

Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.



**¿...Y QUÉ SIGUE DESPUÉS DE LA
JUBILACIÓN?**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGIA**

PRESENTA:

ANGÉLICA MARÍN CHÁVEZ



**Asociación Mexicana de Educación
Continua y a Distancia A.C.**

México D.F. a 26 de Abril de 2014.

Dr. Felipe Martínez Arronte
Presidente de la Asociación Mexicana
de Tanatología A.C.
Presente.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

Angélica Marín Chávez.

Integrante de la generación 2013-2014.

El nombre de la tesina es:

“¿...y qué sigue después de la jubilación?”

Atentamente:

Roberto Fernando Peña Rico
Director de la Tesina

DEDICATORIA

A **Diego** por ser uno de los pilares que me dan estructura y motivan a dar lo mejor de mí.

A **Milla y Ángel** por ser mi más grande ejemplo de amor y lealtad a través de los años.

A **Erika** por ser además de la mejor de las hermanas, cómplice de tantas aventuras.

A **Andy, Max y Seb** por sus sonrisas y apoyo incondicional que me han dado.

A **Castle, Miguel y Benjamín** con los que he compartido tantas risas, lágrimas y muchas, muchas tazas de café en los últimos años.

A mis queridas y atemporales amigas **Erika Lara, Mónica Domm, Luz Ma. y Marilú Paredes** que me han dado una palabra de aliento hasta cuando no la he necesitado, las quiero.

Y agradezco a **Dios y a la vida**, que me ha permitido conocer a gente tan valiosa de la cual siempre acabo aprendiendo algo.

ÍNDICE

Justificación.....	5
Objetivos.....	6
Alcance.....	6
Capítulo 1 La Tercera Edad, un nuevo ciclo inicia.....	7
• Cambios físicos en el adulto mayor.....	7
• Cambios psicológicos en el adulto mayor.....	11
• Cambios sociales en el adulto mayor.....	14
Capítulo 2 La Jubilación: el reinvento del estilo de vida.....	21
• Duelo por la jubilación.....	21
• Jubilación y programas gubernamentales para jubilados.....	24
• Importancia del desarrollo de un proyecto de vida.....	28
Conclusión.....	32
Bibliografía.....	34
Anexo.....	36

JUSTIFICACIÓN

La jubilación es una gran decisión para los trabajadores asalariados activos actualmente. El gran día de poder retirarse cómodamente es una cuestión que se vive distinta para cada individuo. Tomar las medidas apropiadas puede marcar una gran diferencia entre vivirla de una manera placentera y agradable, con un sinnúmero de cosas por disfrutar o padecerla como una pesadilla de la cuál no se puede despertar. Con un proyecto de vida previo, la jubilación puede ser una de las mejores etapas de la vida.

A diferencia de otras fases, este periodo suele tener menos estructura, pues es uno mismo quien escribe su propio “perfil o puesto de trabajo”, pero ahora desde casa.

De existir temor al cambio, se vivirá como un abrupto despertar ante el retiro, pues todo en la jubilación representa cambio. Es un re conocimiento con la pareja, con los hijos (si los hay), es una reinserción a la sociedad, a la par de una despedida del mundo laboral donde se vivió durante muchas décadas.

Es por esta razón que este trabajo: **¿...y qué sigue después de la jubilación?**, pretende hablar de los cambios físicos, psicológicos y sociales del jubilado, el duelo que se vive, el reacomodo en el núcleo familiar, los planes de jubilación y los programas sociales que permiten tener un mayor disfrute de esta etapa de la vida.

OBJETIVOS

1. Analizar los cambios físicos, psicológicos y sociales que vive el jubilado y que en gran medida empatan con la llegada a la 3a edad.
2. Identificar las posibles causas del duelo en el jubilado.
3. Mencionar leyes del Seguro Social para jubilarse y los programas gubernamentales de apoyo.
4. Destacar la importancia de desarrollar un proyecto de vida.

ALCANCES

El alcance pretendido con esta investigación es:

- a) destacar que la actitud con que se enfrente esta nueva etapa , marcará la diferencia en cómo es vivida la jubilación, y
- b) la importancia que tiene la planeación y desarrollo de un proyecto de vida.

Capítulo 1

LA TERCERA EDAD, UN NUEVO CICLO INICIA

“En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra”
(Eugenio Trias)

CAMBIOS FÍSICOS EN EL ADULTO MAYOR

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural, gradual, con cambios y transformaciones que se producen a nivel biológico, psicológico y social, que van unidas al desarrollo y al deterioro.

El envejecimiento es el conjunto de procesos que sigue un organismo después de su fase de desarrollo, estos procesos dinámicos implican un cambio, es decir transformaciones biológicas, psicológicas y/o sociales del organismo en función del tiempo.

Así, el concepto de envejecimiento se percibe como un proceso de degradación al que llega el individuo a cierta edad y tras un periodo de desarrollo, la palabra envejecimiento se utiliza como sinónimo de vejez y no

se conceptualiza como una etapa del ciclo vital de vida, en la que el individuo se reviste de sabiduría, armoniosidad y durante la cual se beneficia de la experiencia adquirida. El término se debería definir como un proceso de crecimiento, progreso y superación de etapas que llevan indefectiblemente al éxito.

