

Año 1 - N° 4 | Febrero 2026

#ConlP de Pensión



**La vida cumplió
102 años en
Doña Carmen**

4



La vida cumplió 102 años en Doña Carmen

8



Pensar para el futuro

12



El próximo rostro del Perú

15



El valor de estar presente

18



Cada 20 de marzo, el mundo revela qué tan feliz es

#ConPdePensión

Publicación mensual de la Oficina de Normalización Previsional, órgano adscrito al Ministerio de Economía y Finanzas.

Autor: Oficina de Normalización Previsional

Editado por: Oficina de Relaciones Institucionales

Director: Christian Peralta Redacción: Magaly Castro, Félix Osorio, Grace Knell, Úrsula Frías y Mirtha Guillén. Fotografía: Alberto Orbegoso. Producción: Sthanna Arzapalo. Diseño: JuanPa Trujillo

Jr. Bolivia 109 – Lima

4.ª edición – febrero 2026

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2025-13386

Estimados lectores:

Agradecemos sus comentarios por el tercer número **#ConPdePensión**, esta humilde publicación se hace con cariño, para que conozcan las historias detrás de los afiliados, pensionistas y de los servicios que ofrece la Oficina de Normalización Previsional.

Hemos estado de mantel largo. Doña Carmen cumplió 102 años y nos invitó a celebrar la vida con ella. Ella representa a esas madres que dejan su tierra, para sembrar un nuevo destino para sus hijos. Hoy rodeada de su familia y de sus amigos de Yuya Casa del Pensionista en Independencia, celebramos en ella la entrega total, el amor incondicional y la fuerza para alcanzar las metas.

Y si hablamos de metas, en este número, conocerán la historia de tres jóvenes afiliados al Sistema Nacional de Pensiones. Porque quien dijo que los jóvenes no pensaban en el futuro, no los conocen.

El siglo XXI está viviendo un fenómeno particular y nuestro país no es ajeno. La tasa de nacimientos se está reduciendo, existen más solteros, parejas sin hijos por decisión propia y la longevidad está creciendo. Desde la Unidad Funcional de Finanzas y Estudios Actuariales de la ONP, nos ayudó a proyectar lo que podría suceder en el futuro.

El voluntariado es solidaridad compartida. Ralph, Brenda y Wilber nos cuentan que hay más allá de un gesto, hay sanación, hay un regreso a casa de los abuelos, hay una historia por ser descubierta más allá de un frío expediente.

En marzo, el mundo celebra el Día Internacional de la Felicidad. En 2025, dos países hispanohablantes desplazaron a los nórdicos: Costa Rica y México. Qué se tiene en cuenta para ser considerado un país feliz y en qué puesto se ubica el Perú, acá se los contamos.

El equipo de **#ConPdePensión** les desea una buena lectura.

Doña Carmen ha cumplido 102 años. Y lo ha hecho como hacen las personas que han aprendido lo esencial: sin reclamarle nada al mundo, pero agradeciéndole todo lo que todavía puede ofrecer. Ha llegado a Yuyaq Casa del Pensionista, en la sede Independencia, con esa alegría que no se ensaya. Con esa alegría que no depende del clima ni del bolsillo, sino del corazón.

Ella nació en Huancayo, y eso se nota. No solo por su acento, por su orgullo huancaíno, por el quechua que vive en su memoria como una canción antigua. Se nota porque trae en la mirada esa fuerza de las alturas: esa forma de resistir sin dramatismo, de seguir caminando incluso cuando el camino se vuelve cuesta arriba.

Doña Carmen trabajó en labores administrativas en una institución educativa, allá en su tierra. Después migró a Lima, buscando oportunidades, buscando un lugar donde sembrar futuro. Y en Lima, con mucha valentía, como mujer pujante, salió adelante e inventó su propio trabajo.

Vendió mazamorra. Vendió arroz con leche. Vendió dulzura en tiempos difíciles. Y lo hizo por sus hijos. Porque hay madres que levantan paredes y otras que levantan destinos.

