

# Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación

Gerardo HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ  
Universidad de La Coruña.  
gerardo@udc.es

Recibido: 26-11-08

Aceptado: 6-3-09

## RESUMEN

Una de las consecuencias del envejecimiento en el ámbito laboral es la jubilación. Se trata de una nueva etapa de la vida para la que muchas personas no están adecuadamente preparadas y esa falta de preparación y, en su caso, adaptación, tiene repercusiones no deseadas ni deseables en la salud física y mental de los trabajadores y en su vida y relaciones sociales y familiares. De cuanto antecede y se aborda en este artículo, se deduce la conveniencia de enfrentarse a este proceso de una forma integral.

**Palabras clave:** Envejecimiento, jubilación, familia, actitudes.

## Cease of professional activity and preparation for retirement

### ABSTRACT

In the working force, retirement is a consequence of getting old. This is a new chapter in one's life for which many are not adequately prepared. This lack of preparation and adaptation has unwanted and undesirable repercussions in the physical and mental well-being of the workers, not only in their life, but on those of their friends and family. As previously mentioned in this article, one can infer the convenience of facing this process wholeheartedly.

**Key words:** Old age, retirement, family, attitudes.

**REFERENCIA NORMALIZADA:** Hernández Rodríguez, G. (2008) Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. *Cuadernos de Relaciones Laborales*. Vol. 27, núm. 2, 2009.

**SUMARIO:** 1. Concepto e idea de jubilación. 2. Estereotipos y mitos. 3. Nueva perspectiva vital. 4. Adaptación a la jubilación. 5. Actitudes ante la jubilación. 6. Teorías explicativas de la jubilación. 7. Fases del proceso de jubilación. 8. Las relaciones familiares después de la jubilación. 9. Abuelos "golondrina" y abuelos "canguro". 10. Preparación para la jubilación. 11. Conclusiones. 12. Referencias bibliográficas.

## 1. Concepto e idea de jubilación

Desde el punto de vista social y profesional, la jubilación es la situación a la que pueden acceder las personas que, atendida la circunstancia de la edad, cesaron voluntaria o forzosamente en su trabajo profesional por cuenta ajena o por cuenta propia; es el término del desempeño de tareas laborales remuneradas, a causa de la

edad. Cada país establece el momento cronológico de la vida en que se produce la jubilación. Como norma social, se considera que una persona se debe jubilar una vez alcanzados los 60-65 años, según el tipo de trabajo que estaba realizando. En este momento debemos estar alerta para intervenir en todos aquellos aspectos que estén a nuestro alcance con objeto de evitar crisis, depresiones, estrés y situaciones de tristeza, de soledad y, en general, de abandono.

Se ha dicho hasta la saciedad que jubilación viene de júbilo. Hay lenguas -en inglés, concretamente- en las que jubilarse significa retirarse, de *retirement*; pues bien, en español jubilarse, jubilación, efectivamente viene del latín *jubilatio*, que significa viva alegría, júbilo, y especialmente la que se manifiesta con signos exteriores.

Es evidente la diferencia de enfoque que en cada sociedad se da al mismo hecho:

- Retirarse es apartarse, aislarse en soledad.
- Jubilarse es alegrarse, regocijarse, divertirse, exultar, gozar.

Si seguimos manejando el diccionario, y nos desplazamos tan solo unas líneas más abajo, encontramos el verbo jubilar, definido como: eximir a alguien de un servicio por inútil, conservándole la pensión.

En ocasiones se utilizan también las palabras retiro o retirado como equivalentes a jubilación o jubilado. Sirven para indicar que una persona está retirada de la denominada vida económicamente activa. Es también evidente el sentido negativo de estos términos aplicado a la situación que viven las personas que han terminado su vida activa, desde el punto de vista laboral.

Pero, en cualquier caso, depende de la propia persona que se jubila el que el hecho de jubilarse implique las connotaciones expresadas, del ánimo con que se enfoque su nuevo estado, de los recursos que de sí misma saque para vivir positivamente esta etapa de su existencia.

