Findi

E-BOOK · V2 · 2026

Retiro millennial sin preocupaciones

Tu guía para saber **qué onda con tu jubilación** y cómo **invertir con éxito** — actualizada con las cifras vigentes de 2026.

Actualizado a septiembre 2026

Findi
TUS FINANZAS SEGURAS

Por **Diana Laura Mendoza Álvarez**
Asesora certificada CNSF · Cédula **C367717**
findi.mx

CONTENIDO

Índice

01	Introducción	03
02	Qué es la Ley 97 y por qué te afecta	04
03	Las AFORE: quiénes y cuánto aportan (2026)	05
04	Semanas, edad y cómo te darán tus ahorros	06
05	Con cuánto te podrías pensionar	07
06	Qué es un Plan Personal de Retiro (PPR)	08
07	Cómo elegir tu PPR	09
08	El tiempo es la clave del éxito	10
09	La inflación y tu retiro	11
10	¿Cuánto debes aportar para tu retiro?	12
11	Conclusión y contacto	13

Ojo: a lo largo del e-book encontrarás datos actualizados a 2026. Como las cifras de pensiones, UMA e inflación cambian cada año, revisa la fecha de esta versión antes de tomar decisiones.

01 · INTRODUCCIÓN

Esta guía es 100% para ti

Si eres de la generación que en su infancia escuchaba a Britney Spears en su Discman, mandaba zumbidos por Messenger y jugaba con tazos de Pokémon, entonces perteneces a la generación de **"la Ley 97"** (te explico qué es a lo largo del e-book). Por lo tanto, esta información es para ti.

De ti depende tomar acción para asegurar que, en tu jubilación, puedas seguir viajando y conociendo lugares nuevos, comer rico en buenos restaurantes y coleccionar experiencias con tus amigos.

Como asesora financiera y de seguros, mi misión es que más personas lleguen a su retiro con **salud y dinero**, entendiendo lo que contratan. Es algo que no nos enseñan en la escuela. Por eso, si este e-book te resulta útil, te pido que lo compartas con las personas que más quieres.

Lo nuevo de esta versión (2026)

Actualicé todas las cifras conforme a la reforma de pensiones (DOF 16-dic-2020) y a los valores vigentes de 2026: aportaciones a la AFORE, semanas cotizadas, pensión garantizada, tope de deducción del PPR y meta de inflación de Banxico.

02 · EL PUNTO DE PARTIDA

Qué es la Ley 97 y por qué te afecta

Imagina que llegas a los 65 años y te dicen que, a partir de mañana, tu ingreso bajará drásticamente. A eso se le llama **tasa de reemplazo**: el porcentaje que representa tu pensión mensual respecto a tu último salario. La OCDE ha señalado que los trabajadores de la Ley 97 en México podrían obtener una tasa de reemplazo cercana o menor al 30% por la baja aportación al ahorro para el retiro.

La **Ley 97 del IMSS** aplica a todas las personas que fueron dadas de alta en el IMSS **a partir del 1º de julio de 1997**. Bajo este régimen, tu pensión no la paga el gobierno: sale de lo que acumules en tu **cuenta individual** administrada por una AFORE.

¿Por qué el sistema cambió?

Antes, las aportaciones de los jóvenes financiaban las pensiones de los retirados. Con el cambio demográfico —más esperanza de vida y menor natalidad— hay cada vez más adultos pensionados y menos jóvenes cotizando, lo que volvió insostenible el esquema anterior.

Ojo: si no sabes en qué régimen estás o en qué AFORE te encuentras, puedes consultarlo en tu estado de cuenta de la AFORE, en la app "AFORE Móvil" o en AFORE Web (necesitas tu NSS o CURP). La reforma de 2020 busca justamente mejorar esa tasa de reemplazo subiendo poco a poco las aportaciones.

03 · LAS AFORE

Quiénes y cuánto aportan a tu cuenta

Las AFORE son instituciones privadas que administran las cuentas individuales de ahorro para el retiro. No son bancos ni aseguradoras. Puedes cambiarte de AFORE y monitorear tu saldo en "AFORE Móvil". Así se compone tu aportación **en 2026**:

PATRÓN · RETIRO

2%

Cuota fija sobre tu Salario Base de Cotización (SBC)

PATRÓN · CESANTÍA Y VEJEZ

hasta 7.513%

Sube cada año según tu nivel salarial (medido en UMA)

TRABAJADOR

1.125%

No ha cambiado y se mantiene igual

+ Gobierno: Cuota Social

El Estado aporta una cuota social concentrada en los trabajadores de menores ingresos.

Ojo: la aportación patronal aumenta de forma gradual desde 2023. Para **2030**, la cuota patronal de Cesantía y Vejez llegará a su tope de **11.875%**, de modo que la aportación total a tu retiro se acercará a cerca del **15% del salario** para los niveles salariales más altos. Este incremento es parte de la reforma de pensiones de 2020.

Aun con este aumento, para la mayoría de los trabajadores de la Ley 97 la aportación obligatoria no basta para mantener el mismo estilo de vida en el retiro. Ahí entra el ahorro adicional.

04 · REQUISITOS

Semanas, edad y cómo te darán tus ahorros

Para pensionarte bajo la Ley 97 necesitas cumplir con tu **edad** (60 años por Cesantía o 65 por Vejez) y con un mínimo de **semanas cotizadas**. Desde la reforma de 2020, ese mínimo sube 25 semanas cada año hasta llegar a 1,000 en 2031:

2024	2025	2026	2028	2030	2031
825	850	875	925	975	1,000

Aplica el requisito del año en que **solicitas** tu pensión. En 2026 son **875 semanas** (unos 16.8 años de trabajo formal).

Formas de recibir tu pensión

Modalidad	En qué consiste
Renta vitalicia	Pensión de por vida (monto menor), garantizada hasta que fallezcas.
Retiro programado	Monto mensual por 15 o 20 años (según tu esperanza de vida) hasta agotar tu cuenta.
Pensión garantizada	Piso que otorga el Estado si cumples las semanas pero tu saldo no alcanza para las opciones anteriores.
Negativa de pensión	Si no llegas al mínimo de semanas: te entregan en una sola exhibición lo acumulado en tu AFORE.

05 · LA REALIDAD

¿Con cuánto te podrías pensionar?

Con la reforma de 2020, la **pensión mínima garantizada** de la Ley 97 ya no es un monto único: es un esquema **flexible** que varía según tu **edad, semanas cotizadas y salario promedio de cotización**, y se actualiza cada febrero conforme a la inflación.

RANGO DE LA PENSIÓN GARANTIZADA · LEY 97 · 2026

$3,540 – $11,128 / mes

Depende de tu edad, semanas cotizadas y salario promedio

Incluso en su nivel más alto, para alguien acostumbrado a un ingreso medio o alto este monto difícilmente alcanza para sostener su estilo de vida. Como referencia general, por cada **millón de pesos** acumulado en tu cuenta se suele obtener una pensión de unos **pocos miles de pesos mensuales**, dependiendo de las tasas vigentes al momento de tu retiro.

La conclusión honesta

Lo que aporta el sistema obligatorio es un punto de partida, no la meta. Para retirarte con tranquilidad casi siempre necesitarás **ahorro voluntario adicional**, y ahí es donde entra el Plan Personal de Retiro.

06 · LA HERRAMIENTA

Qué es un Plan Personal de Retiro

Un **Plan Personal de Retiro (PPR)** es una inversión que te permite ahorrar para tu retiro con un **beneficio fiscal**: es un producto deducible de impuestos. Estas son sus ventajas frente a depender solo de la AFORE:

Ventaja	Qué significa para ti
Inversión personalizada	El plan se ajusta a tu perfil, tus metas y tu presupuesto.
Jubilación digna	Puedes acumular lo necesario para mantener tu estilo de vida (o lo más cercano).
Deducible de impuestos	Deduces aportaciones en tu declaración anual (ver tope 2026 abajo).
Seguro de vida e invalidez	Ante invalidez total/permanente o fallecimiento, se entrega una Suma Asegurada que protege tu ahorro.
Mayor rentabilidad potencial	Al tener más opciones de inversión, puedes buscar mejores rendimientos que la AFORE.