Hoy Doña Carmen tiene cuatro hijos, ocho nietos, seis bisnietos y un tataranieto. Una vida multiplicada. Una vida que traspasa generaciones como si el amor pudiera heredarse, como si la ternura fuera también un patrimonio familiar. Y quizás lo es.

Ella recibe su pensión desde hace 43 años. Cobra en el Banco de la Nación. Tiene controles médicos en EsSalud. Son datos importantes, sí, pero no son lo que la define. Lo que la define es otra cosa: su manera de vivir la vejez como si fuera una nueva juventud, con menos prisa y más conciencia.

En Yuyaq participa en los talleres, hace todas sus tareas, se ríe, conversa, se emociona. Practica taichí. Le gusta el teatro. Y sus amigos dicen que es el alma de la fiesta. Uno la imagina entrando y, de pronto, el ambiente se ilumina, como si trajera una lámpara escondida en el bolso.



La vida cumplió 102 años en Doña Carmen

En su cumpleaños, los otros pensionistas la rodearon con cariño. Fue una celebración de esas que se sienten en el pecho. Le dijeron cosas bonitas. Le dijeron cosas sinceras. Le dijeron cosas que quizá no se dicen todos los días, pero que deberían decirse más.

Y entonces ocurrió algo que nadie olvidará.

Su amigo Héctor Barzola, también huancaíno, también pensionista, le dedicó un poema. Lo recitó con esa voz que tiembla cuando el sentimiento se vuelve demasiado grande para el cuerpo. Y al terminar, lloró. Lloró como lloran los hombres que no se avergüenzan de estar vivos. Lloró porque a veces la emoción es la única manera digna de agradecer.

Doña Carmen lo escuchó con los ojos brillantes. Y uno pensó que la vida, al final, es eso: alguien que te dedica un poema, alguien que te abraza, alguien que celebra que estás aquí.

Después, como si no bastara con tanta generosidad, Doña Carmen invitó a nuestro equipo a su casa. Abrió su puerta como quien



abre su historia. Y eso es un gesto enorme, porque el hogar es lo más íntimo que tenemos.

La ONP celebra hoy a Doña Carmen, no solo porque cumple 102 años, sino porque ella representa lo que todos quisiéramos: una vejez acompañada, activa, feliz y digna.

Y quizá por eso su frase se queda flotando en el aire, como una lección simple:

“El dinero no da la felicidad... la felicidad en mí, son mis hijos”

Doña Carmen cumple 102 años. Y, sin embargo, lo que más impresiona es que ya no es ella quien cumple años: a estas alturas, es la vida la que cumple con ella.//



Pensando en el futuro

Cada vez más jóvenes apuestan por un mañana seguro y sin sobresaltos.

La mejor manera de predecir el futuro es creándolo y eso lo saben perfectamente Bryand, Andrea y Jean Pierre, tres afiliados al Sistema Nacional de Pensiones que no quieren dejar en la incertidumbre su futuro, ni el de sus familias.

Este Bryand sí sabe

Después de la alegría inicial, sentimientos de miedo e incertidumbre embargaron a Bryand, cuando se enteró, a los 21 años, que iba a ser papá. Si bien ya trabajaba, hubiera preferido tener más estabilidad económica antes de iniciar una familia.

Pero él es un hombre de retos. “Cachueleó” desde muy jovencito, cuando don Emilio, su abuelo, lo llevó para que sea ayudante de pintor. Después, realizó otros oficios hasta que pudo concluir sus estudios de diseño gráfico.

Con las nuevas responsabilidades, llegó la preocupación por proteger a su familia. Recordó cómo su bisabuelo, el popular Papá King, tenía su pensión de la ONP, que le servía para cubrir sus necesidades y atender su salud.

El mejor ejemplo de protección lo recibió en la familia y es algo que replica con Fernandito, su hijo. Desde pequeño está aprendiendo el valor del ahorro, a pensar en el futuro y a cuidar de los suyos.



