

GEROINFO. PUBLICACIÓN DE GERONTOLOGÍA Y GERIATRÍA

Título: “Valoraciones de la jubilación. Importancia y ventajas de su preparación.”

Autor: [Ms.C Fermín Nivardo Vicente Gainza*](#)

*Master en promoción en salud.

Lic. en Sociología.

Email:

fermin@infomed.sld.cu

Calle G y 27, Vedado, Municipio Plaza de la Revolución.

CP 10400.

geroinfo@infomed.sld.cu

Centro de Investigaciones sobre: “Envejecimiento, Longevidad y Salud”.

El retiro es una compleja institución social estrechamente relacionada con la economía familia, y el curso de vida de los individuos.

Robert C. Atchley.

Resumen.

El proceso jubilatorio puede estar asociado tanto a factores negativos como a positivos en el individuo que la experimenta. Está demostrado que la calidad de la jubilación depende de lo que se haya hecho en etapas previas en su preparación. La transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios de mayor relevancia que tiene lugar en los últimos años de vida, no obstante, la gran mayoría de los trabajadores en el ámbito mundial no están aptos para afrontar tal acontecimiento, apareciendo súbitamente como algo inesperado. He aquí donde radica la importancia de confeccionar y aplicar un programa de preparación para esta etapa a trabajadores próximo a la jubilación.

Palabras Claves: jubilación, preparación para la jubilación.

Introducción.

A pesar de ser el envejecimiento individual un proceso que ha estado presente en toda la historia de la humanidad, no es hasta el Siglo XX, que comienza a convertirse en un fenómeno social, tanto para los países con alto desarrollo económico, como para los países en desarrollo.

Según datos de Naciones Unidas, en 1950 existían en el mundo 200 millones de personas mayores de 60 años, en 1975 aumentó a 350 millones, pronosticándose para el año 2020, la cifra de más de mil millones (1). Los adultos mayores representarán en los próximos 30 años, alrededor del 15% de la población mundial y vivirán la gran mayoría en las zonas menos desarrolladas económicamente.

Se pronostica que Cuba alcanzará a finales del año 2025 un 26,1% de personas con edades de 60 años y más, según el Centro de Estudios de Población y Desarrollo de la Oficina Nacional de Estadísticas de Cuba.

Un alto porcentaje de los ciudadanos sigue pensando que la salud es cosa de los médicos, de los equipos de salud, de la sociedad y no del individuo; de sus hábitos y costumbres, de su estilo de vida.

Esta situación se manifiesta con todo su realismo en la etapa de la jubilación, cuando las exigencias sociales del entorno laboral desaparecen y el individuo descubre que la responsabilidad de estar sano es fundamentalmente un deber individual. El término jubilación proviene de la expresión latina jubileo que significa, placer, gozo, alegría; en cambio a nivel popular todavía perduran mitos y prejuicios acerca de la jubilación, considerándola como sinónimo de discapacidad, enfermedad, dependencia y hasta de muerte.

Desde finales del siglo XIX, aparecen las primeras regulaciones sobre la edad de jubilación en determinados países europeos (Bélgica, Alemania y otros) fijada inicialmente en 70 años de edad y rebajada progresivamente con el desarrollo tecnológico y el progreso social a edades entre 55 y 65 años según sexo y país.

La jubilación no tiene por qué ser negativa si se dan las circunstancias adecuadas en el individuo y en la sociedad, para ello se necesitan dos condiciones:

☞ Preparar al futuro jubilado

☞ Apoyo de la sociedad

Desarrollo.

Los adultos/as mayores deben tener la oportunidad de hacer aportes constantes a la sociedad en que viven, hay que aprovechar su experiencia y conocimientos, su función natural de “capacitadores” no se aprovecha al máximo (2)

Según Moragas, en su libro **Gerontología Social**, para la mayor parte de la población activa, la jubilación define legal y convencionalmente la entrada en la ancianidad (3).

