

2012



Plan de Vida Personal en el Marco de una Cultura Financiera y la Previsión para una Vejez Segura

Dra. Laura Emma Gaytán Guijosa
Centro de Educación Continua Unidad Morelia
20 al 22 de agosto de 2012
30 horas.



Índice

	Pág
Aspectos generales del curso	2
Presentación	3
Introducción	4
Objetivo general	4
Metodología	4
Programa sintético	4
Criterios de evaluación	4
Unidad 1 Plan de vida personal en el marco de una cultura financiera y la previsión para una vejez segura.	6
Unidad 2 proyecto de vida productivo vinculado a una vejez segura.	15
Unidad 3 ¿Cómo vinculo mi proyecto de vida con los Seguros, prestaciones y servicios que el ISSSTE me otorga?	22
Bibliografía	30

Aspectos Generales del Curso

El curso – taller está estructurado en un concepto y propósitos de presente y un horizonte de previsión de futuro.

Metodológicamente ofrece a los participantes la oportunidad de reflexionar, con el apoyo de los facilitadores, en un tema difícil de abordar por iniciativa propia: la construcción de Plan de Vida Productiva y Previsión, que oriente desde la etapa productiva, la interacción del mismo con los demás, con el contexto social, laboral y financiero, en bien de nuestra salud, seguridad económica y participación activa.



Oportunidad
Renovada

Presentación

Este curso conduce al participante a construir un Plan de vida, que no ancla sus acciones cotidianas en un presente cercano, sino que, considera también un futuro inmediato, que clarifica la misión y sentido de vida, incluyendo el retiro y la jubilación. Un proyecto con horizonte que permite caminar seguros hasta la vejez, con una conciencia clara de dónde se encuentran ahora y a dónde pretenden llegar con seguridad física y financiera, con autonomía fincada en el ahorro.

Capacitar a los trabajadores derechohabientes, para que oportunamente construyan un plan de vida con un horizonte que incluye la jubilación, es de fundamental importancia, personal e institucional. Al trabajador lo alerta para actuar en torno a su seguridad económica, su salud integral y su participación activa, con un criterio de futuro.

Su finalidad es ofrecer los elementos que toda persona debe conocer para alcanzar una vida funcional, autónoma e independiente y saber incorporar a su Plan de Vida las prestaciones, servicios y seguros que el ISSSTE le otorga.

INTRODUCCIÓN

La importancia de realizar un proyecto de vida no sólo radica en la identificación de aquello que se quiere lograr, sino que a través del establecimiento de metas permite identificar o generar los recursos o medios para su cumplimiento. Cuando se tiene claro el qué quiero y el cómo lo voy a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presenten dificultades u obstáculos en la vida, o bien cuando las actividades y responsabilidades diarias nos impidan ver y trabajar por aquello que deseamos. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal.

OBJETIVO GENERAL

Construir un PLAN DE VIDA que finque, en un presente previsor, un futuro, jubilación y una vejez con seguridad económica, calidad de vida y participación activa en la familia y la sociedad.

METODOLOGIA

Este curso está diseñado en un taller teórico-práctico, es decir 50% práctica y 50% teórico. Se comparte con el participante el sustento teórico de los conceptos, estrategias de aprendizaje y actividades en general, para posteriormente dar seguimiento a la práctica.

Ésta última tiene como propósito reforzar los conocimientos adquiridos a fin de lograr el aprendizaje deseado por parte del participante.

PROGRAMA SINTÉTICO

1. Un proyecto de vida con un presente productivo, previsorio, un horizonte hacia el futuro y una vejez activa, segura y saludable
2. Un proyecto de vida productivo vinculado a posibilidades laborales

3. ¿Cómo vinculo mi proyecto de vida con los seguros, prestaciones y servicios que el ISSSTE me otorga?

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Consideramos apropiado para este curso que la evaluación general es en escala numérica del 0 a 10, siendo la calificación mínima aprobatoria 8.0. Para lograr acreditar este curso los criterios de evolución están sustentados de la siguiente manera:

- Ejercicios en clase **50%**. Éstos son pequeños ensayos a fin de comprender la dinámica general de la planeación pedagógica.
- Asistencia **5%**. Cumplir con al menos un 80% de asistencia al curso le permitirá al participante completar todos sus ejercicios, prácticas y dinámicas. Sin este requisito no se alcanzará el objetivo propuesto.
- Prácticas **45%**. Cada una de las prácticas tiene como propósito desarrollar un aprendizaje significativo que le permita al participante lograr desarrollar en forma intencional, activa y cognitiva el logro de las competencias propuestas. Por ello, se considera que estas tienen un valor acumulativo para la evidencia de aprendizaje.

UNIDAD

1

PLAN DE VIDA PERSONAL EN EL MARCO DE UNA CULTURA FINANCIERA Y LA PREVISIÓN PARA UNA VEJEZ SEGURA.

Un proyecto de vida con un presente productivo, previsorio, un horizonte hacia el futuro y una vejez activa, segura y saludable.

Del informe 2005 de la Comisión Europea sobre vida saludable, se deriva que a pesar de haber aumentado las expectativas de vida, el número de años con salud no se ha incrementado significativamente.

A través de hábitos de vida y prácticas que aborden el cambio físico, mentales y sociales del proceso de envejecimiento, se puede evitar y retrasar la aparición de enfermedades y situaciones de deterioro físico y mental, haciendo posible una sociedad de personas mayores más activas, autónomas y saludables durante un mayor período de tiempo en sus vidas.

Cada vez, es más necesaria la implementación de políticas y medidas para prevenir las enfermedades y la discapacidad, especialmente en las personas mayores.

Conclusiones:

El envejecimiento saludable, significa mantener a los mayores activos y autónomos en la sociedad, lo que permitirá un incremento del potencial de fuerza laboral, el retraso de las enfermedades crónicas y la disminución del peso de la carga familiar, en relación con el cuidado informal.

Conseguir un envejecimiento saludable, tiene como consecuencia aligerar la presión económica en los presupuestos destinados a la atención socio- sanitaria.

-Donde me encuentro ahora, a dónde y cómo pretendo llegar.

Seguridad física y financiera, funcionalidad y participación: Mis fortalezas y debilidades.

Es necesario impulsar un marco general que oriente el diseño de programas de envejecimiento saludable, desde un planteamiento preventivo que contemple los aspectos integrales del envejecimiento.

Los programas de envejecimiento saludable deben incluir proyectos de educación sanitaria desde las edades más tempranas, además, formación en nutrición y estilos de vida, resaltando y potenciando la actividad física, así como programas específicos dirigidos a personas mayores próximas a la jubilación, para minimizar el impacto que ésta tiene en la vida de las personas.

A nivel sanitario, programas de detección y prevención de factores de riesgo en la edad de prejubilación, programas de diagnóstico precoz y control de enfermedades crónicas.

Se deben implementar medidas para mejorar el entorno individual y colectivo, como vivienda, asistencia técnica, cambios que faciliten la permanencia de las personas en sus hogares habituales y permitan la consolidación de vínculos intergeneracionales.

Las políticas y actuaciones en materia de salud deben aplicarse en los ámbitos locales, y proporcionar una respuesta más inmediata a las necesidades de las personas.

En estos momentos es necesario incorporar e impulsar formas innovadoras de educación a lo largo de la vida que contengan todos los elementos necesarios para atender las demandas de aprendizaje de las personas mayores, incorporando a la vez actividades de comunicación entre generaciones.