El aporte mínimo mensual al Sistema Nacional de Pensiones es S/ 147.

Mujer precavida vale por dos

Su nombre significa valentía, fuerza, coraje; calificativos que describen a Andrea. Nació hace 25 años en Ica, tierra del sol y cuna del pisco. Al concluir sus estudios técnicos en Cusco, llegó a Lima para formarse como psicóloga.

Desde que era pequeña, en la mesa familiar se conversaba sobre la fragilidad de la vejez y la necesidad de tener respaldo. “Mis tíos siempre conversaban sobre eso. Considero que el Sistema Nacional de Pensiones es una buena opción para quienes queremos ahorrar para nuestro futuro”.

El Sistema Nacional de Pensiones ofrece el pago de aportes de forma fraccionada. Eso, a Andrea le parece una buena alternativa. “Los estudiantes tenemos trabajos esporádicos, por lo que aportar de manera independiente y en partes hasta completar un mes, es una ventaja. Nunca es ‘temprano’ para asegurar tu futuro”.



Emprendedor multifacético

Llevado por el consejo de su papá, Jean Pierre inició a los 18 años su agencia de diseño, publicidad y marketing. A los 21, tomó otra decisión importante, se afilió al Sistema Nacional de Pensiones.

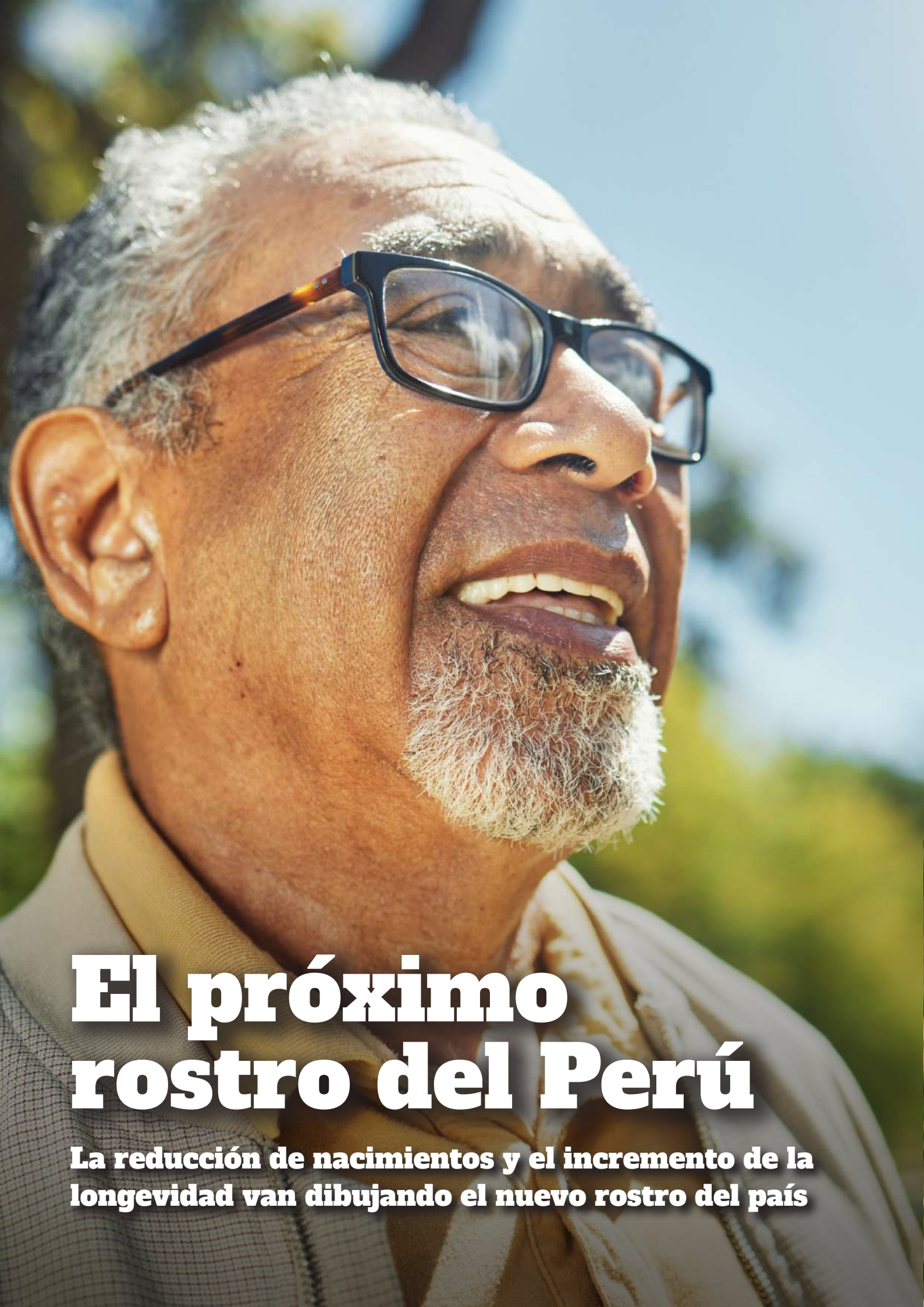
Su amor por los animales, lo llevó a abrir una veterinaria, que se destaca por sus acertados diagnósticos y la calidez en la atención. Jean Pierre no se sienta a ver crecer sus negocios, también trabaja como diseñador. Los emprendedores no tienen vacaciones, ni feriados; ellos necesitan que el día tenga más horas.

