



Liderar JUPEMA con responsabilidad, técnica y visión de futuro.



Carlos Hernández Álvarez , Presidente JUPEMA

Asumir la Presidencia del Directorio de la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional en este momento del país representa para mí una responsabilidad mayor. Vivimos un contexto de alta sensibilidad social y de intenso debate sobre la sostenibilidad de los sistemas de pensiones, lo que exige liderazgo prudente, criterio técnico y, sobre todo, sentido de país.

Asumo esta función plenamente consciente de que JUPEMA no administra únicamente recursos financieros; protege el futuro de miles de familias del Magisterio Nacional. Detrás de cada pensión hay años de trabajo, vocación y compromiso con la educación costarricense. Esa convicción orientará cada decisión que adoptemos.

Inicio esta etapa con una visión clara: fortalecer la sostenibilidad del régimen mediante decisiones responsables y

técnicamente fundamentadas, reafirmar la confianza de las personas afiliadas y jubiladas, y consolidar una institución sólida, transparente y con perspectiva de largo plazo. Nuestro deber es actuar con responsabilidad fiduciaria, rendición de cuentas y absoluto respeto por los estudios actuariales y financieros que respaldan la gestión institucional.

Los desafíos son evidentes. Debemos proteger la estabilidad financiera del régimen en un entorno nacional complejo, gestionar con responsabilidad las obligaciones que corresponden al Estado y mantener la confianza de quienes dependen de una pensión segura. En medio del debate público, considero que el rol de JUPEMA debe ser técnico, serio y responsable, aportando datos, análisis y experiencia, sin caer en improvisaciones ni en decisiones motivadas por coyunturas políticas.

Equilibrar la administración responsable de un régimen de pensiones con las expectativas legítimas de afiliados y jubilados requiere información clara, transparencia y diálogo permanente. Cada determinación que adoptemos tendrá un objetivo central: proteger el derecho a una pensión hoy y garantizar su sostenibilidad para las futuras generaciones del Magisterio.

Reitero mi compromiso personal y el de la Junta Directiva de trabajar con seriedad, prudencia y visión de largo plazo. La confianza que el Magisterio deposita en JUPEMA es un activo invaluable, y nuestra responsabilidad es honrarla con decisiones técnicas, responsables y orientadas al bienestar presente y futuro de quienes dedicaron su vida a la educación del país.



Educadores en la Asamblea Legislativa: una oportunidad para fortalecer la educación y proteger los derechos del Magisterio Nacional



La reciente elección de diputadas y diputados con trayectoria en el ámbito educativo representa una señal relevante para el país. La presencia de profesionales vinculados a la docencia en distintas provincias San José, Alajuela, Guanacaste, Puntarenas y Limón aporta al nuevo período legislativo una experiencia directa sobre la realidad del sistema educativo costarricense.

Desde la Junta de Pensiones y Jubilaciones del Magisterio Nacional (JUPEMA) reconocemos la importancia de que el debate parlamentario cuente con voces que conocen de primera mano los desafíos de la educación: infraestructura, condiciones laborales, bienestar docente y sostenibilidad financiera. Las decisiones que se adopten en la Asamblea Legislativa inciden directamente en la estabilidad jurídica y financiera de los regímenes de pensiones, así como en la protección de los derechos adquiridos del Magisterio.

Hoy el país enfrenta discusiones sensibles en materia fiscal y social. En ese contexto, resulta fundamental que las políticas públicas relacionadas con educación y seguridad social se construyan con responsabilidad técnica, respeto a la normativa vigente y visión de largo plazo.

Para JUPEMA, la sostenibilidad actuarial y la seguridad jurídica son pilares esenciales. Las personas educadoras aportaron durante

décadas bajo reglas claras, y cualquier reforma o iniciativa debe garantizar equilibrio financiero sin menoscabar derechos consolidados.

La presencia de educadores en el Congreso constituye una oportunidad para fortalecer el diálogo y colocar nuevamente la educación como eje estratégico del desarrollo nacional. Desde JUPEMA reiteramos nuestra disposición a aportar información técnica y acompañar, con transparencia y compromiso, las decisiones que contribuyan a una educación sólida y a la protección integral del Magisterio Nacional.



