
La jubilación: de la autonomía a la buena higiene mental

Ramón Calzadilla

Calzadillaramon866@gmail.com

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

Instituto Pedagógico de Miranda José Manuel SisoMartínez

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo reflexionar de manera descriptiva acerca de una de las etapas más interesantes de la vida del hombre: la elección de la jubilación, desde la construcción de su autonomía, para pasar a lo que se entiende por jubilación, la sexualidad, la adaptación exitosa a la jubilación, el ocio y el tiempo libre como oportunidades de desarrollo personal, a la buena higiene mental, para culminar con una aproximación a la formación a través de un Taller, curso, plan de intervención, cualquiera de dichos recursos son necesarios para concientizar al trabajador venezolano que sí puede vivir a plenitud esta importante etapa de su vida, que suele ser tan larga como su etapa laboral y productiva. Que tenga presente que la vejez se alarga en la medida que vamos construyéndonos bajo el lema de tener una buena higiene mental, por supuesto siempre viviendo con una actitud positiva y bien planificada hacia el devenir de nuestros años dorados.

Palabras claves: jubilación; autonomía; buena higiene mental

Recibido: julio 2020

Aceptado: octubre 2020

Retirement: from autonomy to good mental hygiene

ABSTRAC

The present work aims to reflect in a descriptive way about one of the most interesting stages of man's life: the election of retirement, from the construction of his autonomy, to move to what is understood by retirement, sexuality, the successful adaptation to retirement, leisure and free time as opportunities for personal development, to good mental hygiene, to culminate with an approach to training through a Workshop, course, intervention plan, any of these resources are necessary to raise awareness of the Venezuelan worker who can live fully this important stage of his life, which is usually as long as his labor and productive stage. Keep in mind that old age is extended as we build ourselves under the motto of having a good mental hygiene, of course always living with a positive and well planned attitude towards the future of our golden years.

Key words: Retirement, autonomy, good mental hygiene.

Retraite: de l'autonomie à la bonne hygiène mentale

RÉSUMÉ

L'objectif de ce travail est de réfléchir de manière descriptive sur l'une des étapes les plus intéressantes de la vie de l'homme: le choix de la retraite, de la construction de son autonomie, pour passer à ce que l'on entend par retraite, sexualité, l'adaptation réussie à la retraite, aux loisirs et au temps libre comme opportunités de développement personnel, une bonne hygiène mentale, pour aboutir à une approche de la formation à travers un atelier, un cours, un plan d'intervention, l'une de ces ressources est nécessaire pour faire prendre conscience au travailleur vénézuélien qu'il peut vivre pleinement cette étape importante de sa vie, qui est généralement aussi longue que son étape de travail et de production. Gardez à l'esprit que la vieillesse s'allonge à mesure que nous nous construisons sous la devise d'avoir une bonne hygiène mentale, bien sûr en vivant toujours avec une attitude positive et bien planifiée envers l'avenir de nos années d'or.

Mots clés: retraite, autonomie, bonne hygiène mentale.

Aposentadoria: da autonomia ao bem higiene mental

RESUMO

O objetivo deste artigo é refletir descritivamente sobre uma das fases mais interessantes da vida de um homem: a escolha da aposentadoria, a partir da construção de sua autonomia, para passar ao que se entende por aposentadoria, sexualidade, a adaptação bem-sucedida à aposentadoria, lazer e tempo livre como oportunidades para o desenvolvimento pessoal, para uma boa higiene mental, para culminar com uma abordagem de formação através de uma oficina, curso, plano de intervenção, qualquer um desses recursos é necessário para conscientizar o trabalhador venezuelano de que pode viver plenamente esta importante etapa de sua vida, que costuma ser tão longa quanto sua etapa laboral e produtiva. Tenha em mente que a velhice se prolonga à medida que nos construímos sob o lema de ter uma boa higiene mental, claro que sempre vivendo com uma atitude positiva e bem planejada em relação ao futuro de nossos anos dourados.

Palavras-chave: Aposentadoria, autonomia, boa higiene mental.

Introducción

El trabajo, la profesión u oficio y el desarrollo autónomo son una parte importante de la vida y la identidad personal del adulto, pero la mayoría de las personas optan por jubilarse alrededor de la séptima década. Como ocurre con la crisis de la mitad de la vida y el síndrome del nido vacío, la pérdida de autoestima y depresión que se supone comúnmente acompañan a la jubilación, posiblemente sean en gran medida un mito. La satisfacción con la vida después de la jubilación parece relacionarse más frecuentemente con la buena salud, el control sobre la propia vida, el apoyo social y la participación en servicios a la comunidad y actividades sociales (Warr, Butcher y Robertson, 2004). Este tipo de participación es el ingrediente clave para una vejez satisfactoria, de acuerdo con la *teoría de la actividad* durante el envejecimiento. Contrariamente, existe la visión que el envejecimiento adecuado significa retirarse en forma natural y digna de la vida, como lo sugiere la *teoría del desapego* (McKee, P. y Barber, C., 2001).

Esta teoría del desapego ha sido cuestionada debido a que el envejecimiento exitoso *no* exige retirarse de la sociedad. En tanto que la *teoría de la selectividad emocional* ayuda a explicar la disminución predecible del contacto social que la mayoría de las personas experimentan al entrar a la vejez (Carstensen, Fung, y Charles, 2003). Además, esta teoría considera que no nos retiramos naturalmente de la sociedad en nuestros últimos años, solo nos volvemos más *selectivos* con nuestro tiempo. Deliberadamente elegimos disminuir la cantidad total de contactos sociales en favor de los miembros de la familia, quienes proporcionan interacciones más significativas en lo emocional.

Así, cuando empezamos a vivir, nuestra necesidad de interacción emocional es muy importante. Durante la niñez, la adolescencia y la edad adulta temprana, esta necesidad disminuye, pero vuelve a aumentar en la edad adulta tardía. En

el caso de nuestra necesidad de información y conocimiento ocurre justo lo opuesto. El apoyo emocional es esencial para la supervivencia del infante, la recolección de información es crucial durante la niñez y la edad adulta temprana y la satisfacción emocional es más importante en la vejez, solemos dedicar tiempo a aquellos con los que podemos contar en los momentos de necesidad.

Por otra parte, el desarrollo socioeconómico de muchos países occidentales ha conducido a un aumento sin precedentes de la esperanza de vida, de modo que “a principios del siglo XX eran muy pocas las personas que superaban la edad teórica de jubilación (65 años), al contrario que hoy día, en que superar con creces esa edad ya es lo habitual” (Torres y Perea, 2010:13).

Ello ocurre, en buena medida, porque lo que hagamos con nuestro tiempo libre, y el modo en que lo vivamos, determinará la calidad de nuestras vidas. “Y durante la jubilación se dispone de mucho tiempo libre, casi la mitad de la población tiene problemas para sacarle el mayor provecho o hacer que su tiempo libre contribuya a su crecimiento personal” (Torres y Perea, 2010:14). Ello no debe hacernos posponer el disfrute de nuestro tiempo de ocio, más bien al contrario. El ocio, como todo en la vida, requiere de práctica para que sea gratificante, solo las personas educadas para el ocio pueden convertirlo en un camino hacia la ‘felicidad’. De hecho, estimamos que es un error reservar el disfrute del tiempo libre para el futuro, para la jubilación, por dos motivos: en primer lugar, porque ese futuro llega de improviso, demasiado pronto en casi todos los casos, y, en segundo lugar, porque la mayoría de los proyectos en los que no se actúa, acaban por no empezar nunca, y dejarlo todo para la jubilación puede ser demasiado tarde.

Sobre dicho hasta aquí prevalece, y es condición indispensable, la actitud personal, la forma en que cada cual enfrenta su vida, valorar en cada momento lo que la vida nos ofrece, es el mejor camino para, una vez llegada la jubilación, disfrutar de ella en su sentido más amplio.

Existen bienes materiales acumulativos que ayudan al bienestar y disfrute. Las personas en torno al dinero, en qué medida son necesarias, o si puede ayudarnos a ser más felices, son tan variadas que su enumeración sería interminable. Pero hay una serie de preguntas comunes, que todo el mundo se ha hecho, y que adquieren mayor importancia a medida que aumenta la edad. ¿Cuánto cobraré de pensión? ¿será suficiente la pensión que reciba para hacer frente a mis necesidades? ¿Debo ahorrar para la jubilación? ¿Qué capital debo acumular y cuánto dinero tengo que ahorrar al mes para conseguirlo?