## 2. Estereotipos y mitos

Vamos a considerar, antes de seguir adelante con esta aproximación a la jubilación, sus rasgos, características y efectos, algunos de los estereotipos, mitos o construcciones sociales que con más frecuencia se atribuyen de manera incorrecta a este sector de población (Bazo, Hernández et al. 2006: 67).

Uno de ellos es considerar a los mayores como carga económica y social. Así debido a las dificultades que se espera que el Estado tenga para poder pagar las pensiones y mantener los compromisos sociales, se piensa en ellos como los culpables de esta futura pérdida del estado de bienestar. Por otro lado las pensiones que reciben son un derecho resultado del esfuerzo realizado a lo largo de años de trabajo.

Otro es pensar que son personas improductivas, identificando así su inactividad laboral con la inactividad en otras áreas de la vida. Así está suficientemente constatado que, en ausencia de enfermedades y problemas sociales, la persona mayor puede permanecer productiva e interesada por la vida. Por consiguiente, en la

denominada tercera edad podemos encontrarnos con tres tipos de personas en cuanto a la actividad:

- Activos legales o estadísticos, es decir, personas mayores de 65 años que continúan desempeñando su profesión, suelen ser empresarios o profesionales a los que no les interesa jubilarse o no pueden por no haber cubierto el período de cotización.
- Activos encubiertos, ya jubilados, pero que ejercen su profesión u otro trabajo con bastante dedicación, suelen ser profesionales y personas que trabajan en el campo.
- Activos no remunerados, nos referimos a las amas de casa, jubilados y a esas personas mayores que realizan pequeñas tareas pero de extraordinaria importancia.

### 3. Nueva perspectiva vital

La jubilación supone, de forma automática, una disminución de los ingresos y un aumento del aislamiento social; pérdidas económicas y pérdida de status. La jubilación, de hecho, implica la interrupción de la vida laboral, el replanteamiento de la vida familiar, la disponibilidad de más tiempo libre, la necesidad de ocupar el abundante ocio, la reducción (la mayoría de las veces) del poder adquisitivo por ser -generalmente- las pensiones de menor cuantía que los ingresos habituales. Pero también supone la posibilidad de dedicarse a actividades diferentes, de recuperar el tiempo a compartir con el cónyuge y el resto de la familia, la perspectiva de hacer cosas que siempre se han querido hacer y para las que antes no se encontraba la oportunidad o el momento, de gestionar adecuadamente el tiempo libre y el ocio, haciendo que éste sea creativo.

Perder es, según una de las acepciones del Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, “estar privado de una parte de sí, de una facultad, de una ventaja física o moral”. En este sentido la jubilación implica pérdida del espacio laboral, que produce más ansiedad, por lo general, en los hombres que en las mujeres, ya que éstas, aunque hayan salido del hogar para desempeñar una actividad laboral, han realizado las tareas domésticas y seguirán haciéndolo mientras sus capacidades físicas o mentales se lo permitan. (Bazo, Hernández et al. 2006: 97-98).

Asimismo hay que contar con la pérdida de los amigos, ya que buena parte de las relaciones de amistad las han establecido dentro del ámbito profesional. Por último, otra de las pérdidas importantes está relacionada con la familia: frecuentemente el jubilado teme perder los lazos familiares.

Frente al vacío social que puede producir en ciertas personas la jubilación, es necesario buscar actividades gratificantes y motivadoras, y que ocupen al menos una parte del día, que ayuden a la persona mayor a superar estados anímicos bajos o depresiones, a sentirse útiles y activos, y que por otra parte sirvan de punto de referencia social, que supongan un vehículo de unión entre sujetos y un medio de unión para integrarse a un grupo social.

La reacción a la jubilación, varía de un sujeto a otro, dependiendo también de sus condiciones sociales. En la adaptación de estas personas a la nueva situación, Havighurst (1964) distingue tres etapas. En la primera etapa, dominan los sentimientos de frustración y ansiedad, y pocos son los sujetos que se alegran de ella. En la segunda etapa, la persona trata de buscar ansiosamente un nuevo rol social. En la tercera etapa, tiende a producirse la estabilización en un nuevo rol encontrado. Los factores que influyen en este proceso son el estado de salud mental, la autonomía económica, su integración social y la amplitud de intereses.