Su familia es un refugio de sosiego y amor para sus días agitados. Trabaja sabiendo que, ante cualquier eventualidad, tanto él como su familia están protegidos por sus aportes.

El refrán popular dice “más vale prevenir que lamentar”. Bryand, Andrea y Jean Pierre lo hacen suyo y dicen “más vale prevenir desde hoy, que lamentar mañana”. El Sistema Nacional de Pensiones no ofrece solo una pensión a los 65 años. Ante un accidente, enfermedad o fallecimiento del afiliado, su familia no queda desamparada, recibe un ingreso económico y acceso a atención médica. **¡Afiliarte es cuidar de ti y de tu familia!//**

Escanea el QR para afiliarte al Sistema Nacional de Pensiones

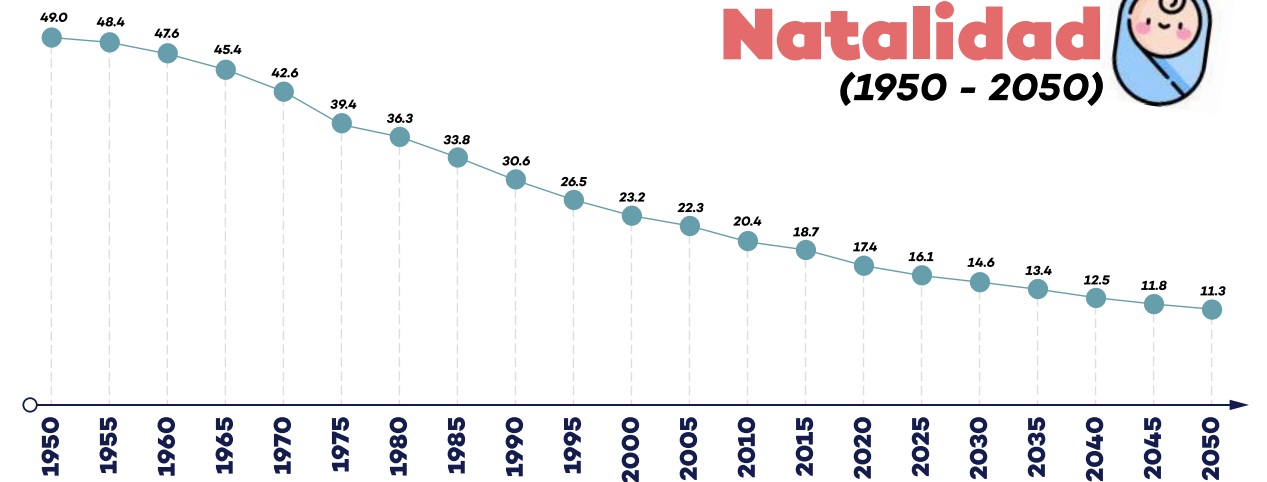




El próximo rostro del Perú

La reducción de nacimientos y el incremento de la longevidad van dibujando el nuevo rostro del país