En Venezuela los potenciales ‘jubilados’ se esmeran en la formación y capacitación de los hijos para que luego estos los auxilien y complementen su pensión; de mantenedores aspiran a ser mantenidos los padres. Procede valorar en qué medida el dinero contribuye a la ‘felicidad’ y aunque puede haber puntos de vista muy diferentes, en la sociedad general se observa que una vez cubiertas las necesidades que cada individuo siente, el dinero excedentario no proporciona ninguna felicidad (Torres y Perea, 2010).

Así, surgen otras preguntas: ¿cuánto dinero necesito para cubrir mis necesidades? ¿Cómo garantizar esos ingresos durante mi jubilación? Aunque las necesidades de cada uno son diferentes en función de su nivel de gasto, suele ocurrir que después de la jubilación a la mayoría de las personas les gusta mantener su nivel de vida. Por tanto, quien más ingresos y más gastos tuvieron durante su vida activa, necesitará más dinero que quien ha llevado una vida con un gasto más limitado. Por tanto, si usted piensa que quien más debe ahorrar para la jubilación es quien cotice por una base más baja (quien disfrute de un sueldo más bajo), ocurre justo lo contrario, por dos motivos: quien tiene un salario bajo y cotiza por ese salario, al llegar la jubilación cobrará una cantidad muy similar porque no llega al tope de cotización. Pero, en cambio, quien durante su vida activa disfruta de salarios muy elevados, hay un tope máximo de cotización, y su pensión de jubilación será como máximo ese tope. Por tanto,

cuanto más alto sea el salario durante la vida activa, más deberá ahorrar esa persona para su jubilación si quiere mantener su nivel de vida, ya que deberá obtener de fuentes ajenas a la seguridad social el dinero que su pensión no le proporciona para llegar hasta su antiguo salario. De ahí que la asesoría financiera ayuda, además de la planificación y asumir una actitud positiva que garantice más el bienestar social para el momento de la jubilación, porque “las cosas grandes no se hacen con las fuerzas, o la rapidez, o la agilidad del cuerpo, sino mediante el consejo, la autoridad y la opinión; cosas de la que la vejez no solo no está huérfana, sino que incluso suele acrecentarlas” (Torres y Perea, 2010:198).

Igualmente, la jubilación induce al retiro en la que es primordial asumir una reducción de ingresos y un aumento de tiempo libre, fomentándose nuevos roles, nuevas amistades y otras aficiones; pero especialmente debe afirmarse la identidad, adaptándola a la nueva situación vital. La aceptación del retiro (década de los setenta y más) es el último periodo donde prima buscar la manera de conservarse lo más ágil y saludable posible, acomodándose a los límites físicos propios de la edad y aceptando los fallecimientos de familiares y amigos de edades similares, estableciendo un mundo de vida adecuado a la edad y adaptándose a un cuerpo que se deteriora.

Muchas personas anhelan, por diferentes motivos, dejar de trabajar antes de llegar a la edad legal de jubilación por la “capacidad y deseo de reducir y acomodar sus gastos a la merma de ingresos que le supondría, si dispone de un patrimonio mediano, pero no demasiado elevado. Muchas personas optan por disponer de más tiempo libre mientras pueda disfrutarlo con salud, aunque el nivel de vida se resienta. “Esta filosofía de vida constituye todo un movimiento social del que posiblemente haya oído hablar: el ‘downshifting’, que en resumen viene a consistir en vida pensada y poco consumista. No es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita, es un lema manido a este respecto” (Torres y Perea, 2010:241).

Lo que si debe manejar esta sociedad de la información y tecnológica es que hay que educar para la jubilación, se deberían elaborar programas, cursos, talleres de formación para preparar a la persona a vivir con plenitud su edad adulta, y que los jóvenes se culturicen en la convivencia con esta valiosa persona.

Autonomía

Consiste en “la capacidad de autodeterminación, de regirse por estándares auto referidos, de autorregular su conducta y de sostener su propia individualidad en diferentes contextos” (Freire y Ferradás, 2016:71, citando a Ryff y Keyes, 1995). Dichas capacidades tratan de conservarse durante la vejez, etapa en la que crecen exponencialmente las probabilidades de padecer alguna discapacidad o limitación física y/o cognitiva que pueda amenazar la autonomía personal de los individuos. Un dato que refleja claramente la valía que la autonomía adquiere para nuestro bienestar psicológico es el creciente miedo a la dependencia que caracteriza a nuestras sociedades occidentales de hoy día.

Vale tener presente que la autonomía es personal, es un principio moral, una necesidad psicológica básica y determinante para nuestro bienestar. Y, es determinante debido a su carácter volitivo, esto es, la percepción de que la propia conducta emana de, y es llevada a cabo por, uno mismo, en consonancia con su libertad y capacidad de decisión sobre la propia vida. Para que una decisión pueda considerarse como autónoma, existen condiciones: (a) que sea una decisión intencionada; b) tomada con información y conocimiento de las alternativas existentes, de su significado y de sus consecuencias, y; c) en ausencia de coacciones externas (Beauchamp, y Childress, 1999). Se trata de una acción que un individuo concreto decide en forma independiente. Nos permite desarrollar y buscar nuestra propia concepción del bien, no solo sin interferencia directa de los demás, sino también sin la presión moral que podría provenir de la observación (Levy, 2014).

Asimismo, el carácter volitivo es, precisamente uno de los rasgos característicos y distintivos de la autodeterminación. Esta la define Wehmeyer (2006) citado por Beauchamp, y Childress (1999), como el conjunto de habilidades y actividades que precisa un sujeto para actuar como agente causal de su propia vida, así como para realizar elecciones y tomar decisiones en relación con su propia calidad de vida, libre de interferencias o influencias externas innecesarias. Porque los seres humanos pueden actuar como agentes libres y responsables al tiempo que están causalmente determinados de manera contingente e influidos por procesos no conscientes que no están totalmente fuera del alcance del control consciente (Evers, 2010).

Discapacidad y autonomía funcional de la vida diaria

La autonomía funcional alude a la capacidad del sujeto para ejecutar satisfactoriamente determinada actividad. Es el grado en que el sujeto es capaz de valerse por sí mismo y desarrollar un comportamiento independiente, puesto que posee las habilidades necesarias para realizar las actividades de la vida diaria básicas e instrumentales. La figura N°1 muestra el tránsito de la autonomía a la dependencia, pasando por la discapacidad:

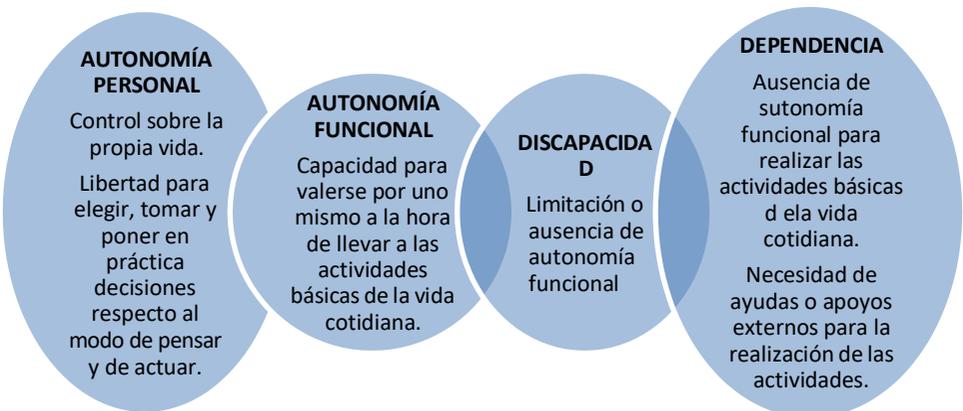


Figura 1. Relación procesual de la autonomía a la dependencia. Fuente: Freire y Ferradás (2016), adaptación del autor (2019).

