruido político.

9

Ergonomía y pausas activas.

21

JUPEMA y CINDE: alianza para fortalecer el liderazgo.

13

Navegue seguro en tiempos digitales: 10 consejos que sí funcionan.

23

La ética toma los espacios: creatividad, valores y reflexión en JUPEMA.

14

Conozcamos al Magisterio: APSE

24

JUPEMA compareció ante la Comisión de Asuntos Sociales de la Asamblea Legislativa.

15

Conectando generaciones: una campaña para el respeto y la dignidad en la vejez.

26

## Consejo Editorial

M.Sc. Sonia Hernández Sánchez  
M.Sc. Lilliam González Castro.  
M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños  
M.Sc. Sonia Salas Badilla  
Lic. Karen Castro Barahona

**Diseño:**  
Lic. Kevin Guzmán Castro



**ditorial**

**M.B.A. Oscar Mario Mora Quirós,**  
*Vocal 1, Junta Directiva JUPEMA*



## **33 Años Forjando la Seguridad Pensional del Magisterio Nacional con Transparencia y Visión a Largo Plazo**

Desde hace más de tres décadas, cuando se creó el Régimen de Capitalización Colectiva (RCC) mediante la Ley 7302, el Sindicato de Trabajadoras y Trabajadores de la Educación Costarricense (SEC) ha sido un pilar en la defensa de la seguridad social del Magisterio Nacional. Nuestra participación en la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) ha sido siempre firme, técnica y comprometida con los derechos de quienes día a día forjan el futuro del país desde las aulas.

Hoy, con más de 113.000 personas afiliadas activas y una pensión promedio de ₡514.185, el RCC refleja la solidez de una lucha sostenida por una jubilación digna, uno de los objetivos históricos que desde el SEC hemos impulsado con convicción a través de nuestras representaciones.

Cada decisión adoptada en JUPEMA ha estado guiada por rigurosos criterios técnicos y estratégicos, lo que ha permitido alcanzar logros notables. Entre ellos destacan un superávit actuarial de ₡176.000 millones y una razón de solvencia altamente positiva, que evidencian la capacidad del RCC para garantizar las pensiones presentes y futuras. Asimismo, la tasa de cotización tripartita del 16,32% (trabajador: 8%, patrono: 6,75%, Estado: 1,57%) y los ₡19.519 millones recaudados mensualmente son administrados con visión de largo plazo y un enfoque de sostenibilidad.

Uno de los mayores desafíos sigue siendo el contexto demográfico y el impacto de la inflación. Aunque se proyecta que en algunos años los aumentos de las pensiones estarán 1,13 puntos porcentuales por debajo de la inflación, esta medida responde a la necesidad de preservar la estabilidad financiera del fondo. A ello se suma la defensa permanente frente a actores externos que han intentado intervenir o tomar control del RCC. Ante estas amenazas, el SEC ha respaldado estrategias de diversificación de inversiones, incluyendo la apertura a mercados internacionales, el fortalecimiento del programa de crédito del RCC y una firme posición frente a cualquier intento de debilitamiento del régimen.

Otro de los retos ha sido enfrentar la mora patronal, que al cierre de 2024 alcanzó un 26,08%, así como exigir el cumplimiento oportuno de las obligaciones del Estado. Estos esfuerzos han sido clave para consolidar un fondo sólido, transparente y orientado al bienestar de quienes lo integran.

Hoy, reafirmamos nuestro compromiso con las pensiones del presente y del futuro. Porque el derecho a una jubilación digna no se negocia: se defiende, se planifica y se garantiza.

# RCC: 33 años de confianza y solidez para el Magisterio Nacional



Este año, el Régimen de Capitalización Colectiva (RCC) de JUPEMA cumple 33 años de ser un pilar fundamental en la protección social de las personas trabajadoras de la educación en Costa Rica. Desde su creación en 1992, este régimen ha demostrado ser un modelo exitoso de administración técnica, sostenible y comprometida con el bienestar presente y futuro del Magisterio Nacional.

A lo largo de estas más de tres décadas, el RCC ha consolidado su posición como el fondo de pensiones más grande del país, con una gestión que combina eficiencia

financiera, visión estratégica y responsabilidad social. Al cierre del 2024, el régimen administró ₡5.45 billones de colones, lo que representó un crecimiento del 11.82% respecto al año anterior, reafirmando su capacidad de generar confianza y estabilidad en medio de un entorno económico desafiante.

## Sostenibilidad desde la recaudación

Uno de los pilares fundamentales del RCC ha sido su capacidad de asegurar el ingreso constante de recursos mediante un sistema de recaudación robusto. Para la MBA Kattia Rojas Leiva, Directora Financiera Administrativa de JUPEMA, este componente es esencial para la salud del fondo.

*“Cada aporte recaudado es una promesa de futuro para nuestros afiliados. En 2024, fortalecimos nuestros mecanismos de cobro y fiscalización, logrando avances importantes en la recuperación de cuotas pendientes tanto del sector estatal como del privado. Estos esfuerzos nos permiten seguir garantizando el financiamiento oportuno del régimen”,* explicó.

Entre los logros destacados, se incluyen 164 procesos judiciales contra patronos privados morosos y gestiones conjuntas con el Ministerio de Hacienda para recuperar sumas adeudadas por el Ministerio de Educación Pública (MEP). Estas acciones se traducen en resultados concretos que impactan directamente la solidez del RCC.



## Inversión con visión de largo plazo

La rentabilidad y el equilibrio actuarial del RCC se deben, en gran parte, a una gestión de inversiones rigurosa y estratégica. Según el M.Sc. Luis Paulino Gutiérrez Sandí, Jefe del Departamento de Inversiones, uno de los hitos alcanzados en 2024 fue la diversificación internacional del portafolio.

*“Logramos que el 5% de las inversiones del RCC se colocaran en mercados extranjeros, un paso importante en la gestión de riesgo y generación de retornos sostenibles. Esta estrategia, cuidadosamente evaluada, fortalece la estructura del fondo ante escenarios económicos variables”, señaló.*

El portafolio de inversiones cerró el año con  $\$$ 5.13 billones, con un rendimiento neto del 6.31%, logrando la meta actuarial del 5.79%, por lo que no solo cumple, sino que supera, las exigencias establecidas para la sostenibilidad del régimen.