Tasa Bruta de Natalidad (1950 - 2050)



Cada vez más peruanos, prefieren la soltería o vivir en pareja, pero sin hijos. Al analizar la tasa de natalidad y el envejecimiento poblacional nos permite entender cómo va cambiando la sociedad y qué desafíos o necesidades podrían surgir.

Además de decisiones personales, la disminución

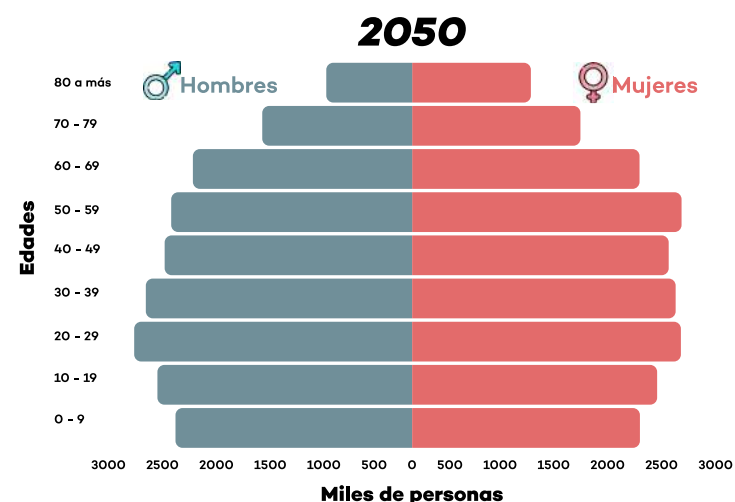
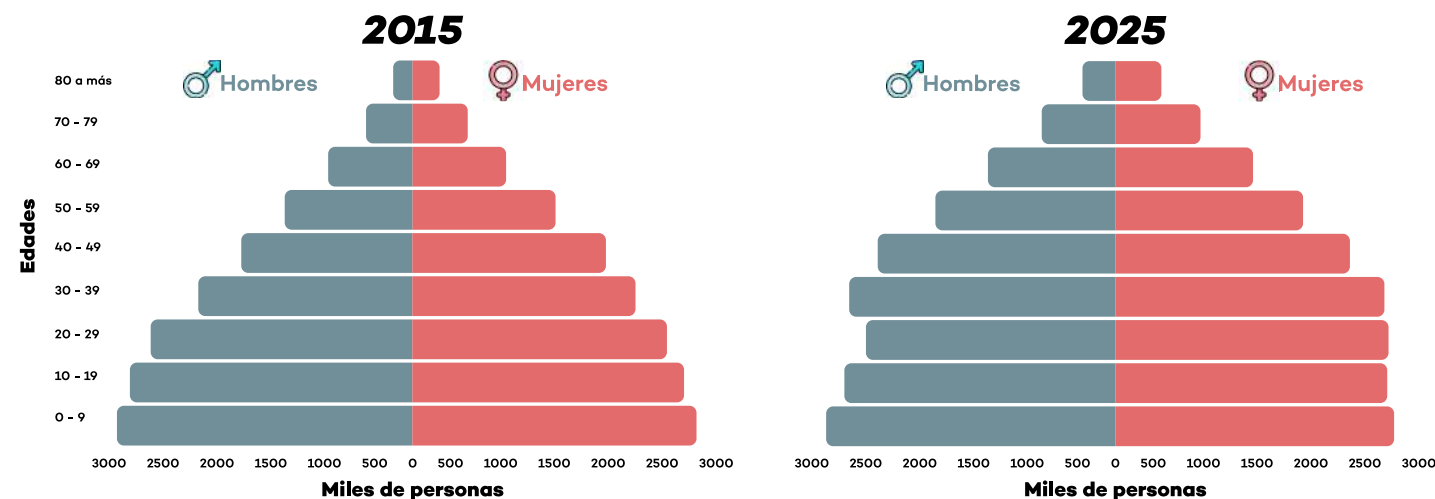
de los nacimientos se debe a una mayor participación de las mujeres en la educación superior, en el mercado laboral y la mayor capacidad de control de la fertilidad por parte de las mujeres, quienes hoy pueden decidir si quieren ser madres y cuándo.