Esta dependencia es contraria al principio de autonomía, “implica que las personas tienen derecho a elegir las acciones que deseen a partir de sus propias opiniones o preferencias. Autonomía es la condición de posibilidad de la moralidad” (Ramos, 2018:61). El desarrollo de la autonomía depende del entorno. Nos convertimos en sujetos autónomos, capaces de controlar nuestra conducta a la luz de nuestros valores, solo si el entorno en el que crecemos está adecuadamente estructurado para recompensar el autocontrol, la competencia y la identidad.

En el caso de la competencia, esta es autónoma en razón a: 1) la capacidad de entender la información relevante para la toma de decisión; 2) la capacidad de apreciar el significado de esa información en relación con la propia situación de vida y el significado personal de las probables consecuencias de las opciones instrumentales para aprender; 3) la capacidad de razonar, manejando la información significativa, para desarrollar un proceso lógico que considere las opciones para aprender; y 4) la habilidad o capacidad de expresar una elección (Ramos, 2018).

En relación con la identidad, ella está constituida por nuestra memoria, creencias, planes, proyectos y valores, y esas cosas se extienden a través del tiempo. Lo que realmente nos importa no es solo cuestión de lo que creo que me importa ahora, sino lo que revela mi conducta a largo plazo (Levy, 2014). Nuestra identidad es una entidad diacrónica, soy la suma de mis planes y proyectos; trabajo para conseguir una meta y me comprendo a mí mismo en términos de mi historia personal, a donde voy es, por así decir, de donde vengo. La memoria une mi yo pasado con mi yo futuro, y me hace la persona que soy, autónomo, discapacitado o dependiente.

Pero, esta historia no es continua simplemente, es de altas y bajas, dependiendo de las elecciones que realizo, bajo una reflexión ética encarnada en el obrar y vivir humanos, la mayor y mejor fuente de experiencias gratificantes,

aunque el fiel seguimiento de la conciencia moral pueda acarrear en demasiadas ocasiones dificultades vitales y disgustos serios a quien esté dispuesto a seguir las indicaciones que la luz de la razón (y del corazón) marcan con el propósito de mantener en pie la dignidad humana, en cualquier circunstancia y condición para pensar (Bonete, 2015) y condición para pensar y construir el proceso de jubilación.

La jubilación

“Supone el abandono del periodo laboral y productivo por excelencia de la persona” (Navarro, Buz, Bueno y Mayoral, 2006:287). Cuando hablamos de jubilación o de personas jubiladas nos referimos a una identidad social, asignada generalmente a personas de más de 60 años, que socialmente son ‘redefinidas’ como personas ‘mayores’. Sin embargo, la jubilación no debe hacerse equivalente a la vejez puesto que no es algo exclusivo de personas de 60 años. Puede llegar a producirse en distintos momentos de la vida, bien sea de manera voluntaria o por determinadas circunstancias vitales (pérdida del empleo, dedicación al cuidado de la familia, por enfermedad, etc., y a diferentes edades: cada vez más, muchas personas se jubilan a edades tempranas y en una situación personal en la que no pueden considerarse viejas, otras nunca se jubilan y algunas vuelven al trabajo después de jubilarse (Vega y Bueno,1995).

Además, la jubilación es ante todo una transición del rol de trabajador a otro nuevo, el de jubilado, y supone un cambio importante en el ciclo vital. Modifica nuestra estructura de roles, la organización de nuestra vida cotidiana, nuestros hábitos, e incide de modo importante en nuestro sentido de eficacia y competencia personal (Galvanovskis, y Villar, 2000). Pero, la jubilación no es un hecho universal ni transcultural. No es característico de todas las poblaciones, únicamente lo es de los países ‘más avanzados’. Cuando la familia era un núcleo clave de producción a la persona mayor no se le apartaba del trabajo, sino que adoptaba nuevas tareas y roles, permaneciendo activa, útil y representando un valor importante dentro de la familia (Lehr, 1980).

El proceso de jubilación

La transición de trabajador a jubilado es uno de los grandes cambios que tienen lugar al final de la madurez. Aunque, en general, la jubilación supone laboralmente un cambio brusco de la actividad a la inactividad, ésta suele vivirse como un proceso y, por lo tanto, es cambiante y variable. Del mismo modo, su vivencia es diferencial y las formas de acceso cada vez más diversas (enfermedad, discapacidad, etc.). Dada su enorme complejidad y variedad de significados, el proceso de jubilación presenta diversas formas positivas y/o negativas en cada persona y en cada situación. Además, se inscribe en un contexto en el que, a pesar de que la vida se alarga, se está acortando la vida activa de las personas, puesto que, por un lado, se ingresa más tarde en el mercado laboral y, por otro, la edad de jubilación se adelanta.

El ajuste al proceso de jubilación varía a lo largo del tiempo. Según Reitzes y Mutran (2004) en un principio la persona se plantea expectativas sobre cómo será su jubilación y hace planes más o menos alcanzables (*fase de prejubilación*); después se intenta hacer todo lo que se deseó y no se pudo cuando se estaba trabajando o se intenta descansar, reduciendo cualquier tipo de actividad (*fase de luna de miel*). Algunas personas que no son capaces de encontrar actividades satisfactorias pasarían por (*una fase de descontento*) porque sus expectativas no se han cumplido, se empiezan a construir percepciones más realistas respecto a la jubilación (*fase de reorientación*) hasta que se logra un ajuste entre las percepciones y la realidad (*fase de estabilización*). Así se llega a la (*fase final*) del proceso de jubilación.

En cualquier caso, la crítica a este modelo se inicia con que el germen de la formulación se circunscribe a un modelo de sociedad muy distinta a la nuestra, la latinoamericana; se planteó en un momento histórico (los años setenta) muy lejano desde el punto de vista laboral y económico; ha permanecido estático en un mundo muy dinámico, donde se han producido evidentes cambios sociales y

laborales, y donde están surgiendo nuevos patrones vitales de identidad – no actividad. Hoy se acepta que no todas las personas pasan por las mismas etapas y ni siquiera en el mismo orden, sin especificar a qué se deben esas diferencias. Además, se trata de un modelo (Ross y Dentrea, 1998) tan amplio y general que resulta difícil poder refutar algunos de sus supuestos.

Por otra parte, y puesto que con la jubilación se suele perder el rol productivo con el que se contribuye a la sociedad, es comprensible que este proceso pueda resultar estresante y deprimente. Es fácil que conlleve alteraciones de la propia identidad, de la capacidad adquisitiva, de las relaciones con los otros, de las habilidades o capacidades, etc. Sin embargo, no todas las personas cuando dejan de trabajar se ven afectadas por una crisis, ni ésta se expresa en los mismos términos. ¿Por qué, entonces, unas personas adoptan un enfoque negativo y otras, positivo? Son muchos los factores y determinantes que van a condicionar este importante cambio en el ciclo vital.

Algunos determinantes:

La edad, el género, el nivel de ingresos y la inteligencia laboral, el nivel educativo y el estado civil son variables importantes que marcan diferencias en la adaptación al proceso de jubilación.

- 1 *La cuestión de la edad:* marca nuestras vivencias a lo largo de la vida.

Tenemos unas u otras representaciones sociales, unas ideas preestablecidas de lo que se espera de cada edad, tomando especial relevancia en los últimos años. Así, por ejemplo, la edad a la que se abandona la actividad laboral es un factor importante capaz de dar a la jubilación sentidos diferentes (Reitzes y Mutran, 2004). La edad cronológica, por sí misma, no es un criterio válido para identificar actitudes, capacidades, habilidades o necesidades de las personas.

Sin duda, otros criterios, como el tipo de actividad desarrollada, la eficacia, la creatividad, la trayectoria laboral, las condiciones de trabajo, la personalidad, el estado civil, el estado de salud o los hechos estresantes que se han vivido pueden arrojar luz sobre el momento más idóneo para jubilarse. Es verdad que las personas mayores presentan rasgos comunes en función de la edad, pero no por ello podemos considerarlas un grupo homogéneo. Aun teniendo edades similares y perteneciendo a la misma generación, es probable que hayan vivido experiencias y condiciones de vida que las hagan diferentes. Por eso resulta ampliamente aceptado que es contraproducente una misma edad de jubilación para todos.