MIS METAS A CORTO, MEDIANO Y LARGO PLAZO

Metas y objetivos Individuales

Las metas y objetivos individuales, corresponden a los propósitos de desarrollo y crecimiento personal, como el de alcanzar un nivel socioeconómico mejor, profesionalizarse alcanzando un título universitario, un postgrado o una maestría. También hay metas y objetivos más personales, como la paz espiritual, la felicidad, el amor, etcétera.

En lo laboral cada persona tiene metas, como lograr un ascenso a un mejor cargo, un traslado a una oficina o departamento de su interés. Si las metas se comparan con una escalera, los escalones o peldaños son el objetivo para llegar a la parte superior de la misma; se puede presentar una confusión en los términos porque, un objetivo logrado puede ser una meta para un objetivo superior, ejemplo si se hace un esfuerzo económico y se dedica tiempo en estudiar para lograr un título profesional, las metas de conseguir los recursos, dedicar tiempo de estudio, ser constante y aplicado, permitirán conseguir el objetivo, pero a la vez puede ser una meta para obtener un empleo o emprender un negocio.

Metas Colectivas

Las metas colectivas corresponden a los grupos, como la familia, la comunidad, la región, el país, el continente, el mundo, etc., donde las metas son las que corresponden a las empresas, que son personas heterogéneas que persiguen metas comunes, definidas por un grupo administrativo minoritario, que se encarga de esta labor.

En la creación de empresas, el encargado de fijar las metas es el emprendedor, el de las metas se puede clasificar de muchas formas, dependiendo del ámbito en el que se plantean, de ahí que se han tomado estas dos categorías, por considerarlas muy inclusiva, porque una meta es individual o es colectiva, cuando intervienen más de uno en su logro.

SIETE PASOS PARA EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

En la vida se deben establecer metas al iniciar cualquier un proyecto, pero ¿cómo definir las de la mejor manera?, la siguiente es una fórmula sencilla, que consiste en siete pasos que ayudarán a resolver esa inquietud.

Paso 1. Identificación del objetivo(s)

Aunque parece muy elemental, hay dos aspectos fundamentales en la identificación de objetivos que generalmente son descuidados:

- Ser específicos y mensurables
- Establecerse positivamente

El primer aspecto, la especificidad y mensurabilidad, son claves cuando se está tratando de ejecutar un proyecto, no basta con establecer que se van a generar utilidades con este o aquel desarrollo, hay que determinar el monto específico de ganancias que se lograrán; se debe establecer en que proporción aumentará la participación y cuáles serán los segmentos que se verán afectados...

Además, los objetivos deberán establecerse positivamente, de tal manera que se vean como hechos ya consumados.

Paso 2. Identificar los beneficios y los beneficiarios

Cuando se identifican los objetivos, se procede a determinar cuáles serán los beneficios; al alcanzar metas se estarán dando pasos hacia un mejor estado. Sea cual fuere el ámbito en el que se establezcan las metas siempre habrán beneficios y beneficiados. Pueden ser generales o particulares, se deben identificar y enlistar para poder darlos a conocer, no sólo a quienes se beneficiarán sino a la organización en su conjunto.

Paso 3. Fijación de límites de tiempo

Adelantados los primeros dos pasos se deben fijar límites de tiempo para la consecución de cada objetivo. Cuando se establece un determinado lapso, se está creando sentido de urgencia para realizar las acciones a que haya lugar, es

recomendable, en proyectos cortos (máximo 120 días) trabajar sobre una base diaria, mientras que en proyectos de mayor duración la base podría ser semanal o quincenal.

Resulta adecuado elaborar cronogramas que permitan dividir el objetivo en segmentos pequeños, así se cierra la posibilidad de sentir que no se podrá conseguir el objetivo final, ya que se estará trabajando en el día a día por alcanzar los objetivos más pequeños, que sumados permitirán lograr el más importante.

Paso 4. Identificación de los principales obstáculos

Si se quieren alcanzar metas, se debe saber cuáles son los posibles problemas que se presentarán en el camino hacia su consecución, de otro modo no se podrán realizar planes o adelantar estrategias para resolverlos.

"Cada problema lleva en sí mismo la semilla de su propia solución" Stanley Arnold

Paso 5. Identificación de las habilidades y el conocimiento requerido

Cuando se conocen los problemas, se determinan las habilidades y conocimientos que deben poseer quienes desarrollen el proyecto, el encargado no debe ser un experto en todas las áreas, lo que si debe tener es la experiencia para encontrar la información que necesita y la capacidad para identificar las habilidades y conocimientos requeridos.

Paso 6. Identificación de individuos, grupos, organizaciones y compañías con las cuales trabajar

Si se acude a la gente apropiada se encontrará la mejor solución, si se busca mejorar niveles de producción, seguramente los indicados para adelantar el proyecto sean los trabajadores de la planta, si se espera mejorar el nivel de ventas, entonces el equipo de ventas, la dirección comercial y el departamento de servicio al cliente, son quienes se deben preparar para alcanzar las metas.

Paso 7. Desarrollo del plan de acción

Las metas no se conseguirán con el simple hecho de determinarlas o sabiendo cuáles son las barreras a franquear, se alcanzarán si se ejecuta un plan de acción juicioso paralelo a un cronograma. Muchas de las tareas a adelantar deberán fraccionarse en estos siete pasos y se convertirán en pequeños objetivos, la verdad es que el plan de acción es el trabajo diario bajo las condiciones de una previa planeación, que contemplen desde las labores a desarrollar, el tiempo que se les dedicará, las personas que las ejecutarán, hasta las contingencias que se puedan presentar y sus posibles soluciones. La planeación apropiada evita una ejecución deficiente.

Nuestra misión y sentido de la vida: el retiro y la jubilación: Un proyecto de vida con horizonte me permite caminar seguro hasta mi vejez.

VIDA LABORAL ACTIVA

La permanencia de las personas mayores que lo deseen en el mundo laboral más allá de la edad de jubilación se perfila como un elemento clave para garantizar su actividad y su aportación a la sociedad, reduciendo a la vez el gasto público derivado de una sociedad envejecida. No obstante, las circunstancias que rodean a las personas mayores para abordar la actividad laboral deben considerarse. La adaptación de los puestos de trabajo a sus necesidades específicas, la flexibilidad de horario, la formación profesional para adaptarse a los cambios producidos en el mercado laboral, la promoción de la salud y seguridad en el trabajo son factores determinantes a la hora de diseñar las políticas y actuaciones que permitan la integración laboral a partir de los 65 años.

Conclusiones:

El incremento en las expectativas de vida, el continuo descenso de la población trabajadora y la fuerte presión en gastos sociales están derivando hacia una nueva concepción de la vida laboral. La posibilidad de prolongación de la vida laboral, se presenta como un nuevo enfoque a la hora de enfrentar los retos de la sociedad actual.

Es importante clarificar que la prolongación de la vida laboral de las personas mayores no colisiona con los intentos de reducir las tasas de desempleo de los jóvenes, esto es demostrable con estadística de diferentes países.

Las estadísticas reconocen que aquellos que prolongan su vida laboral están en mejores condiciones de afrontar un envejecimiento saludable. Es indudable que el descenso de la fuerza laboral activa y el envejecimiento de la población, están afectando seriamente al sistema de bienestar y en particular a la adecuación de las pensiones, a la sostenibilidad de las mismas y a los sistemas de cuidado de la salud.

En cuanto a la perspectiva de género, todavía en Europa es un reto, el empleo en las mujeres es menor y su índice de supervivencia es mayor. Por este motivo es necesario impulsar medidas que permitan incorporar y mantener a la mujer en el mercado laboral en igualdad de condiciones que el resto de los trabajadores.

En la actualidad muchas empresas y sectores industriales necesitan aprovechar las habilidades de sus trabajadores mayores y consideran de gran utilidad que se produzca el relevo de los mismos con flexibilidad para posibilitar el traspaso de conocimientos y habilidades al nuevo personal.