El viejo no tiene futuro, sólo pasado. Un largo y rico pasado. Envejecer significa vivir una continua disminución de la capacidad de hacer cosas, con un constante aumento del sentido del pasado, de lo realizado. Hay una realidad que debemos tomar en cuenta: toda pérdida tiene consigo una ganancia mayor, llegar a viejo es enfrentarse a una larga vida, cadena de pérdidas fisiológicas, psicológicas y sociales; es también llenarse de experiencias sinónimo de sabiduría y todo lo viejo es espiritual porque es sabio. Los viejos no son adultos mutilados, son personas completas que viven una experiencia original. (Dr. Reyes Zubiría, 1996).

No hay evidencia de descenso en muchas clases de funcionamiento intelectual antes de los 60 años, en algunas personas se presenta un incremento en algunas áreas como vocabulario e información general, si se propone se pueden aprender nuevas habilidades y hay una marcada ventaja para solucionar problemas cotidianos, lo cual procede de la capacidad de sintetizar conocimientos y experiencia.

El adulto tiene que pensar en prepararse para su vejez; para esto es importante que tenga muy claro el *sentido de su vida*, a decir de Viktor Frankl, “el hombre descubre el sentido de su existencia, no lo inventa”.

Al pensar en prepararse para la vejez es importante tener muy claro el sentido de la vida. El sentido de la vida, no puede concebirse sin el sentido de la muerte, porque éste es el límite de su futuro y sus posibilidades. Encontrar el sentido de la muerte para el adulto, implica encontrar el sentido de su vida y por lo tanto el sentido de su vejez.

Esa maravillosa y perfecta maquinaria llamada cuerpo, algunas veces responde como un sumiso y utilitario animal, otras veces le atribuimos la responsabilidad de lo que nos pasa; otras tantas, es un cómplice de nuestros deseos, otras no es más que un saboteador de nuestros proyectos; lo que nos cuesta asumir es que el cuerpo es lo que es en su circunstancia, y la armonía entre el cuerpo y su circunstancia, es uno de los grandes secretos de la vida.

Esta problemática es de interés común a la familia, la sociedad, y desde luego a las instituciones de salud y educativas, por referir sólo algunas, la sola conceptualización de los adultos mayores se ha modificado categóricamente pasando de ser reconocidos como símbolo de sabiduría y experiencia a personas incapaces de realizar actividades cotidianas y laborales, esto aunado, en la mayoría de las ocasiones, a enfermedades crónicas degenerativas.

El envejecimiento (igual que la muerte) es una de las pocas características “democráticas” y ecuánimes de nuestra condición humana, algo que nos unifica y define a todos, más allá de nuestras diversidades y de la realidad de un mundo tan cambiante. El criterio médico actualmente, señala que envejecer no es una enfermedad, el efecto que se conoce como senescencia, ocurriría

aunque todas las enfermedades desaparecieran definitivamente de la faz de la Tierra. Más lenta o más rápidamente, todos estamos envejeciendo; tengamos veinticinco o sesenta y ocho años de edad, cuarenta o ciento diez, Envejecemos... y esto lejos de ser una mala noticia, significa específicamente que estamos vivos y debería ser un motivo de celebración.

Asimismo, el incremento en el número de senescentes determina, una indiscutible relevancia de enfermedades que son características de la llamada Tercera Edad. En este proceso o etapa involutiva encontramos el terreno propicio para que sean más frecuentes los trastornos psiquiátricos y que se caracterice esta etapa como de un mayor riesgo por el incremento de la invalidez y el deterioro progresivo, que asociados a circunstancias sociales o familiares adversas desencadenen enfermedades como la depresión. Sin embargo envejecimiento no es sinónimo de depresión, es decir ni todos los ancianos están deprimidos ni los síntomas de una depresión, cuando aparecen en un anciano, son “normales” para su edad, la presencia de este trastorno no sólo es fuente de sufrimiento individual sino que también afecta su calidad de vida.

La salud de la población envejecida es el reflejo de las condiciones en las que se ha desarrollado, entre éstas se pueden distinguir características socioeconómicas, culturales, ambientales y estilos de vida; es así que actualmente las cuatro primeras causas de muerte para la población de 65 años son los padecimientos cardíacos, tumores malignos, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Cada uno está colocado en un tapete de ruleta circunstancial, toca en cada momento un ahora y un acá, la enfermedad o la muerte irrumpe o se agudiza en un momento del ciclo de vida, y quien lo transita percibe la sensación de un tiempo sin tiempo, un tiempo suspendido por la enfermedad, un tiempo donde la historia del sujeto se convierte en la historia de su enfermedad, su dolor y sufrimiento.

El adulto se percata de que su cuerpo no es lo que una vez fue, en una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición, las arrugas, los dolores musculares y las canas, son señales no bienvenidas de la vejez.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL ADULTO MAYOR

Son muchas las razones por las que las personas se resisten al cambio:

- Lo desconocido produce temor y resistencia, una reestructuración puede provocar incertidumbre en relación con los efectos sobre el trabajo. La gente quiere sentirse segura y tener algún control sobre el cambio.
- Desconocer la razón del cambio también provoca resistencia, de hecho con frecuencia las personas afectadas no ven con claridad por qué es necesario el cambio.
- El cambio también puede provocar una disminución de beneficios o una pérdida de poder.