- 2 *El nivel educativo:* por lo general, cuanto más alto es este, mejor suele ser la adaptación a la jubilación, ya que suele planificarse antes el paso a esta nueva situación.
- 3 *Los ingresos económicos:* son un determinante básico de la mejor o peor adaptación a este evento vital. También son un cambio, generalmente negativo, dada su reducción tras la jubilación. Ingresos inadecuados y problemas financieros están asociados con insatisfacción y mal ajuste. Por el contrario, disponer de recursos económicos adecuados, junto con apoyo social importante, buen estado de salud, etc., predisponen a afrontar este proceso vital de modo satisfactorio. Además, las percepciones de las personas que se van a jubilar sobre su posición económica, una vez jubiladas, y las preocupaciones respecto a su futuro nivel de vida, son claves en el ajuste y en la decisión de jubilarse.
- 4 *El estado de salud:* puede adelantar o retrasar el retiro laboral y, por otro lado, favorecer o limitar la realización de actividades y la cantidad de contactos sociales. Es decir, la salud puede ser una causa de la jubilación o un resultado de esta.
- 5 *Personalidad:* se puede asumir un perfil dirigido a los hombres: a) maduro, persona bien integrada que disfruta haga lo que haga, b) pasivo, aquel que es feliz porque por fin puede descansar, c) el defensivo

-activo, trata de evitar la ansiedad de la inactividad comprometiéndose con todo tipo de actividades; d) el colérico, aquel que no se adapta a la jubilación y hace responsables a los demás; e) auto agresivo, se culpabiliza de sus fracasos y frustraciones. También está f) la autoeficacia y el locus de control, en el primer caso, las personas creen en sus conocimientos y habilidades para manejar efectivamente el proceso de jubilación. En el segundo caso, locus de control interno (creencia de la propia persona en su capacidad para controlar los sucesos vitales), lleva a expectativas más positivas respecto a la jubilación, basadas en la capacidad para controlar las consecuencias asociadas con altos niveles de autoestima y menor estrés ante los cambios, mayor satisfacción vital y mejor funcionamiento psicológico.

- 6 *Apoyo social*: percibido por las personas relevantes (familia, amigos, compañeros, etc.), conlleva una adaptación más exitosa a la jubilación. La persona jubilada suele pasar por una fase de reorientación donde tienen que construir un nuevo sentido de identidad, por lo que debe contar con personas allegadas que faciliten este proceso.

Actitudes hacia la jubilación

La actitud con que la persona hace frente a la salida del mercado laboral predispone a su mejor o peor adaptación a la jubilación. La persona que se jubila puede aceptar su situación sin más, puede intentar cambiarla, puede renunciar a sus intereses, puede aislarse de sus relaciones sociales, sentirse realizada, estar por encima de las demás personas y hasta con derecho a rebelarse contra todo tipo de autoridad a la que no está ya atada, etc. Los griegos acuñaron el término *Hibris* (desmesura, situando el origen de esa sobrestimación en el manejo imprudente del éxito y la abundancia. Las personas denominadas *hybristai* se caracterizan por creer que están por encima de los demás. También muestran falta de respeto hacia las autoridades; tienden a la desmesura, infringen la ley y menosprecian los límites de la existencia humana (Frohlich, 2018:42).

Todos estos comportamientos provocan que la adaptación a la jubilación sea más o menos problemática. Así, por ejemplo, actitudes muy negativas influyen sobre la satisfacción general en este proceso. Sin embargo, actitudes positivas promueven el aprovechamiento de las ventajas de una etapa libre de obligaciones laborales.

Es el caso, actitudes de rechazo hacia la jubilación hace que se niegue ésta, quizás por haber desarrollado o sobrevalorado su faceta laboral. La vida como persona jubilada se percibe vacía de sentido, sin la posibilidad de mantener el estatus y/o nivel de vida previa. La jubilación se puede rechazar por diversos motivos, entre ellos, haber tenido que jubilarse prematuramente, considerarla un distanciamiento brusco de la carrera laboral a la que se ha dedicado toda la vida, por la pasividad que implica y/o por asociar jubilación con envejecimiento.

Cuando la persona jubilada acepta la jubilación está tomando una actitud conformista, pesimista y resignada. Acepta la jubilación como algo inevitable, como una etapa más a la que debe enfrentarse. Este tipo de actitud es propia de personas de estatus medio y bajo. La persona mayor puede considerar la jubilación como una liberación y pensar que es un premio al trabajo realizado. Pero este tipo de actitud tiene el riesgo de provocar aburrimiento y apatía por la carencia de expectativas, proyectos y actividades con las que llevar el tiempo que antes se dedicaba al trabajo.

Asimismo, percibir la jubilación como una oportunidad significa que la persona desea jubilarse que es digna de reconocimiento a su productividad, tomando en cuenta que la dignidad humana refiere a ese mérito que tenemos todos, tan simple y complejo, de ser y sentirnos seres humanos en libertad y con respeto a los valores éticos y normas que imperan en la cultura en que vivimos. “Una idea que conlleva ese sentimiento íntimo, inviolable, de que nadie puede interferir en lo que yo pienso, siento o creo y en ser libre para expresarlo (Mora, 2016:76). Con la jubilación viene la posibilidad de poner en marcha proyectos y

actividades que hasta entonces no se han podido realizar por estar trabajando: voluntariado, ocio, relaciones sociales, viajar, cursos, etc. Es la jubilación vista en un sentido más positivo y optimista porque permite iniciar nuevas actividades, en muchos casos más enriquecedoras que el trabajo que se ha abandonado.

Planificación de la jubilación

Una jubilación positiva es el resultado de un proceso continuo de identificación de deseos, necesidades, desarrollo de planes para llevarlos a cabo, etc. Este proceso es la esencia de una correcta planificación de la jubilación. Es por ello por lo que resulta necesario crear una Unidad Curricular, básicamente en el área de Orientación, que trate de “La jubilación, el ocio y el bienestar social”, también se pueden generar talleres, planes de intervención educativos y de orientación psicológica. Provocando que las empresas, la administración pública, los servicios sociales, las universidades, etc., se sientan cada vez más responsables de esta formación. “Se debe llevar a cabo acciones dirigidas a eliminar visiones negativas sobre la vejez y crear las condiciones para que la persona jubilada pueda participar en actividades accesibles a su situación, proporcionando información sobre las características de esta etapa y sobre cómo solucionar los posibles problemas” (Navarro, Buz, Bueno y Mayoral, 2006:295).

Al desarrollar cada uno de los temas (en el curso, taller, programa propuesto), se pretende que la persona mayor cree sus propios conceptos e ideas, desarrolle sus propias motivaciones, clarifique sus virtudes y valores, mejore sus relaciones sociales. El curso, taller o programa debe incluir temas que intenten abordar la globalidad de esta nueva etapa (porque los estudiantes tienen familiares jubilados o en proceso): salud física y psíquica, finanzas y pensiones, aspectos legales, relaciones de pareja y sociales, vivienda, tiempo libre, ocio, psicología de la salud y actividades culturales y recreativas.

En el curso de preparación para la jubilación, cada tema debe ser tratado por un especialista en la materia: psicólogo, médico, economista, abogado, etc.,

siendo la reflexión personal una de las actividades claves. Aunque la jubilación es un logro generalizado, cada persona jubilada constituye un caso particular. Por esta razón, el curso debe dar la posibilidad de expresar los propios problemas y reflexionar sobre situaciones concretas. Añadir más vida activa, plena y con salud, los años de jubilación es, en definitiva, el objetivo final de todo ‘curso de formación’ dirigido hacia quienes entran en esta etapa de su vida.

El significado de la jubilación para las personas mayores

La salida del mundo laboral es, posiblemente, uno de los sucesos vitales de mayor impacto en la vida de una persona. En consecuencia, supone la necesidad de llevar a cabo importantes adaptaciones que afectan, por ejemplo, a la reconstrucción de la identidad personal, a la reorganización de la rutina diaria o a la redefinición de roles en el entorno social (familiares y amigos). Vale tener presente que la etapa de la adultez está determinada, en buena medida, por la actividad laboral, hasta el punto de que ésta marca las directrices sobre las cuales se estructura la propia vida durante todo este extenso periodo de ciclo vital: la distribución del tiempo, los horarios, los lugares frecuentados, las interacciones y contactos sociales que se establecen, etc. Definitivamente, influye sobremedida en el estatus y la identidad personal y social del sujeto.

