

LOS NUEVOS DESAFIOS DEL RETIRO LABORAL*

- A pesar de que la jubilación es un logro de la sociedad moderna, en la práctica se ve como un hecho amenazante y no deseado. Si bien cada persona tiene su propia forma de vivir el proceso, hay variables comunes que influyen en la actitud frente a la jubilación y su grado de adaptación a este nuevo estado. Entre ellas, la más relevante parece ser la preparación anticipada para el momento de jubilar.

En este artículo quisiéramos centrarnos en el desafío que significa para los adultos mayores la redirección de energías hacia la adaptación al desempeño de nuevos roles, entre ellos concretamente al rol de jubilado.

Por tanto, invitamos al lector a reflexionar sobre algunos aspectos significativos de ese proceso que muchos de nosotros viviremos en un futuro no lejano, o que algunos ya estamos experimentando.

Antes de adentrarnos en la problemática que nos ocupa, quisiéramos destacar el hecho de que la investigación sobre la Tercera Edad constituye en nuestro país una actividad de reciente desarrollo. Ello significa que la información que damos a conocer a continuación se basa fundamentalmente en artículos producto de investigaciones realizadas en otros países de la región, y en algunos textos publicados por profesionales dedicadas al estudio de dicha temática.

Alicia Forttes B.

Asistente Social,
Profesor Titular Escuela de Trabajo Social,
Pontificia Universidad Católica de Chile.

Para introducirnos en la etapa de la vida denominada Tercera Edad, o Adultez Mayor como algunos la llaman, tomaremos algunos conceptos de la teoría psicosocial de Erik Erikson, que ofrece una visión del desarrollo humano como

producto de la interacción entre las necesidades y capacidades individuales de la persona y las expectativas y exigencias de la sociedad en la que se encuentra inmersa.

Esta teoría enfatiza la capacidad de la persona para contribuir a su propio desarrollo a lo largo del curso de la vida, incluyendo el período de la Adultez Mayor.

Al igual que en las diferentes etapas de la vida, la adultez mayor es una experiencia única para cada individuo. Sin embargo, existen algunos elementos comunes para la mayoría de quienes la viven, tales como adaptación a condiciones de vida diferentes y el descubrimiento de destrezas y potencialidades personales que en etapas anteriores no se habían manifestado.

Este período aparece así como un tiempo de con-

* El título original de este artículo es «Retiro laboral: nuevos desafíos para la persona, la familia y la sociedad».

tinuo crecimiento psicológico, durante el cual las personas están aptas para adaptarse a esta serie de cambios aparejados al proceso de envejecimiento, ya sea re-dirigiendo energías al desempeño de nuevos roles, como también buscando creativamente la ocupación del tiempo libre, el significado de este período de la vida y, finalmente, preparándose para el fin de la existencia.

Si consideramos que el trabajo en la vida del hombre cumple funciones tan importantes como generar ingresos, ser símbolo de status, fuente de relaciones interpersonales y actividad central alrededor de la cual programar su tiempo, es fácil entender que el retiro del mismo involucre una serie de pérdidas que nos afectan como personas. Así, la jubilación, que es un logro de la sociedad moderna que a cierta edad nos libera de la obligación de trabajar y nos da la oportunidad de disponer de nuestro tiempo libremente, se transforma en un hecho amenazante, no deseado. Se convierte en un símbolo de disminución de ingresos, aislamiento progresivo por pérdidas de compañeros de trabajo, de aburrimiento y de inutilidad en una sociedad que no nos considera cuando nuestras fuerzas comienzan a declinar. Este problema se evidencia con la ausencia en nuestra sociedad de un rol de jubilado socialmente valorado y explícito.

Otro factor que hace aún más crítico este proceso, es el hecho de que la jubilación es coincidente con el comienzo de la tercera edad, por lo que el jubilado se ve enfrentado a dos situaciones: una que confronta a la persona a tener que bregar con las consecuencias que se desprenden de la jubilación como proceso social, y la otra que la obliga a enfrentar el advenimiento de la adultez mayor como etapa llena de interrogantes. Ambos procesos, aunque se relacionan e interactúan, tienen demandas que son muy específicas.