Tradicionalmente se viene identificando la ancianidad con la jubilación. Y esto, en la medida en la que las jubilaciones llegan a las personas contando éstas con menos edad y en mejor estado de salud física y mental, implica una ancianidad decretada con las repercusiones emocionales, económicas, sociales, de ocupación del tiempo libre, de identidad y de otra índole que es fácil suponer.

El pasar de persona económicamente activa a pensionista o jubilado supone, pues, incorporarse, por decreto, a la ancianidad ya que, comúnmente, se incluye en esta categoría socio-demográfica a toda persona que ha dejado su actividad profesional o laboral.

Con esta ancianidad decretada la sociedad pierde, a su vez, el concurso valioso de muchas personas capacitadas y aptas para el desempeño de su actividad profesional, básicamente en los campos de la docencia, la investigación y la creatividad, al tiempo que ha de verse impelida a buscar actividades ocupacionales para un sector cada vez mayor de la población que, mientras tenga facultades para ello, no quiere verse postergado a la categoría de parásito social.

Por consiguiente, uno de los retos que ha de afrontar nuestra sociedad, para paliar en la medida de lo posible estas desigualdades sociales, fruto de una dinámica demográfica concreta, son la cobertura de las necesidades asistenciales y económicas de la población jubilada y anciana, la preparación para la jubilación de personas que se encuentran entre los 55 y los 65 años y la creación o el desarrollo de recursos para la ocupación del tiempo libre.

Dada la actual esperanza de vida media, son muchos los años que tienen por delante los jubilados, y máxime los trabajadores que accedan a la jubilación anticipada y que se sientan jóvenes con razones objetivas para ello, pero no preparados mentalmente ni en su entorno socioeconómico para afrontar la nueva situación para que la jubilación se derive, efectivamente, en júbilo.

Además, en una sociedad caracterizada por el culto a la eficacia y la productividad, por un acusado economicismo, se tiende a marginar a las personas consideradas económicamente no activas y, por tanto, improductivas, llegando a caer en despropósitos tales como instalar en las calles, como ocurre en las de Pozuelo de Alarcón, en la provincia de Madrid, unas señales de tráfico nada apropiadas, en las que, sobre la leyenda "Club de Jubilados", puede verse la silueta de un hombre que precisa apoyarse en un bastón para caminar en una postura encorvada. La realidad de millones de jubilados no tiene nada que ver con esta imagen asociada a un anciano achacoso.



Tal y como destaca el profesor Ricardo Moragas (1989), el significado y las características del trabajo en la sociedad contemporánea están experimentando cambios evidentes. Las actuales tecnologías dejan desfasadas y obsoletas en poco tiempo a ciertas profesiones, y requieren la adaptación o el reciclaje de aquellos trabajadores o profesionales que las desempeñan, cuando no su cese en el ejercicio de las mismas. Sin embargo, la mayoría de estas personas están todavía capacitadas para su dedicación a alguna actividad.

En nuestra sociedad desarrollada, industrializada y urbana, el adulto que deja el trabajo y se jubila pasa a formar parte de un grupo social distinto, con una posición claramente diferenciada y definida por su separación de la población “activa”, su falta de rentabilidad potencial presente y futura en el sistema productivo y su inclusión en una normativa especial concreta: la de jubilado o miembro de las “clases pasivas”.

De entre dos personas de la misma edad, de las cuales una siga desempeñando una actividad laboral remunerada y otra que se encuentre ya jubilada, el trato social es muy diferente, la primera será un adulto capaz de valerse por sí mismo, alguien que sigue produciendo, aportando a la sociedad, mientras que la segunda pasa a ser un individuo ajeno al desarrollo socioeconómico, dependiente, receptor de una pensión y beneficiario de la asistencia social.

En este tipo de sociedad, quizá no se caiga en la cuenta muchas veces de que el grado de progreso y desarrollo alcanzado se debe, precisamente y en gran medida, al esfuerzo, los saberes y el trabajo de quienes han alcanzado la edad de la jubilación -y de otros que no llegaron a ella-, y a los que corresponde, en justicia, ser acreedores de los beneficios y la consideración sociales debido a su innegable y prolongada aportación.