## Transparencia contable y control institucional

La solidez de un régimen como el RCC también requiere de una administración contable transparente, eficiente y alineada con los principios de legalidad y control interno. En palabras del Lic. Edwin Jiménez Pérez, Jefe del Departamento Financiero Contable, este trabajo es clave para asegurar el uso adecuado de los recursos.

*“Nuestra labor es garantizar el registro fiel de cada operación, facilitando así la trazabilidad financiera y el cumplimiento de los estándares relativos a la información financiera y auditoría.*



*Esto permite a JUPEMA tomar decisiones basadas en información confiable y proyectar su sostenibilidad con seguridad”.*

Gracias a esta labor, JUPEMA ha mantenido informes financieros auditados con opinión limpia por parte de firmas externas, reforzando su credibilidad ante afiliados, supervisores y sociedad en general.

## 33 años con la mirada puesta en el futuro

El RCC es más que un régimen de pensiones: representa el compromiso colectivo del Magisterio Nacional con la seguridad social. Con más de 115.000 personas trabajadoras

activas a mayo de 2025 y cerca de 7.852 personas pensionadas, se consolida como un modelo ejemplar de gestión previsional para el país y la región.

*“Estos 33 años reflejan un esfuerzo institucional constante por hacer las cosas bien. El RCC es una construcción colectiva, basada en principios técnicos, transparencia y compromiso social. Seguiremos trabajando para que cada trabajador de la educación pueda tener la tranquilidad de contar con una pensión digna y sostenible en el tiempo”,* señaló Carlos Arias Alvarado, Director Ejecutivo de JUPEMA.

Este aniversario es una oportunidad para reconocer el trabajo de quienes día a día velan por su sostenibilidad y para reafirmar el compromiso de seguir avanzando hacia un futuro donde el Magisterio Nacional siga contando con uno de los fondos de pensiones más sólidos de la región.



# Tu información al día, tu futuro en tus manos.

Actualizá tus datos personales de JUPEMA en minutos y tomá el control de tu futuro financiero.



✓ Recibí información relevante sobre tu futura pensión.

✓ Accedé a servicios personalizados.

✓ Conocé sobre las opciones de crédito.

Actualizá tus datos hoy 

Escaneá el código



Recordá que JUPEMA nunca te solicitará datos confidenciales, códigos de seguridad o información de tus tarjetas de crédito o débito.

**JUPEMA**   
solidez que garantiza su futuro

# El Informe Azul 2025: Pensiones que resisten al tiempo y al ruido político



En un país donde hablar de pensiones suele generar más dudas que certezas, hay una historia que rompe con la narrativa del pesimismo.

Se trata del Régimen de Capitalización Colectiva (RCC), administrado por JUPEMA, que en su más reciente Valuación Actuarial cuyos resultados se presentan de forma accesible en el Informe Azul 2025 demuestra que el RCC no solo es viable, sino que también es sostenible a más de 100 años.

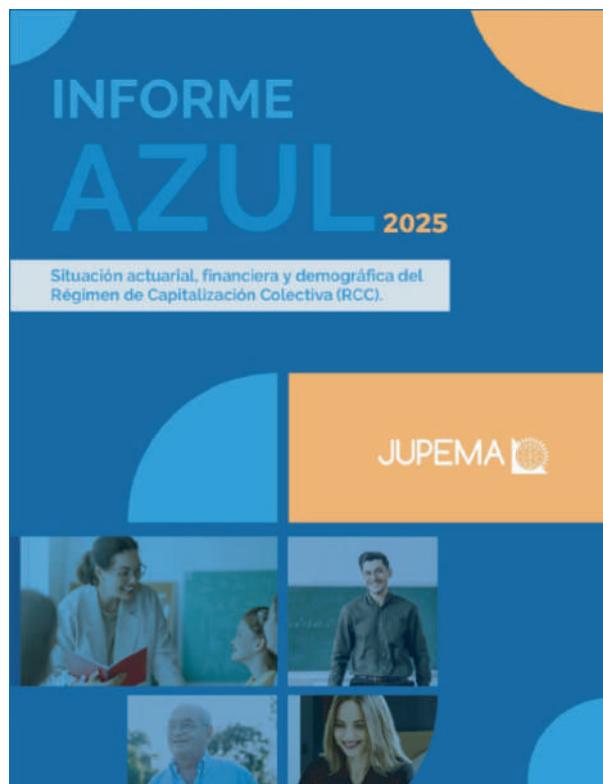
Y no se trata únicamente de datos técnicos. Es un mensaje esperanzador para más de 115.000 personas trabajadoras del Magisterio Nacional que cada mes aportan no solo dinero, sino también confianza en un modelo que sí funciona.

## Más que cifras, una historia de confianza

El Informe Azul, reconocido internacionalmente como una Buena Práctica por la Asociación Internacional de la Seguridad Social (AISS), va más allá de las cifras. Se consolida como un instrumento educativo y una declaración de principios: transparencia, sostenibilidad y defensa de derechos adquiridos.

*“El RCC es un régimen actuarialmente equilibrado. Esto significa que cuenta con los recursos necesarios para pagar las pensiones actuales y futuras de sus afiliados durante los próximos cien años, siempre que se mantenga su diseño actual”*, explicó Ifigenia Fallas Pizarro, jefa del Departamento Actuarial de JUPEMA.

En otras palabras, es un sistema respaldado por resultados técnicos sólidos, no por discursos políticos. Un modelo que sigue dando frutos y que demuestra que cuando hay planificación y responsabilidad, las pensiones sí pueden ser sostenibles en el tiempo.



## ¿Cómo funciona este modelo?

A diferencia de otros sistemas que tambalean ante la presión demográfica, el RCC se sostiene sobre tres pilares sólidos:

- Cotizaciones periódicas.
- Una fórmula clara para calcular pensiones que premia el trabajo continuo.
- Una estrategia de inversión robusta y diversificada, que permite generar una rentabilidad responsable y aportar al desarrollo económico del país y al bienestar de nuestros afiliados.

El informe explica esto con ejemplos concretos y accesibles. Detalla cómo se calcula una pensión y cuáles son sus componentes, brindando transparencia y comprensión al afiliado.

