

¿Cómo pensionarse? Guía para preparar el camino hacia tu jubilación



No hay fecha que no llegue, ni plazo que no se cumpla, por lo que es importante que sepas cómo **prepararte para tu retiro laboral**.

La **Dra. Luz del Carmen Díaz**, directora nacional del Programa de Finanzas de la Escuela de Negocios del Tec, compartió a [CONECTA](#) aspectos sobre el **trámite de las pensiones por edad**.

*“Los **fondos para el retiro**, pensión o Afores, en México, son para cualquier persona que tiene una actividad laboral formal y que cotiza dentro del **IMSS** o del **ISSSTE**”,* comentó la especialista.

En el caso de que seas **profesor de planta o colaborador en el Tec**, es el [Instituto Mexicano del Seguro Social \(IMSS\)](#) donde cotizas.

En **CONECTA** te presentamos una guía de temas y acciones alrededor de las **pensiones por edad**:

- [¿Qué es una pensión?](#)

- [¿Quién puede recibir una pensión?](#)

- [¿Cuáles son los regímenes para pensionarme por edad?](#)

- [¿Cómo se calcula el monto de tu pensión?](#)

- [¿Qué son las Afores?](#)

- ¿Cuál es la diferencia entre una pensión de Cesantía en Edad Avanzada o Vejez?

- Requisitos de tu pensión si eres de la Ley 73

- Requisitos de tu pensión si eres de la Ley 97

- Aportaciones voluntarias suman a tu pensión

- ¿Quién puede solicitar un Retiro Anticipado?

- La opción del Tec para sus colaboradores



/> width="900" loading="lazy"> ¿Qué es una pensión?

La **pensión** es una **prestación económica** destinada a **proteger al trabajador que cotiza en el IMSS**, al otorgarle el derecho al pago de un importe mensual y al servicio médico.

De igual manera, en caso de **fallecimiento del pensionado**, se extiende la **protección** a sus **beneficiarios**.

Por otro lado, hay otros tipos de pensión, como cuando al trabajador le ocurre un accidente de trabajo, padece una enfermedad o sufre un accidente no laboral.

¿Quién puede recibir una pensión?

Las pensiones se dividen en 3 grupos:

- **Pensiones** para el asegurado relacionadas **con la edad**.
- **Pensiones** al trabajador por **accidente de trabajo** o padecer una **enfermedad**.
- **Pensiones** para los **beneficiarios** de un trabajador o pensionado, al momento de su **muerte**.

En las **pensiones relacionadas con la edad**, el trabajador debe de contar con el **periodo mínimo de cotización** de la Ley del Seguro Social, debe ser **baja del Régimen Obligatorio del Seguro Social**, no tener trabajo remunerado y estar **vigente en sus derechos**.

¿Cuáles son los regímenes para pensionarme por edad?

La Ley del Seguro Social prevé **2 tipos de regímenes** por los que los asegurados pueden pensionarse, y se determinan según la fecha en que comenzaste tus cotizaciones ante el IMSS:

- **Régimen de 1973**: Si comenzaste a cotizar **antes** del 1 de julio de 1997.
- **Régimen de 1997**: Si comenzaste a cotizar **a partir** del 1 de julio de 1997.

¿Cómo se calcula el monto de tu pensión mensual?

Asimismo, tu pensión de retiro será calculada dependiendo de factores como el **número de semanas cotizadas** durante tu vida laboral y el **régimen al que perteneces**.

Además, con base en el régimen en el que cotizaste, tu pensión podría ser de **renta vitalicia**, es decir, hasta tu fallecimiento; o por **retiro programado**, que dependerá del saldo que tengas en la cuenta de tu **Afore (Administradora de Fondo para el Retiro)**.

Para gestionar tu pensión o realizar trámites relacionados a tu cuenta Afore es necesario que cuentes con el [Expediente Electrónico Único](#), un archivo digital que integra tus datos, documentos y elementos biométricos.

¿Qué son las Afores?

Las **Afores** son **entidades financieras** que se dedican de manera exclusiva a administrar las **cuentas individuales de ahorro** para el retiro de todos los trabajadores, señaló la Dra. Díaz.

“Desde el momento que entras a trabajar formalmente con un patrón, tendrás tu fondo de ahorro para el retiro; estas instituciones recopilan el dinero y lo asignan a diferentes fondos de inversión”, explicó.

Todos los trabajadores deben **elegir una Afore** y en caso de no ser así, la [Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro \(CONSAR\)](#) asignará su cuenta a una de las que haya generado

mayores rendimientos.

Actualmente, hay 10 Afores que ofrecen servicio; la **CONSAR** cuenta con un [directorio](#) y recomienda elegir una con base en tres aspectos: [servicios](#), [comisión](#) y [rendimientos](#).

Si no sabes en qué Afore tienes tu cuenta puedes consultarlo llamando sin costo al 55 1328-5000, a través de [internet](#) o desde tu celular en la aplicación [AforeMóvil](#).