#### 4. Adaptación a la jubilación

La jubilación es un fenómeno susceptible de provocar o predisponer al surgimiento de estados fisio y/o psicopatológicos, así como repercusiones de notoria relevancia en la mayor parte de los aspectos de la vida. Quizá los dos que impliquen mayor importancia sean, de una parte, la disminución -en muchos casos considerable- del nivel de los ingresos y, de otra, el cambio en el estatus ocupacional. De éstas se derivan otras muchas.

La adaptación a la jubilación es un proceso. Un proceso en el que, en todo caso, hay que tener presente lo que significa acostarse *activo* y levantarse *pasivo*. Y estos matices diferenciadores entre la situación de *activo* y la de *pasivo*, así como los factores condicionantes de la decisión de la jubilación y las alternativas a la jubilación quedan reflejados en los ya clásicos y conocidos siguientes cuadros.

FACTORES EN EL PROCESO DE JUBILACIÓN	
ACTIVO	PASIVO
Aptitud funcional plena	Aptitud funcional reducida
Énfasis en la apariencia externa, joven = bello	Apariencia externa contraria a lo ideal, viejo = feo
Status productor-consumidor. A mayor poder económico, mayor status	Status perceptor pasivo de renta-pensión. Bajo poder económico sin posibilidades de mejora
Independencia económica basada en el propio trabajo	Dependencia económica externa: pensión
Autorrealización por objetivos Profesionales-económicos	Sin posibilidades de realización profesional-económica
Respuesta a problemas basados en la creatividad	Respuesta a problemas basados en la experiencia
Ampliación de contactos sociales	Limitación de contactos sociales

Este es en gran medida, en nuestra sociedad, un problema casi exclusivo para los hombres que se encuentran ya en esas edades en las que se pasa -económicamente hablando- de "activos" a "pasivos". Las mujeres, incluso aquellas que han trabajado fuera de casa, en realidad no se jubilan nunca del trabajo de "mujeres", de los quehaceres de la casa y tal vez por eso, viven menos su sentimiento de inutilidad, que sí interiorizan, y muy profundamente, los hombres. Las actuales mujeres mayores viven ese trabajo doméstico como algo útil y necesario. Con la jubilación cambian los horarios, los quehaceres, las costumbres.

#### 5. Actitudes ante la jubilación

Las actitudes iniciales ante la jubilación son ambivalentes. Muchos trabajadores esperan con ansiedad este momento. La fuerza y la dirección del deseo están rela-

cionadas con la satisfacción que experimentan en su trabajo. Generalmente, cuanto más alto es el nivel educativo y el tipo de trabajo, menos desean jubilarse las personas y es más probable que continúen trabajando después de los 65 años. En cambio, los trabajos físicos, alienantes o tediosos llevan asociado el deseo de una jubilación lo antes posible.

Tras la jubilación la persona tiene que replantearse toda su vida, organizarse de nuevo el tiempo, ajustarse a una situación económica difícil y establecer unas nuevas relaciones familiares. La frialdad de las estadísticas dice que un porcentaje significativo de los varones muere en el transcurso de su primer año de retiro. Hay también personas que viven gozosamente su jubilación y que sacan un enorme partido a estos años de vida, disfrutando de todo cuanto está a su alcance y sin sentimiento alguno de culpabilidad o inutilidad. La lucha por la vida no termina con la jubilación, sino con la muerte. Para lograr lo que uno desea en la vida, hace falta esforzarse. El papel de jubilado no es sencillo. Hemos fabricado demasiados prejuicios y estereotipos sobre él. La falta de obligaciones le proporcionará una gran libertad.

Muchos matrimonios vuelven a descubrir a su pareja tras la jubilación. La mayor disponibilidad de tiempo para convivir les brinda una nueva oportunidad. Sin embargo, esta convivencia puede ser una causa de conflictos en el hogar si no toman las medidas adecuadas y no hay una apropiada preparación para la jubilación.