Es necesario impulsar un nuevo marco laboral que contemple una mayor flexibilidad para favorecer la permanencia en el trabajo de aquellas personas que lo deseen. Esta flexibilidad debe contemplar aspectos como la posibilidad de adaptar los horarios, las tareas a desarrollar, los lugares de trabajo o las condiciones de salud laboral a los cambios producidos por la edad.

Por otra parte, para motivar a las personas, se deben contemplar incentivos de tipo fiscal, mejora de la pensión, mejora en la infraestructura de transporte al lugar de trabajo.

La adecuación de las personas mayores a los puestos de trabajo pasa por implantar programas de formación que les permita mantenerse actualizados y adaptados a los continuos cambios que se producen en el mercado laboral. Finalmente es indispensable la implicación y colaboración de todos los actores implicados, los responsables políticos a nivel europeo, nacional y local, sindicatos, organizaciones, sector empresarial y los trabajadores.

Algunas instituciones europeas podrían tener un papel clave en establecer un programa específico en “vida laboral activa”

-Que necesito hacer hoy para mi bienestar integral: lo social y lo personal

PARTICIPACIÓN SOCIAL

La participación social de las personas mayores en todos los ámbitos de la vida sanitario, educativo, económico, tecnológico, cultural y político constituye un eje fundamental para su desarrollo, entendiendo participación como la expresión autónoma de un conjunto de decisiones que les afectan directa o indirectamente.

La sociedad europea debe ser capaz de articular una participación real, efectiva y visible de las personas mayores, por su bienestar y aprovechar las cualidades tan importantes como la experiencia, el conocimiento, la prudencia, la sensatez y la moderación, que construya una sociedad equilibrada, inclusiva, en la que todos sus miembros puedan desarrollar sus capacidades en plenitud, sin importar la edad.

Conclusiones:

Es responsabilidad de los gobiernos junto con la sociedad civil potenciar los órganos, instrumentos y foros adecuados para que se produzca una eficaz participación social a través de la que las personas mayores puedan expresar sus necesidades e intereses, así como colaborar en la toma de decisiones en aquellos ámbitos que les afecten.

Las respuestas políticas al envejecimiento de la población deberían ser anticipadas, planificadas y construidas a partir de espacios de información y de negociación con las personas mayores y sus representantes.

Existe suficiente normativa legal a todos los niveles para hacer efectiva la participación social, sin embargo no todos los países aplican esta legislación con efectividad. Sería necesario impulsar nuevas estructuras en los niveles europeo, nacional y local que permitan aplicar estas normativas de manera positiva y adecuada.

La participación social debe entenderse en el contexto de una sociedad para todas las edades, evitando así la creación de guetos e incorporando en el diseño de políticas una perspectiva intergeneracional que respondan a los intereses de todos los sectores de la población.

Desde las edades más tempranas y desde un planteamiento intergeneracional, es necesario desarrollar una cultura de la participación social a través de actividades incluidas todas las etapas del medio educativo, así como a través de los medios de comunicación.

Los gobiernos deben asumir que las personas mayores aportan aspectos positivos a la ciudadanía de la que forman parte y tienen los mismos derechos y por tanto deben disfrutar de las mismas oportunidades de participación social.

La participación social del adulto mayor se desarrolla en diversos planos sociales. Se destacan las asociaciones y movimientos sociales, el voluntariado, actividades en el plano educativo, el plano político, actividades de ocio y tiempo libre, recreativas, culturales y la participación laboral. Otras formas de participación social de parte de los adultos mayores son las actividades de carácter religioso.

En todos los enclaves, la persona adulta necesita espacios donde desarrollar actividades y encuentros que se configuran como un medio de participación social. Las asociaciones se configuran como una herramienta clave de participación para las personas mayores. Las actividades sociales, económicas, culturales, recreativas y de carácter voluntario es parte de esa participación social y contribuye a aumentar y mantener el bienestar personal.

La *Organización Mundial de la Salud*, ha resaltado el papel importante que juega la educación, a lo largo de todo el ciclo de la vida, como un elemento que tiene la función de proporcionar oportunidades e iniciativas que estimulen la participación activa en la sociedad según se va envejeciendo. La educación ha sido reconocida de vital importancia para la sociedad y el desarrollo personal. Se establece que la adquisición y actualización de conocimientos, actitudes y competencias son indispensables para el crecimiento personal de toda la ciudadanía y de la participación en todos los ámbitos sociales.

Se ha visto la educación como un nuevo espacio social de intercambio e integración de las personas mayores. Para las personas adultas mayores, la inserción en actividades educativas no responde sólo a una motivación o ilusión sostenida en una proyección futura, sino a la posibilidad de resarcimiento frente a la falta de oportunidades que tuvieron en otras etapas de su vida.

VIVIR MUCHO PERO FUNCIONAL, AUTÓNOMO E INDEPENDIENTE

Para la mayoría de las personas, actividades como caminar, conducir un automóvil o ir de compras al supermercado, forman parte de la vida cotidiana, pero para un adulto mayor, son la diferencia entre una vida digna y la pérdida de toda libertad.

Para los adultos mayores, el estar enfermo no tiene importancia si aún es independiente. En cambio, si no lo es, se convierte en una carga extremadamente pesada para la familia, para la sociedad misma y en sí para todo el sistema.

Su línea de investigación principal es la Adaptación y funcionalidad ante el envejecimiento y estudian básicamente la capacidad que tienen las personas para atender una diversidad de tareas al mismo tiempo. “La desventaja con los adultos mayores es que esta capacidad se va perdiendo” aseguró la doctora Cruz. Es a partir de los 70 años cuando comienza el declive drástico, éste tiene mucho que ver en función de cómo se cuidó el adulto mayor a lo largo de su vida. “Lo que nosotros estamos haciendo es ver cómo podemos cuidarlos en esa etapa de la vida, entre los 60 y 70 años” explicó la especialista universitaria. Un adulto mayor empieza a educarse desde que es niño, se sabe que la práctica de ejercicio durante toda la vida hace una gran diferencia en la vejez.

“Nos dimos cuenta que la caminata es la que más se relaciona con la pérdida de independencia en esta población”, agregó la doctora. Es decir, cuando el adulto deja paulatinamente de caminar, también de esta manera se deteriora el área cognitiva.

Al realizar distintas pruebas con los adultos se busca mejorar la función ejecutiva de la cognición, que se refiere a la toma de decisiones y la velocidad de su procesamiento, además de algunos aspectos en la capacidad de navegación que pierde dicha población.

En la parte física, se busca mejorar su balance, flexibilidad y vigilar algunos aspectos como la fuerza muscular o la rigidez de los tobillos. “Actualmente estamos desarrollando investigaciones para conocer específicamente en qué área de la función ejecutiva es lo que tiene más relevancia para este tipo de tareas”.

Se busca que el adulto mayor pueda tener una vida diaria independiente, y que la sociedad sea capaz de manejar la diversidad de demandas de atención que ellos tienen, ya que los adultos mayores dependientes consumen muchos más recursos, y en algunas ocasiones, cuentan con hasta cuatro patologías crónicas que por sí solas equivalen a un gasto enorme, tanto económico como emocional para él y sus familias.

Tampoco existen casas de apoyo para la mayoría de ellos, por lo que un miembro de la familia se debe dedicar a su cuidado, y en consecuencia, provoca un desgaste en la estructura familiar, que lleva en muchas ocasiones a ver al adulto mayor como una carga. “Si se hace a un adulto mayor independiente se evitan todas las complicaciones anteriormente mencionadas”.