Cada etapa vital está diseñada para ser una experiencia de aprendizaje, no una situación de castigo. En vez de ser limitante y dolorosa la jubilación puede ser una experiencia enriquecedora y feliz.

Muchas personas abordan la jubilación como muerte laboral, como carencia. Apoyadas en esta creencia, influenciadas por los conocimientos tradicionales y circunstancias que no les son propias, se aproximan a la jubilación basándose en pautas culturales limitantes y no en su propia experiencia, perdiéndose la oportunidad de júbilo, abundancia, amor y alegría que la nueva etapa trae consigo.

Esto se puede lograr trascendiendo los viejos modelos mentales, poniendo el pensamiento positivo en acción, soltando lo viejo no efectivo para tomar lo nuevo más efectivo.

Transformar la jubilación en júbilo es una decisión que compromete e involucra al ser completo, tanto en sus aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales.

Cualquier imagen que de una manera clara y definida llegue a imprimirse en la mente subconsciente, atraerá toda la energía y la fuerza necesarias para manifestarse en el mundo físico.

Como individuos-sujeto somos cuerpo, mente y espíritu, no existe un conocedor abstracto que esté separado de la experiencia misma, por lo tanto, el cuerpo toma diferentes significados en el transcurso del tiempo.

Envejecer es un proceso que dura toda la vida y simplemente se hace evidente a medida que avanza la adultez, se vive la llamada crisis de la limitación, todo aparece como algo monótono y se van desvaneciendo las ilusiones; se descubre la pobreza de la existencia, se vive la decepción de aquellos de quienes se esperaba algo; se vive fatiga y cansancio. El hombre inicia una etapa fuerte de desapegos, mientras más se envejece, más se intensifica el sentido de lo mudable, la impresión cada vez más rápida de que a cada instante algo acaba.

La vejez es un tiempo de despedidas y una etapa de reencuentro con uno mismo, examen de conciencia de la vida, existe depresión, melancolía, temores principalmente a la muerte, mucha tristeza y aislamiento, en la mayoría de los casos la actividad económica ha cesado y los hijos han formado sus hogares

En este sentido psicológico, la transición del trabajo a la jubilación es un cambio muy importante, el adulto mayor puede sentir estrés, supone la pérdida de ingresos, la identidad profesional, el estatus social, los compañeros y la estructura cotidiana del tiempo y las actividades. La jubilación temprana (antes de 65 años) se puede deber a la mala salud, por no querer trabajar más o por la fuerza (despido). La jubilación en su momento (65 años), generalmente va acompañada de una salud algo deteriorada. La jubilación tardía (más de 65 años) la tienen aquellos que tienen sus propios negocios o quienes no pueden vivir con recursos limitados. La jubilación es un periodo de progreso a través de fases de prejubilación, luna de miel, desencanto, desorientación, estabilidad y finalización.

Una clave para superar los efectos de la jubilación y hacerla más llevadera, es si la experiencia aporta algún elemento nuevo a la cotidianidad (Hoffman, 1996); aquí se hace necesaria la implementación de un nuevo proyecto de vida acorde a las circunstancias del momento.

CAMBIOS SOCIALES EN EL ADULTO MAYOR

Las personas mayores de hoy en día se están dando cuenta de que sus compañeros de edad están cambiando, tienen un aspecto más juvenil, se sienten mejor y actúan con más vitalidad que sus padres y abuelos de la misma edad. Desde 1900, las formas de convivencia de las personas mayores han cambiado de tal forma que nada tienen que ver con las anteriores, es más probable que sean propietarios de sus casas, vivan por encima del nivel de pobreza y tengan menos hijos adultos (Hoffman, 1996).

La relación marital en la tercera edad también se ve alterada: la esposa se ve invadida al tener a su pareja en su espacio todo el tiempo, apartado de sus amigos y/o compañeros de trabajo y al no tener otra actividad, el marido se queda todo el día en casa. En el caso de la mujer que trabaja fuera de la casa, la idea de la jubilación implica pérdida de independencia por lo demandante en atención que suele volverse el marido. Sin embargo, algunas parejas pueden adaptarse al cambio de roles sin problemas cuando llega la etapa de jubilación del esposo.

En general, independiente del sexo, la jubilación conlleva nuevas exigencias: preocupaciones sobre el dinero, desacuerdos sobre trasladarse a una casa o departamento más pequeño o problemas de salud. Los principales conflictos sobre divisiones de responsabilidad y poder, sexo, dinero, hijos y cuñados ya han sido solventados. La mayoría de las parejas que no pudieron resolver estos problemas antes, terminan por divorciarse (Hoffman, 1996).

Cuando las parejas que han estado casadas durante 40 años se divorcian, es más probable que den más muestras de estrés psicológico que los jóvenes que se encuentran en situación similar. La pérdida de los papeles conyugales, al igual que el de los profesionales, puede quebrantar su sentido de identidad. El número de personas mayores que se divorcian va en aumento. Los hombres cuando se divorcian son porque han estado enfrascados en su trabajo y coincide la ruptura con la jubilación y para casarse con otra mujer. La mujer, en cambio, lo hace porque su marido es alcohólico, tirano o mujeriego. No obstante suele ser más grave para la mujer, debido a que ella ha socializado su rol de esposa y basado su identidad en ese rol, sintiendo que toda su vida ha sido un fracaso.