Además, la migración de la población hacia áreas urbanas y la disponibilidad del conocimiento, sin fronteras geográficas y

culturales, ha transformado las aspiraciones de la población.

Al analizar a los peruanos, según los grupos de edad, es visible que existen más personas adultas y adultas mayores en comparación con personas adultas jóvenes.





Entre el 2015 y 2025, la base de la pirámide poblacional se reduce debido a que el país está enfrentado un progresivo envejecimiento poblacional. Para el año 2050, se espera una mayor concentración de población en edad adulta y adulta mayor.

Estas cifras nos generan algunas reflexiones:

- La reducción de la población en edad de trabajar, puede

frenar el crecimiento económico y la productividad.

- Al incrementarse la demanda de los servicios de salud, generaría un mayor gasto para el Estado.
- Al haber personas adultas mayores más longevas, las familias se ocuparían de su cuidado.
- Al ser familias menos numerosas, se podrían

ver afectadas las relaciones sociales y familiares.

Por eso, es importante desarrollar políticas públicas que nos permitan ir adaptándonos a estas nuevas condiciones demográficas.

¡El futuro nos debe encontrar preparados!

Con información de:
Rick Abraham Chuquillín Rosales
Unidad Funcional de Finanzas y Estudios
Actuariales de la ONP

El valor de estar presente

El voluntariado nos permite trascender el servicio y construir relaciones basadas en el respeto, la dignidad y el reconocimiento de cada historia de vida.





Hay encuentros que no duran más de unas horas, pero permanecen toda la vida. Encuentros que cambian el lugar desde donde miramos a los demás. El voluntariado con personas adultas mayores es uno de esos encuentros: sencillo y profundamente transformador.

Un gesto que sana el pasado

Para Ralph, el voluntariado es mucho más que una actividad solidaria. Una convocatoria navideña de la ONP despertó algo más profundo en él: un recuerdo de su infancia y el deseo frustrado de ayudar a un amigo del colegio, quien era motivo de burla porque asistía a clases con sandalias. La familia del pequeño no tenía recursos para comprar unos zapatos.

Ralph tuvo la oportunidad de apadrinar a un menor. El regalo elegido, un par de zapatillas, que más que un presente, fue un acto simbólico. Un puente entre el pasado y el presente. Una forma de decirle a ese recuerdo que aún vivía en él: “ahora sí puedo hacer algo”.

En la siguiente oportunidad visitó a un adulto mayor, en ese encuentro, el tiempo pareció detenerse. En la conversación, en los gestos, en la mirada, Ralph se vio a sí mismo en el futuro. Comprendió la fragilidad, pero también, la dignidad que habita en cada etapa de la vida.

Ese día entendió que el voluntariado no solo impacta a quien recibe, transforma profundamente a quien da.

Estar presente: el acto más poderoso

Brenda aprendió desde niña el valor de la empatía. Fue criada por sus abuelos y, en ellos, conoció el amor paciente, la sabiduría y la vulnerabilidad que llega con los años.

Cuando tuvo la oportunidad de integrarse a actividades con personas adultas mayores, sintió que, de alguna forma, volvía a casa. En cada conversación, en cada taller, en cada historia compartida, descubrió algo esencial: las personas adultas mayores necesitan presencia.

