

La preparación para el retiro

Jose A. Forteza^(*)

Universidad Complutense de Madrid

Resumen: Este artículo aborda distintos aspectos relacionados con la preparación para el retiro laboral. Se tratan aquellos aspectos psicosociales que inciden en las actitudes positivas y negativas hacia la jubilación. Se proponen distintas actuaciones que acentúen las actitudes positivas hacia la jubilación y la integración social de las personas de la tercera edad.

Palabras clave: Retiro; jubilación; tercera edad.

Title: The preparation for retirement.

Abstract: This paper deals with several issues concerning the psychological preparation for retirement. Different psychosocial variables which influence the positive and negative attitudes to retirement are considered. The author proposes several measures in order to strengthen the positive attitudes and to improve the social integration of retired persons.

Key words: Retirement; jubilation; third age.

1. Introducción

Dentro de una continuidad, la vida humana es cambio. Vivir es cambiar, cambiar de vida pero sin dejar de ser cada uno lo que es. El cambio supone pasar de una etapa a otra; cada etapa tiene sus contenidos propios sus peculiaridades sus intereses sus posibilidades y limitaciones.

El paso del tiempo, la edad cronológica, determina unas edades: niñez, adolescencia, juventud, adultez, madurez ... pero también ciertos acontecimientos que ocurren en el transcurso de la existencia señalan el comienzo del fin de unas etapas: un cambio de estado civil, un traslado de ciudad o país de residencia, un cambio de empleo, la aceptación de una nueva ideología, etc. (P. Lain se ha referido a estas fases denominándolas "vidas sucesivas").

Cada etapa viene condicionada por lo que se ha realizado en las anteriores; en cierto modo el ser humano resulta ser prisionero de su propio pasado (Ward, 1984). El niño se prepara para

^(*) **Dirección:** Deptº de Psicología Diferencial y del Trabajo. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223 Madrid (España).

© Copyright 1991. Secretariado de Publicaciones e Intercambio Científico, Universidad de Murcia, Murcia (España). ISSN: 0212-9728.

ser joven, el joven se prepara para ser adulto pero cabría preguntar. ¿Se prepara igualmente el adulto para ser viejo?.

Por imperativos legales de orden administrativo y económico que muchas veces tienen más en cuenta las necesidades o conveniencias de la sociedad que los deseos o preferencias de las personas, hay un hecho que frecuentemente se hace coincidir con el comienzo de la vejez: el retiro normalmente obligatorio a edad fija con todas sus secuelas.

El retiro tiene un referente implícito que es el trabajo. Cualquier consideración en torno al tema y sus consecuencias implica necesariamente aludir al significado que el trabajo tiene para los que continúan en él o ha tenido para aquellos que ya lo han abandonado.

En efecto, el adulto sano consume la mayor parte de su tiempo de vigilia y de sus energías dedicado a las actividades de producir y/o distribuir bienes y servicios. Estas actividades marcan las líneas/directrices a la hora de estructurar su propia vida: distribución de tiempo, horarios a los que se somete, lugares donde se desenvuelve, desplazamientos regulares que efectúa, etc. Un buen número de sus interacciones personales e incluso el valor mismo de su propia categoría personal (prestigio, estatus, influencia) están directa o circunstancialmente ligados a su empleo. Igualmente a través de su trabajo, pone en juego y desarrolla sus aptitudes, destrezas, conocimientos, competencias, creatividad, actitudes, etc. Es decir, pone de manifiesto y expresa su propia personalidad, muestra sus señas de identidad y modula su grado de autoestima.

Por ello, cuando bruscamente se interrumpen las imposiciones y obligaciones de la actividad laboral con sus consiguientes contrapartidas, se produce necesariamente una crisis o por lo menos una ruptura violenta que implica un periodo y un proceso de readaptación.

A lo largo de su vida el adulto ha vivido numerosos procesos de adaptación: a la escuela, al primer empleo, al matrimonio, al fallecimiento de seres queridos, etc. A la hora de la jubilación, el trabajador mayor tiene que adaptarse y afrontar su nueva condición de retirado, aprendiendo a desenvolverse con naturalidad en un entorno desconocido que con frecuencia vislumbra como hostil.

2. Análisis de la situación

Pese a que la institución del retiro como tal constituye un fenómeno relativamente reciente, incluso en los países más desarrollados, en poco tiempo se puede apreciar una evidente evolución debida tanto a los cambios de mentalidad y condición de las personas que ahora se jubilan, como sobre todo a las normas y valores que van imponiéndose en nuestras sociedades al amparo de las corrientes demográficas y la introducción de las nuevas tecnologías. En su conjunto, el cambio supone una serie de indudables avances pero al mismo tiempo apunta y agudiza una serie de problemas de difícil solución a corto plazo y a gusto de la mayoría.