Volver a clases: dignificar a quien educa para proteger el futuro del país

Carlos Arias, director ejecutivo de JUPEMA

El inicio del curso lectivo no es solo un acontecimiento cíclico de nuestra sociedad, es la renovación de un compromiso nacional con el futuro del país. Mientras padres de familia y educandos se preparan para el día en que entran a clases, más de 88 mil personas trabajadoras del sistema educativo ya estaban semanas atrás propiciando que ese día todo esté dispuesto para iniciar el período lectivo y con ello, el país ponga en marcha su mayor política pública: la educación.

Sin embargo, la calidad educativa no comienza en un discurso de apertura, comienza en las condiciones en que enseña quien educa. Dignificar al trabajador y la trabajadora de la educación no es un reclamo sectorial: es una estrategia de desarrollo social, económico y de desarrollo.

El reconocimiento del costo de vida es un punto crítico si se quiere desarrollar esa estrategia. En los últimos años, miles de personas educadoras activas han enfrentado el aumento sostenido del costo de vida, al igual que las más de 30 mil personas pensionadas del Magisterio Nacional que acumulan ya cinco años sin ajustes, con una pérdida aproximada del 10% en su poder adquisitivo. No se trata solo de números: se trata de coherencia en la política pública y respeto a derechos humanos. Un país que exige excelencia en el aula debe garantizar estabilidad fuera de ella.

La infraestructura educativa es otro reflejo de esa coherencia que se debe demostrar. Aunque el Ministerio de Educación Pública reporta cientos de obras ejecutadas y proyectos en marcha, persisten centros con necesidades urgentes. Las condiciones físicas no son un lujo: inciden en la concentración, la motivación y la seguridad del estudiantado. Enseñar bajo techos deteriorados o en espacios inadecuados envía un mensaje contradictorio sobre el valor que se le otorga a la educación.

A ello también se suma una dimensión cada vez más visible: la salud mental del personal educativo. La sobrecarga administrativa, las

brechas de aprendizaje y la complejidad social que llega a las aulas han incrementado el desgaste profesional. El agotamiento no puede normalizarse. El aprendizaje ocurre en un vínculo humano, y ese vínculo requiere equilibrio, respaldo y acompañamiento institucional. Cuidar a quien enseña es proteger la experiencia educativa del estudiante, por eso resulta muy destacable el anuncio del señor Ministro de Educación con respecto a la disminución del número de estudiantes en cada aula, lo que sin duda se verá reflejado en una mejor atención educativa de nuestros estudiantes.

Para 2026, el presupuesto del Ministerio de Educación Pública supera los 2,7 billones de colones. No obstante, el país continúa por debajo de la meta constitucional del 8% del PIB para educación, rondando cerca del 5% en los últimos años. Más que una discusión técnica, esto es una definición política. La educación no puede depender de coyunturas políticas - electorales; debe ser una prioridad sostenida y ejecutada con responsabilidad y el respaldo a nuestro pacto social.

En este contexto, el compromiso de girar oportunamente los recursos y garantizar su uso eficiente es una responsabilidad ineludible para las autoridades electas. La estabilidad del sistema educativo no puede quedar sujeta a retrasos, incertidumbre o ajustes improvisados.

El regreso a clases es, en esencia, una oportunidad para ordenar prioridades. Reconocer el costo de vida, mejorar la infraestructura, atender la salud mental y asegurar el financiamiento oportuno no son medidas aisladas; forman parte de una misma visión de país.

Costa Rica ha forjado su identidad sobre la educación. Dignificar a quien educa es dignificar la experiencia del estudiante y fortalecer el desarrollo nacional. La pregunta no es si podemos hacerlo; la pregunta es si estamos dispuestos a asumir, con coherencia, la decisión política que el momento exige.



Vínculos afectivos: el arte de cuidarnos de manera mutua

M.Sc. Hazel Carvajal Valerio, psicóloga.