Autores como Freire y Ferradás (2016) han definido la jubilación como un proceso, un rol y un evento. Es proceso en cuanto supone un tránsito en el desempeño de un rol de trabajador, el cual se encuentra sometido a una serie de normas objetivas, la de jubilado, quien también se rige por una serie de normas, pero en este caso subjetivas, idiosincráticas. En este proceso de transición la mayor parte de las personas atraviesan por cinco momentos:

1. Prejubilación: aquí la persona se forja expectativas en torno a su propia jubilación (actividades y tareas que se desean hacer, pero para las que hasta el momento no se disponía de tiempo), por lo cual adquiere una importancia destacada la preparación para la jubilación.

2. Luna de miel: tiene lugar durante los momentos iniciales de la jubilación y se caracteriza porque la persona se muestra eufórica y deseosa de llevar a cabo todos aquellos proyectos personales que no pudieron desarrollarse durante la etapa laboral.
3. Desencanto: la persona percibe que sus expectativas iniciales en torno a la jubilación no se ven satisfechas.
4. Reorientación: a consecuencia del desencanto, la persona trata de reevaluar sus expectativas iniciales y de reestructurarlas de un modo más realista y ajustado a la realidad.
5. Estabilidad: se consigue mantener un adecuado ajuste entre las actitudes y las posibilidades reales. La persona es consciente de sus capacidades y limitaciones, sabe lo que se espera de ella y tiene asumido su nuevo rol.

Por lo que respecta a la jubilación, entendida como rol, supone que el sujeto asuma y reconozca un nuevo papel, con nuevas responsabilidades, estatus y prestigio social, de índole ya no laboral. A menudo la jubilación es vivida como un evento vital crítico, que de no afrontarse adecuadamente puede acarrear importantes consecuencias negativas para el bienestar psicológico del sujeto, acentuando el proceso de envejecimiento, favoreciendo la aparición de la ansiedad, propiciando la pérdida de poder adquisitivo y de la identidad personal y profesional o restringiendo las relaciones sociales.

En el imaginario social la jubilación es considerada un símbolo de transición a la vejez (Gómez, 2005). De hecho, uno de los mitos y estereotipos más difundidos en torno a esta etapa consiste en la equiparación entre persona jubilada y persona mayor. Esta generalidad es, sin embargo, errónea, puesto que algunos sujetos abandonan el mercado laboral a una edad temprana, otros jamás se jubilan y tampoco son infrecuentes los casos en los que las personas vuelven a la actividad laboral después de haberse jubilado.

depende en buena medida de las circunstancias personales (económicas, familiares, de salud, etc.), y de las actitudes que ante ella adopte la persona. En este sentido, la jubilación constituye un proceso que influirá de modo diferencial en cada persona en función de su propio proceso de desarrollo individual. Ahora bien, este proceso puede verse mediatizado por factores sociales y culturales, tales como la comparación social con los iguales, el sexo del trabajador (en general las mujeres suelen tener una mejor imagen de la jubilación y de sus consecuencias que los hombres) o el tipo de actividad laboral desarrollada a lo largo de la vida (cuanto más cualificado es el trabajo y más identificado se encuentra el sujeto con él, más difícil le resulta asumir la nueva situación).

En este sentido, la concepción predominante que nuestros mayores tienen acerca de la jubilación dista aun de su consideración como período de desarrollo y crecimiento personal.

Afectación de la jubilación en la salud

Dado que la jubilación constituye uno de los eventos más críticos en la vida de los sujetos y una drástica ruptura con el estilo de vida y los roles desempeñados durante parte importante de la vida desarrollada hasta ese momento, parece lógico pensar que el sujeto corre un serio riesgo de ver mermado su bienestar psicológico como consecuencia de su retirada del mundo laboral. Así, los potenciales riesgos que puede provocar la jubilación, como sus potenciales manifestaciones podrían ser:

1. Inamovilidad física: cuyas principales manifestaciones serían la quietud, la pasividad, la inactividad o el apoltronamiento.
2. Inamovilidad mental: desinterés, melancolía, aburrimiento, desmotivación.
3. Inamovilidad afectiva: soledad, minusvaloración, déficit relacional, depresión.

4. Inamovilidad social: desvinculación, aislamiento, auto marginación.

Sin embargo, a pesar de la potencial amenaza que la jubilación puede suponer para la salud física y psicológica del sujeto, pareciera existir poca evidencia de esta atmósfera pesimista. Así, algunas personas mayores se perciben con más salud que sus coetáneas no jubiladas, y no advierten que su salud haya experimentado cambios significativos a partir de la jubilación.

En este sentido, Van Solinge (2007) indica que la jubilación no es en sí misma beneficiosa o perjudicial para la salud del sujeto, sino que ello vendrá determinado por diversos factores:

1. El modo en que afronte el sujeto el proceso: aquellas personas que afrontan la jubilación con temor o con ansiedad tienen más probabilidades de padecer problemas de salud a consecuencia de ella. Por el contrario, tanto la salud objetiva como el auto percibido son más elevadas en aquellos trabajadores que no perciben la jubilación como algo negativo.
2. La percepción de control personal en torno a la capacidad para afrontar con éxito los cambios que conlleva la jubilación: cuanto más elevada sea dicha percepción, menos se ve afectada negativamente la salud.
3. La consideración de la jubilación como decisión voluntaria o involuntaria: aquellas personas que libremente escogen jubilarse presentan una mayor tendencia a experimentar un mejor estado de salud una vez abandonado su empleo que los sujetos que se han visto forzados a jubilarse, quienes suelen mostrar un empeoramiento de su salud.

Sexo y jubilación

Debido a ciertos factores socioculturales “el sexo en los mayores está mal visto, sobre todo cuando además está muy arraigada la convicción moral que vincula el sexo a la reproducción, y siempre dentro del matrimonio. La moral occidental clásica identifica sexo y reproducción, y los mayores, al perder capacidad reproductiva, tampoco deben, por tanto, mantener relaciones sexuales. Se debe considerar también que “ningún preparado de hormonas, ninguna vitamina, ningún antioxidante, ninguna operación, ni siquiera una modificación del estilo de vida, está demostrado que sea capaz de influir en el proceso de envejecimiento” (Blech, 2005:168).

Esa es la causa principal de la menor actividad sexual de los mayores; la educación represiva que no permite la libre manifestación de las pulsiones sexuales. El envejecimiento biológico no dificulta las relaciones sexuales, si bien hace evolucionar la sexualidad hacia manifestaciones menos centradas en la pura genitalidad coital (Torres y Perea, 2010:215).

Así, la sexualidad se centrará menos en la actividad puramente coital, dando más importancia a la ternura, las caricias, etc., de forma que la satisfacción sexual no tiene razón para disminuir. Esto que es tan fácil de entender, no lo es tanto a la hora de asumirlo por parte de muchos hombres que basan el sexo en la competitividad que mantienen en otros aspectos de su vida, y en su preocupación por ‘cumplir’ con un coito completo.

La sexualidad va mucho más allá de la pura genitalidad y el coito, ya que el principal órgano sexual es el cerebro, y mientras persista el deseo sexual, y sean placenteras las caricias, la ternura y los sentimientos derivados del placer que proporciona el tacto y otros sentidos, la sexualidad será gratificante y proporcionará beneficios más allá del puro placer físico.

La salud afectiva es un problema de salud muy importante para los mayores, pues a esta edad se suelen haber perdido muchas relaciones afectivas (muerte de

la pareja, de otros familiares, de amigos, divorcios, etc.) y sociales (la jubilación supone un cambio radical en la vida social, la marcha de los hijos conduce al síndrome del 'nido vacío'). Además, muchos ancianos no han adquirido hábitos para un ocio enriquecedor y no saben en qué emplear su abundante tiempo libre.

Por todo ello, la vejez se asocia a las pérdidas y a los temores de aislamiento, a la soledad y a la incompreensión, a la dependencia, a la indigencia incluso. La forma de resolver esas pérdidas es decisiva para mantener la estabilidad emocional en el anciano.