Este mismo autor en su libro **La jubilación** señala que el rol de jubilado se asumirá de diferentes formas, en dependencia de los niveles y ocupaciones de los futuros jubilados: para el directivo de empresa con formación superior, puede ser la oportunidad esperada durante años para dedicarse a una afición intelectual, deportiva o social postergada por su intensa vida de ejecutivo; para el trabajador manual especializado, puede suponer el fin de una actividad que le absorbía física e intelectualmente, y el ingreso en el grupo de pasivos para quienes la vida carece de significado.

La jubilación constituye motivo de alegría o contrariedad, según la formación, el nivel educacional, el puesto de trabajo o una serie de variados factores de la vida laboral y social de cualquier persona. (2)

Para Richard A. Kalish en su libro **La vejez, perspectivas sobre el desarrollo humano**, considera que las conductas de las personas varían en dependencia de las posiciones de cada persona en la sociedad y a la vez la misma persona, tiene una autovaloración diferente; todo esto producto de los cambios que se producen en la sociedad, en las relaciones de convivencia, desarrollo tecnológico y en los cambios biogénéticos que se producen en cada ciclo vital del hombre (4).

Después de analizar los criterios de Moragas y de Kalish, con los cuales coincidimos, podemos plantearnos que el comportamiento de las personas antes determinado evento del ciclo de vida, responden a resultado de la interacción de factores individuales, sociales, culturales y hasta genéticos.

La jubilación como institución social: “en un comienzo la vejez estuvo marcada no por la edad sino por la imposibilidad física de seguir trabajando (en el caso de los obreros y los campesinos), dirigiendo (en el caso de los propietarios o dirigentes de empresas) o de llevar una vida social y política activa (en el caso de la aristocracia). Hoy la situación es muy distinta, la vejez viene determinada por decisiones legales y con absoluta indiferencia

burocrática por las características individuales de cada persona, cuando se le declara jurídicamente vieja”. Esta es la descripción que hace Víctor Alba de la situación de la jubilación: el dispositivo burocrático que nos convierte legalmente en ancianos. (5). Estos criterios expuestos por Alba, se corresponden a sociedades donde la jubilación es mandatoria, en las cuales los trabajadores, al arribar a determinada edad, según la legislación laboral vigente en esos países, es obligatoria la jubilación de los mismos, no teniendo en cuenta las capacidades residuales individuales.

Para Moragas, la jubilación implica a toda persona y su medio ambiente, y que las relaciones de cada individuo son tan diversas como la personalidad del sujeto y sus respuestas a una pluralidad de estímulos. Moragas le asigna un valor fundamental a la preparación de las personas en su afrontamiento a su futuro rol de jubilado; que este no constituya un proceso traumático, sino una posibilidad vital. La jubilación como un acontecimiento con un carácter único en el conjunto de la experiencia vital.

Este autor clasifica en tres grupos los factores que más influencia tienen en la jubilación de las personas: los factores individuales, donde se incluye la salud física y la psíquica; los factores materiales, donde el dinero que recibe como pensión el jubilado se convierte en uno de los principales objetivos de los trabajadores en su búsqueda de la seguridad económica futura y los factores sociales, los cuales influyen en la actitud respecto a la jubilación.

En la vida social de todo trabajador aparecen tres grupos fundamentales que se ven afectados con la jubilación: la familia, el grupo de trabajo y el grupo de relaciones externas, donde se incluyen las actividades recreativas, deportivas, religiosas, culturales, etc.

Teniendo presentes estos tres factores se pretende, según Moragas, convertir la jubilación en una oportunidad para que el individuo se plantee antes de que sea demasiado tarde unos hábitos saludables, y libres ya de las presiones de la sociedad los ponga en práctica y mantenga o recupere una salud que quizás su trabajo y su vida social le han impedido disfrutar (2).

Socialmente se ha considerado el rol del jubilado como un rol sin rol por no haberle reconocido la sociedad contemporánea un papel social como lo hacían muchas sociedades primitivas o la medieval donde el final de la actividad guerrera o artesanal no suponía la pérdida del status social. Dichas sociedades eran más eficaces en la utilización de los

recursos humanos que las contemporáneas ya que los mayores cuando dejaban una actividad encontraban otra sustitutiva, relevante para ellos y útil para la comunidad (3).