En países desarrollados se ha trabajado en la promoción del mantenimiento de la independencia en esta población. También hay programas donde se fomenta el crecimiento cultural.

En estos servicios se fortalecen las redes sociales, lo cual es muy importante para un adulto mayor y además existe la tranquilidad por parte de la familia de que se encuentra seguro y en desarrollo.

Por el momento los investigadores a través del Comité de Atención a los Adultos Mayores, donde se tiene la idea de elaborar un taller de sensibilización hacia el envejecimiento, para la población en general.

UNIDAD

2

Encuentra tus propios motivadores personales

2. UN PROYECTO DE VIDA PRODUCTIVO VINCULADO A POSIBILIDADES LABORALES.

Diagnóstico de mis ingresos y de mis necesidades básicas: Mi entorno socioeconómico y la planeación financiera.

Ya no es la época en la cual los expertos animaban a los jubilados a retirar en forma segura, el 10% de sus ahorros e inversiones personales todos los años para sostener económicamente el estilo de vida una vez que se jubile. En la actualidad, la mayoría de los planificadores financieros sugiere retirar no más del 3% al 5% de la cartera de jubilación total cada año y un porcentaje menor si fuera posible.

En un muy conocido “estudio Trinity”, se evaluaron las estrategias para retirar fondos de jubilación durante un período de 70 años y se descubrió que quienes sacaban más del 5% de sus ahorros en forma anual tenían mayor probabilidad de agotar sus recursos financieros durante su vida.

Entonces, ¿cómo será tener una tasa de retiro de fondos del 4% o 5%? Analicemos un ejemplo. Si tiene un total de \$1 millón en ahorros e inversiones para su jubilación (anualidades, fondos comunes de inversión, cuentas de jubilación individuales, etc.), el retiro de sólo el 4% anual implicará complementar el flujo fijo y esperado de ingresos (beneficios del Seguro Social, fondos de pensión, etc.) con \$40.000 adicionales. Elevar esa tasa de retiro al 5% significa agregar sólo \$10.000 más o \$50.000 para complementar dicho flujo.

Para vencer la inflación (que, en promedio, es del 3% anual), debe multiplicar el monto de la tasa de retiro del primer año por 1,03. El resultado indicará cuánto debe planear retirar en el segundo año de jubilación. Siga usando esa ecuación para planificar la tasa de retiro de sus ahorros e inversiones. Esto garantizará que el monto que retire cada año se mantenga con la inflación. Veamos un ejemplo.

Supongamos que usted tiene \$700.000 en su cartera de jubilación y que va a retirar fondos a una tasa del 4% a partir del primer año de jubilación.

Se sugiere aumentar poco a poco la cantidad de sus retiros cada año para afrontar la inflación (cuya tasa se estima en un 3% anual). También supongamos que su cartera aumentará cada año a medida que vuelve a invertir los intereses, los dividendos y las valorizaciones a una tasa de crecimiento anual equivalente al 6%. Por supuesto, su cartera puede tener mayor o menor ganancia; este ejemplo se incluye con fines ilustrativos únicamente. El resultado de esta estrategia consiste en retirar los fondos a una tasa que supere la inflación y, aún así, permita que el capital continúe aumentando.

Utilice el calculador “¿Cuánto tiempo durarán mis ahorros de jubilación?” e ingrese los montos actuales de sus ahorros e inversiones de jubilación para saber cuánto puede retirar de manera segura cuando ya no trabaje.

Si bien no existe una estrategia o tasa de retiro que resulte “correcta”, existen factores que deben considerarse:

- Su salud. Aun cuando tenga un buen estado de salud, es mejor sobreestimar sus posibles necesidades en lo que respecta a su salud. Recuerde revisar los beneficios de Medicare o la póliza de seguro médico, como también los pequeños gastos que podría tener que afrontar a fin de saber qué parte de su presupuesto destinará a cobertura médica, incluso primas de seguro, copagos, deducibles, medicamentos bajo receta, etc.
- Sus herederos. Si no tiene ningún ser querido ni organizaciones a quienes desee dejarle sus bienes, puede permitirse el lujo de ser más dinámico, aunque con cautela, cuando retire fondos de sus ahorros e inversiones personales.
- Sus ingresos fijos. Cuanto menos beneficios fijos reciba (pensión, Seguro Social, etc.), más conservador tendrá que ser al retirar fondos de los ahorros que ha invertido para su jubilación.

Determinar cuánto dinero necesito generar para alcanzar mi bienestar financiero.

Control eficiente de mis créditos

Determinar cuánto dinero retirar en forma segura, es sólo una parte de la ecuación. Además, precisará un plan para seguir creando ahorros y ganancias. Lo primero será evitar incurrir en deudas. Mientras se encuentre en la transición del estilo de vida de jubilación, debe tratar de no incurrir en deudas lo más posible. Con esta medida, tendrá mayor flexibilidad para optar por diversas alternativas si necesita reducir la tasa de retiro de fondos o si prefiere hacer algún recorte.

Se deberá reconsiderar el horizonte de inversión y las opciones de asignación de activos una vez que se deja de trabajar. Pensar en el desglose de los ahorros e inversiones para después de jubilarse:

- Fondos para los años 1 a 5 después de haberse jubilado: mantenga al menos el equivalente a cinco años de gastos de mantenimiento en un vehículo de ahorros líquidos de fácil acceso, como la cuenta corriente que

genera intereses, el certificado de depósito (CD) o la cuenta del mercado monetario (MMA, por su sigla en inglés).

- Fondos para los años 6 a 11 después de haberse jubilado: asigne el equivalente a otros cinco años de gastos de mantenimiento a vehículos de inversión con bajo riesgo, como ser bonos a corto plazo con alta calificación crediticia, CD a plazos más largos y fondos del mercado monetario.
- Fondos para los años 11 a 30 o más después de haberse jubilado: el resto de los fondos de su jubilación se pueden invertir en forma más activa puesto que no planea necesitarlos durante más de 11 años. Todavía es sumamente importante que minimice el riesgo si desea preservar su capital y continuar ganando intereses.

Para la administrar las inversiones, es importante el apoyo de un asesor financiero, y entender que operar con un profesional no implica que pueda colocar sus gastos e inversiones de jubilación en “piloto automático”. El control de sus gastos y del mercado seguirá siendo necesario, como también lo será la adaptación de sus elecciones para asegurarse de mantener tanto capital como sea posible.

Planear las estrategias de inversión al menos dos veces por año y efectuar los ajustes adecuados a medida que avance en su jubilación; deseará volver a evaluar sus opciones de inversión a fin de garantizar que está disminuyendo el riesgo de volatilidad y que conserva el capital lo más que puede.

¿Qué es un presupuesto y como elaborarlo?

Trabajar a partir de un presupuesto. Si no se tiene un presupuesto personal es necesario crear uno. Cuando se crea o reforma un presupuesto para reflejar la nueva realidad financiera durante su jubilación, se debe asegurar que la cuenta no sea sólo para gastos mensuales sino también para facturas fijas trimestrales, semestrales o anuales, por ejemplo, primas de seguro, impuestos sobre propiedades, etc. Esto es especialmente importante si ha establecido una distribución programada de una cuenta de jubilación (dinero a ser regularmente pagado en forma mensual, trimestral, semestral, etc.).

No esperar a tener una situación donde se le presente una factura excesiva sin contar el ingreso disponible para pagarla. Al mismo tiempo, controle su fondo de ahorros de emergencia y repóngalo tan pronto como sea posible después de retirar dinero, de manera que no se vea forzado a contraer una deuda con tasa de interés alta para necesidades inesperadas como facturas por reparaciones a un automóvil, enfermedad inesperada o emergencia médica, etc.