Es necesario fomentar los vínculos afectivos y el apego entre las personas de edad avanzada y entre éstas y sus familiares y amistades. La sexualidad puede jugar aquí un papel fundamental, pues contribuye a combatir los problemas de soledad en la vejez. La propia experiencia de los mayores que mantienen una vida sexual activa refleja que les sirve como evasión a la soledad, les ayuda a sentirse más queridos, deseados y aceptados.

La sexualidad combate la soledad afectiva porque, además de ser placentera y saludable, contribuye a reforzar los lazos de comunicación, fomenta las relaciones y es una importante fuente de diversión y de salud. La sexualidad en los mayores adquiere más que nunca un sentido integral, que afecta a todo el cuerpo, perdiendo importancia el acto puramente coital, que no debe ser la única práctica, ni si quiera la más importante de su vida.

Algunas ideas para la satisfacción plena:

1. El tener oportunidades no basta, es necesario también tener el deseo de aprovecharlas y la habilidad para hacerlo.
2. Debemos valorar positivamente la mayor cantidad de tiempo libre que nos proporciona la jubilación e intentar disfrutarlo activamente.

3. Los gustos y aficiones desarrollados antes de jubilarnos pueden ayudarnos a disfrutar del ocio.
4. Una vida organizada siempre en torno al trabajo puede dificultar el disfrute del ocio que llega con la jubilación.
5. Es recomendable que evitemos hacer en adicciones, rutinas y actividad sin sentido. Son formas de ocio que empobrecen a la persona e inclusive pueden perjudicar su salud.
6. Disfrutar activamente del ocio es bueno para la salud física y psíquica para la persona.
7. Ampliar nuestro repertorio de prácticas de ocio (aficiones) puede ayudar a ocupar nuestro tiempo de una manera gratificante y enriquecedora ¡seamos exploradores!
8. Es importante prescindir de estereotipos y actitudes negativas o poco realistas sobre nuestra capacidad para realizarlas.
9. Hacer ejercicio físico en grupo o con otras personas.
10. Salir de casa para ir a comprar, para visitar familiares, ir al cine, a bailar, etcétera.
11. Participar en actividades de la comunidad.
12. Participar en talleres que sean de su interés (cocina, informática, etc.).
13. Realizar actividades de ocio con familiares o amigos: juegos de cartas, dominó, excursionismo, baile terapia.
14. Aprovechar las comidas para estar con familiares y amigos.
15. Leer diarios y revistas para estar informados de la actualidad, escuchar música, usar pasatiempos y revistas de juegos.
16. Anotarse en un club de lectores, aficionados al deporte o a cualquier afición.

La adaptación exitosa a la jubilación

Obviamente, la *actitud* del sujeto ante la jubilación determina en buena medida su grado de adaptación a ella. En oposición se ubicarían, por un lado,

aquellas personas que toman su posicionamiento sumamente negativo en torno a su jubilación, entendiéndolo que ésta supone el principio del fin, puesto que la persona jubilada ha dejado de ser útil y 'está de sobra'. En el lado opuesto, se ubicarían aquellas personas para quienes la jubilación supone la consecución de una meta deseada con anterioridad, pero a su vez un periodo en el que se emprenden nuevos proyectos personales y se asumen nuevos roles que le permiten crecer y autor realizarse como persona.

Así, pareciera que la etapa posterior a la jubilación es deudora de las anteriores fases de la vida, de tal modo que, en general, el estilo de vida desarrollado durante la juventud y adultez media puede resultar el mejor predictor del estilo de vida y la actitud con la que se afronta este nuevo periodo. De hecho, la mayor parte de las personas mayores, pese a disponer de mucho más tiempo que durante la etapa laboral, continúan desarrollando las mismas tareas y actividades que ya realizaban cuando estaban trabajando y se resisten a emprender otras nuevas (Freire y Ferradás, 2016). Por tanto, uno de los factores de más peso a la hora de facilitar una transición hacia la jubilación sin consecuencias desadaptativas para la persona radica en el desarrollo de recursos personales (intereses, aficiones, destrezas, etc.) a lo largo de la vida, en paralelo a la actividad laboral.

Jubilación gradual versus jubilación repentina

Una de las variables más controvertidas a la hora de favorecer una óptima adaptación a la jubilación es el modo en que se produce el abandono de la vida laboral (gradual versus repentina). Así, cabría pensar que una transición gradual de la vida activa a la jubilación será más favorable a efectos de garantizar una adaptación satisfactoria, de tal modo que aquellas personas que hayan desarrollado una progresiva entrada en la jubilación se sentirán más satisfechas con su nueva vida que aquellas que lo hayan hecho de forma brusca y repentina.

Aunque pareciera que el nivel de satisfacción de las personas jubiladas no depende tanto del modo en el que se produjo su abandono de la vida laboral como de otros factores más importantes, como la percepción de control personal a la hora de decidir cómo llevar a cabo el proceso de transición de la vida activa hacia el retiro (Freire y Ferradás, 2016).

Sin embargo, existen una serie de opciones laborales a las que podrían acogerse las personas tras su jubilación, y que estarían encaminadas a prolongar la actitud activa de las personas mayores y a reducir el posible impacto negativo que podría suponer la finalización de la vida laboral cuando ésta no es deseada. Entre estas opciones se proponen el trabajo voluntario no retribuido, el trabajo compartido con otra persona próxima que desempeñe una actividad laboral reconocida, asesorando y adiestrando a grupos o a individuos que se inician en la actividad laboral. Además, se puede permitir que las personas mayores continúen realizando tareas remuneradas mientras lo deseen y estén en condiciones de hacerlo desde un punto de vista productivo, así como por adoptar políticas para ampliar sus posibilidades de empleo (jubilación flexible, entornos laborales adaptables, rehabilitación profesional para personas mayores con discapacidad, etcétera.).

El ocio y el tiempo libre como oportunidades de desarrollo personal

Una vez que se oficializa la partida del mundo laboral, las actividades cotidianas que realiza la persona mayor adquieren una importancia fundamental en su bienestar y en su satisfacción, ya que tiene que gestionar una gran cantidad de tiempo libre. De alguna manera, dichas actividades constituyen un equivalente funcional del trabajo. De esta manera, tras la jubilación, la persona se encuentra ante la tarea vital de reasignar su tiempo laboral a otras actividades con el fin de seleccionar aquellas que le permitan reorientar su vida cotidiana hacia dominios que favorezcan un mayor desarrollo personal y un sentido de autoexpresión.

Dichas actividades cotidianas podrían enmarcarse en cuatro momentos: productivas, intelectuales, sociales y vinculadas al cuidado de salud:



Figura 2. **Actividades para reorientar la vida cotidiana** Fuente: Freire y Ferradás, 2016.

Entonces, la ocupación del tiempo libre a través de estas actividades cotidianas adquiere especial relevancia como reestructuradora de la identidad personal y social, ya no sólo de cara a rellenar el vacío producido por el abandono de la vida laboral, sino también para compensar las pérdidas experimentadas por los cambios propios del envejecimiento.

No se trata de involucrarse en muchas actividades para llenar el tiempo libre, sino de que tales actividades permitan que la persona mayor pueda continuar cultivando su capacidad intelectual, sus habilidades y destrezas o los conocimientos que ha ido adquiriendo, así como satisfacer sus intereses e imprimir un sello personal a aquello que lleva a cabo.

De este modo, se produce una recíproca interrelación entre ocio y desarrollo personal, en tanto que las actividades de ocio, por un lado, proporcionan una experiencia generadora de crecimiento personal y, por otro, son el resultado de los propios procesos de desarrollo personal. Desde esta perspectiva, el ocio podría definirse como “un conjunto de ocupaciones y/o actividades a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (Armadans, 2012, citado por Freire y Ferradás, 2016 p. 27)

Por lo tanto, dos son las características definitorias del ocio (Sáez, Aleixandre y Meléndez, 1994):

1. El libre albedrío, como la capacidad para adquirir un poder causal asociado a la capacidad de tener una influencia sobre el uso de dicho poder (Evers, 2010), y que contrasta con la obligatoriedad de la actividad laboral.
2. La motivación, que experimenta la persona, esto es, el grado de satisfacción que comporta el ejercicio mismo de la actividad.