## Sostenibilidad con rostro humano

El RCC no es solo números. Detrás de su solidez hay miles de historias reales. El 69,5% de los trabajadores activos son mujeres, así como el 67,3% de las personas pensionadas. El régimen protege, sobre todo, a quienes han dedicado su vida a la educación.

Y aunque el entorno demográfico presenta retos como el envejecimiento poblacional, la baja tasa de fecundidad y una mayor esperanza de vida el RCC ha sabido anticiparse. Sin embargo, el Informe Azul no es complaciente: también advierte sobre riesgos políticos que podrían amenazar su estabilidad si se impulsan reformas sin sustento técnico.



*Presentación del Informe Azul a los representantes de las OLIES.*

“Las decisiones sobre pensiones deben basarse en estudios actuariales, no en ocurrencias. El RCC ha sido exitoso porque se gestiona con rigurosidad técnica y visión de largo plazo”, reafirmó Fallas.

**“Tu pensión es tu derecho. La información es tu defensa”**”. Esta frase resume el espíritu del Informe Azul. Porque más allá del balance financiero, este documento busca empoderar a cada afiliado y afiliada: que se informen, que pregunten, que defiendan lo que han construido.

Desde JUPEMA lo tienen claro: la sostenibilidad no es solo un asunto técnico, también es una responsabilidad social. Requiere de una comunidad informada, consciente, activa y comprometida con el futuro colectivo.

### ¿Por qué importa?

En un país donde hablar de pensiones suele generar más incertidumbre que confianza, el RCC representa una historia diferente, una que vale la pena contar. Porque sí existe un modelo que funciona. Y, sobre todo, porque al proteger el futuro de quienes educan, estamos protegiendo el futuro de todo un país.



*Presentación del Informe Azul al Consejo Nacional de Representantes de la ANDE*



*Presentación del Informe Azul a Representantes del SEC*



**¿Te interesa saber más?**



**¡Infórmate y defendé tu pensión!**

Consulta el Informe Azul completo en:  
[www.juntadepensiones.cr](http://www.juntadepensiones.cr)  
o llámá al 2284-6500

En momentos difíciles,

**permítanos  
apoyarle**

Plazo de financiamiento:

**5 años**

Tasa de interés desde:

**8%\***

Monto máximo de la línea:

**₡3.000.000,00**

Solicite su crédito al:

☎ 8526-9729

☎ 2284-6500

■ [creditos@juntadepensiones.cr](mailto:creditos@juntadepensiones.cr)

Crédito  
Funerario

**JUPEMA**  
salidez que garantiza su futuro

\*Aplican condiciones. Sujeto a estudio. Créditos para afiliados del Magisterio Nacional cotizantes a JUPEMA.

## Comprometidos con la calidad de vida de nuestros asociados

### ¡Más de ₡253 millones invertidos en bienestar social este 2025!

-Más de **157 millones de colones** en apoyo financiero para actividades recreativas, subvenciones y reuniones de disfrute grupal o de contribución en la prevención y promoción de la salud.

-Invertimos en la calidad de vida de las personas asociadas, mediante la mejora en la infraestructura de las casas de Filiales y Núcleos con más de **₡67 millones de colones**.

-Subsidios y dotación de insumos para equipo ortopédico (catres, andaderas, bastones, sillas de ruedas, entre otros) más de **₡27 millones de colones**, y otras ayudas más.



**Orgullosos  
de ser personas  
solidarias**



Plataforma de servicio: Tel: 2257-1511 WhatsApp 8722-7777.

[www.adepcr.org](http://www.adepcr.org)

# JUPEMA y CINDE: alianza para fortalecer el liderazgo



El Departamento de Gestión del Talento Humano (GTH) de JUPEMA consolidó una alianza estratégica con CINDE como parte del Programa de Desarrollo Estratégico Institucional, con el objetivo de fortalecer las capacidades de liderazgo del personal y garantizar la sostenibilidad de la organización a largo plazo.

La formación se implementa a través de la Universidad Corporativa Institucional (UCID) y está dirigida a personas trabajadoras con alto potencial de liderazgo.

Durante el 2024 se llevó a cabo la primera etapa del programa, con una duración de ocho meses y la participación de 20 personas trabajadoras seleccionadas por su alto potencial de liderazgo.

Entre los temas clave abordados se incluyeron:

- Design Thinking
- Liderazgo Ágil
- Comunicación Efectiva
- Comportamiento Organizacional
- Metodologías Ágiles y Scrum
- Innovación Ágil
- Feedback Constructivo

En el segundo semestre de 2025 iniciará una fase de mentoría personalizada para fortalecer competencias en puestos claves.

Esta alianza apuesta por una cultura de aprendizaje continuo, innovación y liderazgo transformador.



# La ética toma los espacios: creatividad, valores y reflexión en JUPEMA



En el marco de su compromiso con una cultura organizacional sólida y coherente con sus principios, JUPEMA desarrolló durante el mes de junio el concurso “**Rincón de la Ética**”, una **iniciativa impulsada por la Comisión de Ética y Valores**. El concurso motivó a los equipos de trabajo a plasmar, de forma creativa y reflexiva, cómo viven la ética y los valores institucionales en su quehacer diario.

A través de espacios diseñados dentro de cada departamento, los equipos utilizaron materiales reciclados, situaciones reales y conceptos simbólicos para representar principios como la integridad, la transparencia, el respeto y la responsabilidad. Las propuestas no solo demostraron gran ingenio, sino también una profunda comprensión del impacto que tiene la ética en el clima organizacional y en el servicio que se brinda a los afiliados.

Las creaciones fueron evaluadas por miembros de nuestra Junta Directiva, quienes calificaron la originalidad, el mensaje y la conexión emocional de cada propuesta. El resultado fue una competencia enriquecedora, donde cada rincón contó una historia única de compromiso institucional.

**El primer lugar, obtenido por el Departamento Legal**, destacó por una propuesta que representó,

con profundidad conceptual y una estética sobria, el equilibrio entre la norma, el deber y la equidad. Su espacio generó reflexión sobre la justicia, los dilemas éticos y la toma de decisiones responsables dentro de la organización.

**El segundo lugar, correspondiente al equipo de Plataforma de Servicios**, sobresalió por su enfoque en la atención al público, con un montaje dinámico que simulaba una experiencia real de servicio. Este rincón subrayó el valor de la empatía, la escucha activa y la transparencia como pilares del vínculo con los afiliados.