Richard Kalish considera que las relaciones sociales en el trabajo son unos de los factores más importantes en la satisfacción personal y a la vez ocupan una de las mayores pérdidas que se sufre en la jubilación.

La disminución en el ingreso salarial es lo que los jubilados echan más de menos. En un estudio realizado con jubilados, cerca de la mitad de los jubilados citaron el dinero como la pérdida más seria relacionada con la jubilación (Shanas, Townsend, Wedderburn, Friis, Milhoj y Stehouwer). El mayor miedo y ansiedad que produce la jubilación es el desconocimiento acerca del futuro de su salario (4).

Aunque en el sentir popular se asocia jubilación con enfermedad o muerte, las investigaciones demuestran que el único factor que predijo la muerte cercana después de la jubilación fue la salud anterior a ella (Haynes, McMichael y Tyroler) (4).

La adaptación es difícil porque la vida y sus valores están orientado entorno al trabajo y a la actividad laboral. Las relaciones sociales disminuyen al dejar el ambiente laboral, los recursos económicos disminuyen. El anciano debe conocer las consecuencias de la jubilación para prevenir sus efectos negativos y mantener la calidad de vida digna para las personas jubiladas. El anciano deberá prepararse antes de la jubilación (6).

La reestructuración económica de los últimos 20 años ha contribuido a dificultar en gran medida la permanencia de las personas de edad en el mercado laboral. En los países industrializados, los índices de empleo en los diez años anteriores a la jubilación han disminuido considerablemente razón por la cual la edad media de retiro del mercado laboral es de varios años inferiores a la edad de jubilación. Por este motivo, la jubilación anticipada poco a poco se está convirtiendo en una nueva norma social, alimentada por diversos programas los que financian este cese de actividad prematuro. Otra justificación es el excedente de mano de obra generado por el aumento de la productividad y la prioridad de brindar un empleo a los jóvenes (7)

Esta tendencia obviamente implica costos considerables y de modo más general recalca el papel de la actividad económica durante la segunda mitad de la vida activa, entre los 40 y los 70 años de edad, al igual que los riesgos específicos que supone(7).

El adulto mayor, eufemismo para disimular la realidad de la vejez que es considerada como un estigma, pasa a ser un conjunto segregado económicamente y socialmente definido por la jubilación y la supuesta improductividad. Es tratado como un estamento costoso e inútil, de cuyos miembros se espera que hayan tenido la prudencia de ahorrar y no constituyan un gasto al sistema productivo o por lo menos que este sea el mismo. Es visto como uno de los peligros mayores de la sociedad contemporánea por el aumento desmedido en la pirámide de edad, y disimulando u olvidando que estos ahorros constituyen una fuente de capitalización muy interesante de administrar (8).

Actualmente el estilo de vida es responsable de más agresiones al organismo que la combinación de todas las enfermedades infecciosas del pasado y esto constituye el gran fracaso de la medicina (9).

Según Kalish los estilos de vida en la jubilación ciertamente reflejan los estilos de vida anteriores, aunque las conclusiones de las relaciones exactas son difíciles de dibujar (4).

El carácter brusco que asume el pasaje de un estado productivo a un estado de ocio improductivo genera una reacción de sucesivas rupturas. La primera ruptura es la del jubilado con su grupo de pertenencia. Este vacío, es decir esta ausencia del grupo que le daba el sentido lleva una pérdida de identidad y disminución de su autoestima adoptando conductas tales como la marginación, introspección, aferrarse al pasado y aparición de sentimientos de inferioridad. La persona que se jubila es el paradigma de la pérdida (10).

Harlem Brundtland ha destacado que igual que existe un derecho a la jubilación, también los gobiernos deben promover un derecho a la permanencia voluntaria en el puesto de trabajo que permita la prolongación de la vida laboral de aquellas personas que lo deseen. El representante del Centro Internacional de Longevidad, Robert N. Butler ha destacado que quizás en el futuro haya que trabajar durante más años y para ello, es necesario mejorar el estilo de vida y los tratamientos médicos.