Se trata de un tiempo dedicado a la satisfacción de necesidades auto creadas o auto establecidas. Naturalmente, dichas actividades u ocupaciones han de ajustarse a las necesidades y requerimientos de las personas mayores, esto es, deben ser actividades libremente escogidas por ellas, sobre las que perciban que poseen un alto grado de autoeficacia y de control personal y que, además, les permitan no solo mantener sus habilidades en determinadas facetas sino incluso incrementar su competencia en otras.

También, el ocio cuando adquiere una significación personal constituye un pilar importante del envejecimiento exitoso, contribuyendo a la experimentación

de altos niveles de calidad de vida y de bienestar subjetivo y psicológico en las personas mayores. Entre los beneficios que se le atribuyen en esta etapa del ciclo vital se señalan sus propiedades terapéuticas, en la medida en que el ocio puede funcionar como recurso frente a situaciones estresantes, favoreciendo su afrontamiento y actuando como factor de protección frente al aislamiento social, la depresión y la demencia senil o disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e, incluso, el riesgo de mortalidad. De hecho, en el campo cognitivo de la vejez existe la participación de las personas mayores en un elevado número de actividades de ocio, especialmente si estas están bien planificadas y estructuradas, se relaciona con un riesgo significativamente más bajo de padecer de alteraciones de la memoria.

La ocupación del tiempo libre

Tras la desvinculación del mundo laboral con la jubilación, la disponibilidad del tiempo libre representa uno de los bienes más preciados. La ocupación del tiempo libre y el tipo de actividades que se realizan son fuentes de bienestar y satisfacción.

“El tiempo de ocio es solo una parte del tiempo libre” (Navarro, Buz, Bueno y Mayoral, 2006:299). El ocio es cualquier actividad que realizamos en nuestro tiempo libre, por interés propio, para divertirnos, entretenernos, y lograr un mayor desarrollo personal. En fin, “aquello que hacemos por el placer de hacerlo, el tiempo libre comporta la realización de actividades que, si bien están fuera del ámbito de lo laboral, no están exentas de obligación (por ejemplo, llevar los niños al cine, hacer compras, etc.)” (Navarro, Buz, Bueno y Mayoral, 2006:299).

Así las cosas, el tiempo de la jubilación no debe identificarse únicamente como tiempo libre o tiempo de ocio, entendido éste como ‘tiempo para no hacer nada’. La jubilación da la oportunidad a cada uno de desarrollar el arte de vivir el tiempo de acuerdo con nuestra personalidad, nuestras preferencias, sin

ataduras; nos deja demostrar si somos sabios administradores del final del ciclo vital.

Hay que reconocer que la ocupación del tiempo libre está muy condicionada por factores generacionales y sociales. La educación recibida, la diferenciación social de actividades para hombres y para mujeres, las condiciones de salud derivadas de sus hábitos conductuales (higiene, comida, bebida, etc.) o los estereotipos sociales son, entre otros, factores con un peso muy importante en cómo ocupan su tiempo libre las generaciones actuales de personas mayores. Desde esta perspectiva es más fácil comprender su falta de participación en actividades que les proporcionarían numerosos beneficios y darían un nuevo significado a esta etapa de la vida.

En este sentido, determinadas actividades, como las educativas, permitirían dar continuidad psicológica a aquellos mayores generacionalmente vinculados a la cultura y la educación (aquellos con estudios universitarios), dar la posibilidad de iniciar una nueva actividad gratificante, incrementar los sentimientos de autoeficacia, mejorar su autoestima, lograr una mejor integración social y obtener refuerzos derivados de las relaciones intergeneracionales.

La buena higiene mental

Es condición previa e imprescindible para una vida espiritual auténtica y para una autorrealización personal, completa e integral. Entonces, “con risas y regocijos dejemos a las arrugas de la vejez venir” (Percy, 2016:148). Por eso, con vistas a una cierta madurez personal, podemos reflexionar brevemente sobre las actitudes para una buena higiene mental que además la potencien y activen día a día. La salud psíquica, como la física y espiritual, requiere un entrenamiento permanente. Constantemente nos estamos construyendo en esa tarea siempre inacabada de vivir plenamente cada instante de nuestra vida.

Otro aspecto fundamental de una buena higiene mental es vivir en una permanente esperanza y compromiso, precisamente porque hemos aprendido a vivir sin demasiadas dependencias y esclavitudes, sin ataduras posibles efímeras esperanzas.

Si dependemos de forma ansiosa y preocupante de que nos quieran y alaben, si lo que digan de mí es determinante en mi vida, en el momento en que alguien no me alabe o me critique y las cosas no me sucedan como esperaba, me vendré abajo, me deprimiré y me sentiré desgraciado. Pero si no espero nada especial de nadie, si, no vivo pendiente de las mejores opiniones de los demás, si casi nada ni nadie me condiciona ni puede decepcionarme o molestarme, seré libre interiormente y por tanto feliz (Ciríaco Izquierdo, 2003 p. 252). Esta felicidad, que no es la de Aristóteles, ni la de Spinoza o Kant, es la terrenal, la real, la que se denomina buena higiene mental.

Aspectos que definen a la persona con buena higiene mental (Ciríaco Izquierdo, 2003 p. 253):

1. Guárdate del rencor. Es el peor inquilino que podemos tener. El rencor arrebató la paz espiritual y ha destrozado a muchos.
2. Desaloja de tu interior el egoísmo, el amor propio, la ambición. Pueden dañar seriamente la calidad de tu vida y puede perjudicar la vida de los demás.
3. Evita el enfado y los arranques coléricos. Nunca traen nada bueno para nadie. Además, te arrepentirás y te sabrá mal.
4. No dejes que la desilusión y el desánimo hagan mella en ti. Serías como una nave de vela si viento.
5. No desprecies nunca a nadie. Una actitud despectiva, mortificante, humillante se recuerda siempre y no se olvida jamás.
6. Tu vida está hecha de pequeños y grandes fracasos, adversidades, humillaciones. “No hay vehículo que lleve más rápido a la perfección, que la humillación y el fracaso”.

7. No guardes, para mejores tiempos, confesar tu fe y practicar la bondad y el bien. Tu mañana es hoy.
8. No seas tan sensible que cualquier palabra te irrite, ni seas tan susceptible que cualquier contrariedad te hunda. Aprende a reírte de ti mismo. Reírse de uno mismo quita mucho hierro.
9. Saber ganar, saber triunfar es importante. Pero, tiene mucha más importancia saber perder, saber llorar, saber sufrir.

Además, la buena higiene mental nos dice que “un hombre que no se alimenta de sus sueños envejece pronto” (Percy, 2016 p. 47). Pero hay que superar a estos enemigos: la negatividad de ciertas compañías que, por su propia pasividad, nos desaniman en nuestros proyectos; el miedo a no ser capaces de hacer aquello que nos hemos propuesto; y la falta de concreción en nuestro objetivo o nuestra incapacidad para desarrollar un plan factible, paso a paso, que nos conduzca a la meta.

Si somos capaces de vencer estos tres enemigos de los sueños realizables, lograremos ser héroes por amor y vivir nuestras pasiones, cualesquiera que estas sean, niñez, adolescencia y vejez, debemos formar a la persona permanentemente para esta última.

Taller

Es importante una preparación específica para la jubilación. Se antoja imprescindible la adopción de medidas específicas destinadas a que los mayores ocupen su tiempo satisfactoriamente y puedan llevar a cabo una transición armoniosa, serena y feliz desde la vida laboral hacia la jubilación (Adams y Rau, 2011). En este sentido, los talleres y cursos de preparación para la jubilación constituyen, por un lado, un instrumento de prevención, en tanto que permiten la anticipación d nuevas situaciones, y, por otro, de desarrollo, puesto que promueven la asunción de nuevos roles.

Su objetivo prioritario, así pues, es proporcionar sugerencias e ideas a las personas sobre las opciones de desarrollo y crecimiento personal que se les abren una vez abandonen la vida laboral.