Controle sus saldos. Conozca los saldos de sus cuentas de ahorro y de jubilación. Lea sus estados de cuenta cuando los reciba por correo todos los meses. Si no está utilizando un presupuesto o controlando sus gastos, es importante saber cuán rápido retira o gasta sus recursos.

Consolide cuentas. Si se tienen múltiples cuentas para los ahorros de jubilación, es posible que desee consolidarlas lo más posible para llevar un mejor control de sus ingresos y asegurarse que está calculando correctamente sus distribuciones mínimas requeridas.

Mida su ritmo. Al realizar un presupuesto y verificar en forma regular sus saldos de la cuenta de jubilación obtendrá una idea de cómo sus ahorros e inversiones se comparan con su ritmo de gastos. Por lo general, no tendrá que retirar más de sus cuentas de jubilación del monto exigido por el IRS.

Tenga acceso a fondos. Conocer las diferentes opciones de inversión financiera (por ejemplo, cuentas de ahorro, cuenta corriente y de mercado de dinero, certificados de depósito, fondos mutuos, anualidades, etc.) para realizar retiros cuando se necesite sin demora, sin costo ni multas. Por ejemplo, piense qué inversiones podría vender o de qué cuentas podría retirar dinero cuando lo necesitara para pagar una factura inesperada o cubrir su distribución mínima requerida (RMD, en inglés).

Estar atento a (toda) la inflación. Si bien la inflación aumenta un 3% anual, algunas categorías de gastos pueden crecer a un ritmo más rápido como, por ejemplo, la atención médica. Por ejemplo, entre 2000 y 2005 las primas de atención médica escalaron un 75% comparado con la inflación que creció sólo un 14% durante el mismo período de tiempo. Incluso si la salud no cambia de manera considerable (es decir, si no necesita atención médica adicional) probablemente todavía tendrá que pagar los gastos de bolsillo por atención médica todos los años, en servicios que no son del todo cubiertos por Medicare o un plan de seguro privado comparado con la forma en la que sus ahorros e inversiones del plan de jubilación están creciendo.

Saber cómo los ingresos afectarán sus beneficios. La edad e ingresos pueden afectar algunos de los beneficios de jubilación. Por ejemplo, si todavía no se alcanza la edad plena de jubilación y se sigue obteniendo algunos ingresos por trabajos de media jornada, temporarios o por temporada, se puede perder de manera involuntaria los ingresos de Seguro Social al superar el monto máximo de ingresos que puede obtener por año. (Una vez que alcanza la edad plena de jubilación, ningún ingreso que obtenga puede disminuir sus beneficios del Seguro Social). Antes de que se tome cualquier decisión que afecte los ingresos, se deben controlar las estipulaciones sobre beneficios de jubilación.

-Ahorro y presupuesto, importancia del ahorro en el presupuesto. Lograr el control de su dinero como un hábito consistente para el éxito.

El primer paso es tener una idea clara sobre la cantidad de dinero la cual puede disponer. Los jubilados tienen tres fuentes principales de ingresos:

- beneficios de jubilación del empleador: fondos de pensión, planes 401(k) u otros pagos que provengan de planes definidos de aportes de jubilación;
- beneficios del Seguro Social;

- ahorros e inversiones: cuentas de jubilación individual, anualidades, acciones, bonos, fondos comunes de inversión y demás tenencias en carteras de inversiones.

En primer lugar, determinar cuánto percibe cada mes en concepto de beneficios de jubilación del empleador y de Seguro Social antes de decidirse por utilizar el recurso adicional de los ingresos de jubilación (sus ahorros e inversiones personales).

Después, calcular los gastos de mantenimiento. Use el planificador interactivo de presupuesto si aún no ha elaborado ninguno. La mayoría de los asesores financieros recomienda que los jubilados estimen que precisarán al menos un 85% y probablemente casi el 100% de sus ingresos anuales actuales si piensan mantener el mismo estándar de vida (esto es, sin hacer recortes ni reducciones significativas en el presupuesto).

Bosquejar los gastos y recursos financieros, determinar si alcanzarán los fondos que recibirá de los beneficios del Seguro Social y de la jubilación del empleador. Si así fuera, mientras respete el presupuesto, podrá dejar intactos sus ahorros e inversiones personales para seguir ganando intereses y aumentar esa suma hasta el momento en que necesite utilizarla.

HACIA UN CONSUMO RESPONSABLE QUE ME ACERQUE A UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA Y A UN DESARROLLO INTEGRAL

La jubilación presenta su propio conjunto de gastos únicos y desafíos financieros y requiere una nueva forma de pensar sobre los gastos. Para administrar mejor los recursos financieros, se deben planificar los gastos y aprovechar las oportunidades de ahorro específicas para personas de edad avanzada.

La cuota de la pensión, puede ser una elección personal, en ella se finca mi seguridad y autonomía.

Disminuir las obligaciones tributarias. Todos los ingresos de jubilación no son iguales, lo que significa que no deberá pagar más dinero por acceder a diferentes tipos de ahorros e ingresos de jubilación dependiendo de cómo se invierte ese dinero. Por ejemplo, el dinero retirado de una cuenta de jubilación con impuestos diferidos se considera un ingreso común y no deberá pagar impuesto a las ganancias sobre dicho monto. Sin embargo, generar dinero de una cuenta de jubilación libre de impuestos (por ejemplo, una cuenta Roth IRA) no afectará su liquidación de impuestos.

Por lo general, se aconseja aprovechar primero los ahorros libres de impuestos, aunque vale la pena consultar a un profesional fiscal para tener una idea de sus obligaciones tributarias actuales y cómo es la mejor forma de compensarlas.

Controlar los rendimientos. Revisar con cuidado la información que reciba sobre el rendimiento de todas las inversiones. Eso significa inversiones que actualmente

está aprovechando, por ejemplo, acciones, bonos, fondos mutuos y certificados de depósitos, así como también inversiones de las cuales perciba beneficios como sus cuentas de jubilación (por ejemplo, plan IRA o 401 (k)) o una anualidad. Si bien la naturaleza del mercado significa que el valor de sus inversiones fluctuará con el tiempo, pueden existir motivos específicos que hacen que liquidar o vender un activo sea una buena decisión financiera.

Trabajar con un asesor de inversiones de confianza y con buena reputación, que tenga experiencia trabajando con jubilados para evaluar sus ingresos por inversiones y el rendimiento de su cartera. Hacer ajustes cuando sea necesario, por ejemplo, si los objetivos financieros o de vida cambian o las inversiones tienen un bajo rendimiento comparado con el mercado global o dentro de una industria en particular.

Proteger y aumentar los ingresos no utilizados. Si gana dinero, recibe un pago o reembolso, o tiene dinero que no necesita gastar, como mínimo se debe considerar depositarlo en una cuenta que devengue intereses en una institución financiera que brinde un seguro de depósito de la FDIC.

Reinvierta cuando sea posible. Si bien los pagos de dividendos de inversiones pueden otorgar una buena suma para el pago de facturas, si no necesita inmediatamente el ingreso, está comprobado históricamente que es mucho más beneficioso, desde el punto de vista financiero, reinvertir los dividendos para la compra de más acciones de una empresa o fondo. Analice planes de reinversión de dividendos para sus inversiones, a veces también conocidos como planes de compra de acciones (SPP, por sus siglas en inglés) o planes de compra en efectivo opcionales (OCP, por sus siglas en inglés), con su planificador o asesor financiero.

Programación del retiro y jubilación personal

La jubilación o el retiro es una transición hacia una nueva etapa de la vida, si la vemos como negativa, puede afectar nuestra identidad que anteriormente estaba asociada al trabajo, con consecuencias en la salud física y mental, afectando y desorganizándolo las relaciones sociales y familiares.