¿Cuál es la diferencia entre una pensión de Cesantía en Edad Avanzada o Vejez? - Cesantía en Edad Avanzada

Si la persona es **mayor de 60 años y menor de 65 años** y se encuentra dado de baja del régimen obligatorio debe solicitar este tipo de **pensión**.

- Vejez

Si la persona tiene **65 años de edad o más** y se dio de baja del régimen obligatorio después de cumplir 65 años debe solicitar esta pensión.

Requisitos de tu pensión si eres de la Ley 73

Si comenzaste a trabajar en una actividad formal **antes del 1 de julio de 1997**, es decir, si fuiste dado de alta en el IMSS previo a esa fecha, tu esquema de pensión se rige por la [Ley 73](#).

Para jubilarte a través de este régimen debes haber **cumplido al menos 60 años de edad** y tener, como **mínimo, 500 semanas de cotización**.

Tu pensión se determina con base en aspectos como el [número de semanas cotizadas](#), el salario diario promedio en los últimos 5 años cotizados y la edad a la que te retires.

Tu pensión (modalidad Ley 73) se determina con base en el [número de semanas cotizadas](#), el salario diario promedio en los últimos 5 años cotizados y la edad a la que te retires.

Este tipo de pensión contempla las modalidades de **Cesantía por Edad Avanzada o Vejez**.

Dependiendo de la edad a la que te retires, recibirás un **porcentaje de pensión**:

- **60 años: 75 %**

- **61 años: 80 %**

- **62 años: 85 %**

- **63 años: 90 %**

- **64 años: 95 %**

- **64 años, 6 meses más 1 día: 100 %**

En caso de que hayas cotizado en el **régimen 73**, la pensión que se te asignará es de **renta vitalicia** y se paga de por vida a través de una **aseguradora**.

Una aseguradora es una empresa que se dedica a administrar el dinero de los asegurados una vez que contratan una pensión (renta vitalicia) a través del IMSS.

El trámite para esta pensión

Son varios los pasos a seguir para obtener esta pensión, pero es importante que antes cuentes con **los documentos que te van a solicitar** durante este proceso:

- Identificación oficial.
- Estado de cuenta de tu Afore.
- Estado de cuenta bancario con número de Clave Bancaria Estandarizada (CLABE).
- Resolución de pensión emitida por el IMSS.

Cuando ya tengas estos documentos a la mano, estos serán los **trámites que debes realizar** para pensionarte:

1. Acudir a una **Subdelegación del IMSS para hacer la Solicitud de Pensión**.
2. Ya con la respuesta emitida por el IMSS, iniciar el **trámite de disposición de recursos con la Afore** que administra la cuenta.
3. En la sucursal de la Afore, presentar la documentación junto con una **Solicitud de Recursos** firmada.
4. Esperar un **plazo no mayor a seis días hábiles** para que la Afore otorgue los recursos correspondientes.

Si quieres conocer más sobre los trámites para la **Pensión por Régimen 73** visita el [sitio de la CONSAR](#).

Requisitos de tu pensión si eres de la Ley 97

El régimen de la [Ley 97](#) aplica si fuiste dado de alta en el IMSS **a partir del 1 de julio de 1997**, indicó la profesora.

- **Reforma Ley 97 del IMSS**

Con los cambios a la **Reforma Ley 97 del IMSS**, en 2023 se requieren **al menos 800 semanas cotizadas** (a diferencia de las **mil 250** que eran necesarias) para obtener una pensión, incrementando 25 semanas por año hasta llegar a **mil** en 2031.

Esta pensión podrá solicitarse por Cesantía o Vejez.

Importante: el monto de tu pensión dependerá únicamente del saldo acumulado a lo largo de la vida laboral **en la cuenta Afore de cada trabajador, provenientes de aportaciones obligatorias, voluntarias y patronales.**

El monto de tu pensión (Ley 93) dependerá únicamente del saldo acumulado en la cuenta Afore de cada trabajador.

La **subcuenta de retiro** (integrada en la cuenta individual del trabajador) se conforma de las **aportaciones del patrón, el trabajador y el gobierno federal**, que suman un **6.5 % del salario base** de cotización en el IMSS.

Para conocer **cuál podría ser tu pensión al finalizar tu vida laboral** y conocer opciones para hacer ahorro voluntario, podrías usar la [Calculadora](#) de la CONSAR.

Actualmente, hay varias modalidades de pensión bajo el **Régimen 97** como **Renta vitalicia o Retiro programado.**

- Renta vitalicia

Se trata de una **pensión de por vida** que se contrata a través de una aseguradora y su monto depende del saldo acumulado en la cuenta Afore.

La pensión que pagan las aseguradoras **se determina con base en el monto ahorrado**, las **tasas de interés** a partir de la inversión de fondos, **expectativas de vida** y **beneficiarios** que podrían heredar la pensión.

Este tipo de retiro **permite recibir aguinaldo** cada año.

- Retiro Programado

Es una pensión que se contrata con la Afore que gestiona tu cuenta, su monto **depende del saldo acumulado**, los **rendimientos** y la **esperanza de vida** que se calcule al trabajador.

Esta pensión **será recibida hasta que los recursos de la cuenta Afore se agoten** por lo que depende de la cantidad que se logró acumular y los rendimientos que se hayan obtenido.