Siguiendo a Parker (1982), entre las mejoras podrían citarse: (1) En comparación con generaciones anteriores, cada vez es mayor el número de personas que alcanzan ahora en situaciones de retirados una edad avanzada en condiciones "aceptables" de salud de ambiente físico. (2) En su conjunto los jubilados disfrutan actualmente de un nivel de vida bastante mejor que el

que disponían años atrás sus homólogos de otras generaciones. (3) La media de edad del retiro cada vez es más baja y (4) la población de retirados se muestra cada vez más "juvenil", no sólo en cuanto a edad sino sobre todo en estilos de vida y planes o proyectos de futuro.

Junto a estos hechos esperanzadores, asoman también problemas que se presentan en términos de conflicto y reto para la sociedad.

(1) Las presiones demográficas tienden a elevar la edad de jubilación, el envejecimiento de la población activa es una de las cuestiones que más preocupan en la mayoría de los países de Europa Occidental, mientras que las presiones técnico-económicas, tienden a bajarla (el caso de España es peculiar a este respecto, pero atendiendo a la evolución de los índices de natalidad el problema se agravará dentro de dos décadas, aproximadamente).

(2) Existe conflicto entre los intereses de los retirados y los de la población activa. Cuanto más jubilados haya y más suban las pensiones, los gastos de la Seguridad Social, la atención médica, etc. más carga tendrán que soportar los activos.

(3) Cada vez resulta más difícil satisfacer los deseos de las personas mayores que prefieren seguir trabajando. A muchas personas en buen estado de salud física y mental se les fuerza a retirarse en contra de su voluntad.

(4) El retiro obligatorio de golpe puede tener, por lo menos para algunas personas, efectos negativos: problemas de ajuste personal, de integración y de pérdida del sentido de la identidad.

(5) Al imperar en nuestra sociedad valores de juventud (rapidez, competitividad, etc., la vejez no goza de buen predicamento; se devalúa y hasta se ridiculiza el pasado; no es extraño puesto que se tiende a relegar a las viejas a desempeñar papeles poco funcionales.

(6) Igual que imperan actitudes tales como el "machismo" el "racismo"... siguen estando aún muy extendidos los prejuicios estereotipos en contra de la vejez (antisenectismo), en especial en relación a su capacidad de trabajo, rigidez, fragilidad, etc.

(7) Las relaciones entre jubilados y no jubilados se hacen a veces tensas o por lo menos implican un cierto distanciamiento; entre los adultos el trabajo es lo habitual y al jubilado se le ve como distinto, como un caso especial que difiere del resto de la población. Es el doble drama que tiene que soportar todo marginado que a su limitación debe añadir la separación de los otros.

(8) El retiro tiende a verse como un periodo pasivo. La opinión pública exagera la inactividad de los viejos (Harris, 1975). Para muchas personas la fecha de la jubilación coincide con el momento de dar vuelta a la llave que abre la puerta de una habitación vacía, que es en realidad, la sala de espera de la muerte.

Esta situación bastante generalizada en los países desarrollados de nuestro entorno, contrasta con la de otras sociedades más tradicionales en las que pese a sus intentos de modernización persisten costumbres que confieren un estatus más elevado a sus mayores.

3. Actitudes hacia la jubilación

El retiro tiene mala prensa; pese a los tópicos amenazadores aun catastrofistas (basados en casos concretos, no representativos), es cierto que en los países desarrollados se ha ido produciendo un cambio de mentalidad, en el sentido de una mayor y más amplia aceptación y una consideración predominante de que ante todo supone una recompensa bien merecida por los esfuerzos realizados y los servicios prestados a la comunidad.

Cada vez es menor el porcentaje de trabajadores y empleados de todas las categorías que manifiestan abiertamente aversión o temor. Las excepciones se dan más en grupos de empresarios, ejecutivos y miembros de profesiones liberales, donde precisamente no suele ser la cuestión económica lo que más preocupa.

Es evidente que en este cambio de mentalidad ha influido el desarrollo de los sistemas de pensiones (via el Estado, la seguridad social o planes de ahorro particulares) lo que supone ya una planificación hecha con antelación suficiente, lo que no ha sido precisamente el caso de nuestro país. Cuando la situación que se prevee respecto a los futuros ingresos, no se percibe como un grave problema, cabe esperar que las resistencias disminuyan y aunque se sepa que se va a producir una reducción de ingresos, si la persona afectada considera que contará aún con los recursos suficientes para satisfacer sus necesidades con los debidos retoques y teniendo en cuenta la inflación correspondiente, no será ésta la causa fundamental del rechazo. Los prejubilados, por regla general son conscientes de la pérdida de poder adquisitivo, pero no tanto de otras limitaciones y privaciones que el retiro trae consigo: quizás se idealiza lo que en este momento no se tiene y se devalua aquello con que ahora contamos.