La forma en que las personas se adaptan a la situación de jubilado o retirado, va a depender de varios factores; uno de ellos es el nivel de preparación para este acontecimiento y también las características de personalidad, como es la flexibilidad para aceptar las nuevas situaciones, cuáles son sus niveles de iniciativas y la claridad para la elaboración y ampliación del proyecto de vida.

Hay varios aspectos importantes a tener en cuenta:

1. Si los recursos económicos pueden cubrir las necesidades básicas.
2. Qué nivel de las interacciones sociales y tipo de participación tiene en diversas actividades comunitarias no vinculadas al empleo.

3. Cuáles son los intereses alternativos (hobbies) que le permitan estructurar su tiempo libre productivamente.
- 4.Cuál es la red de apoyo social con que cuenta (familiares y amigos).
5. Y el grado de salud y bienestar físico.

Es por eso que muchos de los estudiosos de la adultez mayor puntualizan: que la sociedad presta gran atención a la preparación del individuo para su inserción en el mundo profesional y laboral, a través de programas de educación y de formación, pero no han incorporado la importancia de la preparación para el tránsito de la vida laboral a la jubilación o el retiro.

La preparación para la jubilación no debe comenzar unos meses antes a este acontecimiento, sino mucho antes y de manera continuada, la misma debe estar encaminada a prevenir sus efectos negativos y a permitir que el sujeto pase de la instancia productiva, al plano creativo, para mantener su sentimiento de identidad, su autoestima y readecuar su proyecto de vida a la nueva situación. Esta debe ser realizada a través de un proyecto integral y dentro de la organización o institución, que considere el plano social y el plano individual de los trabajadores.

En el plano social, el proyecto tiene que construir y contemplar acciones cuya direccionalidad debe ser contrarrestar los mitos y las visiones negativas que existen sobre los adultos mayores, como la etapa improductiva o pasiva. Al mismo tiempo crear condiciones para que el jubilado o retirado participe y reflexione sobre la nueva situación y las implicaciones de la misma.

En el plano individual, es importante brindar información real en relación a las características de esta etapa y como llevar adelante el tiempo libre, disminución de los roles, reorganización de la red de lazos familiares y de amistades, etc.

Todas las etapas de la vida tienen la posibilidad de desarrollo intelectual y la de la jubilación puede y debe ser una etapa productiva y lo es mucho más, si hay una preparación adecuada para ello.

Esta preparación debe ser abordada como una instancia superadora en el proceso de la vida laboral, donde la persona dispone de un tiempo, un tiempo que no es vacío, sino que hay que saber como llenarlo de contenidos, quizás, contenidos distintos a los anteriores, pero que permiten la expresión y mayores comunicaciones interpersonales, lo que aleja el aislamiento y la soledad.

Las personas debemos comprender que el tiempo mantiene su dinámica, por ese motivo nuestra cronología se cumple más allá de nuestro voluntarismo por detenerla, por ello si realizamos una buena preparación para el momento de la jubilación o el retiro vamos a permitirnos ingresar a la adultez mayor de una manera completamente diferente, se trata de visualizar nuestro futuro en forma activa y positiva.

UNIDAD

3

3.- ¿CÓMO VINCULO MI PROYECTO DE VIDA CON LOS SEGUROS, PRESTACIONES Y SERVICIOS QUE EL ISSSTE ME OTORGA?

-Reorganizar mis finanzas a mi plan de vida productivo

La jubilación es uno de los objetivos financieros personales más importantes que usted tendrá. También es uno de los más costosos. La jubilación, el período de vida en el cual usted no trabaja y percibe un ingreso, le exigirá a usted guardar dinero para ayudarlo a costear sus gastos y alcanzar sus metas personales. Mientras algunos asesores y la bibliografía pregonan que existe un "número" (una suma de dinero específica) que usted necesitará para jubilarse con tranquilidad, lo cierto es que cada persona fija sus propias metas y expectativas para su retiro y son ellas las que determinan el monto de dinero necesario para jubilarse. Sin embargo, es cierto que en cada etapa de la vida hay medidas básicas e importantes que usted debe tomar para prepararse bien para su retiro. Estas medidas son:

- trabajar a partir de un presupuesto.
- colocar los ahorros en vehículos de inversión que generen intereses.
- mantenerse comunicado con su asesor financiero.
- abrir y leer sus extractos de cuenta de inversión de retiro y consultar rápidamente los aspectos que llamen su atención.
- buscar la manera de generar ahorros adicionales que usted pueda invertir.
- analizar el modo en el cual están distribuidos sus bienes.
- asegurarse de que las opciones para su cartera concuerden con su tolerancia al riesgo y con la cronología de inversión.

Sin embargo, para cumplir con éxito su objetivo, usted tendrá que seguir pasos específicos en cada década de su vida. Observemos lo que usted debería estar haciendo:

-Planear la jubilación y el retiro, a través del ahorro y mis recursos

Desde que comienza a trabajar, lee y escucha comentarios sobre lo importante que es ahorrar e invertir para su jubilación definitiva, pero ¿cómo crear un plan para gastar esos fondos cuando llegue el momento de su jubilación?

La expectativa promedio de vida actual es de 77 años y la edad promedio de jubilación es de 62 años; en estas circunstancias, la mayoría de los jubilados contará con un mínimo de 15 años durante los cuales deberá contar únicamente con los ingresos que tenga una vez que se jubile. Si piensa retirarse entre los 60 y los 70 años, podría vivir fácilmente otros 20 a 30 años.

Deberá tener suficientes recursos financieros para continuar su vida sin riesgo de sobrevivir a los fondos que haya invertido para su jubilación. La clave está en calcular en forma precisa sus necesidades, gastar dinero en forma conservadora y mantener bastante capital (ahorros) para seguir generando intereses a fin de sostenerse con ellos en forma parcial y continuar reinvertiendo el resto. Analicemos cómo elaborar un plan que funcione para usted.

El primer paso es tener una idea clara sobre la cantidad de dinero de la cual puede disponer. Los jubilados tienen tres fuentes principales de ingresos:

- beneficios de jubilación del empleador: fondos de pensión, planes 401(k) u otros pagos que provengan de planes definidos de aportes de jubilación;
- beneficios del Seguro Social;
- ahorros e inversiones: cuentas de jubilación individual, anualidades, acciones, bonos, fondos comunes de inversión y demás tenencias en carteras de inversiones.

En primer lugar, determine cuánto percibirá cada mes en concepto de beneficios de jubilación del empleador y de Seguro Social antes de decidirse por utilizar el recurso adicional de los ingresos de jubilación (sus ahorros e inversiones personales).

Ahora que ha bosquejado sus gastos y recursos financieros, considere si alcanzan los fondos que recibirá de los beneficios del Seguro Social y de la jubilación del empleador. Si así fuera, mientras respete el presupuesto, podrá dejar intactos sus ahorros e inversiones personales para seguir ganando intereses y aumentar esa suma hasta el momento en que necesite utilizarla.

Si no fueran suficientes, el siguiente paso consistirá en plantearse cuánto puede retirar de sus inversiones personales de jubilación en forma segura para complementar los ingresos que calculó (Seguro Social, beneficios de jubilación, etc.) sin reducir sus ahorros.

-Pensión, servicios médicos con acciones de prevención, créditos para vivienda, actividad recreativas y culturales; préstamos personales y servicios turísticos, entre otros.

Seguros, prestaciones y servicios que otorga el Instituto.