Brundtland siempre ha pensado que el desafío del futuro no es excluir a los mayores del mercado laboral, considera que lo ideal sería garantizar su derecho a permanecer en él y también permitirles trabajar voluntariamente según su propio horario (11).

Según Luís María Gonzalo, en muchos casos la jubilación provoca un envejecimiento acelerado lo que a su juicio resulta paradójico. Según este autor debería suponer una

mejoría para la salud y la calidad de vida, considerando que ocupar bien el tiempo es uno de los factores más importantes para el buen envejecer.

La ociosidad, la falta de estímulo para hacer cosas y la pereza mental son muy peligrosas, realizar ejercicios físicos disminuye la pérdida de masa muscular y ósea, mejora la capacidad aeróbica, la elasticidad articular y los reflejos.

La jubilación supone un cambio en los hábitos y comportamientos en la medida que el sujeto se ve abocado a una reestructuración de su tiempo y sus actividades futuras. El que se haya previsto este cambio, se hayan generado expectativas y recursos alternativos a lo que se deja de hacer, depende de cuan satisfactoria o cuan negativa sea la expectativa anterior. Pasar de un día para otro de una vida enteramente consagrada al trabajo a una jubilación ocupada por el ocio implica una modificación compleja de la organización de la vida (12).

La transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios más importantes que tienen lugar en los últimos años de vida. La jubilación significa diferentes cosas para las personas; en el aspecto negativo, implica una reducción en el salario, la necesidad de adaptarse a un nuevo rol, la pérdida de contactos sociales informales, la pérdida de una base para la identificación personal. En su aspecto positivo, la jubilación significa una mayor libertad y el estar abierto a innumerables opciones, incluyendo la oportunidad para realizar proyectos, viajar, trasladarse a un lugar deseado, etc. (4).

La pérdida de roles, la falta de lugar, tiene una connotación importante en nuestra cultura, porque se relaciona con la sensación de ya no servir más (9).

Si bien para muchos la jubilación es el momento de disfrutar el tiempo libre para otros es un momento de estrés, ya que el retiro les supone una pérdida del poder adquisitivo y por ende en la autoestima.

Es un momento propicio para dedicarse a actividades que por falta de tiempo no pudieron realizarse antes. El despliegue de dichas actividades ya sean intelectuales, culturales o físicas retrasan el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento. Jubilarse no es retirarse de la vida social, implica una forma diferente de participación, indispensable para nuestro propio crecimiento (13).

Según investigaciones realizadas “Los amigos y las redes de solidaridad se afincan en el barrio y expresan que si bien tuvieron buenos compañeros de trabajo, una vez fuera de este,

dejaron de verlos, pues los amigos se nuclean fuera del ámbito laboral, la pérdida de las redes laborales no implica necesariamente un estado de pérdida después del retiro” (14)

Últimamente, los gobiernos han tomado mayor conciencia de las consecuencias financieras y sociales de la jubilación anticipada y han adoptado medidas para frenar y revertir esta tendencia. Las respuestas de las políticas generalmente consisten en desalentar la jubilación anticipada mediante reformas en los programas destinados a reducir los incentivos al retiro anticipado y a incentivar a los trabajadores a permanecer más tiempo en el mercado laboral. Un mecanismo de esta índole es la jubilación flexible, que permite que los trabajadores reduzcan paulatinamente su tiempo de trabajo durante un período largo y contrasta con la brusquedad de la jubilación “tradicional”. Además de las diversas ventajas individuales, familiares y sociales que ha menudo resultan de dicha política, fomentando la permanencia de los trabajadores mayores en el mercado laboral las sociedades pueden responder mejor a los desafíos del envejecimiento en la sociedad en lo relativo a la demografía, al aumento de la longevidad y al financiamiento de los sistemas de protección social a largo plazo.