**Por su parte, el tercer lugar fue otorgado al Departamento de Crédito y Cobro**, que presentó una propuesta creativa centrada en la responsabilidad financiera, el cumplimiento de deberes y la importancia de actuar con honestidad en la gestión de los recursos. El espacio transmitió con fuerza visual y conceptual la relación entre ética, confianza y sostenibilidad.

El concurso dejó una enseñanza entre los funcionarios: la ética no es solo un valor institucional, sino una práctica cotidiana que se construye desde cada rincón, con cada acción.



# JUPEMA compareció ante la Comisión de Asuntos Sociales de la Asamblea Legislativa



El pasado 11 de junio, Sonia Hernández, Presidenta de la Junta Directiva, José Antonio Segura Meoño Director de la División de Pensiones de JUPEMA y Álvaro Madrigal del SITUN, participaron en la audiencia ante la Comisión de Asuntos Sociales de la Asamblea Legislativa para manifestar el rechazo categórico al proyecto de ley N.º 24.786.

Esta iniciativa busca imponer topes retroactivos a las pensiones del Régimen Transitorio de Reparto (RTR) reduciéndolos al tope de pensión del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte de la C.C.S.S., sin sustento técnico ni jurídico, lo que representa una grave amenaza para los derechos adquiridos de miles de personas jubiladas del Magisterio Nacional.

Durante la audiencia, JUPEMA enfatizó que:

- El proyecto contiene vicios de inconstitucionalidad.
- Provoca una afectación directa a los derechos adquiridos de quienes cotizaron consistentemente durante toda su vida laboral y siguen cotizando aun pensionados.
- Las personas jubiladas bajo este régimen ya enfrentan una contribución solidaria de hasta un 75%, la más alta del sistema.
- El RTR está cerrado desde 1992, y fue el Estado

- quien no constituyó el fondo, por lo que ahora es el responsable del pago con cargo al Presupuesto Nacional.
- El proyecto adolece de rigor técnico, se basa en un estudio actuarial que carece de datos históricos suficientes y sistematizados, así como contraviene estándares técnicos actuariales.
- El proyecto 24.786 retoma ideas de otros proyectos presentados en el pasado en la corriente legislativa y que fueron rechazados por razones jurídicas y técnicas.

Al cierre de la comparecencia JUPEMA instó al Poder Legislativo a rechazar esta iniciativa y, en su lugar, propuso abrir un proceso técnico, transparente y participativo, orientado a soluciones estructurales que:

- Aseguren la sostenibilidad financiera del sistema de pensiones.
- Protejan los derechos adquiridos de las personas jubiladas.

**Seguimos firmes en la defensa de los derechos adquiridos de las personas pensionados y Jubilados. Con las pensiones del Magisterio Nacional, no se juega.**





## JUPEMA rindió cuentas ante organizaciones magisteriales y presentó logros del 2024

En abril pasado, en cumplimiento del artículo 107 de la Ley 7531, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) presentó oficialmente ante las organizaciones magisteriales el informe de su gestión correspondiente al año 2024. La actividad, desarrollada bajo el lema "Un año de logros construidos juntos", reafirmó la voluntad institucional de transparentar su quehacer técnico, jurídico y financiero ante más de 143 representantes de las organizaciones magisteriales.

Durante la presentación se compartieron los principales resultados del año anterior, entre los que destacaron el fortalecimiento del Régimen de Capitalización Colectiva (RCC), los avances en inversión y atención al afiliado, así como proyectos de transformación institucional como la digitalización de expedientes, la automatización de procesos y la consolidación de canales de atención.

Carlos Arias Alvarado, Director Ejecutivo de JUPEMA, hizo énfasis en los retos enfrentados por la institución ante un entorno fiscal y político complejo, destacando que el 2024 fue un año de madurez para JUPEMA.

La M.Sc. Sonia Hernández Sánchez, presidenta de la Junta Directiva, reafirmó el compromiso de la institución con los derechos del Magisterio: *"Esta participación nos permite visibilizar la efectividad de la gestión realizada para fortalecer los fondos de pensiones de nuestra afiliación, y reafirmar con altos valores nuestro compromiso indeclinable con cada persona trabajadora del sector educación, representada hoy aquí a través de sus organizaciones magisteriales."*



*Hoy y siempre:*  
**RESPETÁ, RECONOCÉ Y CONECTÁ**



**15 de junio: Día Mundial de Toma  
de Conciencia del Abuso y  
Maltrato a la Vejez**

*Conectando*  
**GENERACIONES**

**JUPEMA**   
solidez que garantiza su futuro

# Proteger la autonomía también es un acto de amor: violencia patrimonial en la vejez.

Licda. Fabiana Morales Araya, Trabajadora Social de JUPEMA



En Costa Rica, cada vez más personas adultas mayores enfrentan una forma de abuso casi invisible: la violencia patrimonial. Este tipo de agresión, muchas veces ejercida por personas cercanas, afecta su autonomía, su estabilidad emocional y su derecho a decidir. Reconocerla es el primer paso para erradicarla.

Nuestro país está envejeciendo. Más del 17% de la población tiene 60 años o más, según el INEC (2023), y esta cifra sigue en aumento. Este cambio nos obliga a repensar políticas públicas, servicios y, sobre todo, formas de cuidado y respeto hacia las personas adultas mayores. Envejecer con dignidad debe ser un derecho, no un privilegio.

No obstante, no toda violencia hacia las personas mayores es visible. A veces, no hay gritos ni golpes, sino silencios, manipulaciones y decisiones tomadas sin consentimiento. Una de las formas más silenciosas y dañinas es la violencia patrimonial, también conocida como abuso económico.

## ¿Qué es la violencia patrimonial?

Se trata del uso indebido, apropiación, control o destrucción de bienes, ingresos, documentos o recursos financieros de una persona adulta mayor, casi siempre por parte de personas cercanas: familiares, amistades o cuidadores.