Los hombres mayores se casan con más facilidad que las mujeres, puesto que hay 3.6 mujeres divorciadas, viudas o solteras por cada hombre en ese grupo de edad. El matrimonio de la tercera edad tiene poca importancia para la mayoría de las mujeres de esa edad.

En relación a la viudez, debido a que el ciclo de vida de los hombres es más corto y que suelen ser mayores que sus esposas, los maridos desaparecen con

tanta rapidez que la situación de viudez parece ser “normal” entre las mujeres mayores. Cuando se vuelven a casar, el nuevo cónyuge suele ser alguien que ya conocían antes de enviudar o alguien que han conocido a través de una amistad mutua o un pariente. Cuando uno de los cónyuges fallece, el que queda atraviesa un largo periodo de shock, protesta, desesperación y recuperación. El proceso de recuperación implica desarrollar una explicación satisfactoria de la razón por la que ha muerto el otro, neutralizar los recuerdos y asociaciones, y crear una nueva imagen de uno mismo.

Las mujeres parecen adaptarse a la vida en solitario mucho mejor que los hombres. En comparación con las mujeres, los hombres tienen peor salud, mayor aislamiento emocional, unos vínculos más débiles con la familia y no es tan probable que tengan una persona de confianza. Durante el primer año de condolencia, el cónyuge puede estar deprimido, angustiado y hasta tener reacciones fóbicas. (Hoffman et al. 1996).

Las elecciones de las formas de convivencia de las personas mayores, reflejan un equilibrio entre las metas de autonomía y de seguridad, por lo que no es sorprendente que la mayoría de las personas mayores vivan en casa normales, ya sea por su cuenta, con parientes o con otras personas que no sean familia. Los mayores-jóvenes (68-84 años), viven solos o con el cónyuge. La tendencia es “envejecer en el lugar”, permanecer en la casa donde educaron a sus hijos que la mayoría poseen. La casa está llena de recuerdos, al conocerla bien les otorga un sentido de competencia y el ser propietarios confiere estatus a la persona mayor. Son menos propensos a traslados o emigraciones, pero cuando lo hacen es por diversión, si es que son bastante sanos y suelen tener

suficientes ingresos, pero a medida que se acercan a edades mayores, la emigración es para estar cerca de los hijos u otros parientes. Los mayores-ancianos (mayores de 85 años) se ven obligados a depender de alguien, por lo que su traslado suele denominarse emigración de ayuda. Generalmente, se van a vivir con lo hijos, a una residencia o a una institución que ofrecen cuidados personales pero no médicos ni sanitarios a nivel profesional.

El mundo del adulto envejece al tiempo que él lo hace. Se gastan las ideas que le rodean, la historia avanza ineludiblemente, la economía evoluciona. Todo ello se acompaña además con el hundimiento global de su generación en la noche del tiempo. La sociedad que camina a su lado. Lo hace en una dirección contraria, de espaldas, incluso en contradicción con él.

La sociedad es mucho más real que un ente abstracto. Bajo el punto de vista de un anciano, es el entorno como él lo vive. Por lo tanto, se trata de un hábitat urbanístico cambiado, de una transformación de modas, técnicas, de la moral, y de la estética, de las concepciones sobre el trabajo y el tiempo libre. Todavía se ve implicado más directamente cuando todo ello le afecta personalmente: cuando sus amigos de siempre, albaceas de su mundo, mueren, cuando los lugares donde vivió y esperaba reconocerse han sido reconstruidos y son irreconocibles...

Muchos ancianos tenían sus amigos entre compañeros de trabajo que, al finalizar, acabó con esa red de amistades. Las de carácter vecinal, sobre todo en las grandes ciudades, suelen ser muy pobres. En fin, no es raro encontrar a un gran número de ancianos sin un solo amigo.

Tampoco es de despreciar el desapego social que implican las limitaciones de renta económica. Muchas actividades, como clubs recreativos, viajes, escuelas especiales o actividades que los mismos ancianos podrían inventarse como colectivo, pueden realizarse disponiendo de cierta solvencia económica, y sobre todo, son fuente indirecta para crear nuevos contactos sociales.

Nuestra vida se hace impensable sin un entorno que la alimente y proporcione una razón de ser. Nuestro mundo es de socios, mundo social, y en él estamos rodeados de las posibilidades y realidades que nos envuelven.

El sentido de nuestra vida, el placer y la satisfacción, depende el hilo de nuestras relaciones con lo demás. De ese ir y volver de los otros a nuestros deseos y de estos a los otros. Claro está que el camino de ida y de regreso, el constante intercambio con nuestro medio social, puede ser fácil y exitoso, o bien conflictivo y frustrante. Cuando las relaciones con los demás fallan, sólo tenemos el movimiento de retorno, de repliegue sobre nosotros mismos, y entonces, nuestro aislamiento es triste, doloroso e incluso torturante.