Analizar el efecto que sobre estas actitudes pueden ejercer diversas facetas del trabajo, tales como satisfacción, éxito, grado de implicación o de identificación, progreso en la trayectoria profesional, etc., no ha proporcionado hasta ahora resultados muy convincentes y generalizables, debido a que entre ellas se producen interrelaciones complejas, difíciles de discernir y que además su influencia está siempre mediatizada en diversos grados por otra serie de aspectos extralaborales tales como estado de salud, situación familiar, habitat geográfico, aficiones personales, etc.. En estos momentos no se puede hablar de una relación lineal entre ninguna de estas variables y actitud ante la jubilación. Por ejemplo, cruzando esta actitud con satisfacción laboral se encuentra

una distribución bastante equilibrada entre las cuatro combinaciones posibles:

- Los trabajadores mayores que están satisfechos muestran una actitud negativa y ponen el énfasis en aquello que les agrada y que se ven obligados a dejar;
- Los trabajadores satisfechos con una actitud positiva suelen señalar que después de una vida profesional de la que se sienten orgullosos van a poder disfrutar al fin de otros aspectos que hasta ahora habían tenido que sacrificar.

- Los trabajadores insatisfechos que tienen una actitud negativa se sienten frustrados por no haber podido realizar lo que hubieran querido hacer predomina en ellos un sentimiento de obra incompleta.
- Los trabajadores insatisfechos con una actitud positiva ponen de relieve sentimientos de alivio por dejar de lado un trabajo desagradable, pudiendo dedicarse ahora tan solo a aquellos asuntos que les resulten gratos.

La única relación que se mantiene estable es la referente a la proximidad a la fecha del retiro. Si se recogen las opiniones sobre la jubilación de personas equivalentes pero de distintas edades, los más jóvenes dan respuestas mucho más positivas. Como en toda situación de conflicto de ambivalencia, desde lejos resaltan más los aspectos positivos y es solo cuando nos acercamos cuando empezamos a "ver las orejas al lobo". Tanto es así, que aquellos a los que faltan aún muchos años afirman que la edad de jubilación debería adelantarse, mientras que los que la tienen ya encima o ya la han pasado, consideran que debería retrasarse.

4. Pérdida de capacidades: La productividad de los trabajadores maduros

Esta muy extendida la creencia de que sobrepasando una cierta edad, la mayoría de las personas ya no son aptas para trabajar eficazmente. Desde el punto de vista empresarial se arguye que resultaría poco rentable contratar y aun mantener en sus puestos a personas mayores. Es evidente que en su conjunto, los viejos son más lentos y poseen menos energías que los jóvenes.

Pero cuando en una situación de emergencia como fueron las movilizaciones habidas durante la 2ª Guerra Mundial se hizo preciso recuperar para el trabajo a personas que llevaban ya tiempo jubilados, los resultados en general fueron sorprendentemente aceptables. (Mc Farland, 1973) La Psicogerontología nos describe los cambios que con la edad se producen en las distintas funciones psicológicas que en términos más diferenciales dan lugar a establecer comparaciones en el conjunto de las aptitudes: sensoriales, perceptivas psicomotoras e intelectuales (incluyendo de memoria y aprendizaje). También más recientemente se han emprendido estudios comparativos centrándose en los componentes o unidades de proceso utilizadas en la ejecución de tareas y la resolución de problemas. Para cada aptitud se puede trazar una curva evolutiva distinta ya que en términos generales se desarrollan, alcanzan su punto álgido y empiezan a decrecer en distintos momentos a ritmo diverso unas de otras.

Las causas del descenso son varias (Rhodes, 1983) y no se pueden achacar sin más a la edad sino a las circunstancias que en ella concurren; la edad no va nunca sola.

Razones de enfermedad (especialmente de tipo cardiovascular circulatorio), lagunas y deficiencias en la instrucción recibida durante el periodo educativo y razones ambientales de falta

de uso y escasez de motivación explican en gran parte las diferencias aptitudinales relacionadas con la edad.

Habría que destacar dos conclusiones en las que existe unanimidad total: (1) Las pérdidas no se producen por igual ni en el mismo momento ni en la misma rapidez en todas las aptitudes; (2) a medida que las edades aumentan, se acentúa la variabilidad intragrupal, de manera que muchos sujetos en edades avanzadas superan con creces la media alcanzada por los sujetos de menor edad.

Examinando los datos que se poseen sobre rendimiento de los trabajadores maduros, el tópicico sobre su capacidad laboral no se mantiene (Doering, Rhodes y Schuster, 1983; Waldman y Avolio, 1986). Del conjunto de estudios comparativos y en especial de aquellos que han podido utilizar criterios objetivos de rendimiento, se desprende que o bien no existen diferencias o éstas son pequeñas y varían aleatoriamente según la índole de los trabajos; si exceptuamos aquellos trabajos que exigen una gran rapidez o tomar decisiones complejas a contra reloj (de gran esfuerzo físico y continuado apenas existen ya), muchas personas mayores pueden actuar a un nivel semejante al de los jóvenes. Hay que tener en cuenta el papel compensatorio de la experiencia asimismo junto al rendimiento, la consideración de una serie de indicadores del comportamiento laboral que también inciden en la productividad tales como índices de absentismo, puntualidad, rotación externa o accidentabilidad, en los que los maduros sino mejores, por lo menos no se pueden considerar peores que los jóvenes.