En un contexto de envejecimiento demográfico, es indispensable reconocer, más aún en los países en desarrollo, que la persona de edad es un recurso valioso y necesario; permitir que participen activamente en el proceso de desarrollo; garantizar las condiciones para una sociedad plurigeneracional (17).

Según la reconocida experta en temas de la vejez Guillermand, las políticas sociales y específicamente las de jubilación no son solo distribuidoras de bienes y servicios sino también “agentes activos en la construcción social de la categoría de población a las que atañen, interviniendo en gran medida en la definición de sus identidades y estatus sociales”. Para Guillermand y otros sociólogos, las políticas de vejez en los países desarrollados crearon una nueva definición de persona de edad avanzada: “Recipient of services whose extent and nature is decided by others”. El anciano pasa a ser un “mero receptor de servicio específico en consideración a su edad y en estas condiciones, se ve inevitablemente recluido en un consumo de circuito segregado. Además, se encuentra situado en una red de intercambios no recíprocos y esta falta de reciprocidad acaba por construir socialmente una posición de dependencia en el caso de este grupo de edad”.

Guillermard considera que los problemas de protección a la vejez en el estado de bienestar, en lugar de prevenir la pérdida de autonomía, han contribuido a reforzar la imagen social de la vejez como tiempo de dependencia y segregación (15).

En los últimos años de la década de los 90 del siglo XX, como consecuencia de las corrientes neoliberales y el acelerado envejecimiento demográfico en algunos países se ha aumentado la edad de jubilación, produciéndose un cambio en los regímenes públicos de pensiones o regímenes basados en la capitalización individual.

La transición de trabajador a jubilado es uno de los cambios más significativos que aparecen en la vida de los trabajadores(as), por sus implicaciones para el individuo que la experimenta, para su familia y en general para la sociedad.

Durante la II Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada en Madrid en el año 2002 la OIT reiteró entre sus propuestas las siguientes: lograr una transición global y flexible de la vida laboral formal a la jubilación y adoptar medidas para que las personas puedan permanecer más tiempo en el trabajo y este pueda serles más atractivo. (16-18).

El nuevo rol de jubilado implica determinadas adaptaciones a las cuales se enfrenta el jubilado; en los casos de no tener una preparación previa, y no saber que hacer con la gran cantidad de tiempo libre de que ahora disponen; se puede convertir en una situación de riesgo para los estados ansiosos y depresivos.

En caso de aquellos trabajadores que no cuentan con un proyecto de vida para esta vital etapa puede ocasionarles consecuencias negativas para su salud, de ahí la importancia de la confección y aplicación de programas de preparación para la jubilación, los cuales deben ser capaces de enseñarle a los futuros jubilados nuevos conocimientos, hábitos y estilos de vida para afrontar con dignidad, autonomía e independencia la nueva etapa. La preparación para la jubilación debe valorarse como un instrumento de mejora del factor humano, tanto para la institución de los futuros jubilados como para la sociedad.(19-20)

Ventajas de estos programas:

- Mejoran la salud física, psíquica y social de los futuros jubilados.
- Trabajadores y futuros jubilados con estilos de vida adecuados
- Disminuyen los gastos en la salud pública
- Mejora en la calidad de vida de los futuros jubilados.
- Mejora en las relaciones familiares y en el entorno comunitario.

Conclusiones.

Cuando se analiza la situación de la temática de la jubilación en Cuba, hay que hacer referencia a la Ley 24 de 1979, la cual protege a los jubilados y a su familia; situación única en el contexto de América Latina. Dicha legislación protege y garantiza una pensión sin distinción de sexos ni de ocupaciones además de asegurarles otros derechos y beneficios. Los principios filosóficos en que se sustenta la ley de seguridad social de Cuba, entran en contradicción con las políticas jubilatorias de los países con otra formación económica Social. Los jubilados pueden y deben tener la oportunidad de dar su aporte como ciudadanos y miembros de la sociedad en que viven. Es necesario aprovechar sus experiencias, conocimientos y especialmente su función natural de “capacitadores”. Los jubilados son poseedores de tradiciones, espíritu de dedicación y entrega al trabajo, en fin de una cultura de trabajo. La participación social de los jubilados en la sociedad cubana contemporánea muestra ejemplos concretos (en la industria azucarera, en el sector de la construcción) de participación social en todas las esferas de la sociedad).