Por otra parte, la jubilación trasciende las implicancias personales y existenciales con las que suele tradicionalmente abordársele, ya que es un hecho que se da íntimamente relacionado con las características estructurales de la sociedad en que se produce.

Los significados que las personas les asignamos a nuestra vida de jubilados son únicos y respon-

den a la experiencia particular que cada uno de nosotros haya vivido en su proceso vital.

FACTORES DE ADAPTACION

La jubilación es un proceso complejo y comprenderlo involucra considerar aspectos de tipo psicológico, social, fisiológico, biológico, cultural, religioso. Diversos factores que intervienen en cada uno de estos aspectos lo hacen aún más complejo. No es lo mismo el proceso de retiro laboral que vive una persona de nivel socioeconómico alto a una de nivel bajo; el de una que habita en zona rural con respecto a quien habita en la ciudad; de quien tiene una familia y una pareja a quien no la tiene. También es diversa la situación de quien ha sido obligado a retirarse de su trabajo, porque llegado a cierta edad las leyes así lo disponen, de quien ha sido trabajador por cuenta propia y puede tomar la decisión de retiro cuando lo estime conveniente y en forma progresiva si así lo desea.

Es decir, hay una serie de factores que hacen que el curso del proceso sea diferente y adquiera matices distintos, dependiendo de las características de cada persona y de su entorno.

Sin embargo, la observación y la investigación respecto de este tema han señalado algunas variables que, en la mayoría de los casos, influyen en la actitud positiva o negativa que tienen las personas frente a la jubilación, y que pronostican la mayor o menor adaptación que logren frente a este nuevo estado.

Entre ellas, una de las más relevantes -no la única- es prepararnos con anticipación al momento de jubilar. Para ello es indispensable que contemos con información respecto de los cambios que seguramente nos traerá el retiro laboral.

Sería un poco ingenuo de parte nuestra pensar que la depresión y el desajuste, frecuentes en el jubilado, se presentan únicamente porque no se preparó adecuadamente. Sabemos de personas que se esforzaron en esta preparación y aún así, llegado el momento, se deprimen puesto que no lograron adaptarse a su nueva situación social, seguramente por la presencia de otros factores. Sin embargo, la experiencia nos muestra que

aquellas personas que tienen una orientación hacia el futuro, que disponen de más información y planifican su retiro, tienen también una actitud más positiva a la jubilación que aquellas que ni siquiera piensan en ello.

La perspectiva de la jubilación produce, con frecuencia, un fuerte impacto de valores negativos en la mente del futuro jubilado: conciencia de inutilidad, de estar de más y de soledad, que lo precipitan a una inicial patología de la vejez que debe ser combatida a tiempo.

Este síndrome psíquico es consecuencia, en parte, de la ignorancia y creencias equivocadas sobre esta etapa de la vida, las que pueden ser prevenidas mediante cursillos preparatorios o cualquier otro medio de información disponible

En Chile, la preparación anticipada a la jubilación se dificulta por la carencia de programas en los lugares de trabajo, donde nos estamos desempeñando cuando se acerca el momento de jubilar. Tampoco los organismos previsionales, de los cuales obtenemos nuestras pensiones de jubilación, nos ofrecen la oportunidad de generar acciones que promuevan un cambio de actitud en los futuros jubilados, reduciendo el impacto conflictivo que supone

su nuevo estado y favoreciendo una adaptación satisfactoria. Frente a esta carencia, los profesionales abocados a la problemática del envejecimiento tenemos la responsabilidad de ocuparnos de divulgar el máximo de información al respecto.

Otro factor que parece tener relación con el futuro del jubilado, es si el retiro laboral es o no deseado. Cuando se percibe el trabajo como fastidioso, aburrido o que demanda un gran esfuerzo, la jubilación es esperada como una liberación y, por lo tanto, la actitud hacia ella es positiva. No ocurre lo mismo con quienes perciben su actividad laboral como una función social que les produ-

ce agrado, mantención de un alto grado de vinculación con el personal del lugar de desempeño laboral, etc.

No podemos dejar de mencionar el aspecto financiero. Cuando se asegura en el proceso de jubilación un nivel de ingreso aceptable, que permite a las personas disponer en el futuro de los medios necesarios de subsistencia, suficiente para mantener relaciones sociales, costear actividades de ocio, disponer de una vivienda confortable y atender adecuadamente su salud, habrá una mejor disposición que cuando existen limitaciones al respecto. La reducción de los medios económicos es uno de los principales temores del futuro del jubilado, principalmente por el grado de dependencia que ésta produce.

El disponer de un estado de salud que le permita a la persona seguir manteniendo un nivel de actividad física y social semejante al que tenía en su vida laboral, indiscutiblemente hará este período más atractivo.

Tiene influencia, también, el nivel educacional que posea la persona. Se ha observado que, en muchos casos, a más alto nivel educacional se da una mejor disposición y adaptación a la jubilación. Po-

dría interpretarse que las personas con mayor nivel educacional tienen mayores inquietudes intelectuales, que sirven de motivación para programar y realizar nuevas actividades cuando se dispone de tiempo libre. El mayor interés que tengan las personas en desarrollar este tipo de actividades, posibilitará una mejor disposición y adaptación a la nueva etapa.

Finalmente, el hecho de contar con una familia, cónyuge, hijos y parientes más lejanos con quienes mantener una relación gratificante, ayudará a una mejor adaptación y calidad de vida en la etapa de la jubilación.

«La experiencia nos muestra que aquellas personas que tienen una orientación hacia el futuro, que disponen de más información y planifican su retiro, tienen también una actitud más positiva a la jubilación».

La familia en Chile, al igual que en otros países, sigue siendo aún fuente de ayuda y protección de sus miembros; es ahí donde también el adulto mayor encuentra la comprensión y el apoyo indispensables para enfrentar los cambios propios de la vejez.

Si bien en nuestra realidad las relaciones familiares estarían idealmente regidas por el principio de «intimidad a distancia», en que los miembros de distintas generaciones viven y desean vivir en forma independiente conservando su privacidad, se mantienen lazos estrechos de afecto y se interactúa con frecuencia con hijos, nueras, yernos y nietos, persistiendo el compromiso afectivo a pesar de la separación geográfica.

Investigaciones sobre el tema nos muestran que los ancianos que dicen sentirse más satisfechos son aquellos que han logrado mantener su hogar en estas condiciones, mientras que los más insatisfechos son los que viven de allegados o en instituciones¹. Cualquiera sea la modalidad de residencia del adulto mayor, tiene importancia fundamental la actitud que la familia tenga con respecto al jubilado. Lo ayudará a una mejor adaptación a su estado aquella familia que le proporciona afecto comprensión, respetándole sus intereses y necesidades, negociando con él cuando percibe que algunas actividades o conductas no lo benefician, permitiéndole deliberar y discutir frente a decisiones importantes que deban tomarse y que los afectan.

En este ámbito, una situación que con frecuencia vive la mujer jubilada es la producida por la necesidad de asumir el cuidado de los nietos cuando la madre debe incorporarse a la vida productiva. Si bien es cierto, muchas mujeres ma-

yores lo hacen sin sentirse presionadas y lo disfrutan, esto no es la norma. Cabe que la familia se pregunte ¿cómo se siente la mujer que se retiró del trabajo ante una nueva tarea que no desea? No es justo para las mujeres jubiladas que desean desarrollar otras actividades y disfrutar de su tiempo libre, tener que atarse a una responsabilidad que no les atañe directamente.

En lo que respecta a los hombres jubilados, es necesario que la familia no los considere como los que sólo sirven para «hacer mandados», pero que no tienen ninguna autoridad ni son dignos de tomarse en cuenta.

Las consideraciones anteriores nos obligan a pensar en el jubilado como alguien que debe tener libertad para escoger qué hacer con su tiempo libre, cómo desarrollar sus intereses, cuánto se involucra en las tareas y responsabilidades de las generaciones más jóvenes de su familia, etc. Aunque es importante que los jubilados se sientan útiles, esto no implica que se les deba imponer la forma de hacerlo.