El monto del retiro **se ajusta de manera anual** dependiendo del acumulado restante en la cuenta y el usuario no recibe aguinaldo.

- Pensión mínima garantizada

Asimismo, hay una modalidad llamada **Pensión mínima garantizada**, otorgada por el gobierno federal a quienes cumplen con la edad y semanas cotizadas pero **sin los recursos suficientes** para una Renta vitalicia o Retiro programado.

Su monto mensual será el **equivalente a un salario mínimo general** de la Ciudad de México. Dicho monto será **actualizado** anualmente en febrero conforme al Índice Nacional de Precios al Consumidor (INPC) publicado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

- El trámite para estas modalidades de pensión

Para las diferentes modalidades del Régimen 97 debes contar con estos documentos:

- Identificación oficial.
- Expediente de Identificación de Trabajador actualizado.
- Estado de cuenta de la Afore.
- Estado de cuenta bancario con número de Clave Bancaria Estandarizada (CLABE)
- Resolución o Negativa de pensión emitida por el IMSS.

Luego, seguir estos pasos para tramitar tu pensión:

1. **Acudir a la Subdelegación del IMSS** que te corresponde y **presentar la Solicitud de Pensión**.
2. **Esperar la resolución** del IMSS.
3. Al recibir la resolución, **acudir al Afore** correspondiente para que inicie con el pago de la pensión.

Si quieres saber más sobre estas modalidades si cotizaste en el **Régimen 97** [visita el sitio de la CONSAR](#).



/> width="900" loading="lazy">

Aportaciones voluntarias suman a tu pensión

La Dra. Díaz comentó que a través de la práctica del [Ahorro Voluntario](#), las y los trabajadores pueden **aspirar a tener una mejor pensión** para su retiro.

*“Es una muy buena **alternativa de inversión o de ahorro**, pero como su nombre lo indica, ni el patrón, ni el trabajador están obligados a hacerlas”,* comentó la profesora.

Añadió que la administración de estos fondos es segura y **manejada por expertos de instituciones financieras**, además, los rendimientos de estas aportaciones pueden ser competitivos.

*“Estas aportaciones voluntarias **te pagan más** que si tienes tu dinero ahí nada más en el banco; yo recomendaría, si es posible, ir **destinando un 5 % a estos fondos** que muchas veces te pagan más”,* comentó.

La **CONSAR** tiene diferentes tipos de [Ahorro Voluntario](#) permite [hacer aportaciones](#) por mecanismos como depósitos en redes comerciales y tiendas de conveniencia; domiciliación a través del portal [AforeWeb](#), y también apps como [AforeMóvil](#).

Asimismo, el trabajador puede hacerlo por medio de la Afore que maneja la cuenta y también solicitando por escrito al patrón para que realice el **descuento vía nómina** de la cantidad para ahorrar.

¿Quién puede solicitar un Retiro Anticipado?

El asegurado tiene la opción de pensionarse antes de cumplir los 60 años, con los siguientes requisitos:

1. Contar con los **recursos suficientes** en su **cuenta individual** para **contratar una renta vitalicia** con una aseguradora.
2. Que el **monto** de la **pensión calculada sea mayor en un 30 %** a la que el gobierno garantiza (**Pensión Mínima Garantizada**).
3. En caso de contar con **beneficiarios**, cubra el **seguro de sobrevivencia** de los mismos.

La opción del Tec para sus colaboradores

Si tienes un trabajo con **contrato indeterminado en el Tec**, hay un **Plan de Retiro** con el que también cuentas al terminar tu vida laboral.

Este beneficio es **adicional a la pensión que te otorga el IMSS** o a la Afore.

Se trata de un plan diseñado para las y los profesores y colaboradores que tienen **50 años o más de edad; 12 años o más de antigüedad**; y que la **suma de tu edad y antigüedad sea igual o mayor a 70 años**.

Este plan tiene diferentes **beneficios** como un pago con beneficio fiscal, acompañamiento, seguros voluntarios con precios preferenciales y vinculación continua con el Tec.

El monto de este beneficio **se calcula con base en la edad y la antigüedad en la institución** al momento del retiro.

En caso de que quieras recibir asesoría al respecto puedes tener el acompañamiento de tu generalista, al que puedes conocer en la ruta *Success Factors > mi Perfil > Información de empleo*

- Asesoría para tu pensión IMSS

Como colaborador de planta del Tec también tienes el beneficio de recibir **asesoría para tramitar tu pensión del IMSS**.

Para solicitar este **acompañamiento** puedes enviar un correo a tecservices@servicios.tec.mx, con copia a tu **generalista** añadiendo los siguientes datos:

- Nombre completo
- Correo electrónico
- 2 números telefónicos
- Ciudad a la que perteneces
- Fecha y hora en la que solicitas la asesoría de la pensión.

Cuando confirmes tu cita, deberás contar con la Constancia de Semanas Cotizadas del IMSS. Puedes encontrar este reporte en la ruta *mis Herramientas > Trámites IMSS > Reporte de semanas cotizadas*.

LEE TAMBIÉN: