



¿VIVES EN JAPÓN? TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE

EL SISTEMA DE PENSIONES



1. Tipos de pensión en Japón

Toda persona de 20 años o más y menos de 60 años que posea un certificado de residencia y viva en Japón está obligada a afiliarse al régimen de pensiones. Esta obligación aplica tanto para japoneses como para extranjeros.

En Japón existen dos tipos de pensiones: la Pensión Nacional (Kokumin Nenkin) y la Pensión de los Empleados (Kosei Nenkin). La Pensión Nacional es obligatoria para todos los residentes de entre 20 y 59 años. La Pensión de los Empleados es una pensión adicional para quienes trabajan en empresas, e incluye automáticamente el pago de la Pensión Nacional. Este sistema se describe a veces como un sistema de “dos pisos”: la Pensión Nacional corresponde al primer piso y la Pensión de los Empleados, al segundo.

Dos niveles en el sistema de pensiones:

Tipo de pensión	Japonés	¿Quién se afilia?	Características
Pensión Nacional	国民年金 (Kokumin Nenkin)	Autónomos, estudiantes, desempleados	Obligatoria de 20 a 59 años
Pensión de los Empleados	厚生年金 (Kōsei Nenkin)	Trabajadores contratados por empresa	Incluye automáticamente la Pensión Nacional

■ Si trabajas en una empresa, **te afilian automáticamente** a Kōsei Nenkin.
■ Si eres independiente, debes afiliarte y pagar tú mismo Kokumin Nenkin.

Los empleados de empresas se afilian a la Pensión de los Empleados a través de su lugar de trabajo. La empresa es responsable de realizar el trámite de afiliación y el trabajador queda inscrito automáticamente al ser contratado. En principio, todas las empresas están legalmente obligadas a afiliar a sus empleados a este régimen; no hacerlo constituye una infracción sancionable.

Por otro lado, los trabajadores autónomos y desempleados se afilian únicamente a la Pensión Nacional.

La empresa deduce directamente del salario mensual el monto correspondiente a la Pensión de los Empleados, por lo

que los empleados no necesitan realizar ningún trámite de pago por su cuenta. En cambio, los trabajadores independientes deben pagar su propia Pensión Nacional.

El monto de la Pensión Nacional es fijo para todos. Se revisa cada año; en 2025 es de **17,510 yenes mensuales**. En cambio, la aportación a la Pensión de los Empleados varía según los ingresos: a mayor ingreso, mayor será la contribución.

Cuotas 2025:

- **Kokumin Nenkin:** 17,510 yenes/mes (fija para todos)
- **Kōsei Nenkin:** según tu salario (proporcional)

2. ¿Y si no puedes pagar?

Si ha perdido o reducido considerablemente sus ingresos (por ejemplo, en caso de despido o si es estudiante), puede solicitar una **exención temporal** del pago de la Pensión Nacional.

Puedes solicitar una **exención temporal** si:

- Fuiste despedido
- Eres estudiante
- Tu ingreso bajó considerablemente

Consulta en la municipalidad (*shiyakusho* 市役所).

3. ¿Cuándo y cuánto recibiré?

Las pensiones se comienzan a percibir a partir de los 65 años. Para tener derecho a recibirla, es necesario haber estado afiliado al régimen durante **al menos 10 años**.

El monto recibido depende del tiempo de afiliación entre los 20 y los 59 años.

65 años, si cotizaste al menos 10 años

Años de cotización	Pensión Nacional estimada
10 años	¥16,000 / mes
20 años	¥32,000 / mes
40 años	¥68,000 / mes

Si cotizaste también a Kōsei Nenkin, el monto puede superar ¥150,000 mensuales

Quienes hayan cotizado también a la Pensión de los Empleados recibirán un monto superior.

Por ejemplo, una persona con ingresos medios anuales de 5 millones de yenes y 20 años de cotización a ambos regímenes recibiría aproximadamente **65,000 yenes al mes** (32,000 yenes de la Pensión Nacional + 33,000 yenes de la Pensión de los Empleados). Con 40 años de cotización y los mismos ingresos, el monto mensual puede superar los **150,000 yenes**.

Estos valores son aproximados y pueden variar anualmente.

4. ¿Y si regreso a mi país?

■ **Puedes cobrar tu pensión desde el extranjero, si cumpliste con 10 años de afiliación.**

■ **Debes hacer el trámite tú mismo ante el Nihon Nenkin Kikō 日本年金機構 (Japan Pension Service).**

■ **Si tu país tiene convenio con Japón (ej. España, Brasil), los años cotizados en ambos países se suman para completar los 10 años.**

Si ha estado afiliado a un régimen de pensiones japonés durante al menos 10 años, podrá recibir la pensión incluso si reside en el extranjero al cumplir los 65 años. Sin embargo, los pagos **no se inician automáticamente**: debe realizar los trámites personalmente. Consulte el sitio web del **Servicio de Pensiones de Japón (Nihon Nenkin Kikou)** y otras fuentes oficiales para más información.

5. ¿Sólo estuviste poco tiempo?

Si estuviste entre 6 meses y menos de 10 años, puedes pedir una devolución parcial de tus aportes.

¡Pero solo una vez y desde el extranjero! No se devuelve todo, solo una fracción.

Para tener derecho a la pensión, debe haber estado afiliado durante al menos 10 años. Si su estadía es corta, no cumplirá con este requisito y perderá las contribuciones realizadas.

Para estos casos, existe un sistema de **reembolso parcial** de las cotizaciones si ha estado afiliado durante al menos seis meses, pero menos de 10 años. No obstante, el monto reembolsado será inferior a la mitad de lo pagado.

6. Otros tipos de pensión

Además de la pensión por vejez existen:

Tipo	Japonés	¿Para quién es?
Pensión de invalidez	障害年金 (Shōgai Nenkin)	Personas que adquieren una discapacidad
Pensión de supervivencia	遺族年金 (Izoku Nenkin)	Familiares del fallecido que dependían económicamente de él/ella

6.1. Sistema de totalización con pensiones cotizadas en el extranjero

Japón tiene convenios con ciertos países que permiten agregar los períodos de cotización en ambos países para

cumplir con el requisito de 10 años. Esto significa que si no alcanza los 10 años en Japón, pero sí al sumar los años cotizados en otro país con convenio, podrá acceder a la pensión japonesa.

Actualmente, existen convenios con unos 20 países, entre ellos **España y Brasil**.

6.2. Pensiones de invalidez y de supervivencia

Este artículo ha explicado el sistema de pensión por vejez, ya que es el núcleo del sistema. Sin embargo, también existen:

- La **pensión por invalidez** (Shogai Nenkin), para quienes adquieren una discapacidad.

- La **pensión de supervivencia** (Izoku Nenkin), para los familiares que dependían económicamente del fallecido.

Para recibir la pensión por invalidez, basta con estar afiliado al régimen al momento de adquirir la discapacidad, **sin necesidad de 10 años de afiliación**. En cuanto a la pensión de supervivencia, los requisitos son más complejos. Como ejemplo, si fallece una persona que recibía pensión por vejez, su cónyuge podrá recibir la pensión de supervivencia si dicha persona estuvo afiliada durante **al menos 25 años**.

Recomendación final

- Revisa tu situación actual.
- Consulta en la municipalidad o en la web oficial de pensiones: <https://www.nenkin.go.jp>