Por otro lado, el rápido desarrollo y la implantación de las nuevas tecnologías puede dar lugar a que algunos se puedan considerar como un tanto desfasados.

5. El significado del retiro

En 1955 Morse Weiss hicieron público los resultados de una encuesta en la que se formulaba la siguiente cuestión: "en caso de heredar suficiente dinero para vivir comodamente sin trabajar ¿continuaría Ud. trabajando?" cuatro de cada cinco personas afirmaron que seguirían haciéndolo dato que se ha mantenido en los numerosos estudios que con ligeras variantes han respondido la consola, analizando también como el original, las respuestas dadas sobre lo que se echaría de menos en caso de no trabajar.

Recientemente un equipo internacional de investigadores (MOW, 1987) ha vuelto a abordar el tema, trabajando en siete países de ámbitos culturales diversos, con una muestra estratificada en la que se incluían todas las categorías profesionales. El trabajo para la gran mayoría de las personas ocupa un puesto central en su vida aparte de ser el medio habitual para ganarse el pan cumple otros objetivos igualmente esenciales: auto expresión Relaciones sociales, oportunidades para aprender mejorar servicio a la sociedad mejora de la calidad de vida.

Objetivamente considerada la nueva situación que supone la jubilación comporta una mezcla de ventajas de inconvenientes; ahora bien, lo que de verdad determina la postura que el recién jubilado adopte ante las perspectivas que se le abren, depender más que de hechos o reali-

dades concretas de manera en que, cada uno según condiciones circunstancias interprete estos hechos. En términos generales se podrían contabilizar como ganancias:

1.- Disponibilidad de tiempo para hacer lo que se desea o aparece. La posibilidad de sentirse dueño señor de su tiempo para poderlo distribuir emplear a su antojo constituye precisamente una de las aspiraciones más acentuadas de la sociedad post-industrial, con vistas a este Estado de bienestar que se nos preconiza. El tiempo libre puede considerarse como una riqueza de inestimable valor siempre que se la sepa administrar inteligentemente.

2.- Fin de todo aquello que el empleo retribuido resultaba incómodo o fastidioso como fruto de su carácter impositivo. Los estudios sobre estrés laboral ponen de manifiesto las nefastas consecuencias que a medio largo plazo pueden producir las demandas inherentes al trabajo.

3.- Estrechamiento fortalecimiento de la convivencia de las relaciones personales habida cuenta de las oportunidades de que se dispone para compartir los avatares de la vida cotidiana con la pareja, los familiares, los amigos.

Pero en contrapartida la jubilación implica también:

- 1.- Abandono de las actividades que se hacían en el Trabajo o a causa de él con las que se estaba familiarizando quizás también aun sin reconocerlo abiertamente encariñado.
- 2.- Pérdida de un rol funcional en la sociedad con todas sus consecuencias: prestigio, poder, influencia autoestima. (La autoestima de un sujeto es en buena parte reflejo de la imagen que la sociedad le devuelve.)
- 3.- Aparición de un tiempo vacío que hay que poder, querer saber como rellenarlo.
- 4.- Limitación de las oportunidades de comunicación interpersonal, lo que puede derivar en un plazo no largo en aislamiento soledad.

El retiro se asocia con una serie de ideas sentimientos algunas veces contrapuestos aun contradictorios. En entrevistas con preguntas abiertas realizadas a un conjunto de personas recién jubiladas, se recogieron las siguientes caracterizaciones que se presentan por orden decreciente de aparición habiéndose mantenido en lo posible las expresiones originales.

- Sentimiento de libertad de ser capaz de pasarlo bien.
- Disposición de tiempo para dedicarse a los entretenimientos preferidos.
- Idea de haberse hecho viejo.
- Tiempo de descansar relajarse tener una vida cómoda.
- El fin de la vida de trabajo.
- Mala salud.
- Tiempo para disfrutar de la vida.
- Algo que hay que aceptar a lo que hay que adaptarse.
- Pérdida de poder adquisitivo
- No tener nada que hacer disponer de un tiempo vacío.
- Aburrimiento tedio.
- Algo desagradable incluso aborrecible.
- Soledad.

- Necesidad de buscar otros medios para ganarse la vida.

Algunas de estas acepciones se pueden catalogar como positivas, pero consideradas en su conjunto parece que las respuestas pesimistas tienen más peso. Ciertamente, para muchas personas el retiro puede suponer una reducción en su calidad de vida más privaciones que las que sufría en su etapa de trabajador activo. Este negativismo sigue privando entre amplios sectores de nuestra población laboral; en efecto los datos que estamos obteniendo en un estudio entre prejubilados patrocinado por el INSERSO, dos de cada tres encuestados subscriben frases como estas: la jubilación es molesta desagradable", "es el punto final de una etapa en la que se han agotado todas las posibilidades" "es el punto a partir del cual ya no se tiene posibilidades de éxito ni de desarrollo personal" "es el momento de ruptura con un mundo interesante de transición hacia una vida aburrida"; si bien curiosamente, la mayoría de esta misma muestra rechaza que la jubilación "conlleve un sentimiento de inutilidad."