Deducción fiscal 2026 (Art. 151, fr. V LISR)

Puedes deducir el **menor** entre el **10% de tus ingresos anuales** o **5 UMA anuales**, que en 2026 equivalen a aproximadamente **$213,973 pesos**. Además, el **Artículo 185** ofrece un tope de deducción adicional e independiente (con la condición de mantener la inversión al menos 5 años).

07 · ANTES DE FIRMAR

Cómo elegir tu PPR

Hoy existen muchas opciones: aseguradoras, casas de bolsa, administradoras de fondos y toda entidad con autorización previa del SAT. Antes de contratar, considera estos cinco puntos:

- **Flexibilidad.** Que puedas pausar o ajustar tus aportaciones si tienes un imprevisto.
- **Protección contra la inflación.** Que tu dinero esté protegido, por ejemplo mediante ajuste inflacionario en la aportación o Unidades de Inversión (UDIS).
- **Un asesor de verdad.** Que conozca a fondo el producto y a la competencia, te diseñe un plan a tu medida y te dé **seguimiento de por vida**, no solo al momento de firmar.
- **Empresa consolidada.** Muchas de las que ofrecen estos planes llevan más de 100 años en el mercado internacional. Eso da solidez a tu inversión.
- **Reglas fiscales claras.** Que entiendas desde el inicio las condiciones de deducción y de retiro (idealmente a partir de los 65 años para conservar el beneficio fiscal).

> **Tip de asesora:** el mejor PPR no es el de mayor rendimiento en el folleto, sino el que puedes **sostener en el tiempo** y que se ajusta a tu realidad. La constancia le gana a la aportación perfecta que abandonas a los dos años.

08 · INTERÉS COMPUESTO

El tiempo es la clave del éxito

Solemos ver el retiro muy lejano y por eso lo posponemos. Pero el tiempo es el factor que más impacta tu jubilación. Imaginemos a tres personas que abren su PPR y aportan **$2,000 al mes**. ¿Cuánto juntará cada una a los 65 años?

MARTINA · EMPIEZA A LOS 25

$12,178,720

40 años invirtiendo

CLAUDIA · EMPIEZA A LOS 30

$7,582,894

35 años invirtiendo

SOFÍA · EMPIEZA A LOS 35

$4,638,114

30 años invirtiendo

La diferencia entre Martina y Sofía son solo **10 años de arranque**... y más del **doble** de dinero al final. Entre más esperas, más te cuesta —y más dinero dejas sobre la mesa.

> **Ojo:** el ejercicio usa una aportación de $2,000 ajustada por inflación durante el periodo y una tasa de rendimiento del 10% anual. Es solo una **proyección ilustrativa**; las cantidades reales varían según el instrumento y las condiciones de mercado.

Y aunque veas millones en el saldo final, no significa que serás millonario: ese monto está a **valor futuro**, y hay un factor que hay que considerar... la inflación.

09 · EL FACTOR SILENCIOSO

La inflación y tu retiro

La inflación es el aumento generalizado de los precios a lo largo del tiempo (BANXICO). En la práctica significa que con la misma cantidad de dinero puedes comprar **menos**. Piensa qué comprabas con $100 hace 20 años y qué compras con $100 hoy.

La meta de Banxico

El objetivo oficial de inflación es **3% anual**, con un rango de tolerancia de **2% a 4%**. Por eso, para proyectar tu retiro conviene usar un supuesto conservador dentro de ese rango.

Volvamos al ejercicio. Si traemos esos saldos futuros a **valor presente**, esto es lo que realmente les alcanzaría hoy:

Persona	Saldo a los 65 (valor futuro)	Equivalente hoy (valor presente)
Martina (25)	$12,178,720	$1,866,298
Claudia (30)	$7,582,894	$1,956,814
Sofía (35)	$4,638,114	$1,780,216

Con esto se ve que, aunque el número final impresione, el poder de compra real puede quedarse corto. Entonces, ¿cuánto deberías estar invirtiendo de verdad?