Cuando las relaciones sociales se rasgan, se trunca a la par la ilusión de vivir, inundando a la persona que no sale de sí misma, con una angustia que le corroe. El sujeto que no se vierte al exterior, que no se manifiesta, guardándose su mundo íntimo, sus anhelos y preocupaciones para sí, acaba teniendo para los demás una semi-existencia: se le puede responder con amabilidad y cortesía, pero la relación con ella es hueca, no deja huella ni conmociona, tampoco a la persona le sirven en una situación así, tales conversaciones superficiales ni los formalismos educados y tópicos. Se siente

vacío, nostálgico, y en su fuero interno experimenta tristeza. Incluso en ocasiones se pregunta a sí mismo si existe o es una marioneta sin la fuerza y la garra de las personas auténticas y verdaderas.

A medida que pasa el tiempo, la soledad se acentúa en forma de acritud y desaliento, el sujeto sólo habla lo imprescindible. Contra más reconcentrado en sí mismo y hostil al mundo se vuelve, más lacerante es la nostalgia de relaciones humanas cálidas y mayor es la parálisis que le embarga para emprenderlas.

La mirada del solitario pasa de la hostilidad a un mundo que parece haberle abandonado a su suerte como una especie de castigo injusto por un delito que no se sabe cuál es, hasta una mirada desolada que espera aún algún milagro. Estas últimas especies de llamadas de socorro no suelen surtir ningún efecto, o peor, provocan la reacción contraria a la ansiada.

La gente no quiere hacerse cargo de sus dificultades y carencias, esperan que el solitario haga el esfuerzo de superarse y gane su lugar para ser aceptado, “como hace todo el mundo”.

Hay un profundo desacuerdo entre lo que el solitario pide con la mirada, y lo que los otros estarían dispuestos a hacer sólo si se cumplen los requisitos corrientes de reciprocidad de vínculos (en los que el que más quiere, por ejemplo, es el primero que tiene que pedir e insistir que se le dé un extra); tienen otros intereses que los de su trabajo, o viven su tiempo libre en el aturdimiento de la modorra. Tener proyectos entre manos es una fuente de

motivación, interés y vitalidad. Lo contrario es convertir la vida en algo insulso y rutinario.

Especial relevancia tendrán aquellos que impliquen relaciones con lo demás: intereses recreativos, culturales, cuidado de las amistades, intensas y profundas, ricas relaciones familiares... Este tipo de proyectos llamados de “calidad humana” están llenos de dificultades, y por milagro o por inercia nunca aparecen: el cultivo de la amistad, la lucha por la comunicación y el entendimiento familiar, la dificultad de llevar adelante con firmeza intereses sociales y culturales, implica soportar ciertos riesgos y esfuerzos a los que muchos renuncian por comodidad, pereza, derrotismo; en el nombre de alivios o bien placeres inmediatos, o por capricho, que más tarde resultan placeres efímeros o incluso conducen a la soledad y al agravamiento del deterioro en la vejez.

Capítulo 2

LA JUBILACION, EL REINVENTO DE UN ESTILO DE VIDA.

“El futuro tiene muchos nombres. Para los débiles es lo inalcanzable. Para los temerosos, lo desconocido. Para los valientes es la oportunidad”

Víctor Hugo

DUELO POR LA JUBILACION

Se reconoce a la jubilación como una situación social que implica cambios importantes en la vida de las personas, no sólo significa dejar de trabajar.

Para algunos puede ser una etapa deseada porque pueden tener tiempo para realizar nuevas actividades o para dedicar más tiempo a la familia; para otros puede significar un proceso difícil al significar un adiós a la actividad que se realizó por muchos años y dejar de ser activos y productivos; incluso, puede llegar a ser el periodo en el que su economía se ve afectada y es necesario el apoyo o dependencia de la familia (Fericgla, 1992; Lefrancois, 2001; Papalia, Wendkos y Duskin, 2004; Navarro, Buz, Bueno y Mayoral, 2006; Papalia, Sterns, Feldman y Camp, 2007; entre otros).

Según Buendía (1994), la jubilación tiene un sinnúmero de aspectos que varían según las creencias, las diferentes actitudes y las situaciones personales que se presentan. En muchos sentidos está definida, no por los cambios en la edad, sino por aspectos de tipo social, económico o incluso político.

Actualmente, para muchos países la jubilación constituye un problema a nivel económico y buscan alargar la edad de jubilación y disminuir el gasto que implica una pensión. Tanto así que algunos autores han planteado la necesidad de considerar a la jubilación como uno de los grandes retos del Estado, junto con el apoyo a las mujeres en el trabajo y la generación de un mayor capital social en los niños para el futuro (Esping-Andersen y Palier, 2010).

Sin embargo, es interesante observar que para las personas mayores, la relación más presente es la que conecta a la jubilación con la llegada de la vejez y no con la economía o los niveles tan altos de productividad exigidos en el sistema capitalista.

También la relación con los cambios físicos es muy asociada a la jubilación. Fericgla (1992) señala que el término *jubilado* no debe referirse específicamente a aspectos biológicos del individuo sino más bien a su condición laboral y social. Sobre todo porque en muchos países, la jubilación es por decreto y no tanto por la capacidad del trabajador. Al llegar a determinada edad se le puede “obligar” a la jubilación.