Acerca de las repercusiones del retiro sobre la salud física mental, mucho de lo que se oye se ha escrito carece de base documental rigurosa, pero contribuye a difundir esa atmósfera pesimista.

Con el retiro se produce un descenso en la incidencia de enfermedades graves; por lo menos durante los primeros años; la mayoría de las personas experimentan una mejoría en su estudio general de salud (Ekerdt, Bossee y Lo Castro, 1983), si bien prestan más atención a pequeñas alteraciones que antes pasaban desapercibidas.

La incidencia sobre la mortalidad es otro de los tópicos que hay que desdiseñar. Los índices más bajos de mortalidad hallados entre la población activa en comparación con la de jubilados, en ningún caso pueden atribuirse a la situación de retiro sino a las circunstancias que en ella concurren.

Pueden aumentar los síntomas de depresión pero hay que tener en cuenta que los jubilados evalúan peor la salud están más pendientes de ella, sufren más dificultades funcionales, tienen menos dinero sobre todo son más viejos que los que siguen trabajando.

El nivel de moral depende del significado que se atribuya al tiempo que aun resta por vivir de las satisfacciones que se obtengan. Clark y Anderson (1967) incluyen entre las condiciones para una vejez satisfactoria: encontrar fuentes de satisfacción de necesidades, alternativas de las se van perdiendo; redefinición del espacio físico social; reformulación de los criterios de auto-evaluación. No es fácil seguir estas recomendaciones; las normas de estatus sentido de utilidad " relaciones sociales, hacen que la soledad, la apatía el aburrimiento la pérdida de significación personal sean con mucha frecuencia compañeros de viaje de los jubilados. Por supuesto variables de nivel socioeconómico, situación familiar e incluso hábitat geográfico (urbanos frente a rurales) modulan poderosamente el nivel de moral. En todas las experiencias sobre el significado del retiro en definitiva sobre la forma de afrontar la vejez el papel de la pareja resalta ser esencial. se han explorado las actitudes de las mujeres respecto al retiro de sus maridos (Fengler, 1975) así, entre un grupo de mujeres que no trabajaban fuera del hogar predominaron las que consideraban muy positivamente la jubilación, dado que les proporciona una oportunidad para

emprender juntos una nueva vida, aunque no faltaron en este mismo grupo los que mostraron reacciones muy negativas.

6. Requisitos para la adaptación

Para que pueda producirse una buena adaptación que permita organizar la vida sacándole partido a los recursos de que aun se dispone seguir así manteniendo proyectos parece imprescindible, dentro de unos límites flexibles relativos contar con (1) un estado de salud de funcionamiento corporal aceptable, (2) un mínimo de solvencia o disponibilidad económica, (3) algún tipo de soporte afectivo vía integración social vida familiar conyugue amigos confidentes... la conjunción de estos tres aspectos influirá en (4) el grado de autonomía e independencia para volverse física e mentalmente por sí mismo no tener que depender de otros en las decisiones que afectan a la organización de la propia vida, como por ejemplo elección del lugar de residencia tipo de vivienda compañeros con quienes compartirla este así como decisiones referentes a problemas de salud que constituyen otros tantos puntos importantes en esta edad.

Si alguna de estas condiciones falla estrepitosamente la adaptación puede verse seriamente comprometida, excepto en casos muy excepcionales que hacen gala de mecanismos casi sobre-humanos de compensación sublimación.

Se envejece según se ha vivido. En terminos generales la vida anterior pueden ser el mejor predictor del comportamiento que va a tener el jubilado. La experiencia vital de cada uno, constituye en sentido lato la mejor más amplia preparación para encarar bien o mal la vejez la crisis de la jubilación que la introduce. La educación el nivel y profundidad de los estudios alcanzados abre limitados horizontes proporciona un caudal de conocimientos de intereses que quizás sea ahora el momento de utilizar aprovechar. Ocurre sin embargo que muchas personas corren el riesgo de no poder beneficiarse de las ventajas que indudablemente ofrece el retiro porque no pensar en él hasta el momento mismo de encontrarselo.

La mayoría de los autores parecen estar de acuerdo en que para lograr una transmisión suave sin violencias que permita pasar de una etapa presidida por la centralidad del ocio que no quiere decir inactividad o desocupación aparte de las características individuales dos factores alcanzan un peso fundamental en la forma en que se desenvuelve el proceso de adaptación.

