

Pensiones dignas: un tema país que se decide en las urnas.

M.B.A. Carlos Arias Alvarado, Director Ejecutivo de JUPEMA



Costa Rica ha sido reconocida históricamente como una **democracia sólida**, construida no solo sobre instituciones fuertes, sino sobre una ciudadanía activa, comprometida y libre.

El **derecho al voto** es una de las expresiones más claras de esa participación: un derecho conquistado, pero también una **responsabilidad** que no debe ejercerse de manera automática ni indiferente. Votar es, ante todo, un acto de conciencia y de compromiso con el presente y el futuro del país.

La democracia no se agota el día de las elecciones. Se fortalece cuando las personas se informan, analizan las diferentes propuestas, cuestionan los discursos de odio, división o demagogia, y exigen la correcta rendición de cuentas.

Cuando el abstencionismo crece, no solo disminuye la participación electoral; se debilita también la legitimidad de las decisiones públicas y se amplía la distancia entre la ciudadanía y quienes toman las decisiones en su nombre. Una **democracia robusta** necesita de ciudadanos activos, críticos y dispuestos a involucrarse.

En ese ejercicio democrático hay asuntos que no pueden quedar relegados ni abordarse únicamente desde una lógica técnica o financiera. Uno de ellos es el derecho a una **pensión digna**. Las pensiones **no son un privilegio** ni una carga para el Estado: son el resultado de décadas de trabajo, de aportes realizados de forma constante y de un **pacto social** que reconoce la vejez como una etapa de la vida que **merece seguridad, estabilidad y respeto**.

Hablar de pensiones dignas es hablar de justicia social, de solidaridad intergeneracional y de visión de largo plazo. También es reconocer que los sistemas de pensiones están profundamente ligados a las decisiones económicas, fiscales, laborales y, por supuesto, sociales que se toman desde el poder político. Por eso, excluir este tema tan importante del debate electoral o reducirlo a consignas simplistas es una forma de debilitar la democracia.

La responsabilidad ciudadana no termina en depositar una papeleta en las urnas. Implica exigir a los partidos políticos y a quienes aspiran a cargos de elección



popular propuestas serias, sostenibles y técnicamente responsables en materia de pensiones. Implica rechazar discursos basados en el miedo, la desinformación o la falsa dicotomía entre la sostenibilidad financiera y la dignidad humana. Nuestro país puede y debe aspirar a ambas.

Incorporar el tema de las pensiones dignas como un eje central de la agenda política es una tarea colectiva. Requiere que la ciudadanía esté informada, que los medios de comunicación se comprometan con el análisis riguroso y que los liderazgos políticos tengan la disposición de asumir decisiones responsables, aunque no siempre sean populares. Las soluciones fáciles suelen ser también las más costosas a largo plazo.

Defender la democracia es participar; participar es votar con conciencia; y votar con conciencia es entender que en cada elección se define el tipo de país que queremos construir. Un país que honra el trabajo de su gente, que protege a quienes han dedicado su vida al desarrollo nacional y que entiende que una vejez digna no es una concesión, sino un derecho en un país más justo y solidario.

Porque una democracia que no garantiza condiciones de dignidad para sus personas adultas mayores será, inevitablemente, una democracia incompleta y una condena a la pobreza en la vejez.

La democracia se construye con cada voto informado y responsable. **Este próximo 01 de febrero**, salgamos a las urnas con la convicción de que nuestro voto puede marcar la diferencia. Votemos con conciencia, pensando en el país que queremos y en la dignidad que merecen todas las personas. **¡Participemos y hagamos valer nuestra voz por un futuro más justo y solidario!**

Junta Directiva de JUPEMA cuenta con nueva representante de COLYPRO



En JUPEMA, damos la bienvenida a doña Patricia Bermúdez Ramírez, quien se incorpora como nueva integrante de nuestra Junta Directiva en representación del Colegio de Licenciados en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes (COLYPRO), sumando su experiencia, vocación educativa y compromiso con el Magisterio Nacional al trabajo estratégico de nuestra institución.

Doña Patricia cuenta con una sólida formación en Administración Educativa y una amplia trayectoria en el sector educativo, donde ha desempeñado funciones como directora de centros educativos, supervisora de educación y asesora a nivel nacional. Su recorrido profesional combina experiencia administrativa, liderazgo institucional y una profunda comprensión de la realidad del sistema educativo costarricense.



Su historia laboral refleja una vocación construida desde muy joven. Inició su vida profesional tras egresar de un colegio técnico profesional, trabajando en áreas como contabilidad y cómputo.

