



Guía rápida para un gran **Visionario**



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

El retiro laboral abre la puerta a una nueva fase de tu vida, llena de posibilidades, pero también de desafíos. Planear con oportunidad y de manera adecuada este momento es clave para garantizar tu tranquilidad y tu bienestar.

La Dirección de Personal Académico y Administrativo de la Sede presta gran interés y atención a los funcionarios, docentes y administrativos, que se encuentran a cinco o menos años de cumplir con los requisitos de Ley (tener 57 años si eres mujer o 62 años si eres hombre y, haber cotizado al menos 1.300 semanas al sistema pensional).

Por ello, te ofrecemos esta breve guía para ayudarte a preparar con la debida antelación un plan sólido para tu retiro. Encontrarás recomendaciones para explorar aspectos esenciales, como los requerimientos legales, la elaboración de un plan financiero sólido, el cuidado de tu salud, la creación de un proyecto de vida inspirador y la evaluación de la opción de emprender.

Son sugerencias para que asumas las riendas de tu futuro próximo y construyas el retiro que siempre has deseado.

Estas páginas serán una rápida mirada para navegar el camino de la pensión con seguridad y hacer realidad todos tus sueños.



"La ignorancia de la ley no sirve de excusa" Proverbio popular

Conocer los aspectos legales es indispensable para que prepares adecuadamente tu pensión. Infórmate sobre los requerimientos de edad, número de semanas cotizadas y monto de aportes, según lo establecido en la ley y tu fondo de pensiones.

Adquiere el hábito de revisar periódicamente tu historia laboral y confirmar que todos tus empleadores hayan realizado correctamente los aportes pensionales. De encontrar inconsistencias, trata de resolverlas de inmediato.

En caso de faltarte semanas cotizadas para cumplir el mínimo (1.300), tienes la opción de pagar retroactivamente. Mantén la meticulosidad con cada trámite ante la administradora de fondos de pensión y guarda copia de los soportes.

En caso de dudas, no temas solicitar asesoría. Planear con suficiente antelación te permitirá cumplir a cabalidad los requisitos y acceder a tu pensión.

En la Sección Salarial y Prestacional puedes solicitar asesoría para conocer sobre tu historia laboral.

Para ampliar información: <https://medellin.unal.edu.co/administrativos/40>



Planifica tus finanzas

"La preparación es la clave del éxito" - Alexander Graham Bell

Para una edad adulta tranquila, es clave elaborar un presupuesto realista de los gastos que tendrás al pensionarte, incluyendo salud, alimentación, vivienda, servicios públicos, transporte y recreación.

Estima el monto de tu futura pensión y otros ingresos adicionales. Analiza detalladamente si tu pensión será suficiente para cubrir holgadamente tus gastos o si debes empezar a ahorrar desde ya para complementarla.

Fíjate metas de ahorro e inversión en el mediano y largo plazo. Diversifica tus inversiones y reduce el riesgo de acuerdo con tu edad.

Prioriza eliminar deudas. Mitiga los gastos hormiga (gastos pequeños y cotidianos que vas acumulando). Constituye un fondo para imprevistos de mínimo seis meses de gastos. Permite que un experto financiero sea tu guía en este proceso de planeación.

Una estrategia sólida es la clave para tu estabilidad económica al retirarte.

Gasta menos de lo que ganas, ahorra regularmente, invierte sabiamente y evita deudas innecesarias para prosperar.



Para ampliar información: <https://medellin.unal.edu.co/administrativos/41>

Invertir en salud es asegurar tu calidad de vida futura. Adopta hábitos saludables como alimentación balanceada, actividad física frecuente, manejo del estrés y controles médicos periódicos.

Evita el sedentarismo y el cigarrillo. Duerme bien. Si tienes condiciones de salud crónicas como diabetes o hipertensión, cumple rigurosamente el tratamiento.

También cuida de tu salud mental, relaciones sociales y actividad intelectual. Un cuerpo y una mente vigorosos garantizan independencia y bienestar en tu futuro.

Procura la proactividad con tu bienestar desde hoy para lo cual puedes aprovechar múltiples opciones que te ofrece la Universidad, con acciones tan simples como las pausas activas, la programación deportiva y cultural o la participación en capacitaciones y charlas sobre autocuidado.

Los hábitos saludables que adoptes hoy son la clave para una vida plena y saludable en el futuro.

Para ampliar información: <https://medellin.unal.edu.co/administrativos/42>



Define tus sueños

"El propósito de la vida es una vida con propósito." Robert Byrne

Imagina cómo quieres vivir después de pensionarte y trázate metas inspiradoras. ¿Dónde vivirás? ¿Qué actividades realizarás? ¿Viajarás? ¿Compartirás con tu familia? ¿Estudiarás algo nuevo? ¿Trabajarás de forma flexible?

Tener un plan de vida entusiasmo y llena de felicidad. Experimentarás una sensación de productividad y vitalidad. Establece acciones concretas para materializar tus sueños, sin esperar el retiro.

Además, tener un proyecto de vida sólido no solo es valioso después de pensionarte, sino a lo largo de toda tu vida. Definir tus objetivos y pasiones te proporcionarán una brújula para tomar decisiones significativas y vivir con propósito.

¡Empieza hoy! Viaja, estudia, transforma hábitos. Vive intensamente cada momento, construyendo el futuro anhelado. Nunca es tarde para tu mejor versión.

Imaginar tu vida después de pensionarte, trazarte metas inspiradoras y actuar desde hoy te creará un futuro pleno y feliz.

Para ampliar información: <https://medellin.unal.edu.co/administrativos/43>



"El emprendimiento es la capacidad de convertir ideas en acción."

Peter Drucker

El emprendimiento puede ser una opción interesante para complementar tus ingresos al pensionarte y encontrar satisfacción personal.

Evalúa si posees habilidades para ofrecer un producto o servicio que resuelva necesidades. Estructura un modelo de negocio viable, aprovechando tus talentos y recursos. Conformar un capital semilla (dinero inicial para desarrollar una idea).

Prepárate, asesórate y define un plan de acción. Establece metas realistas de rentabilidad y expansión. Mantén la disciplina y la persistencia.

Además, recuerda que un emprendimiento que te apasione y te llene de sentido en esta etapa de la vida será increíblemente gratificante.

No solo se trata de ganar dinero, sino de disfrutar lo que haces y contribuir de manera significativa a tu familia o a tu comunidad. Emprender con pasión es la clave para una pensión plena.

Emprender en la pensión: transforma tu experiencia en un legado exitoso y significativo.

Para ampliar información: <https://medellin.unal.edu.co/administrativos/44>



Este documento te ha brindado herramientas generales, pero muy valiosas para visionar de forma integral tu retiro laboral. Aprovecha al máximo estos consejos.

Prepárate desde ahora con dedicación para que el día de tu pensión todo esté debidamente encaminado. No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites.

Tienes en tus manos la posibilidad de construir esta nueva etapa como siempre la has soñado. Disfruta este proceso de cambio llenándolo de alegría, aprendizaje y preparación.

Una existencia con propósito es la meta principal para la realización personal y familiar.

Si requieres acompañamiento psicológico, puedes comunicarse con la Sección de Personal Administrativo (teléfono 430 96 53 o al correo electrónico peradmitivo_med@unal.edu.co).