La disponibilidad de recursos que supone haber desarrollado a lo largo de la vida pese a los trabajos impuestos por el trabajo una serie de destrezas intereses y aficiones distintas de la mera actividad profesional. Es curioso observar que pese a disponer de mucho más tiempo la mayoría de los jubilados siguen dedicándose a hacer prácticamente las mismas cosas que hacían cuando aun estaban en activo i encuentran resistencias para emprender nuevas actividades. Ciertamente algunas aficiones requieren un aprendizaje, un adiestramiento una práctica que no se puede adquirir en poco tiempo: otras suponen haber contraído un hábito...hábito de lectura estar acostumbrado a salir de excursión a la montaña etc.

La relación previamente establecida entre dedicación al trabajo uso de los periodos de descanso, parece esencial para iniciar correctamente la etapa de retiro. Aquellas personas que

durante su vida anterior han sabido integrar equilibradamente su jornada laboral con sus ratos de descanso entretenimiento poseen recursos suficientes para enfrentarse a su nueva situación.

2. La preparación específica hecha con la debida antelación para conocer las circunstancias concretas de la nueva coordinación toma consciencia de cómo afrontarlas. Precisamente estos últimos años estamos asistiendo a una proliferación de acciones específicas muchas de ellas puntuales conferencias programas individuales de orientación sobre todo cursillos, que son patrocinados estimulados por distintas instituciones públicas privadas muy especialmente por las propias empresas que indirectamente se benefician de ellos: imagen trabajadores menos ansiosos con menos estrés. La temática desarrollada en estos cursos incluye información sobre diversos campos: Biología y Psicología del envejecimiento, regimendietético de ejercicio físico planes de pensiones, gestiones administrativas, beneficios para la tercera edad servicios que pueden utilizarse aprendizajes de técnicas que permiten practicar diversiones y entretenimientos, etc.

Pero sobre todo deben tener como objetivo prioritario conseguir que los sujetos adquieran una imagen lo más real " certeza posible de la situación, haciéndoles caer en la cuenta de las oportunidades limitaciones evitando peligrosas fantasías en uno u otro sentido (disipar temores infundados aprender a despreciar los "que diran" desechar idealismos utópicos. Todo ello debe concretarse en planes realistas de orientación hacia el futuro que en la formación de un proyecto vital individual, con actitudes abiertas de realización, utilidad satisfacción personal así como de la aceptación de los males que inevitablemente un día u otro acabarán por llegar.

7. Retiro y actividad

Si el trabajo es actividad, al retiro se le ha identificado erróneamente con inactividad holganza descomposición, ocio (en un sentido muy distinto del original).

Tiempo libre no quiere decir tiempo vacío. Hay que desterrar incluso de nuestro vocabulario de división maniquea entre sujetos activos pasivos. El retiro - La vejez - Tienen que llenarse de contenidos quizás distintos de los anteriores acomodados a las ineludibles limitaciones, pero igualmente permiten la relación la autoexpresión.

Es a través de sus actividades, que no tienen porqué ser impuestas ni estar sometidas a ninguna forma de contratación, que las personas se realiza, cultivando su inteligencia, sus diversas habilidades, sus conocimientos adquiridos, satisfaciendo sus intereses e imprimiendo un sello personal a lo que hacen. La actividad les permite también seguir manteniendo relaciones sociales que les gratifican por lo que ellas aportan por el soporte afectivo que para ellos representan. Para el jubilado del ocio así entendido aprovechado puede convertirse ventajosamente por lo que tiene de voluntari en un equivalente funcional del trabajo (Lipman, 1987) proporcionando la estatus prestigio reforzándole sus sentimientos de autoevaluación autorespeto, siendo ocasión de nuevas experiencias oportunidades para la interacción social; en suma, se convierte en un fin para sí mismo contribuye a mantener el sentido de identidad.

Aceptando que mientras dure la vida la actividad con todo lo que supone para la persona es una fuente de ajuste individual de integración social, pasamos a señalar las líneas generales por las que podría transcurrir las actuaciones de aquellas personas que alcanzan en buenas condiciones la edad fijada para la jubilación.

En primer lugar, si alguien que está trabajando se mantiene en forma para hacerlo quiere seguir permaneciendo en su empleo, no debería verse obligado a abandonarlo en razón de su edad. Para ello se hace necesario la introducción de reformas en nuestra legislación actual que afectan a la política de empleo a la política de retiro al régimen de pensiones e incluso al sistema fiscal e impositivo. Frente al retiro obligatorio habrá que disponer de fórmulas que permitan estimular el retiro voluntario. Frente al retiro a una edad fija, igual para todos hay que proveer la utilización de otros criterios que aparte de la edad cronológica injustifiquen un retiro flexible. Frente a dejar de golpe por completo la actividad laboral habrá que incentivar y extender el retiro gradual parcial o por fases, reduciendo paulatinamente horarios y cargas de trabajo; este trabajo parcial no debe perjudicar a las empresas con cargas sociales complementarias si tiene que reducir los ingresos a aquellos que tienen ya derecho a percibir una pensión.