Los principales objetivos del taller o de cualquier curso de capacitación serían:

1. Ofrecer un sentido diferente a la jubilación y destacar sus aspectos positivos.
2. Hacer partícipes a las personas jubiladas de la planificación de su propio futuro postlaboral.
3. Facilitar la integración de las personas jubiladas en nuevas formas de utilidad social.
4. Crear aficiones y nuevos hobbies, preparando a la persona para realizar actividades diferentes de las habituales.
5. Facilitar información sobre los servicios sociales comunitarios.
6. Ayudar a conseguir un uso satisfactorio del tiempo libre del que se va a disponer en los próximos años.

Como principales logros, los talleres de preparación para la jubilación favorecen que, a corto-mediano plazo, la persona se adapte mejor a la jubilación. Asimismo, se reducen los sentimientos de frustración y la sensación de angustia y se obtiene una mayor motivación en la realización de actividades no laborales. De hecho, las personas que llevan a cabo una planificación de su propia jubilación desarrollan actitudes más favorables hacia ésta, experimentan niveles más bajos de ansiedad y de depresión, y muestran una mayor satisfacción una vez jubiladas. En general, a continuación, se muestran los factores claves al momento de lograr una adaptación exitosa a la jubilación.

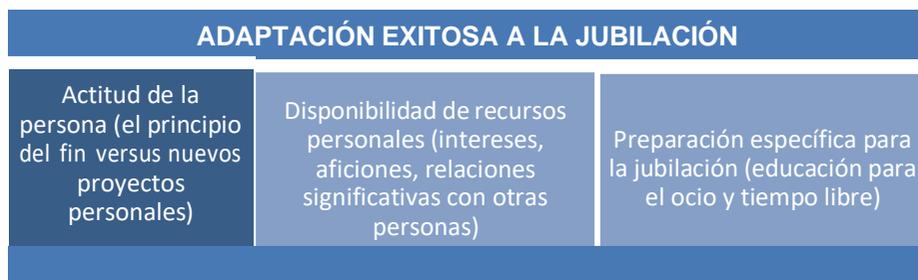


Figura 3: Factores básicos de adaptación exitosa a la jubilación. Fuente: Adaptado por el Autor, 2019. Tomado de Freire, y Ferradás, (2016).

Se debe estructurar en una serie de tareas que siguen una secuencia lógica:

1. *Lectura previa:* se proporciona información básica del tema, lo que facilita su comprensión. Debe leerse antes de la sesión.
2. *¿Qué piensa usted?:* incluye una serie de preguntas cortas sobre la lectura previa con el fin de estimular a pensar.
3. *Comenzando a planificar:* se centra en las posibles dificultades sobre los temas tratados para animar a explorar alternativas personales y aspectos problemáticos antes de que aparezcan.
4. *¿Qué ha aprendido?:* recoge preguntas tipo test sobre los conocimientos adquiridos de los temas.
5. *¿Qué haría usted?:* incluye análisis de casos diseñados para ayudar a identificar situaciones habituales.
6. *Paso a la acción:* ayuda a conocer dónde se está en ese momento, donde se quiere llegar en el futuro y qué se necesita para conseguirlo.
7. *Para su seguimiento:* recoge referencias de documentación e información actual sobre publicaciones y organizaciones.
8. *Plan maestro de acción:* es una herramienta para llevar a la vida cotidiana las decisiones tomadas en el curso.

Aparte de la consideración del trabajo como una maldición divina por nuestros pecados, lo cierto es que mucha gente siente que el trabajo, además de

imprescindible para subsistir, es un bien preciado para el desarrollo personal y social. Quizás por ello son muchas las personas que viven la jubilación como un evento estresante y no deseado.

Conclusiones.

El significado que la jubilación tiene para cada persona depende de numerosas circunstancias personales, sociales, económicas, etc. Tener una vida cotidiana de calidad y sentir control personal sobre la vida son elementos claves en la vivencia positiva de la etapa de la jubilación.

Se está imponiendo la necesidad de incorporar una mayor flexibilidad en la edad de abandono del mercado laboral para dar respuesta a la variedad de circunstancias personales existentes.

Como en el resto de las transiciones importantes en la vida, hay que ofrecer a las personas oportunidades para prepararse adecuadamente y con la antelación debida a su jubilación. De este modo, maximizaremos las posibilidades de que se produzca una buena adaptación a este nuevo y emocionante periodo vital.

Los cursos y/o talleres de preparación para la jubilación han de asentarse y convertirse en una posibilidad real para ser realizadas cualquiera que sea el entorno de vida o el contexto laboral al que se pertenezca.

Sentirse activo, productivo, útil e implicado socialmente y en la comunidad de pertenencia son necesidades importantes que han de ser satisfechas en la vida posterior a la jubilación y, en cualquier caso, en la vejez para tener una buena higiene mental. Es responsabilidad de todos contribuir a ofrecer respuestas satisfactorias a esas necesidades fundamentales de las personas tras su salida del mercado laboral.

Referencias

- Adams, G. y Rau, B. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: planning for retirement. *American Psychologist*, 66 (3) 180-192.
- Beauchamp, T. y Childress, J. (1999). *Principios de ética biomédica*. Barcelona: Massion.
- Blech, J. (2005). *Los inventores de enfermedades. Como nos convierten en pacientes*. Barcelona. Ediciones Destino, S.A.
- Bonete, E. (2015). *Tras la felicidad moral*. Madrid: Ediciones Cátedra.
- Carstensen, L.; Fung, H. y Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27 (2) 103-1323.
- Ciríaco Izquierdo, P. (2003). *Ética: educar para la construcción de la sociedad*. Caracas: Ediciones Paulinas.
- Evers, K. (2010). *Neuroética. Cuando la materia se despierta*. Madrid: KATTZ Editores.
- Freire, C. y Ferradás, M. (2016). *Calidad de vida y bienestar en la vejez*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Frohlich, B. (2018). Orígenes del conocimiento. *Mente y cerebro*, (92) 41-45.
- Galvanovskis, A. y Villar, E., (2000). Revisión de vida y su relación con el auto concepto y la depresión en el periodo de jubilación. *Geriatriska*, (16) 40-47).
- Gómez, M. (2005). *Estilos de vida en mayores de 50 años*. Tesis doctoral inédita. Granada. Universidad de Granada. España.
- Lehr, U. (1980). *Psicología de la senectud*. Madrid: Herder.
- Levy, N. (2014). *Neuroética retos para el siglo XXI*. España: Avarigani Editores.
- McKee, P. y Barber, C. (2001). Plato's theory of aging. *Journal of Aging and Identity*, 68 (2) 93-104.
- Mora, F. (2016). *Cuando el cerebro juega con las ideas*. Madrid: Alianza Editorial.
- Navarro, A.; Buz, J.; Bueno, B. y Mayoral, P. (2006). Jubilación y tiempo libre. En Carmen Triadó y Feliciano Villar (Coords.). *Psicología de la vejez*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

- Percy, A. (2016). *Shakespeare para enamorados*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
- Ramos, J. (2018). *Ética y salud mental*. Barcelona: Editorial Herder.
- Reitzes, D. y Mutran, E. (2004). The transition to retirement: stages and factors that influence retirement adjustment. *International Journal of Aging and Human Development* (59) 63-84.
- Ross, C. y Dentrea, P. (1998) Consequences of retirement activities for distress and the sense of personal control. *Journal of Health and Social Behavior*, 39, 317-334.
- Sáez, N.; Aleixandre, M. y Meléndez, J. (1994). Actividad y tiempo libre en tercera edad. *Revista de psicología de la educación*, (14) 5-24.
- Torres, M. y Perea, L. (2010). *Vivir mejor la jubilación*. Madrid: Marcial Pons.
- Van Solinge, H. (2007). Health change in retirement. A longitudinal study among older workers in the netherlands. *Research on Anging*, 29 (3) 225-256.
- Vega, J. y Bueno, B. (1995). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid: Síntesis.
- Warr, P.; Butcher, V. y Robertson, I. (2004). Activity and psychological wellbeing in older people. *Ageing and Mental Health*, 8 (2) 172-183.

El autor.

RAMÓN CALZADILLA Licenciado en Filosofía y Psicología de la Universidad Central de Venezuela. Articulista forista y conferencista. Árbitro de artículos en diversas revistas académicas nacionales e internacionales. Autor de varias publicaciones.