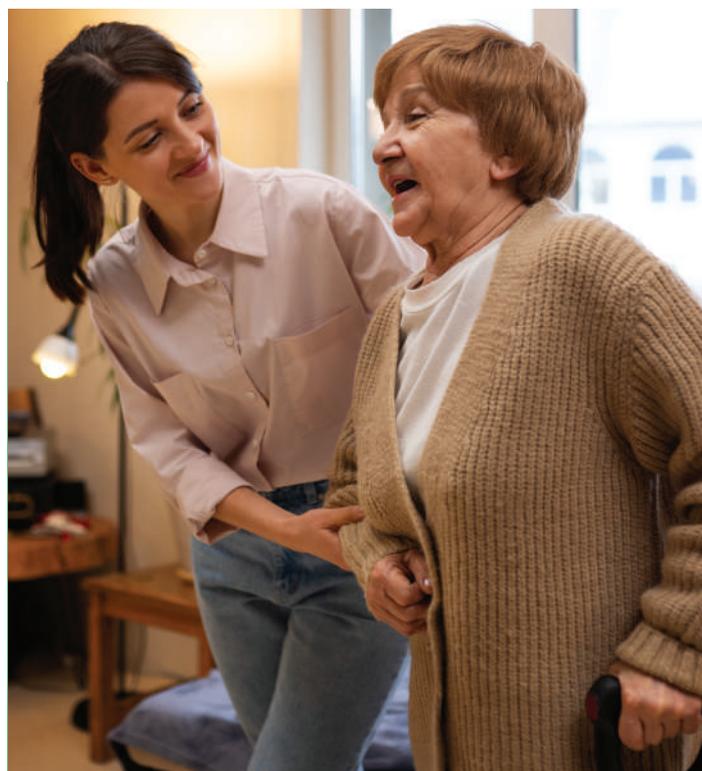
No se trata solo de robar dinero. Es violencia patrimonial obligar a firmar documentos sin comprensión, vender propiedades sin autorización, usar la pensión para otros fines,

hacer deudas a nombre de la persona mayor o ejercer control excesivo sobre sus decisiones financieras con el pretexto de “ayudarla”.

A menudo se esconde tras frases como “es por su bien” o “usted ya no necesita preocuparse por eso”. Pero detrás de ese falso cuidado puede haber control, manipulación y pérdida de autonomía.

## ¿Por qué es tan difícil detectarla?

Porque ocurre en espacios íntimos y familiares. La persona adulta mayor suele confiar en quien ejerce la violencia, lo que dificulta identificar el abuso. No hay señales físicas, pero sí hay aislamiento, tristeza, miedo, ansiedad o una pérdida progresiva del control sobre la vida cotidiana.



Además, pesa una idea cultural dañina: que al llegar a cierta edad se debe ceder el manejo de los asuntos económicos, evitar conflictos o simplemente “no molestar”.

### **Consecuencias del abuso económico**

Los efectos de esta violencia son graves:

- Pérdida de ingresos o del hogar.
- Deterioro emocional: ansiedad, depresión, insomnio.
- Aislamiento social y rupturas familiares.
- Menor acceso a salud, alimentación y medicamentos.
- A nivel social, esta situación alimenta la exclusión y refuerza estigmas sobre la vejez como etapa de dependencia e inutilidad.

### **¿Cómo prevenirla?**

La prevención comienza con el conocimiento, la autonomía y el diálogo:

- Controle sus documentos personales. Guarde escrituras, cédulas y claves en un lugar seguro.
- Conozca sus bienes. Tenga claridad sobre lo que posee y mantenga copias.
- No firme nada sin leer ni consultar. Busque asesoría legal o de confianza.
- Dialogue con familiares confiables. Exponga sus decisiones y voluntad con claridad.
- Esté atento a señales de control o manipulación.
- Prevenir no es desconfiar de todos, es ejercer el derecho a decidir.

### **¿Qué dice la ley en Costa Rica?**

Existen leyes que protegen a las personas mayores frente a este tipo de violencia. Entre ellas se encuentran la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor (N.º 7935), la Ley contra la Violencia Doméstica (N.º 7586) y la Ley N.º 9394, que aprueba la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Estas normativas permiten tomar medidas concretas para prevenir y detener el abuso. Entre ellas:

Entre ellas:

- Prohibición temporal de venta o traspaso de bienes.
- Medidas de alejamiento si hay coacción o amenazas.
- Acompañamiento legal gratuito, por medio de clínicas jurídicas, CONAPAM u otras entidades.

### **¿Y si ya está ocurriendo?**

Actuar a tiempo puede marcar la diferencia. Si usted sospecha que está siendo víctima de violencia patrimonial:

- Hable con una persona de confianza.
- Acuda a instituciones como: el CONAPAM, la Defensoría de los Habitantes, el Poder Judicial o su centro de salud.
- Busque asesoría legal o un profesional en trabajo social.
- No guarde silencio ni sienta culpa. Protegerse no es egoísmo, es un derecho.



**Líneas de ayuda:**

**911 (Emergencias)**

**1165 (CONAPAM)**

4000-8693 / 4000-8694

**(Defensoría de los Habitantes)**

Una defensa de la dignidad  
Cuidar el patrimonio es también cuidar  
la libertad. Nadie tiene derecho a  
decidir sobre su vida ni sobre lo que le  
pertenece. Reconocer esta violencia,  
hablar de ella y pedir ayuda es un acto  
de valentía, justicia y dignidad.  
Tener 60, 70 u 80 años no es renunciar,  
es vivir con plenitud y exigir respeto.



CORPORACIÓN DE  
SERVICIOS MÚLTIPLES  
DEL MAGISTERIO



## ¡Reabrimos nuestra sucursal en Heredia! Un espacio renovado con calidez, respeto y dignidad.

Ubicada 200 m oeste y 100 m norte de Correos de Costa Rica, Heredia Centro.

- **2 Salas de Velación:** 50 personas c/u
- **Columbario consagrado:** nichos personalizados
- **Tienda conmemorativa:** urnas, relicarios y más.
- **Bistró:** acogedor espacio para 15 personas
- **Lobby:** capacidad total para 150 personas

**Beneficios que marcan la diferencia:**  
Accesible - Sostenible - Humano

Acompañamos con calidez y respeto. ¡Visítenos y conozca nuestras instalaciones!



## Vida Plena acompaña con servicio y asesoría

a sus afiliados en el camino hacia su jubilación  
y durante sus años como personas pensionadas.