Ese acto, aparentemente simple, tiene un impacto profundo: una sonrisa que regresa, una mirada que se ilumina, una persona que vuelve a sentirse vista, escuchada e importante.

Brenda ha sido testigo de algo conmovedor: las personas adultas mayores celebran cada momento, cada encuentro y cada día. Porque saben, con una lucidez que solo dan los años, que el tiempo es valioso y que solo existe el presente.



Poner rostro a quienes servimos

Durante 15 años, Wilber trabajó atendiendo miles de solicitudes que eran únicamente nombres en papel. Hace unos meses, decidió participar en una visita a una pensionista que cumplía 107 años. Un encuentro que cambió la forma de ver su trabajo. Al entrar en ese espacio, el servicio dejó de ser un concepto abstracto. Se convirtió en algo real, humano y cercano.

El voluntariado le permitió comprender, desde la experiencia, el verdadero significado de la empatía: ponerse en el lugar del otro, entender sus necesidades y recordar que detrás de cada trámite, hay una persona con una historia.

Desde entonces, no solo participa activamente, sino que motiva a otros a hacerlo. Porque sabe que esa experiencia cambia la forma en que se trabaja y por qué no decirlo, también en la que se vive.

Servir no es solo una función, es un acto profundamente humano. El regalo más valioso que podemos ofrecer es nuestro tiempo, nuestra presencia y nuestra empatía.



Cada 20 de marzo, el mundo revela qué tan feliz es

Cada 20 de marzo, se conmemora el Día Internacional de la Felicidad, una fecha impulsada por las Naciones Unidas para recordar que el bienestar emocional y social no es un lujo, sino un objetivo universal. Esta fecha invita a mirar con atención cómo se mide la felicidad, qué países lideran este indicador y dónde se ubica el Perú en esta lista.

¿Qué entendemos por felicidad cuando hablamos de países?

Para evaluar la felicidad en el mundo, la referencia más reconocida es el World Happiness Report, un informe anual que analiza la satisfacción de las personas con su vida teniendo en cuenta variables económicas, sociales y subjetivas. Entre los factores que se miden están:

- **PBI per cápita** que refleja el nivel de vida.
- **Apoyo social** sensación de contar con alguien que pueda brindar ayuda en momentos difíciles.
- **Esperanza de vida saludable** asociada al bienestar físico.
- **Libertad para tomar decisiones** elemento clave de la autonomía personal.
- **Generosidad** medida a través de acciones voluntarias.
- **Percepción de corrupción**, vinculada a la confianza en las instituciones.

A estos indicadores se les suma la evaluación subjetiva que hacen los ciudadanos sobre su vida.

Los países más felices

En la edición 2025, los países nórdicos vuelven a ocupar los primeros lugares, un patrón que se repite cada año y que evidencia modelos sociales basados en cohesión, estabilidad institucional y sólidos sistemas de bienestar.