La Ley del ISSSTE sienta las bases para superar la difícil situación que atraviesa la institución y asegura el cumplimiento de los objetivos fijados desde su fundación.

En la actualidad, la mayoría de los trabajadores cambian de trabajo varias veces en su vida. El sector público no es la excepción. La Ley del ISSSTE es congruente y complementaria con las reformas que han venido gestándose en los últimos años en el otro pilar principal de la seguridad social en el país, refiriéndonos al Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS. Por ello, los trabajadores podrán migrar entre el sector público o privado llevándose consigo los recursos de su pensión sin perder las aportaciones obrero patronales que se hayan efectuado. Además el IMSS y el ISSSTE reconocerán los años de servicio de un trabajador recíprocamente para acceder a los servicios de salud como pensionado. Sólo con un sistema de seguridad social con cobertura nacional los trabajadores tendrán plena certidumbre y flexibilidad laboral.

El nuevo ISSSTE consolida y fortalece la estabilidad financiera de toda la Nación, ya que mediante la seguridad social se contribuye al crecimiento económico y al bienestar del país, a través del fortalecimiento del ahorro interno y el ahorro a largo plazo.

VIVIENDA

Si es propietario, quizás tenga otra opción para crear un flujo de ingresos durante su jubilación: una hipoteca inversa. Se trata de una herramienta financiera que le permite emplear el capital que haya acumulado en su propiedad a fin de poder afrontar los gastos de mantenimiento diarios o extraordinarios una vez que cumpla los 62 años.

Funciona de esta manera: se solicita el préstamo a través de un prestamista. La cantidad que le otorguen dependerá del valor tasado y de la ubicación del inmueble, de las hipotecas de su hogar que continúen pendientes de pago y la tasa de interés que determine su prestamista. Usted elige la manera en que desea recibir los fondos:

- el desembolso de una suma global por única vez;
- un flujo fijo de ingresos mensuales;
- una línea de crédito que podrá utilizar a su discreción; o
- una combinación de las alternativas anteriores.

Puede darle a los fondos el destino que desee: cancelar préstamos pendientes, abonar gastos médicos, vacaciones, etc. Deberá recibir orientación antes de obtener aprobación (para cerciorarse de que comprende los requisitos del crédito) y tendrá que pedir la tasación e inspección de su vivienda. Además, deberá pagar las típicas tarifas por otorgamiento de la hipoteca, incluso costas judiciales, primas de seguro de hipoteca y tarifas mensuales por el servicio.

Dado que la hipoteca inversa es un préstamo, ésta debe quedar cancelada. Sin embargo, no será necesario hacerlo sino hasta que usted fallezca, venda la vivienda o se mude en forma permanente (es decir, se vaya a vivir con algún miembro de la familia o a un centro de retiro o un hogar para ancianos).

CONTRIBUCIONES AL ISSSTE

SEGURO O PRESTACIÓN DEPENDENCIAS TRABAJADORES ESTADO TOTAL
La Ley del ISSSTE en su Artículo 3º establece con carácter obligatorio los siguientes seguros: o Seguro de Salud.

Protege, promueve y restaura la salud de los derechohabientes, otorga servicios de salud con calidad, oportunidad y equidad. Cubre a los trabajadores activos, a los pensionados y a sus familiares derechohabientes el cual contempla:

- Atención médica preventiva,
- Atención médica curativa y de maternidad, y
- Rehabilitación física y mental.

Para otorgar la atención médica, el ISSSTE cuenta con el Sistema Institucional de Servicios de Salud que se organiza y opera por niveles de atención, a través de 4 delegaciones regionales en el Distrito Federal y una delegación en cada estado de la República Mexicana.

La tipología de cada unidad permite identificar la capacidad física instalada, el equipamiento, la dotación de insumos y la asignación de personal médico y enfermeras, que garanticen la atención a la demanda de los derechohabientes con servicios modernos y de alta calidad técnica y humana.

Primer Nivel:

Representa el primer contacto del derechohabiente con el sistema; proporciona servicios básicos y ambulatorios; atiende los padecimientos de mayor frecuencia y de menos complejidad de resolución; resuelve el 85% de la patología general. Comprende consulta externa y atención a los programas de medicina preventiva en consultorios Auxiliares, Unidades de Medicina Familiar y en Clínicas de Medicina Familiar distribuidas en toda la República.

Segundo Nivel:

Conformado por las Clínicas de Especialidades, Clínicas Hospital y Hospitales Generales; proporcionan atención ambulatoria y de hospitalización para solucionar problemas de mediana complejidad; resuelve del 10 al 12% de la patología general.

Tercer Nivel:

Se integra por Hospitales Regionales, proporciona atención médica de alta especialidad, para los padecimientos de mayor complejidad y dificultad en su diagnóstico y tratamiento, resuelve del 3 al 5% de la patología general y por el Centro Médico Nacional "20 de Noviembre" que es una Unidad de concentración

nacional de alta especialidad en procedimientos médico-quirúrgicos y precisión diagnóstica, atiende a pacientes referidos del segundo y tercer nivel de atención del ámbito nacional.

Fuente: Ley del ISSSTE expedida el 31 de marzo de 2007.

“Un nuevo ISSSTE para vivir mejor”

Inducción al ISSSTE

Como trabajador debes registrar a tus familiares derechohabientes para que reciban atención médica inmediata y digna, a través de los servicios que el ISSSTE les ofrece.

El trámite es gratuito y lo debes realizar en la Clínica de Medicina Familiar o en el Departamento de Afiliación y

Prestaciones Económicas de la delegación del Instituto más cercana a tu domicilio. O Seguro de Riesgos del Trabajo.

Se consideran accidentes del trabajo, toda lesión orgánica o perturbación funcional, inmediata o posterior, o la muerte producida repentinamente en el ejercicio o con motivo del trabajo, cualesquiera que sean el lugar y el tiempo en que se presente, así como aquellos que ocurran al trabajador al trasladarse directamente de su domicilio o de la estancia de bienestar infantil de sus hijos, al lugar en que desempeñe su trabajo o viceversa.

Los riesgos del trabajo pueden producir:

- Incapacidad temporal, que es la pérdida de facultades o aptitudes que imposibilita parcial o temporalmente a una persona para desempeñar su trabajo por algún tiempo;
- Incapacidad parcial, que es la disminución de las facultades o aptitudes de una persona para trabajar;
- Incapacidad total, que es la pérdida de facultades o aptitudes de una persona que la imposibilita para desempeñar cualquier trabajo por el resto de su vida, y
- Muerte o Seguro de Retiro, Cesantía en Edad Avanzada y Vejez.

Más que proteger ante una contingencia médica, prevé que un trabajador tenga la certeza de tener una vejez digna y decorosa. Mediante este seguro se le otorgará al trabajador que quede privado de trabajo a partir de los sesenta años de edad:

- Pensión, y
- Seguro de salud.
- Seguro de Invalidez y Vida

Cubre los riesgos a que está expuesta una persona durante su vida laboral activa, como son accidentes o enfermedades no profesionales que le impidan al trabajador desempeñar su labor. En caso de muerte del trabajador, sea por riesgos de trabajo o no laborales, los beneficiarios recibirán la pensión correspondiente y podrán retirar el monto de la cuenta individual en una sola exhibición o acrecentar la pensión.

“Un nuevo ISSSTE para vivir mejor”

Inducción al ISSSTE

La Ley del ISSSTE en su Artículo 4º establece con carácter obligatorio las siguientes prestaciones y servicios:

- Préstamos hipotecarios y financiamiento en general para vivienda.

Esta prestación la otorga el ISSSTE a través del Fondo de la Vivienda del ISSSTE (FOVISSSTE), que es el encargado de administrar las aportaciones realizadas por las dependencias y entidades afiliadas al Instituto, constituidas para otorgar créditos hipotecarios para la adquisición de viviendas.