**Somos especialistas en pensiones complementarias**

- Fondo de Capitalización Laboral (FCL)
- Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP)

- Planes Voluntarios de Pensión
- Planes de Beneficios para su jubilación

**Tenemos 25 años de experiencia,**  
comprometidos con lo que hacemos.

800 848 2667

8314-2075

afiliado@vidaplenu.fi.cr

www.vidaplenu.fi.cr

# Ergonomía y pausas activas: claves para mejorar tu jornada laboral



*Dra. Natalia Brenes Conejo, Fisioterapeuta JUPEMA*

Pasamos gran parte del día trabajando, y muchas veces no somos conscientes de cómo nuestra postura, movimientos o incluso el tipo de calzado pueden afectar nuestra salud. La ergonomía y las pausas activas se han convertido en herramientas imprescindibles para prevenir molestias físicas, mejorar la concentración y promover el bienestar general.

En este artículo le contamos cómo aplicar sencillas pautas ergonómicas y cómo incorporar pausas activas que marcarán la diferencia en su rutina diaria.

## **Ergonomía: el arte de trabajar con el cuerpo a favor**

La ergonomía se basa en adaptar el entorno laboral a las características del cuerpo humano. Esto no solo aumenta la productividad, sino que reduce el riesgo de lesiones en la espalda, cuello, muñecas y rodillas.

Tres principios básicos que no debe olvidar:

- Mantenga los objetos de uso frecuente al alcance de la mano.
- Ajuste la superficie de trabajo a la altura de los codos.
- Coloque lo que usa con regularidad entre la altura de la cadera y los ojos.



Adicionalmente, asegúrese de mantener una postura adecuada según su posición:



#### De pie:

- Alterne el peso de una pierna a otra.
- Mantenga una ligera flexión en las rodillas.
- Balancee los pies del talón a la punta para estimular la circulación.



#### Sentado:

- Use sillas con soporte lumbar.
- Mantenga los pies firmemente apoyados en el suelo.
- Forme ángulos de 90° en rodillas y cadera, evitando presión en la parte posterior de las piernas.



#### Acostado:

- Evite dormir boca abajo.
- Prefiera dormir de lado con una almohada entre las rodillas o boca arriba con una bajo las rodillas.

### Tecnología: aliada o enemiga postural

El uso prolongado de computadoras portátiles y celulares puede generar malas posturas. Por eso, se recomienda:

- No colocar la laptop sobre las piernas. Use una base firme.
- Mantener la espalda apoyada durante su uso.
- Evitar sostener el celular con el cuello. Use audífonos o altavoz.
- Sostener el celular a la altura adecuada, sin inclinar la cabeza hacia el frente.

### El calzado también habla de salud

Aunque no lo parezca, el tipo de zapato influye en la postura. Evite los extremos: ni muy altos ni completamente planos. Se recomienda un tacón tipo cuña de 2 a 5 centímetros y con base ancha en la parte delantera.

### Pausas activas: recarga tu energía en minutos

Las pausas activas son pequeñas interrupciones que incluyen estiramientos,

rotaciones articulares, caminatas o ejercicios de respiración. Realizarlas entre 5 y 10 minutos cada hora tiene múltiples beneficios:

- Mejora la circulación.
- Libera tensión muscular.
- Disminuye el estrés.
- Aumenta la concentración y el rendimiento.

Además, incorporar estas rutinas favorece una mejor salud emocional al romper con la monotonía y generar una sensación de autocuidado y bienestar general.

### Un cambio pequeño con un impacto gigante

Incorporar estas recomendaciones en su jornada laboral no requiere grandes inversiones ni tiempo extra. Se trata de prestar atención, escuchar su cuerpo y actuar de forma preventiva. Su salud física y emocional se lo agradecerán.

# Navegue seguro en tiempos digitales: 10 consejos que sí funcionan

José Daniel Alpízar Ulloa, Ingeniero de Seguridad de Información de JUPEMA



En Costa Rica, los delitos cibernéticos han dejado de ser un tema lejano. En los últimos años, el Organismo de Investigación Judicial (OIJ) ha advertido sobre el aumento de fraudes digitales, estafas por mensajes y accesos indebidos a cuentas personales y bancarias.

En un entorno tan conectado como el actual, protegerse en línea es tan importante como cerrar la puerta de su casa.

Estos consejos le ayudarán a reducir riesgos sin ser un experto en tecnología:

- **Use contraseñas largas y seguras:** evite claves simples y use combinaciones extensas de letras, números y símbolos.
- **No repita contraseñas en distintas plataformas:** una sola filtración puede comprometer múltiples cuentas.

- **No guarde contraseñas en el navegador:** utilice administradores de contraseñas confiables.
- **Active el doble factor de autenticación (2FA):** aumente la seguridad en redes sociales, correo y banca en línea con una segunda verificación.
- **Evite conectarse a redes Wi-Fi públicas sin protección.**
- **Haga copias de seguridad regularmente.**
- **Mantenga sus dispositivos y sistemas actualizados.**
- **Tenga cuidado con correos sospechosos:** no abra enlaces ni descargue archivos de remitentes desconocidos.
- **Comparta solo lo necesario en redes sociales:** evite publicar rutinas, datos personales o fotos comprometedoras.
- **Tome conciencia y practique hábitos digitales seguros cada día.**



Tu información personal es valiosa.  
Protegelas como protegerías tus  
bienes más importantes.

Recordá: lo que vos no protegés...  
alguien más podría aprovecharlo.



## ¡En APSE, tu voz tiene importancia!

### **Afíliate a APSE y fortalece tu voz como persona trabajadora de la educación**

La Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza (APSE) es el sindicato que defiende con firmeza y compromiso los derechos laborales, sociales y económicos de las personas trabajadoras del sector educativo costarricense. Desde su fundación, APSE ha sido un pilar en la lucha por condiciones laborales dignas, justicia social y la transformación educativa y política del país.

Afiliarse a APSE significa ser parte de un colectivo que representa no solo a docentes, sino también a técnicos, administrativos y profesionales interdisciplinarios del sector educación. Nuestro compromiso se extiende más allá del aula: trabajamos por una educación pública de calidad, inclusiva y transformadora, al tiempo que impulsamos la superación cultural, la equidad de género, la paz social y la defensa del medio ambiente.