En paralelo a esas formas de trabajo realizados bajo contrato que implican una retribución, hay que desvelar las ventajas que puede aportar el trabajo voluntario no retribuido, evitando en lo posible entrar en competencia con las necesidades de empleo de los jóvenes desempleados.

Ámbitos como el ecológico, el cultural, artístico sanitario (especialmente en sus aspectos preventivos) educativo de relaciones internacionales, etc., pueden suponer ilimitadas posibilidades de actuación.

Asimismo existen otras formas de actividad laboral igualmente legítimas y gratificantes que permanecen ocultas para una mayoría de jubilados, que pierden así una oportunidad para realizarse:

El intercambio de productos y servicios sin que medie retribución en metálico; el cada vez más necesario rentable "bricolage", que permite sentirse en muchos casos autosuficiente; el trabajo compartido con otra persona próxima que tenga una actividad laboral reconocida; las labores de consejo asesoramiento adiestramiento a grupos o a individuos particulares que puede realizarse a nivel comunitario, de barrio, de parroquia etc. Función insustituible del anciano es la rehabilitación y recuperación de costumbres tradiciones (artes, oficios manualidades) que de otra forma corren el riesgo de desaparecer para siempre.

Entendidas así las actividades laborales el límite con lo que son las aficiones entretenimientos diversiones se hace cada vez más etéreo difuso. No se puede pretender que todos hagan de todo; Los gustos son siempre algo muy particulares que hay que respetar, pero a nadie le puede gustar lo que no conoce. Por esto, la preparación para el retiro debe cumplir la misión de dar sugerencias, ideas para desarrollar cuando aun se está a tiempo, indicando además los medios maneras para adquirirlas disfrutarlas. Habrá que distinguir diferenciar claramente entre clase de aficiones: activas-pasivas; individuales-colectivas; de espacio físico de ejecución intelectual; de cultivo del cuerpo del espíritu; de dentro de casa del exterior, que cada uno debe equilibrar combinar según su condición, costumbres preferencias. Lo importante es que las personas mayores puedan disponer de un amplio abanico de posibilidades, lo que supone contar con un

equipamiento accesible dotado de los medios que permitan realizaciones de diversas clases: jardines, campos de deporte, salas de reunión bibliotecas medios de transporte etc.

No podemos olvidar que muchas personas mayores encuentran apoyo solar en sus creencias religiosas en sus idarios políticos, lo que puede proporcionarles además una importante vía de señalización, de estructuración de su tiempo de mantenimiento de su sentido de identidad por medio de su pertenencia a grupos diferenciados. La buena acogida que entre los jubilados ha despertado una incorporación a actividades lectivas del más alto nivel (Universidades para la tercera edad en Europa, experiencias como Elderhostel en USA Canadá), abre nuevos cauces de desarrollo cuyos frutos se están ya viviendo (Romanink y Romanink, 1982) Hay que insistir ante las autoridades administrativas que más que pensar en programar actividades para personas mayores lo que debe hacerse es tratar de facilitar los medios para integrar dentro de sus posibilidades limitaciones a estas personas en las actividades en que participan los otros miembros de la sociedad.

Si además de este amplio repertorio de actividades tenemos en cuenta que las tareas de mantenimiento cuidado personal van a ocuparles buena parte del día, no sólo porque la atención a la salud se intensifica en estos años (Fernandez Ballesteros, 1985) sino por el fenómeno generalizado de la mayor lentitud con que actúan todos los organismos envejecidos, podemos disipar los temores del no saber qué hacer con el tiempo disponible al estar jubilados.

8. Perspectivas de futuro

Las tendencias demográficas en Europa Estados Unidos hacen pensar que cada vez más, nuestra sociedad va a necesitar la colaboración de las personas maduras.

Según datos de OIT, tomados al principio de la década de los 80, de 475 millones de trabajadores mayores de 45 años, se pasarán a más de 700 millones en el año 2.000. El envejecimiento progresivo de la población activa es una realidad que no ha hecho más que comenzar. Frente a ello en nuestro país siguen estando vigentes tanto la tendencia a rebajar la edad de jubilación, recientemente propugnada desde algún sector sindical como las trabas que encuentran las personas mayores para seguir en sus empleos o la discriminación a la hora de tratar de conseguir otros nuevos.

La incidencia de las nuevas tecnologías, que redimen los trabajos físicamente penosos la micronización de la producción pueden suponer efectos contrapuestos según describe agudamente Toffler en su obra "La tercera ola": reducción de empleo y disminución de la jornada laboral, fomento del trabajo a distancia, en el propio domicilio, sin necesidad de desplazamientos proliferación de trabajos ocasionales a tiempo parcial, etc.. Algunos de estos cambios pueden resultar especialmente indicados para las personas mayores siempre que cuenten con una formación pertinente.

Otra de las aspiraciones que se insinúa para el futuro próximo - favorecida en este caso no sólo por los desarrollos de las nuevas tecnologías sino por la extensión de a lo largo a lo ancho de la educación, - consiste en el intento de superación de la rígida fragmentación de la vida en

esferas distintas y distantes: familia, trabajo, formación, diversión etc. como si de comportamientos estancos se tratase.