«El jubilado debe tener libertad para escoger qué hacer con su tiempo libre, cómo desarrollar sus intereses, cuánto se involucra en las tareas y responsabilidades de las generaciones más jóvenes de su familia, etc.»

La familia y el jubilado tienen que discutir opciones frente a las demandas del núcleo familiar en su conjunto y los intereses y necesidades del jubilado. Es importante establecer una buena comunicación para que todos los miembros de la familia puedan expresar sus dudas, temores y molestias. Si la familia siente que el jubilado es un estorbo, lo tratará así y él o ella sentirá el rechazo. Por el contrario, si la familia cree que el jubilado aún tiene energías y puede disfrutar de la vida, actuará frente a él en forma consecuen- te con estas creencias.

Por otra parte, para quienes cuentan con pareja, el retiro del trabajo dará lugar a un período muy significativo para ambos, ya que compartirán mucho tiempo juntos. Habrá tiempo para un acercamiento entre los esposos con un planteamiento más igualitario entre ambos, compartien-

¹ Barros, Carmen, Envejecer en Chile. C.P.U. Estudios Sociales Nº 60, 1989. Santiago, Chile.

do funciones del hogar que antes asumía sólo la mujer.

En el caso de parejas con dificultades de convivencia, cuando los hijos ya no están en el hogar y aumenta el tiempo de estar juntos, puede producirse una profunda crisis entre los cónyuges. Si a lo largo de muchos años los problemas de los hijos y las preocupaciones por ellos era lo único que los mantenía unidos, o al menos cerca, la ausencia de éstos precipitará un distanciamiento de la pareja que deberá prevenirse e intentar trabajar, a fin de construir una nueva relación que nunca es tarde de lograr.

También el hecho de tener menos cosas que hacer y más tiempo libre, puede llevar a los cónyuges a la tentación de buscar exclusivamente en el otro todo el sentido de la existencia, lo que crea una dependencia molesta y además inconveniente. Es bueno vivir juntos aquellos proyectos que alguna vez se hicieron y que se vieron interrumpidos por otras obligaciones, pero también lo es que cada uno mantenga actividades que les permitan sentirse autónomos y que hagan más entretenidos los momentos compartidos².

¿COMO PREPARARNOS?

Podríamos decir, por tanto, que la jubilación nos plantea algunas tareas a nivel personal, que si las llevamos a cabo oportunamente pueden facilitarnos nuestra adaptación al nuevo estado. Entre ellas, podemos mencionar:

- Plantearnos con anticipación a la fecha de retiro laboral, qué estilo de vida queremos vivir en esta nueva etapa, y esto tendrá relación con nues-

tras particulares maneras de ser y las estructuras de nuestras personalidades. Hay personas que se sienten contentas cuando con el paso de los años y el retiro laboral, pueden desvincularse de la comunidad. De acuerdo a la literatura, las personas con un comportamiento más bien pasivo y un estilo de vida hogareño, se sienten más satisfechas con su vejez cuando ven posible una retirada del círculo de compromisos humanos fuera del hogar. Experimentan entonces un alivio ante la ruptura de vínculos sociales y la disminución de los deberes que éstos implican, dedicando sus energías principalmente al desarrollo de su interioridad.

Otras personas anhelan seguir siendo activas e integradas a la comunidad. Generalmente, se trata de personas que se caracterizan por una mayor actividad general y que experimentan un elevado nivel de satisfacción vital cuando pueden

conservar su estilo de acción. Es importante analizarlos y determinar a cuál de estos grupos pertenecemos, a fin de planificar el futuro de acuerdo a nuestras características y circunstancias individuales

- También es importante que consideremos ciertas situaciones de la vida cotidiana en que se producirán cambios que probablemente nos obliguen a ajustes, adaptaciones y modificaciones en las relaciones familiares. Como decíamos anteriormente, dada la importancia que tiene la familia para todos los individuos en todas

las edades, es necesario anticiparse a los cambios que ella va experimentando con el paso de los años. Coincide con la jubilación la partida de los hijos del hogar, la llegada a la familia de nietos, yernos y nietos y, en algunas ocasiones, el quedar viudo o viuda, alteraciones que en muchos casos cambian totalmente la dinámica familiar.