En el presente año ha entrado en vigor una nueva ley, de Asistencia y Seguridad Social, la cual legisla como lo más relevante: el aumento de la edad y el tiempo de trabajo, para tener derecho a la jubilación ordinaria, teniendo como fundamento el cuadro demográfico del país donde resulta muy significativo el casi 17,0 % de personas con 60 años y más de edad y una esperanza de vida de 77años.

Es por ello que que todos los esfuerzos encaminados a la implementación de estos programas son viables para el mejoramiento de la calidad de vida de nuestros adultos mayores en esta etapa, para que entre otras el advenimiento de este proceso no sea algo negativo, sino visto como una etapa más dentro del proceso de envejecimiento llena de nuevas perspectivas.

Bibliografía:

1. Nakajima H. Hacia una vejez sana. Rev. OMS Salud Mundial 50 años (Ginebra) 1999; 34.
2. Moragas Moragas R. La jubilación un enfoque positivo. 1 Ed. Barcelona: Grijalbo SA; 1989.
3. Moragas Moragas R. Gerontología social. 1 Ed. Barcelona: De Herder; 1991.
4. Kalish R. A. La vejez perspectiva sobre el desarrollo humano. 1 Ed. Madrid: Pirámides; 1983.
5. Alba V. Paro. Jubilación y envejecimiento prematuro Gerontología y salud: Perspectivas actuales. Madrid: José Buendía; 1997.
6. El proceso de envejecimiento. Disponible en:
<http://teleline.terra.es/personal/duenas/home1.htm>
7. La AISS y la Segunda Asamblea Mundial sobre el envejecimiento. 2002. Disponible en: <http://www.is sa.int/span/homesub.htm>
8. Romieux M. La educación para el adulto mayor y su relación con la sociedad. Rev. Enfoques Educativos Vol. 1(1). Universidad de Chile, 1998. Disponible en: <http://rehuecsociales.uchile.cl/publicaciones/enfoques//index.htm>
9. Scaglia H, Mammana A. Jubilación y pérdidas. Buenos Aires, 2001. Disponible en: <http://geragogia.net/index.htm>
10. OPS. Preparándonos para un mundo que está envejeciendo. Washington DC: National Academy Press; 2002.
11. Brundtland H. Junto al desarrollo de la jubilación debe promoverse el derecho a la permanencia voluntaria en el puesto de trabajo. 2002. Disponible en: <http://www.tt.mta.es/periodico/laboral.htm>
12. Gonzalo L. La jubilación causa un envejecimiento acelerado. Campus diario, 2003. Disponible en: <http://www.campusred.net/campusdiario/index.asp>
13. Chercover A. Vejez, jubilación y el mito social. 2000. Disponible en: <http://psicomundo.com/tiempo/index.htm>
14. Rocabrano JC. Tratado de Gerontología y Geriatria Clínica. 1 ED. La Habana: Científica Técnica; 1999.

15. Aranibar P. Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina. Proyecto Regional de Población CELADE-FENUAP. Santiago de Chile: 2001.
16. Dulcey-Ruiz E; Londoño Gutiérrez A. Preparación para la Jubilación. ED Bogotá, Colombia, julio 2007.
17. Shulz,J.H. Evolución del concepto jubilación: con miras al año 2050.Revista Internacional de Seguridad Social,55(1),95-119.2002.
18. Organización Internacional del Trabajo-OIT (1980). Recomendaciones 162 sobre los trabajadores de edad .Ginebra OIT.
<http://www.ilo.org/public/spanish/employment/skills/hrdr/instr/r162.htm>.2007
19. Naciones Unidas .Plan de Acción Internacional sobre el envejecimiento .Madrid. Nueva York. ONU, 2002.
20. Moragas, R. La jubilación: una oportunidad vital .Barcelona: Herder.2001.