### **¿Qué beneficios tiene afiliarse a APSE?**

La afiliación le brinda acceso a una amplia gama de servicios que fortalecen su desarrollo profesional, su estabilidad laboral y su bienestar personal:

- Asesoría laboral personalizada: apoyo en trámites salariales, nombramientos, traslados, constancias y otros procesos ante el MEP.
- Asesoría legal especializada: acompañamiento en procedimientos administrativos, disciplinarios, denuncias, recursos y más (excepto trámites notariales o judiciales).
- Estudios y asesoramiento en pensiones: tanto para personas activas como jubiladas.
- Representación sindical: ante el Ministerio de Educación Pública y otras entidades gubernamentales, defendiendo sus derechos con firmeza.
- Acceso a centros recreativos: disfrute de nuestras instalaciones en San Pablo de Heredia, Playa Dominical, Playa Tamarindo y Playa Negra de Puerto Viejo.
- Subsidios y apoyo económico: en casos de salud o situaciones imprevistas.
- Actividades oficiales y formativas: participación en celebraciones institucionales y acceso a formación continua en la Escuela Sindical "Luisa González Gutiérrez".
- Permisos y licencias sindicales: para su participación activa en el movimiento sindical.



**Ser parte de APSE es ser parte de una lucha colectiva por un país más justo, solidario y educado. Afíliate y construyamos juntos el futuro de la educación y del país.**

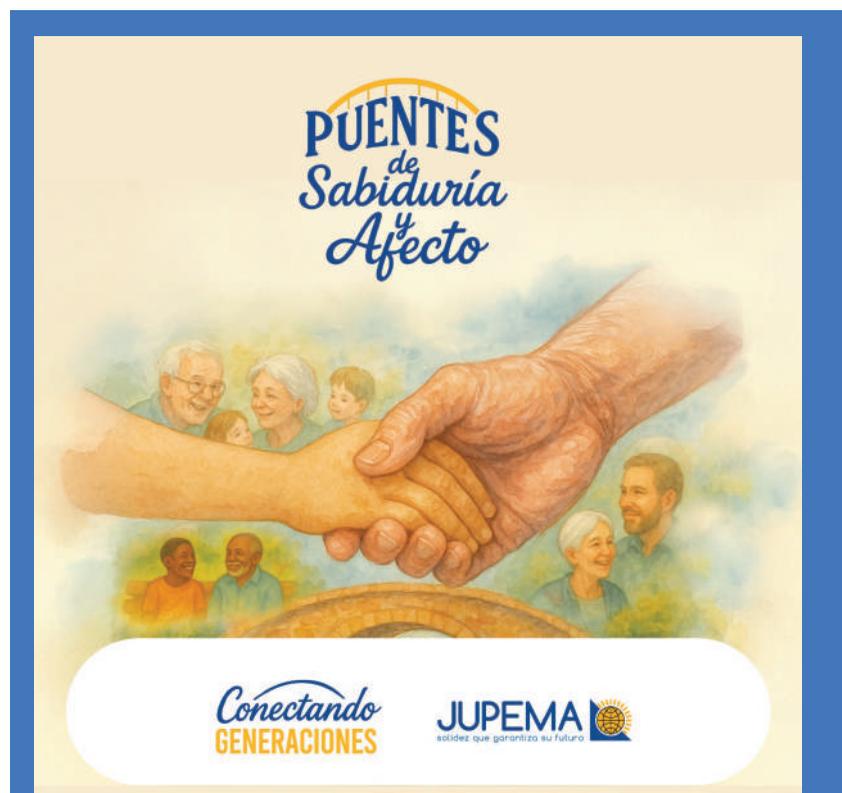
# Conectando generaciones: una campaña para el respeto y la dignidad en la vejez



En el marco de la conmemoración del 15 de junio: “Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez”, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) impulsó la campaña “Conectando Generaciones”, con el objetivo de promover una cultura de respeto y valoración hacia las personas adultas mayores, así como fortalecer los vínculos entre generaciones.

Con el lema “**Respetar es reconocer. Reconocer es conectar**”, la campaña buscó visibilizar el aporte de quienes han construido el país desde las aulas y otros espacios de servicio, al tiempo que invitó a reflexionar sobre la necesidad de erradicar toda forma de maltrato, marginación o discriminación hacia este sector de la población.

Como parte de las acciones de sensibilización, JUPEMA llevó de manera directa la campaña a **25 centros educativos del país**, donde se desarrollaron actividades con niños y jóvenes para fomentar el diálogo intergeneracional. Además, en coordinación con la Dirección Regional de Educación de Aguirre, se extendió el mensaje a otras 22 escuelas del cantón, permitiendo un mayor alcance territorial, para un total de **6.000 mil niños participantes**. A esta campaña también se sumaron **4.000 mil personas pensionadas y jubiladas** que escribieron un consejo de vida a generaciones más jóvenes.