«Para adaptarnos al nuevo estado... debemos plantearnos con anticipación a la fecha de retiro laboral, qué estilo de vida queremos vivir en esta etapa, y esto tendrá relación con nuestras particulares maneras de ser y las estructuras de nuestras personalidades».

² Aragonese, Josefina, Tiempo nuevo para el Adulto Mayor, enfoque interdisciplinario. Parte I Cap. 4. Programa para el Adulto Mayor. Vicerrectoría Académica. Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile, 1992.

• Si las personas viven de una pensión es muy probable que los ingresos disminuyan, por tanto, todas las medidas que se tomen para anticiparse a este hecho van a ser muy positivas.

Es altamente probable que las necesidades cambien. Muchas cosas que en el pasado fueron indispensables, ahora pueden dejar de serlo y, por otra parte, gastos que antes eran mínimos pueden aumentar, por ejemplo, en el rubro salud. Estas consideraciones nos ayudarán a planificar nuestro futuro en lo que a recursos materiales se refiere.

• Percibiremos cambios en las relaciones sociales. El abandono de la actividad laboral también implica una restricción en las oportunidades de contacto social, ya que se pierde una importante instancia de relaciones con compañeros de trabajo con quienes se compartían intereses y motivaciones similares.

Por otra parte, las restricciones económicas a veces dificultan las posibilidades de llevar a cabo una vida social activa. Si bien las personas jubiladas tienen el tiempo suficiente para practicarla, no siempre tienen los recursos económicos necesarios. Sin embargo, si hay una actitud de disposición a mantener antiguas amistades y a establecer nuevas relaciones, es posible acercarse a personas que están viviendo una etapa semejante a la de uno, compartir intereses y, en muchos casos, lograr profundas relaciones de amistad.

• Conforme se aproxime la edad de retiro laboral, es importante que nos preguntemos acerca de qué tipo de casa habitación deseamos para pasar esta etapa de nuestras vidas. Debemos estudiar las posibilidades de acomodación de nuestras actuales viviendas o de traslado a otras según nuestros recursos. Si decidimos cambiar de casa, debemos hacerlo pronto, de modo que dispongamos del tiempo suficiente para hacer nuestros hogares confortables y acomodarnos en ellos. Si no deseamos cambiar de casa, o no podemos hacerlo, es aconsejable que la adaptemos a nuestras futuras necesidades, de modo que sea un lugar que, al menos, nos permita desenvolvernos con facilidad. Tratemos de realizar todas las adaptaciones antes de jubilar, ya que es más

posible que entonces contemos con los recursos económicos y las energías para hacerlo personalmente.

Un hogar confortable es una de las mejores inversiones para disfrutar de una buena vejez.

• Es importante considerar también que después de la jubilación se producirá un aumento del tiempo libre. Si bien esto es un beneficio para algunos, para otros puede significar un mayor espacio de tiempo para pensar en la soledad, invocar recuerdos pasados de lo que ya no podemos realizar y, en algunos casos, sumirnos en estados de depresión que en nada contribuyen a la adaptación al nuevo estado que andamos buscando. De ahí la importancia de responder a este desafío manteniéndonos activos, y siendo capaces de organizar el empleo de nuestro tiempo en torno a nuestros intereses en actividades que sustituyan el papel que cumplió el trabajo remunerado en otra época.

Es importante, por tanto, explorar con anticipación a la jubilación, cuáles son nuestros intereses abandonados, latentes o actuales, en cuanto a hobbies, actividades sociales, recreativas, educativas, políticas, comunitarias, de servicio u otras y, sobre esa base, planificar nuestras actividades futuras.