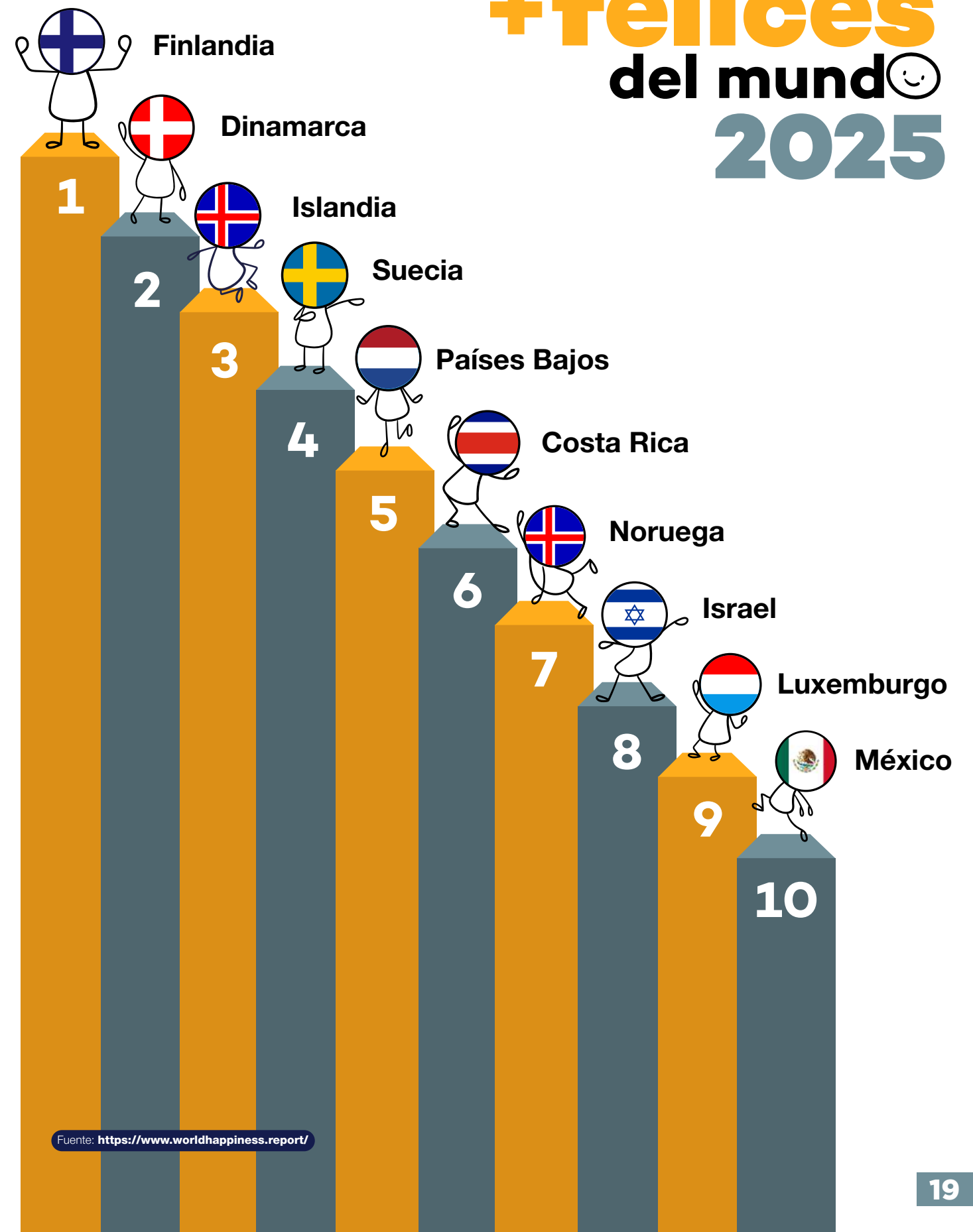
Sin embargo, la gran sorpresa nos la dieron dos países latinoamericanos que figuran en el listado: Costa Rica (que se localiza en el 6° puesto) y México (10° lugar).

¿Somos felices los peruanos?

En la última lista del World Happiness Report, el Perú obtuvo un puntaje de 5.947 y se ubicó en la mitad de la tabla mundial, ocupando el puesto 65 de 147 países. Si bien esta posición lo mantiene lejos del grupo líder, también lo sitúa a una distancia considerable de los países con menores niveles de bienestar.

El desempeño nacional muestra dos dimensiones clave: generosidad (128°) y percepción de la corrupción (129°). Estos indicadores están relacionados, respectivamente, con la disposición a realizar donaciones y con la percepción de que la corrupción está extendida en el gobierno y el sector empresarial.//

Países +felices del mundo 😊 2025



Fuente: <https://www.worldhappiness.report/>



ONP
Oficina de
Normalización
Previsional



Ministerio
de Economía y Finanzas

www.gob.pe/onp

