



67 años de JUPEMA: una historia de confianza y futuro

La Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) conmemora este año su **67 aniversario**, una fecha que invita a mirar atrás con orgullo por la labor cumplida y, al mismo tiempo, a proyectarse hacia el futuro con renovada responsabilidad.

Desde 1958, JUPEMA ha sido más que una institución administradora de pensiones: ha sido un pilar de estabilidad y confianza para miles de trabajadores de la educación costarricense. A lo largo de estas casi siete décadas, la institución ha acompañado a generaciones enteras, garantizando no solo el derecho a una jubilación digna, sino también desarrollando programas y proyectos que fortalecen la seguridad social del país.



Durante estos 67 años, JUPEMA ha evolucionado en respuesta a los cambios sociales, económicos y demográficos que atraviesa Costa Rica. Ha sabido adaptarse a los retos de cada época, fortaleciendo sus mecanismos de gestión, impulsando la transparencia y consolidándose como una institución eficiente y sostenible.

El Régimen de Capitalización Colectiva (RCC), administrado por JUPEMA, es un ejemplo de visión y responsabilidad: se ha convertido en un **modelo regional por su solidez financiera**, la transparencia en el manejo de los recursos y su capacidad de garantizar beneficios a largo plazo.



Más allá de la administración de pensiones, JUPEMA ha buscado estar cerca de su comunidad afiliada. Los programas de educación financiera, los espacios de formación profesional y la incorporación de nuevas tecnologías son muestra del esfuerzo por ofrecer un servicio moderno, cercano y confiable.

En este 67 aniversario, la institución reafirma su compromiso de seguir fortaleciendo la seguridad social, siempre con la mirada puesta en el bienestar de las personas afiliadas y pensionadas.

Celebrar 67 años no es solamente contar años de existencia; es reconocer la huella que ha dejado JUPEMA en la vida de más de 160.000 personas afiliadas. Es también un llamado a la sociedad costarricense para valorar y proteger el sistema solidario de pensiones, que constituye una de las mayores conquistas sociales del país.

JUPEMA llega a este aniversario con una misión clara: seguir siendo sinónimo de confianza, responsabilidad y visión de futuro, honrando la entrega de quienes dedicaron su vida al servicio público y asegurando que las nuevas generaciones encuentren en la institución un aliado para construir su bienestar.





Ajuste por costo de vida: un derecho impostergable

Solicitud al Ministerio de Hacienda: inclusión de partidas para el ajuste por costo de vida en el presupuesto 2026.

La Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) reafirma su compromiso con la justicia social y la defensa de los derechos adquiridos de las personas afiliadas y pensionadas del Magisterio Nacional. En este marco, hacemos un llamado respetuoso al Ministerio de Hacienda para que en la formulación del presupuesto nacional 2026 se incluyan las partidas necesarias que permitan cubrir el pago del ajuste por costo de vida a las pensiones del Régimen Transitorio de Reparto (RTR).

Desde el año 2020, más de 30.000 personas jubiladas y pensionadas del RTR enfrentan el congelamiento de sus ingresos, lo que ha provocado una pérdida de hasta un 10 % en su poder adquisitivo. Esta situación golpea directamente a miles de personas adultas mayores que dedicaron su vida al servicio público y a la educación, y también afecta a la población en servicio, que ve comprometido su futuro.

El congelamiento contradice los principios de la seguridad social costarricense y los compromisos internacionales asumidos por el país, como el Convenio 102 de la OIT, que obliga a garantizar pensiones suficientes y actualizadas.

El contexto actual agrava el problema: Costa Rica se ubica entre los países más caros del continente, solo detrás de Estados Unidos y Canadá (*El País*, 5 de agosto de 2025). El encarecimiento sostenido de alimentos, electricidad y transporte deteriora la capacidad de compra de los hogares, incluso cuando las cifras oficiales de inflación parecen moderadas.

Ante esta realidad, JUPEMA reitera su llamado al Ministerio de Hacienda para que el presupuesto 2026 restituya el ajuste por costo de vida que corresponde.