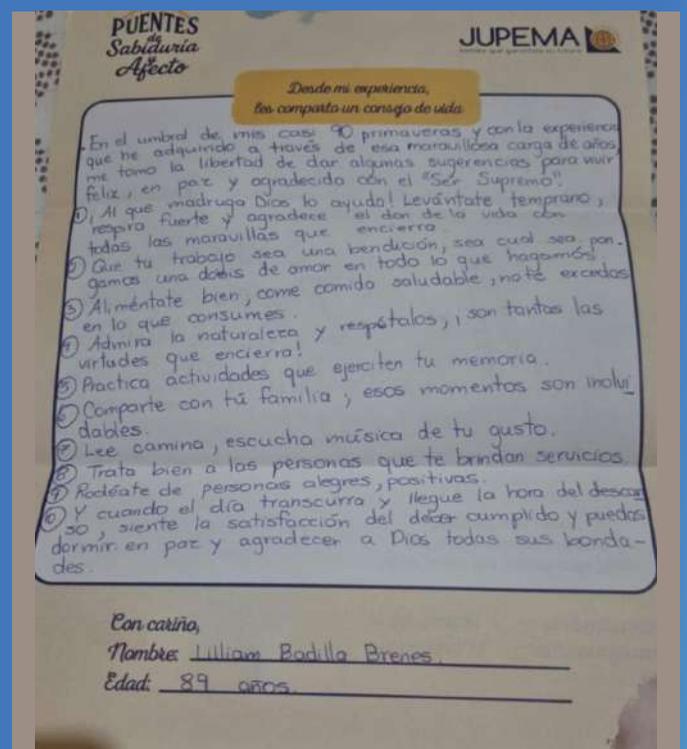
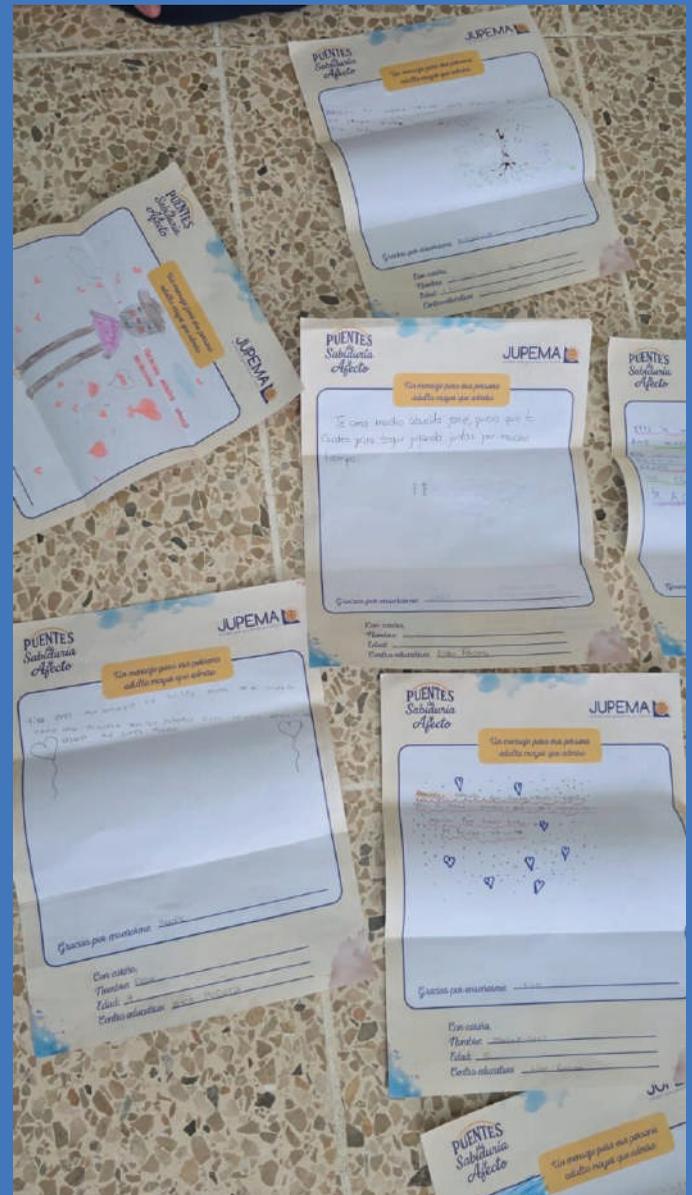
La estrategia no solo se enfocó en las aulas. También se entregaron cartas personalizadas a autoridades nacionales, como los Magistrados de la Corte Suprema de Justicia, los 57 diputados de la Asamblea Legislativa, la Defensora de los Habitantes y periodistas de los principales medios de comunicación del país. Con ello, se buscó posicionar el tema en la agenda pública, institucional y mediática, elevando el nivel de conciencia sobre la urgencia de proteger los derechos de las personas adultas mayores.

Durante todo el mes, la campaña se difundió en medios tradicionales y plataformas digitales mediante reels, cápsulas de sabiduría, testimonios de personas jubiladas afiliadas a JUPEMA y cartas intergeneracionales en las que niñas, niños, jóvenes y personas adultas mayores compartieron mensajes que reforzaron los lazos comunitarios y familiares.

*“El respeto no es una alternativa, es un derecho humano. Por eso, este 15 de junio quisimos hacer un llamado claro y contundente a la ciudadanía para que actúe contra cualquier forma de violencia hacia las personas adultas mayores”,* expresó Carlos Arias Alvarado, Director Ejecutivo de JUPEMA, al presentar la iniciativa.

La campaña cerró con foros y actividades presenciales, en los que se generaron espacios de diálogo, escucha activa y aprendizaje mutuo. En cada espacio, se reafirmó la necesidad de generar conciencia desde edades tempranas, como un paso clave para construir una sociedad donde envejecer no sea sinónimo de exclusión, sino de dignidad, respeto y reconocimiento.

JUPEMA reafirmó su compromiso con una sociedad más justa, inclusiva y digna para todas las edades, recordando que cada gesto cuenta: escuchar, valorar y conectar son pasos fundamentales hacia el respeto intergeneracional.





AFILIADO DEL RCC  
¡LLÉVELE EL PULSO A SU  
RÉGIMEN DE PENSIÓN

CONOZCA HOY EL

**INFORME AZUL!**



¡DESCÁRGUELO  
AQUÍ!



## Nuestra Junta Directiva 2025

### Presidenta

M.Sc. Sonia Hernández Sánchez.  
Representante de Asociación de Funcionarios Universitarios (AFUP).

### Vicepresidente

Lic. Carlos Hernández Álvarez.  
Representante de la Asociación de Profesores de Segunda Enseñanza (APSE-Sindicato).

### Secretaria

M.Sc. Lilliam González Castro.  
Representante de la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP).

### Vocal I

M.B.A. Oscar Mario Mora Quirós.  
Representante del Sindicato de Trabajadoras y Trabajadores de la Educación Costarricense (SEC).

### Vocal II

M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños.  
Representante de las Organizaciones Laborales de las Instituciones Estatales de Educación Superior (OLIES), conformadas por AFITEC, SINDEU, SITUN, UNE-UNED Y UTRAUTN.

### Vocal III

M.Sc. Erick Vega Salas, M.B.A.  
Representante del Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO).

### Vocal IV

Lic. Jorge Rodríguez Rodríguez.  
Representante de la Asociación Nacional de Educadores (ANDE).



## HORARIO DE ATENCIÓN

### LUNES A JUEVES

#### Oficinas Centrales

**7:30 A.M.  
A 4:30 P.M.**

### VIERNES

**7:30 A.M.  
A 3:30 P.M.**

### SÁBADO

**8:15 A.M.  
11:30 A.M.**

#### Sucursales

**8:15 A.M. A 4:00 P.M.**

**8:15 A.M.  
11:30 A.M.**