En los países de nuestra cultura, el ciclo vital aparece tajantemente segmentado en tres períodos que se siguen linealmente. La mayoría de las personas pasan alrededor de dos decenios de su vida recibiendo una educación formal, que en muchas ocasiones abandonan ya para siempre, para a continuación dedicarse durante las cuatro décadas siguientes a trabajar caso de sobrevivir verse condenados el resto de su existencia a no hacer nada, a permanecer inactivos. Cabría pensar en diseñar nuevas fórmulas de organización de la sociedad en las que las esferas se fundieran en un todo armónico con un reparto del tiempo más equilibrado desde el comienzo hasta el fin.

Precisamente una de las enseñanzas que nos proporciona el conocimiento de las formas de vida de los pueblos más longevos: los abkhasianos del Cáucaso no dejan nunca de trabajar al mismo tiempo siguen participando muy activamente en lugar destacado en todas las ceremonias festejos que frecuentemente se celebran.

En aras de una verdadera igualdad de oportunidades no se puede seguir cerrando puertas a nadie a la vista de su fecha de nacimiento; no se puede seguir discriminando a la gente en razón de su edad cronológica, entre otras cosas porque a una misma edad las personas son muy distintas la edad cronológica no tiene por qué coincidir con la edad psicológica o funcional.

Resulta un desperdicio para la propia sociedad seguir considerando a la vejez como un período pasivo de inactividad espera a la muerte; la vejez es una etapa de la vida que como todas comporta determinadas limitaciones de la que cabe esperar una gran diversidad de oportunidades. Por encima de las reformas legales que se precisan se impone lograr una modificación profunda de las actitudes de la sociedad, incluido las de los mismos sujetos afectados teniendo en cuenta que la mayoría de las actitudes hoy predominantes no se sostienen a la luz de los datos empíricos y hay que pasar a considerarlas como prejuicios estereotipos. La erradicación de tales prejuicios se hace indispensable para que las personas ya jubiladas, al igual que el resto de sus conciudadanos pueden también sentirse libre protagonistas de su propio destino.

Referencias

- Atchely, R. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge, MA: Scheckman.
- Birren, J., Robinson, P., Livingston, J. (Eds.) (1986). *Age Health and Employment*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Carp, F. (Ed.) (1977). *Retirement*. New York: Behavior publications.
- Clark, M., Anderson, B. (1967). *Culture and Aging*. Springfield, IL: Thomas.
- Doering, M., Rhodes, S., Schuster, M. (1983). *The aging worker*. London: Sage Publication.
- Ekerdt, D., Bossee, R., Lo Castro, J. (1983). Claims that retirement improves health. *Journal on Gerontology*, vol. 38.
- Fengler, A.P. (1975). Attitudinal orientations of wives toward their husband's retirement. *Aging and Human Development*, vol. 6, nº 2.
- Fernandez Ballesteros, R. (1985). Hacia una vejez competente: un desafío a la cima a la sociedad. En M. Carretero, J. Palacios y A. Marchesi (Eds.), *Psicología Evolutiva*, vol. 3. Madrid: Alianza.
- Forteza, J.A. (1985). Procesos de envejecimiento problemática laboral. En "Presente futuro de la psicología del trabajo en España" Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- Harris, L. (1975). *The myth and reality of aging in America*. Washington: National Council on the Aging.

- Lipman, A. (1987). Leisure. En G. Maddox (Ed.), *The encyclopedia of aging*. New York: Springer.
- Mc Farland, R.(1973). The need for functional age measurements in industrial gerontology. *Industrial Gerontology*.
- Morse, N., Weiss, R.(1955). The fuction and meaning of work and the job. *American Sociological Review*, nº 20.
- MOW International Research Team (1987). *The meaning of working*. London: Academic.
- Osgood, N.J. (Ed.) (1982). *Life after work*. New York: Praeger.
- Parker, S. (1982). *Word and Retirement*. London: Allen and Unwin.
- Rhodes, S. (1983). Age-Related differences in Word attitudes and Behavior. *Psycological Bulletin*, vol 93, nº 2.
- Romanink, J., Romanink. M.(1982). Participation motives of older adults in higer education: The Elderhostel experience. *Gerontologist*, 22.
- Selby, P., Schechter, M. (1982). *Aging 2000 a challenge for Society*. Lancaster: MTP. Press.
- Toffler, A. (1980). *The third wawe* (Traduccion española: "La tercera ola". Barcelona: Plaza Janés).
- Woldman, D. y Avolio, B. (1986). A Metaanalysis of age differences in job performance. *Journal of Applied Psychology*, vol. 71, nº 1.
- Ward, R. (1984). *The aging experience*. New York: Harper and Row.
- Yela, M. (1979). El mundo visto desde la tercera edad. En: "*Higiene preventiva de la tercera edad*". Madrid: Kurpos.