“No hablamos de simples números, sino de la dignidad de miles de personas que construyeron la educación costarricense. El presupuesto 2026 debe contemplar los recursos necesarios para que las pensiones recuperen el ajuste por costo de vida que les corresponde”, señaló el Director Ejecutivo de JUPEMA, MBA. Carlos Arias Alvarado.

Por su parte, la Presidenta de JUPEMA, M.Sc. Sonia Hernández Sánchez, enfatizó:

“El Magisterio Nacional ha formado por décadas a las nuevas generaciones. Hoy pedimos justicia: que el presupuesto 2026 garantice el pago del ajuste por costo de vida para nuestras personas jubiladas y pensionadas”.

La inclusión de estas partidas no es un favor: es un deber con la justicia social, con la seguridad social costarricense y con la dignidad de quienes han dedicado y siguen dedicando su vida a la educación nacional.

Por un corazón más sano

Dra. Dayana Jiménez, Fisioterapeuta – JUPEMA

El corazón es el motor del cuerpo, y su salud depende de nuestros hábitos diarios. Prevenir enfermedades cardiovasculares, una de las principales causas de muerte en el mundo, está en nuestras manos si cuidamos la rutina.

Entre las **recomendaciones más importantes** se encuentran:

- Practicar deporte de forma regular, al menos 30 minutos de actividad física moderada cinco veces por semana.
- Abandonar el tabaco, ya que dejar de fumar reduce el riesgo de enfermedad coronaria hasta igualarlo al de un no fumador; y controlar la presión arterial, la ‘asesina silenciosa’ que puede no mostrar síntomas.
- Mantener los niveles de colesterol dentro de los rangos aconsejados para evitar la formación de placas en las arterias.
- Vigilar la glucosa en sangre, especialmente en personas con diabetes, ya que el 80% de ellas fallece por complicaciones cardiovasculares.
- Adoptar una alimentación equilibrada, rica en frutas, verduras y alimentos frescos, reduciendo el consumo de procesados, grasas trans, azúcares y alcohol.

Cuidar el corazón no exige grandes cambios, sino constancia en pequeños pasos: moverse más, comer mejor, dejar hábitos nocivos y chequeos regulares. La recompensa es una vida más plena y saludable.



JUPEMA cerró con éxito la campaña: **Vivencias de la gestión del Riesgo**

La Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) concluyó con éxito la campaña **“Vivencias de la Gestión del Riesgo”**, una iniciativa que fortaleció la cultura organizacional en torno a la gestión integral del riesgo.

Durante varias semanas, las actividades y testimonios de colaboradores recordaron que gestionar el riesgo no es un asunto técnico lejano, sino una práctica cotidiana y estratégica. Historias inspiradoras como las de Amalia Ortuño, Warner Rojas y Andrey Amador mostraron que la disciplina, la preparación y la resiliencia convierten los desafíos en aprendizajes y oportunidades.

En instituciones como JUPEMA, donde cada decisión impacta el presente y futuro de miles de personas, la gestión del riesgo adquiere un valor especial: es la garantía de avanzar con seguridad y confianza. El mayor logro de esta campaña fue precisamente ese que cada colaborador asumiera la responsabilidad de ser agente de cambio en una organización que vela por la seguridad social del Magisterio Nacional.

La experiencia de “Vivencias de la Gestión del Riesgo” deja en JUPEMA un legado que trasciende la campaña: una mayor conciencia de que el éxito institucional no depende solo de cifras y resultados financieros, sino también de la capacidad de anticipar, prevenir y responder de forma estratégica. Con ello, la Junta reafirma su compromiso de seguir fortaleciendo prácticas que aseguren estabilidad y confianza en beneficio de todo el Magisterio Nacional.



Una feria llena de creatividad, comunidad y apoyo mutuo

El 14 de agosto, en el marco del Día de las Madres, JUPEMA celebró la **primera Feria de Emprendimientos del programa JUPEMA Emprende**. Desde la mañana y hasta integrarse a la actividad institucional dedicada a las madres, la feria se convirtió en un espacio de encuentro y apoyo a las iniciativas emprendedoras de la comunidad.