La jubilación marca el fin de una vida laboral en la que se construyó un rol social determinado con actividades y hábitos de uso del tiempo muy

marcados, y con pertenencias a grupos y espacios sociales determinados. Fericgla (1992) señala que la jubilación no constituye un rito de separación social con una incorporación posterior a un nuevo estado social de la persona jubilada, sino que literalmente es una desvinculación, donde los jubilados no han sido socializados para disponer de su tiempo libre de trabajo y obligaciones. Señala que en cierto sentido, la jubilación conlleva un proceso de exclusión social. De ahí que la relación que muchas veces se establece entre vejez y jubilación tiene que ver con la manera cómo ambas situaciones pueden implicar un proceso de separación social, de rompimiento con las rutinas y los tiempos vinculados con la productividad y la funcionalidad y que son percibidos de forma negativa.

La transición del trabajo a la jubilación es un cambio muy importante, el adulto mayor puede sentir estrés, supone la pérdida de ingresos, la identidad profesional, el estatus social, los compañeros y la estructura cotidiana del tiempo y las actividades. La jubilación temprana (antes de 65 años) se puede deber a la mala salud, por no querer trabajar más o por la fuerza (despido); la jubilación en su momento (65 años), generalmente implica mala salud. La jubilación tardía (más de 65 años) la tienen aquellos que tienen sus propios negocios o quienes no pueden vivir con recursos limitados.

La vida es siempre una sucesión de situaciones repetidas y nuevas, que nos obligan a replantearnos el camino recorrido. Es evidente, pensemos en lo que quizá ganamos con el tiempo: experiencia, presencia, libertad, intelectualidad, serenidad, desapego, sensatez. Reflexionemos, sobre el sentido que ha tenido el tiempo de nuestra vida ya transcurrida, abriendo un período a la meditación,

una etapa de búsqueda y reencuentro con algunos aspectos olvidados de nuestro interior.

No hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir aún en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: “Quien tiene un por qué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo”. Estas palabras son un motor válido para cualquier situación.

JUBILACIÓN Y PROGRAMAS GUBERNAMENTALES PARA JUBILADOS

Existen dos formas para jubilarse:

1. La Ley del Seguro Social de 1973 determina el monto de las pensiones mediante una fórmula que considera fundamentalmente el salario base de la cotización promedio de las últimas 250 semanas de cotización y el total de las semanas cotizadas al IMSS. Es decir que mientras mayor sea dicho salario y más semanas de cotización reconozca el IMSS, mayor será también el monto de la pensión.
2. La Ley del Seguro Social promulgada el 21 de diciembre de 1995 que dice el antiguo sistema de beneficios obtenido fue sustituido por un sistema de pensiones de contribución definida, es decir, todos aquellos trabajadores que comenzaron a cotizar al IMSS a partir del 1 de Julio

de 1997 o en una fecha posterior, el único recurso que les queda será pensionarse bajo las condiciones actuales de la Ley del Seguro social actual.

La administración de las cuentas individuales de los trabajadores quedó a cargo de instituciones financieras especializadas de carácter privado, denominadas Administradoras de Fondos para el Retiro (AFORES).

El pago de las pensiones provenientes del nuevo sistema quedó a cargo de Compañías Aseguradoras o de las propias AFORES.

Dentro de los factores que auxiliarían a obtener una mejor pensión serían los siguientes:

- Que el trabajador se retire al menos con 65 años de edad; es decir, hasta que alcance la edad requerida para disfrutar de una pensión de vejez.
- Que cotice durante un número considerable de años, alrededor de 40.
- Que las tasas de interés que obtenga en su AFORE sean en promedio durante su vida activa, superiores al 3% anual en términos reales.
- Que las AFORES disminuyan el nivel actual de sus comisiones.
- Que el INFONAVIT proporcione tasas de interés de mayores niveles.

Si se es jubilado, y se tienen opciones como las que brindan las casas de jubilados o el gobierno a través de una pensión, la situación y posición sobre la jubilación es distinta que cuando no se puede tener acceso a estos apoyos.

Se puede reconocer que, en la medida que los jubilados perciben el apoyo e integración en las relaciones sociales, sus posiciones sobre la vejez y la jubilación pueden cambiar significativamente. No es lo mismo ser apoyados a estar abandonados; no es lo mismo tener una oportunidad de sentirse integrados que sentirse excluidos en las relaciones. No es lo mismo mantenerse activos y al mismo tiempo mantener redes y relaciones con los demás, que estar inactivos, solos, abandonados y deprimidos. El cambio entonces se traduce en experiencias afectivas y emocionales distintas.

Las casas de jubilados son percibidas como espacios de afecto, de apoyo o de cuidado que no se puede obtener quedándose en casa o simplemente por ser viejo.

Por ello, la jubilación y la vejez pueden ser experiencias positivas, de oportunidad, de cambio o mejoría, como pueden ser negativas, de pérdida, depresivas o de abandono.

Dentro de los programas gubernamentales se encuentran:

El **ISSSTE** tiene el programa CONVIVE: Centro de Convivencia para Pensionados y Jubilados.

Los servicios que ofrece son:

- Hospedaje.
- Alimentación.

- Talleres: baile, repujado, esmerilado, carpintería, entre otras manualidades.
- Pláticas informativas para el cuidado de la salud.
- Visita al balneario ISSSTEHuixtla.
- Verbena y noche bohemia.
- Paseos guiados a lugares de interés.