• En cuanto a la salud, existe un mayor riesgo de enfermar: debemos tomar las medidas preventivas que sean posibles antes de encontrarnos en situación de enfermedad, informarnos de los servicios de salud a los cuales tenemos derecho y, dentro de lo posible, adherirnos a sistemas de atención de urgencia en salud que nos den seguridad de contar en forma oportuna con los auxilios necesarios.

EL DEBER DE LA SOCIEDAD

Finalmente, hay algunas acciones de parte de la sociedad que, si fueran cumplidas adecuadamente, contribuirían a que este tiempo de jubilados fuera para muchos tan grato como otras etapas de la vida. Así, es deber de la sociedad el facilitar las oportunidades de información respecto a la preparación a la jubilación, y proporcionar espacios laborales al adulto mayor que, de

acuerdo a sus capacidades, desee continuar desempeñando actividades de esta naturaleza.

La vida moderna es tan compleja que ciertas tareas podrían ser confiadas a personas jubiladas, trabajos que acaparan por el momento los adultos jóvenes y maduros o que no se ejercen por falta de personal. Ello podría ser una excelente oportunidad de participación o de reinserción laboral de las personas retiradas.

De acuerdo a la información que arrojan investigaciones llevadas a cabo en Costa Rica, existe un porcentaje significativo de personas que parecen capaces y deseosos de trabajar; algunos de ellos están en condiciones de hacerlo a tiempo completo, otros sólo a tiempo parcial, y otros tendrán que limitarse a un trabajo protegido que requiera de un mínimo de esfuerzo. Podríamos suponer, a modo de hipótesis, que probablemente encontraríamos datos similares en nuestro país, a juzgar por el interés manifiesto de mantenerse activos que demuestra un número importante de adultos mayores. Algunos, realizando trabajos tendientes a incrementar sus ingresos, otros a través de su participación en organizaciones sociales y comunitarias

y, finalmente, aquéllos que se consagran a actividades de servicio.

Negar a esos adultos mayores la posibilidad de dedicarse a una actividad constructiva, equivale a disminuir la probabilidad de su feliz adaptación a la vejez.

Sería muy útil proceder, como se hace en otros países, a una completa evaluación psicológica y física de cada persona unos años antes de la edad de retiro, y darle después asesoramiento, orientación o la preparación

necesaria para que, al llegar a esa edad, ocupe si así conviene, un empleo distinto o continúe con el propio bajo condiciones diferentes. Es aconsejable iniciar esta labor orientadora bastante antes de la edad de jubilación, pues al parecer resulta mucho menos eficaz si se inicia después.

Cuanto ello se haga para interesar a las personas de edad avanzada en ocupaciones nuevas, y para

hacerlas participar en las actividades laborales, sociales y cívicas, será de extrema utilidad para ayudarlas a combatir la soledad, el tedio y el sentimiento de inutilidad de su existencia, a veces dolorosa consecuencia del retiro de la vida laboral.

*«Es deber de la sociedad
el facilitar las oportunidades
de información respecto
a la preparación a la
jubilación, y proporcionar
espacios laborales al adulto
mayor que, de acuerdo a sus
capacidades, desee continuar
desempeñando actividades».*

BIBLIOGRAFIA

- Abarca Mera, Sonia; Cerda Quiroz, Douglas. «La jubilación: conceptos básicos». Programa de capacitación e información sobre la Tercera Edad. Editorial Nacional de Salud y Seguridad Social (T.D. NASSS), Caja Costarricense de Seguro Social. Costa Rica, 1991.
- Aragonese, Josefina: «Tiempo Nuevo para el Adulto Mayor, enfoque interdisciplinario». Parte I Cap. 4. Programa para el Adulto Mayor. Vicerrectoría Académica. Pontificia Universidad Católica de Chile. Santiago, Chile, 1993.
- Barros, Carmen: «Envejecer en Chile» C.P.U. Estudios Sociales Nº 60. Santiago, Chile, 1989.
- Fortes, Alicia. «Tiempo Nuevo para el Adulto Mayor, enfoque interdisciplinario». Parte I Cap. 5. Programa para el Adulto Mayor. Vicerrectoría Académica, Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile, 1993.