Alrededor de 150 visitantes conocieron y adquirieron productos elaborados por personas afiliadas, que ofrecieron desde detalles alusivos a la fecha hasta propuestas innovadoras con impacto ambiental. La diversidad de opciones reflejó la creatividad y el esfuerzo que caracteriza a los emprendedores de JUPEMA.

Los participantes destacaron la importancia de contar con un respaldo institucional que impulse sus proyectos: “Nos sentimos muy acogidos y apoyados, fue una experiencia grata y motivadora”, coincidieron varios de ellos al cierre de la jornada.

Para asegurar la calidad de las propuestas, JUPEMA realizó una convocatoria y seleccionó a los expositores mediante una rúbrica que valoró originalidad, pertinencia con la fecha, impacto ambiental y experiencia de cada emprendedor. De esta manera, se garantizó la autenticidad y el nivel de los productos presentados.

El éxito de esta primera edición abre la puerta a nuevas ferias y actividades, enmarcadas en el programa JUPEMA Emprende, que busca fortalecer la economía social solidaria, fomentar la innovación y reforzar los lazos de apoyo entre la institución y sus afiliados.

La feria del 14 de agosto no solo rindió homenaje a las madres costarricenses, sino que también se consolidó como símbolo del compromiso de JUPEMA con la creatividad, la comunidad y el empoderamiento de sus personas emprendedoras.



Mujeres Emprendedoras de la feria JUPEMA emprende

Alimentos procesados: ¡Entre menos, mejor!

Dra. Adriana Gatgens Marín, Nutricionista – JUPEMA

Por su practicidad, los alimentos procesados y ultraprocesados se han vuelto parte del día a día: sopas instantáneas, pizzas congeladas, embutidos, cereales de desayuno o bebidas envasadas. Sin embargo, aunque facilitan la vida en la cocina, no siempre son aliados de nuestra salud.

¿Qué son los alimentos procesados?

Son aquellos a los que se les agrega sal, azúcar, aceites o conservantes para prolongar su duración o modificar su sabor. Ejemplos: productos enlatados, embotellados, fermentados o en conserva.

Los ultraprocesados, en cambio, contienen pocos o ningún alimento natural. Suelen estar compuestos en su mayoría por aditivos, colorantes, saborizantes, estabilizantes y otros compuestos químicos que buscan imitar el aspecto y sabor de la comida real.

Riesgos para la salud

- Altos en sodio, azúcares y grasas.
- Pueden generar hábitos adictivos y desplazar comidas nutritivas.
- Asociados a problemas como obesidad, hipertensión, diabetes y deficiencias nutricionales.
- En niños, pueden causar falta de concentración e hiperactividad.
- Algunos aditivos provocan migrañas, alergias o trastornos gastrointestinales.



¿Qué hacer como consumidores?

- Prefiera alimentos frescos y naturales, fuente real de nutrientes.
- Lea las etiquetas nutricionales: si un producto tiene más de 20 % de sodio por porción, es considerado muy alto.
- Revise los empaques: evite consumir productos vencidos, enlatados abombados o con daños visibles.

Una tarea pendiente

En Costa Rica, el consumo de procesados y ultraprocesados crece cada vez más, mientras la legislación en este campo aún es limitada. Por eso, como población debemos crear conciencia sobre los efectos negativos de estos productos y apostar por una alimentación más natural, balanceada y saludable.

Salvatón JUPEMA

Tu crédito personal, sin complicaciones.



¿Necesitas liquidez para gastos personales, imprevistos o proyectos importantes?

Con Salvatón, accedes a montos desde **₡500,000 hasta ₡70 millones**, con plazos de hasta 30 años. La garantía se ajusta al monto solicitado, brindándote flexibilidad y respaldo.

Trámite ágil y condiciones accesibles. **¡Solicítalo hoy y haz realidad tus planes!**

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

JUPEMA 