Posteriormente, su camino la llevó al ámbito educativo, donde descubrió una vocación que marcaría su vida. Su trabajo con comunidades como Los Cuadros de Goicoechea dejó una huella profunda, reafirmando su compromiso con la educación pública y con las personas que la sostienen día a día.

Al integrarse a la Junta Directiva de JUPEMA, doña Patricia expresó su motivación por aportar al fortalecimiento del régimen de pensiones del Magisterio:

"JUPEMA tiene un sistema de inversión ejemplar. Quiero aportar buenas decisiones para que el sistema sea cada vez más robusto económicamente. Voy con todo para defender nuestro sistema de jubilaciones y defender al Magisterio", señaló.

Desde JUPEMA celebramos su incorporación y confiamos en que su experiencia, sensibilidad social y visión estratégica contribuirán al fortalecimiento de nuestra gestión institucional y a la sostenibilidad del régimen de pensiones que protege a miles de educadoras y educadores en todo el país.

El nombramiento de doña Patricia está vigente desde el pasado 1 de enero del presente año y se extenderá hasta el 31 de diciembre de 2030



JUPEMA juramenta a su nueva Junta Directiva para el período 2026.

- Nueva Junta Directiva de JUPEMA asume en un momento clave para el sistema de pensiones.
- Institución refuerza su posición frente a deudas del Estado y centros educativos privados y debates legislativos en curso.

En un contexto marcado por la discusión de proyectos de ley relacionados con el Régimen Obligatorio de Pensiones (ROP) y por las deudas del pago de las cuotas al fondo de pensión, tanto del Estado como de los centros educativos privados, la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) renovó este martes 13 de enero de 2026, su Junta Directiva y reiteró su compromiso con la defensa y sostenibilidad del sistema nacional de pensiones.

La elección del nuevo Directorio se realizó en cumplimiento del artículo 98 de la Ley 7531 y de conformidad con los artículos 11 y 15 del Reglamento General de Organización y Funcionamiento de la institución.

La designación se llevó a cabo conforme al marco legal vigente y forma parte de las responsabilidades de gobernanza de JUPEMA, entidad encargada de la administración del régimen de pensiones del Magisterio Nacional.

Para el periodo 2026 la Junta Directiva de JUPEMA quedó de la siguiente manera:

- Licenciado Carlos Hernández Álvarez, presidente, representante de APSE-Sindicato.
- MGP Seidy Álvarez Bolaños, vicepresidenta, representante de las OLIES.
- MSc. Liliam González Castro, secretaria, representante de ADEP.
- Licenciada Denise Mora Sandí, vocal 1, representante de la ANDE.
- Licenciada Patricia Bermúdez Ramírez, vocal 2, representante de COLYPRO.
- MBA Óscar Mario Mora Quirós, vocal 3, representante del SEC.
- MSc. Sonia Hernández Sánchez, vocal 4,

- representante de AFUP.

Tras su elección, el nuevo presidente del Directorio, Carlos Hernández Álvarez, afirmó que la nueva Junta asume funciones en un escenario que exige rigor técnico, apego a la legalidad y responsabilidad en la toma de decisiones.

“Los objetivos de esta Junta Directiva son institucionales. Tenemos el deber de resguardar la estabilidad y sostenibilidad del régimen de pensiones y de actuar con criterio técnico, transparencia y estricto respeto al marco legal”, señaló.

Hernández fue enfático en la responsabilidad del Estado en el financiamiento de la seguridad social. “Insistiremos en que el Estado cumpla con el pago de las cuotas del régimen de pensión pendientes. No podemos permitir que otro gobierno incumpla con la seguridad social”, agregó.

El presidente subrayó que las decisiones que adopte la Junta durante este período tendrán un impacto directo en la confianza de las personas afiliadas y jubiladas, así como en la solidez del sistema.

“Es por eso por lo que, cada acuerdo debe responder al interés público y a la protección de los recursos que pertenecen a las personas trabajadoras del Magisterio Nacional”, indicó.

La nueva Junta Directiva inicia labores en un momento marcado por el debate nacional sobre la sostenibilidad de los sistemas de pensiones, el futuro del sector educativo, el control del gasto público y la necesidad de garantizar pensiones dignas en el largo plazo. Con esta designación, JUPEMA reafirma su responsabilidad institucional de administrar el régimen con criterios técnicos, prudencia financiera y rendición de cuentas.



Recomendaciones para un inicio de año activo y saludable.

Licda. Adriana Gatgens Marín, nutricionista.
Licda. Natalia Brenes Conejo, fisioterapeuta.