Permite a los trabajadores y pensionado obtener, por una sola vez, crédito barato y suficiente mediante préstamos con garantía hipotecaria sobre inmuebles urbanos, para adquirir, construir, reparar y ampliar o mejorar su vivienda, para el pago del enganche, gastos de escrituración y en su caso de la constitución de un fideicomiso de apoyo cuando tenga por objeto la adquisición de viviendas de interés social.

El FOVISSSTE, a través de los Departamentos de Vivienda de las Delegaciones Regionales y Estatales, otorga la devolución del depósito del 5% constituido a favor del trabajador, en el periodo comprendido del 1 de septiembre de 1972 al 31 de diciembre de 1992, en los casos de jubilación, incapacidad total y permanente, separación del sector público y en el supuesto de defunción del trabajador se otorgará a los beneficiarios.

La Ley del ISSSTE permite, la portabilidad entre FOVISSSTE y el INFONAVIT. Esta innovación es un gran beneficio para los trabajadores que migren del apartado Constitucional A al B y viceversa ya que ahora podrán utilizar los recursos acumulados en los dos fondos. Establece la posibilidad de entrar a procesos de bursatilización de cartera, como lo ha hecho con éxito el INFONAVIT y el resto de los participantes del sector hipotecario. De esta forma el FOVISSSTE podrá potenciar sus recursos y aumentar significativamente su capacidad de otorgar créditos.

Para solicitar un crédito de vivienda es necesario: Tipos de Créditos Hipotecarios:

- No haber sido beneficiario de un crédito del FOVISSSTE.
- Ser trabajador derechohabiente del Fondo en activo.
- Contar con una antigüedad mínima de 18 meses de aportación a la subcuenta de vivienda del Sistema de Ahorro para el Retiro (SAR).
- Crédito Tradicional
- Pensionados
- Respaldados
- Aliados
- Programa créditos con subsidio
- Conyugales FOVISSSTE-INFONAVIT

Si durante tu vida laboral no fueras beneficiado con un préstamo hipotecario, tendrás derecho a que la Institución de crédito que lleve tu cuenta individual del SAR, te entregue por cuenta del Instituto, los fondos de la misma.

Préstamos personales.

Se otorgan al trabajador que tenga un mínimo de seis meses de antigüedad de incorporación total al régimen de seguridad social del Instituto y al pensionado; de acuerdo con el programa anual que autorice la Junta Directiva del Instituto, según la revolvencia del propio Fondo.

- a) *Ordinarios*. Su monto será hasta por el importe de cuatro meses de Sueldo Básico, de acuerdo con la antigüedad de quien lo solicite.
- b) *Especiales*. Su monto será hasta por el importe de seis meses del Sueldo Básico, de acuerdo con la antigüedad de quien lo solicite.
- c) *Para adquisición de bienes de consumo duradero*. Su monto será hasta por el importe de ocho meses de Sueldo Básico, de acuerdo con la antigüedad de quien lo solicite.
- d) *Extraordinarios para damnificados por desastres naturales*. Su monto será establecido por la Junta Directiva del Instituto.

Programas de fomento deportivo.

La integración social y familiar se propicia a través de actividades deportivas para una vida más sana, lo que eleva la calidad de vida de los trabajadores y derechohabientes; a través de actividades como: yoga, caminata, atletismo, etc. Al pensionado y jubilado se les ofrece actividades creativas y productivas en talleres como: carpintería, manualidades, deporte, etc.

Servicios culturales.

De acuerdo con las posibilidades financieras del Fondo de Servicios Sociales y Culturales, el Instituto proporciona programas culturales; programas educativos y de capacitación; atención a jubilados, pensionados y discapacitados, y programas de fomento deportivo.

a) *Programas culturales.*

Para contribuir a elevar el nivel de vida de la población derechohabiente, y cuando sea posible, la del público en general, el ISSSTE a través de sus 74 centros culturales en el país realiza eventos y espectáculos artístico - culturales.

b) *Servicios turísticos.*

Para otorgar este servicio el Instituto cuenta con el Sistema de Agencias Turísticas (TURISSSTE), que es el organismo encargado de promover el turismo social entre los trabajadores al servicio del Estado y público en general; con una política de crecimiento ambiciosa que mantiene en los últimos años una firme tendencia de incremento en su volumen de ventas.

Los servicios que proporciona son de calidad y satisfacen con calidez las necesidades de esparcimiento, diversión, recreación y descanso, de los

trabajadores, pensionados y público en general, con afán de incrementar el turismo social, la productividad y eficiencia del sistema.

Cuenta con crédito turístico para los trabajadores que hayan cotizado mínimo seis meses un día al ISSSTE. Lo que te permitirá disfrutar tus vacaciones en los mejores destinos turísticos del país con atractivos paquetes y ahorros que incluyen descuentos en hospedaje, transportación aérea y terrestre, lo que contribuye a optimizar tu poder adquisitivo.

Como Unidad de Gestión para tramitar el acceso a la prestación existe una agencia TURISSSTE en cada estado de la República, siete en el Distrito Federal y una Central Nacional de Reservasiones.

Conclusión

La jubilación es un momento importante de la vida para mantener el control y continuar con su planificación financiera personal. Si bien no existe una estrategia única y fija para programar el retiro de sus ahorros de jubilación, mediante una planificación cuidadosa, la toma de decisiones informadas y la preservación de la flexibilidad, usted podrá ampliar sus ahorros y seguir encaminado para alcanzar sus metas financieras.

Bibliografía

Calasanti, Toni (1996) Gender and life Satisfaction in Retirement: An Assessment of de Male Model - Juornal Of Gerontology: Social Sciences. Vol. 51B - Virginia.

CELADE (1989) Boletín Demográfico N° 44 -Costa Rica.

Davas, E y Najmanovich, D - Compiladoras. Redes el Lenguaje de los vínculos. Argentina, Editorial Paidós. 1995.

Gracia, E (1997) El Apoyo Social en la Intervención Comunitaria. España, Editorial Paidós.

Hetier, Kenneth (1995) Prevention Activities for Older Adults: Social Estructures and Personal Competencies that Mantain Usefulí Social Roles. Journal of Counseling & Development. Volume 72.

Investigaciones Psicológicas. Universidad de Costa Rica.

Waters, E. y Goodman, J. (1990) Empowering Older Adults: Practical Strategies for Counselors. Jossey Baass, Inc. San Francisco.

Kalish, Richard (1991) la Vejez, Perspectivas sobre el Desarrollo Humano. Madrid. Ediciones Pirámide, 5. Al

La Nación- (21 septiembre 2000) Pobreza Acecha a Mujer - De informe anual Estado de la Población Mundial 2000 (ONU) San José Costa Rica.

Martínez, M. (1989) Comportamiento Humano: Nuevos Métodos de Investigación. Editorial Trillas.

Moragas, R (1991) Experiencias en Preparación para la Jubilación en la Comunidad Económica Europea: Obstáculos y Acciones - Revista de Gerontología. Barcelona.

Ruiz, J. y Ispizua, M. ((1989) La descodificación de la Vida Cotidiana. Métodos de Investigación Cualitativa. Balbao, Publicaciones de la Universidad de Deusto.

Sánchez, E y Sánchez, 1(1980). La Psicología de la Vejez. Universidad de Puerto Rico. Editorial Universitaria.

Sánchez, M. (1994) El Apoyo social Informal.- Organización Panamericana de la Salud - la Atención de los Ancianos un Desafío para los Años Noventa. Publicación Científica N° 564 Washington DC.