10 · TU NÚMERO

¿Cuánto debes aportar para tu retiro?

Primero, analiza tus ingresos y gastos de hoy (vivienda, comida, servicios, salud, etc.). Luego calcula tu número con este ejemplo: tienes **30 años**, ganas **$30,000 al mes** y quieres conservar ese poder de compra a los 65, considerando 4% de inflación (supuesto conservador dentro del rango de Banxico).

1. **Años faltantes.** Edad de retiro − edad actual: 65 − 30 = **35 años**.
2. **Ingreso mensual futuro.** Ingreso deseado × factor de inflación, 1.04 elevado a 35 = 3.946089: $30,000 × 3.946089 = **$118,383 al mes** a los 65.
3. **Capital necesario.** Ingreso mensual × 12, dividido entre 0.06 (una inversión que rinda al menos 6% anual): ($118,383 × 12) ÷ 0.06.

Necesitas acumular y poner a trabajar aproximadamente

$23,676,534 MXN

¿Quieres sacar **tu** número en automático, con tu edad y tu sueldo? Usa la calculadora gratuita de Findi:

Calcular mi retiro

findi.mx/libertad-financiera

> **Ojo:** este cálculo es una estimación con supuestos (4% de inflación y 6% de rendimiento). Tu número real depende de tu situación; con gusto lo corremos juntos con cifras a tu medida.

11 · PARA CERRAR

Conclusión y contacto

El factor más importante para tu retiro es el **tiempo**: entre más temprano comiences a invertir, mayor será el capital que acumules. Obtener tu "número" ideal puede dar vértigo, pero herramientas como el **Plan Personal de Retiro** aprovechan el interés compuesto para acercarte a la meta. No importa si empiezas con poco: lo importante es comenzar.

En mi despacho trabajo con varias aseguradoras y te ayudo a encontrar el PPR que mejor se ajuste a tu presupuesto y estilo de vida. Agenda una **sesión gratuita** para correr tu número y revisar opciones:

Agendar mi sesión gratuita

ia.grupopowing.com/agenda/diana-laura-mendoza-alvarez

IG
INSTAGRAM
@findimx

TT
TIKTOK
@findimx

WA
WHATSAPP
55 6230 4192

Agenda tu sesión gratuita

Escríbeme por WhatsApp, visita **findi.mx** o escribe a **diana@findi.mx**. Este e-book se actualiza de forma periódica, ya que el tema del retiro cambia con cada reforma. Versión V2 · actualizada a **septiembre de 2026**.

Findi

TUS FINANZAS SEGURAS

FUENTES

Referencias

- **Reforma de pensiones** — Diario Oficial de la Federación, 16 de diciembre de 2020. Reforma a la Ley del Seguro Social y a la Ley de los Sistemas de Ahorro para el Retiro (vigente desde el 1 de enero de 2021).
- **IMSS / CONSAR** (2026). Requisitos de pensión Ley 97, semanas cotizadas y cuotas RCV (Retiro, Cesantía y Vejez).
- **SAT — Ley del ISR**, artículos 93, 151 (fracción V) y 185. Beneficios fiscales de los Planes Personales de Retiro.
- **INEGI** (2026). Valor de la Unidad de Medida y Actualización (UMA) vigente.
- **BANXICO** (2026). Esquema de Objetivos de Inflación y expectativas de inflación.
- **OCDE** (2016). Estudio sobre los sistemas de pensiones: México (referencia histórica sobre la tasa de reemplazo).

Aviso: este material es informativo y educativo; no constituye asesoría financiera, fiscal ni legal personalizada, ni una oferta de contratación. Los montos de pensión garantizada, UMA, salario mínimo e inflación se actualizan cada año. Para tu caso concreto, consulta a tu asesor, al IMSS, a tu AFORE o al SAT. Elaborado por Diana Laura Mendoza Álvarez, asesora certificada CNSF, cédula C367717 · Findi · findi.mx · Versión V2, septiembre 2026.