Los vínculos afectivos ocupan un lugar central en la vida de todas las personas. Se construyen y fortalecen en las interacciones cotidianas, en la convivencia y en las relaciones humanas significativas que brindan seguridad, confianza y sentido de pertenencia.

En el mes del amor y la amistad, vale la pena detenernos a reflexionar sobre el tipo de relaciones que realmente enriquecen nuestra vida. La evidencia científica ha demostrado que las conexiones sociales positivas fortalecen el bienestar emocional y físico: reducen el estrés, mejoran la salud cardiovascular e incluso pueden prolongar la esperanza de vida. Más allá de los datos, la amistad auténtica nos recuerda quiénes somos y cuánto valemos.

Una amistad sana no se mide por la cantidad de personas que nos rodean, sino por la calidad de los vínculos que cultivamos. Son relaciones que inspiran crecimiento, que escuchan sin juzgar y que motivan a cada persona a ser fiel a sí misma. Al compartir con alguien que aporta y

acompaña, descubrimos nuevas facetas de nuestro ser y fortalecemos el autoconocimiento. Reconocemos que merecemos respeto, cariño y compañía genuina.

Para las personas adultas mayores, la amistad puede convertirse en un faro de alegría y vitalidad. Sin embargo, este mensaje es universal: a cualquier edad, rodearse de relaciones positivas es una forma de autocuidado y de reafirmación del propio valor. Reflexionar sobre quiénes nos acompañan y cómo nos hacen sentir es, en sí mismo, un acto de amor propio.

La amistad es un regalo que se atesora en el cofre de la vida. Es un vínculo que nutre y fortalece una de las conexiones más importantes: la relación profunda y duradera con la propia esencia.



Cuidar el corazón después de los 60: un compromiso diario con la salud

Dra. Rebeca Naressi Fernández.

A medida que avanzamos en la vida, nuestro corazón también experimenta cambios naturales que pueden influir en su funcionamiento. Después de los 60 años, como parte del proceso de envejecimiento, es común que las arterias se vuelvan más rígidas y que el corazón reduzca ligeramente su capacidad de respuesta. Sin embargo, el impacto puede ser mayor cuando existen factores como la hipertensión, el colesterol elevado, la diabetes o el sedentarismo, ya que estos aceleran el deterioro cardiovascular.

La buena noticia es que nunca es tarde para fortalecer la salud del corazón. Mantener hábitos saludables tiene un efecto directo en la calidad de vida de las personas mayores. Acciones sencillas como realizar 30 minutos de actividad física diaria, incorporar ejercicios de fuerza para prevenir la pérdida de masa muscular, dejar de fumar y controlar el peso, la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre, contribuyen significativamente a reducir el riesgo de infarto, insuficiencia cardíaca o accidente cerebrovascular.

Además, el envejecimiento saludable no se mide únicamente en años vividos, sino en la capacidad de preservar la autonomía, la funcionalidad y el bienestar integral. Organizaciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan que la población mayor crece aceleradamente en todo el mundo, y que

mantener la salud física, cognitiva y emocional es esencial para disfrutar esta etapa con plenitud. Cuidar el corazón es parte fundamental de esta visión.

La prevención también implica atender factores de riesgo identificados recientemente en personas mayores, como la fragilidad y el deterioro cognitivo, que se han asociado con un mayor riesgo de mortalidad cardiovascular. Por ello, los controles médicos periódicos son clave para detectar cambios a tiempo y actuar de manera oportuna.

Cuidar el corazón es apostar por la vitalidad, la autonomía y el bienestar. Cada pequeño hábito saludable suma y abre la puerta a una vida más plena, activa y significativa. Hoy es el mejor momento para empezar a cuidarnos.



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

Tasa desde el 11.20%

Hasta 30 años plazo

Activá tus metas con

SALVATIÓN

El Crédito de libre inversión

Solicita tu crédito hoy

Whatsapp: (506) 8526 9729

jupema@juntadepensiones.cr

www.juntadepensiones.cr