Los servicios no tienen costo alguno, únicamente el pensionado o jubilado cubre sus gastos de traslado.

El IMSS ofrece los siguientes servicios complementarios a la pensión:

- a) Recuperación INFONAVIT.
- b) Supervivencia.
- c) Gastos médicos pensionados.
- d) Asesoría en inversión.
- e) Viajando
- f) Credencial para adultos mayores

Credencial **INAPAM** (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores), es una opción de descuentos del 10 al 70% de descuento en bienes y servicios como:

- Transporte foráneo, medicinas, laboratorios médicos, ropa, alimentos, espectáculos y turismo entre otros.

En algunos municipios se otorgan descuentos hasta del 40% en el descuento de predial y agua a los adultos mayores afiliados al INAPAM.

IMPORTANCIA DEL DESARROLLO DE UN PROYECTO DE VIDA

Las razones para jubilarse pueden ser diferentes para cada uno, por razones de salud, razones de dinero, o simplemente porque ya se trabajó el tiempo marcado para el retiro. Es así que prepararse para la jubilación requiere de un temprano inicio. Nunca va a ser demasiado tarde o demasiado temprano para pensar en un proyecto de vida para después de la jubilación.

Hay que decidir qué se piensa hacer por el resto de lo que queda de vida. Es cierto que la tercera edad no le llega igual a todo el mundo. Algunos disfrutan de un retiro saludable, otros tienen la mala fortuna de que con la edad llegan las complicaciones de salud, y hasta para eso hay que estar preparados.

Un estudio de 26 años de duración realizado a 3,500 ex empleados de la empresa Shell Oil que se retiraron a las edades de 55, 60 y 65 años, encontró que los individuos que abandonaron el trabajo a los 55 años eran dos veces más propensos a morir en la década siguiente que aquellos que permanecieron empleados. Por eso en vez de pensar en el retiro completo y si las políticas de la empresa lo permiten, se puede optar por un retiro de medio tiempo, complementando el descanso con un trabajo a tiempo parcial en algo que agrade hacer.

En el Mercado laboral hay un sinnúmero de personas en sus 60s y 70s que se mantienen activas y no tienen interés en parar. Lo hacen porque están desempeñándose en cosas que disfrutan, ahí radica el secreto.

Al planear el retiro, se debe pensar en qué se quiere hacer por el resto de la vida y sobre todo, qué tipo de “trabajo” se disfrutará cuando llegue ese momento.

Como ya se mencionó, la jubilación significa un gran cambio, y la manera de hacer más fácil la transición es cambiar la actitud de hostilidad hacia una de aceptación.

Es aprender a ir con la corriente, todo va a cambiar alrededor permanentemente; hay que dejar de luchar contra ello.

Lo ideal es que la planificación de la jubilación comience antes de la edad adulta intermedia. Incluye estructurar la vida para hacerla más agradable y productiva, previendo necesidades económicas, anticipando problemas emocionales o físicos y analizando la forma en que la jubilación podrá afectar al cónyuge. La ayuda puede provenir de cursos de pre jubilación, libros de auto ayuda y programas patrocinados por la empresa.

Un aspecto clave para este proyecto de vida es checar cuánto dinero se tiene ahorrado, a cuánto ascienden los recursos financieros. El dinero que se necesite para el retiro dependerá del dinero que se tenga en fondos, si se quiere utilizar para viajar, si la hipoteca ya está cubierta y para determinar el coste de vivir donde se deseé.

El ingreso que se obtenga para la jubilación dependerá de:

- El monto de capital necesario para obtener la renta deseada.

- El tiempo necesario para reunir ese capital.
- La capacidad de ahorro que se posee.
- La elección de una alternativa más adecuada: fondos de pensiones, depósitos bancarios, inversiones bursátiles, inmuebles, seguros de vida, etc. Lo más aconsejable es la combinación de 2 o más alternativas.

Y por sobre todas las cosas, considerar que el tipo de ahorro o inversión elegido, deberá tener continuidad por varios años (posiblemente no menos de 15 años), con revisiones periódicas cada 2 años. Al igual que la educación, el fondo de jubilación es una inversión a largo plazo.

Una vez que se invierte en la jubilación, es importante mantener un seguimiento de las inversiones y realizar cualquier ajuste necesario a la estrategia de inversión. Seguir el progreso, una inversión inteligente implica asumir cierto riesgo, hay que procurar que la asignación de los activos esté alineada correctamente con los objetivos.

Para gozar de los años de jubilación, hay que comenzar a planearlos cuanto antes. Decidir cuál es la mejor época para el retiro, con un plan bien elaborado. De esta manera se tendrá el suficiente dinero para vivir confortablemente y gozar de muchos placeres de la vida. La jubilación es un gran paso en la vida y hay que vivirla a plenitud.

Por último, un elemento crucial (pero ignorado) para jubilarse es la realización de un testamento. Puede sonar mórbido, pero es en realidad un paso práctico

en la planeación el asegurarse que todos los activos estén distribuidos de la manera en que se desea.