El comienzo de un nuevo año es una oportunidad ideal para adoptar hábitos que fortalezcan la salud y el bienestar. Las siguientes recomendaciones están dirigidas a todas las personas que desean mantenerse activas y llevar una alimentación más equilibrada:

- Inicie el año con el propósito de moverse más: realice ejercicios acordes con su condición de salud y capacidad física, como caminar, nadar o practicar yoga.
- Complementar con ejercicios de fortalecimiento muscular es fundamental: incorpore peso progresivamente en cada rutina.
- Dedique al menos 30 minutos diarios a la actividad física.
- Aproveche las vacaciones para disfrutar de actividades al aire libre junto a familiares y amistades, como senderismo o natación.
- En cuanto a la alimentación, procure retomar horarios regulares e incluir alimentos de todos los grupos.
- Aumente el consumo de fibra mediante vegetales, frutas de temporada y productos integrales.
- Mantenga una adecuada hidratación: el agua es esencial para que los procesos metabólicos y digestivos funcionen correctamente.
- Reduzca el consumo de alimentos procesados altos en sodio y grasas saturadas, como embutidos, sopas deshidratadas y enlatados.
- Practique la alimentación consciente: elija los alimentos más adecuados para su estado de salud y preste atención a las porciones.
- Priorice un buen descanso: dormir bien es clave para la salud física, nutricional y mental. Mantenga horarios y rutinas regulares de sueño.
- Evite el uso de pantallas (celular, computadora, televisión) antes de dormir.
- Un descanso reparador mejora la memoria, el estado de ánimo, la función metabólica y la energía para las actividades diarias.

Recuerde: mantenerse activo y alimentarse de manera saludable contribuye a mejorar la calidad de vida. ¡Le invitamos a iniciar este año con energía y bienestar!



Monitorear los logros personales: clave para un año de disciplina, motivación y propósito.

Licda. Katherine Garro Carvajal, psicóloga.

Alcanzar logros es fundamental porque permite trazar metas alineadas con expectativas, valores, creencias y prioridades. De esta manera se construye un proyecto de vida que brinda razones para actuar con perseverancia y propósito. Los logros otorgan sentido, generan automotivación y fortalecen la voluntad, convirtiéndose en pilares para avanzar hacia aquello que se desea.

En la vida cotidiana realizamos múltiples acciones que requieren disciplina y constancia, por lo que monitorear el progreso resulta esencial. Este seguimiento refuerza la motivación interna, la perseverancia y la capacidad de vivir en coherencia con los propios deseos y metas. Además, permite reconocer los avances y celebrar los resultados obtenidos, lo cual fortalece la experiencia de vivir con propósito.

Las razones que impulsan a alcanzar logros varían en cada persona. Algunas de ellas son el deseo de fortalecer la autoestima, la búsqueda de crecimiento personal, la necesidad de transformarse e innovar, la adaptación a los cambios, el sentimiento de productividad y la resolución de problemáticas específicas.

Monitorear los logros aporta beneficios significativos, tales como generar sensaciones de felicidad, esperanza y tranquilidad; fomentar el autoconocimiento, la autocompasión y la autoconfianza; impulsar la autorrealización y la automotivación; fortalecer la voluntad y la flexibilidad; promover el aprendizaje y ayudar a vivir plenamente en el presente.

Para que el proceso de monitoreo sea efectivo, conviene diseñar un plan de acción equilibrado y realista, registrar periódicamente los avances, identificar obstáculos y establecer medidas para superarlos, concentrarse en el progreso más que en la perfección, y premiar cada paso alcanzado.

Monitorear los logros personales no solo permite cumplir metas, sino también reconocer el esfuerzo, celebrar las victorias y vivir con mayor plenitud. Por ello, constituye una estrategia poderosa para iniciar el nuevo año con disciplina, motivación y propósito.



Esa meta que llevás tiempo posponiendo... hoy puede comenzar.

Tasa desde el 11.20%

Hasta 30 años plazo

Activá tus metas con

SALVATÓN

El Crédito de libre inversión

Solicita tu crédito hoy



Whatsapp: (506) 8526 9729



jupema@juntadepensiones.cr



www.juntadepensiones.cr



Consejo editorial:

Lic. Carlos Hernández Álvarez
M.Sc. Lilliam González Castro
M.G.P. Seidy Álvarez Bolaños

M.Sc. Sonia Salas Badilla
M.B.A. Silvia Ulloa Castro
Diseño: Lic. Kevin Guzmán Castro

JUPEMA