CONCLUSIONES

Hay una relación importante entre jubilarse, llegar a la vejez y dejar de ser joven. La relación juventud-vejez-jubilación muestra la llegada a una edad y la llegada de cambios tan importantes como la jubilación. Se sabe que los jóvenes no se jubilan, solamente los viejos. Es una forma de comprender la propia realidad.

No se puede afirmar que esta relación que se establece entre jubilación y vejez sea necesariamente negativa, es decir, que influya en el deterioro de la calidad de vida de las personas o que incida directamente en su salud, por ejemplo. Pero sí se puede asumir que lleva al jubilado a tomar posiciones y actitudes ante las situaciones que enfrentan, llevándolo en ocasiones a limitar su acción para mejorar determinadas condiciones de su vida.

El hecho de que la jubilación se viva como pérdida, hace que sobre la misma existan muchas creencias, inconscientes o no, que vuelven difícil su categorización, y que a grandes rasgos podemos agrupar en: la jubilación como un sinsentido, la jubilación como un castigo y la jubilación como una oportunidad.

Si se vive como un sin sentido, es porque se vive la vida como tal, como un flujo constante de eventos, más que experiencias, que no significan nada, o significan poco, y de las cuales poco se puede obtener. Una visión que permite aprender poco de la experiencia, pues poco se puede rescatar de un sinsentido.

Un punto que no quiero omitir, es que cuando la relación entre la organización y el colaborador se completa se hace necesario un buen cierre. La manera de lograrlo es reconocer con gratitud lo que ambos aportaron y el aprendizaje obtenido.

La Tanatología sostiene que el vivir plenamente las pérdidas, guardando un duelo adecuado por cada una de ellas, es vital para el pleno desarrollo humano, pues el no vivirlas en conciencia lleva inevitablemente a la enfermedad emocional o física, al mediano o largo plazo.

Parafraseando a Viktor Frankl, "...en última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo"... "la vida tiene el sentido que cada quien le de"; de tal modo que "la voluntad de sentido", como él le llama, se convierte en la primera fuerza motivadora de la vida, entendida como la lucha por darle permanentemente un sentido y una trascendencia a nuestra propia existencia. Esta crisis de madurez requiere de una revisión completa y profunda de los que hemos hecho en la vida, y sobre todo de lo que debemos hacer para un futuro pleno y seguro.

BIBLIOGRAFIA

- Bazo, M.T. y Maiztegui, C. (1999). *Sociología de la vejez*. Madrid, España
- Bazo, M.T. (1999). *Envejecimiento y sociedad*. Madrid, España: Panamericana
- Bazo, M.T. (2001). *Una perspectiva internacional*. Madrid, España: Panamericana
- Buendía, J. (comp.) (1994). *Envejecimiento y psicología de la salud*. Madrid, España: Siglo XXI.
- F. (Coords.) (2006). *Psicología de la vejez*. Madrid: Alianza Editorial.
- Forzán, Ana. (2008) Artículo publicado sobre Tanatología. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano, No. 7.
- Frankl, Viktor Emil (2000) *Ante el Vacío Existencial*. Barcelona, España: Herder
- Frankl, Viktor Emil (1999) *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, España: Herder.
- Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1996). *Psicología del desarrollo de hoy*. Madrid, España: McGraw Hill.
- Ibañez, T. (2003). *Psicología social constructivista*. Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.
- Lefrancois, G. R. (2001). *El ciclo de la vida*. México: Thompson.
- Navarro, A., Buz, J., Bueno, B. y Mayoral, P. (2006). *Jubilación y tiempo libre*. Triadó, C. y Villar.

Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. y Camp, C (2007). *Desarrollo adulto y vejez*. México: Universidad Iberoamericana.

Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2004). *Desarrollo humano*. México: McGraw Hill.

Ramos, J., y Salinas, R. (2010). *Vejez y apoyo social*. Revista Educación y Desarrollo. México

ANEXO

Reflexiones sobre la vejez.

Ser mayor es quien tiene mucha edad; viejo es quien perdió la jovialidad.

La edad causa la degeneración de las células; la vejez produce el deterioro del espíritu.

Se es mayor cuando se pregunta: ¿vale la pena? Se es viejo cuando sin pensar, responde que no.

Se es mayor cuando sueña; se es viejo cuando apenas se consigue dormir.

Se es mayor cuando todavía se aprende; se es viejo cuando ya no se enseña.

Se es mayor cuando consigue hacer ejercicios; se es viejo cuando la mayor parte del tiempo se la pasa sentado o acostado.

Se es mayor cuando el día que comienza es único; se es viejo cuando todos los días son iguales.

Se es mayor cuando en la agenda hay proyectos y obligaciones para cumplir mañana, pasado o la semana que viene; se es viejo cuando la agenda está en blanco y sólo se vive pensando en el ayer,

El mayor trata de renovarse cada día que comienza. El viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime, porque mientras

el mayor pone la vista en el horizonte, donde el horizonte sale e ilumina sus esperanzas, el viejo tiene cataratas que miran las sombras del ayer.

En suma, el mayor puede tener la misma edad cronológica que el viejo, pero las diferencias están en su espíritu o en su corazón.

¡Que todos vivan una larga vida y nunca lleguen a ser VIEJOS y el que está viejo...que aprenda a disfrutar como MAYOR, cada minuto de su día!

Fuente: Blog demayores.com