FACTORES CONDICIONANTES DE LA DECISIÓN DE JUBILACIÓN	
INSTITUCIONALES	PERSONALES
Ciclo económico: Reestructuración de sectores. Posibilidades de empleo	Estado de salud
Tendencias de legislación social. Cambio en las pensiones	Motivación e intereses en otras actividades
Políticas de organización, trato a los trabajadores de mayor edad	Finanzas personales y posibilidad de otros ingresos
Puesto de trabajo desempeñado, exigencias y futuro del mismo	Actitud familiar; responsabilidades familiares; existencia de personas dependientes
Actitud social hacia la jubilación	Deseo de cambio o de nueva actividad
	Satisfacción en el trabajo

Ante las reticencias, los rechazos, las desconfianzas, el desinterés o la apatía por parte de algunos organismos, empresas y de los propios trabajadores a la hora de planificar, impartir y beneficiarse de los programas de preparación para la jubilación, procede proponer una serie de medidas y actuaciones que sirvan ante todo, para reflexionar sobre la acción beneficiosa de los programas y cursos de preparación para la jubilación y, después, para potenciar su implantación y estimular e inducir a sus beneficiarios, los futuros jubilados, a acceder a los mismos.

- Han de ser reformadas las opiniones negativas de una parte de la población, en relación con el hecho de la jubilación.

- El jubilado es una persona capaz de llevar a cabo, a lo largo de su vida, actividades acordes con su estado de salud física y mental. No hay por que considerarle “a priori”, un ser deficitario.
- Se han de valorar debidamente los beneficios de la preparación para la jubilación. Sería necesario superar los obstáculos económicos para la realización de estos programas. El invertir en ellos es “humanamente rentable”, aunque no se considere “económicamente productivo”.
- Cabe destacar, asimismo, el papel que en este cometido pueden tener los medios de comunicación social, ya sean escritos o audiovisuales, con la implantación y difusión de los cursos de preparación para la jubilación a distancia, a fin de que lleguen a aquellos lugares y personas que, de no ser por estos medios, no podrían beneficiarse nunca de estos cursos.

La posibilidad de jubilar a los trabajadores comporta aspectos a la vez positivos y negativos. Constituye un aspecto positivo el hecho de que una parte importante de la población activa puede abandonar el mercado de trabajo y ser mantenida por la productividad incrementada de quienes continúan trabajando. Por el contrario, el hecho de abandonar el medio laboral, con la casi inevitable reducción simultánea de los ingresos y del prestigio del individuo, constituye un aspecto negativo. Aunque quizás hoy en día no sea tan tajante como esto. Como ha demostrado Cutler (1972) basta con añadir la palabra "jubilado" a la designación de la función para que inmediatamente se encuentre disminuido el prestigio de que disfrutaba la función designada.

ALTERNATIVAS A LA JUBILACIÓN	
FLEXIBLE O VOLUNTARIA	FORZOSA
No discrimina por razón de la edad, respeta el derecho constitucional al trabajo	Todos los individuos son tratados igualmente evitando discrecionalidades
Aprovecha los conocimientos de trabajadores experimentados con beneficios para el individuo y la sociedad	Evita pruebas o demostración de aptitudes de los trabajadores y consecuencias negativas para los no aptos
Reduce los gastos de la seguridad social si se dilata la jubilación	Facilita la promoción y empleo de los trabajadores jóvenes, fomenta la solidaridad y evita enfrentamientos intergeneracionales
Dificulta la previsión de necesidades financieras para pensiones	Permite la previsión de necesidades financieras para pensiones
El sujeto decide el momento. Libertad y autonomía personal	El momento se impone al sujeto; obligatoriedad y falta de reconocimiento a la autonomía
Crece la tendencia a retirarse anticipadamente	La obligatoriedad puede presentar efectos negativos

La sociedad margina a los viejos, finge ignorarlos, los esconde, porque su existencia es un acta de acusación levantada contra ella. Y a su vez, esta segregación se convierte en una de las causas de su sensación de aislamiento y precipita su decadencia. La vejez es solidaria y significativa de la vida entera y su psicología está ligada a la evolución de toda la vida.

Como ya ha sido destacado, la jubilación no significa únicamente, la interrupción repentina de actividades profesionales cotidianas, es también la ruptura de un lazo social, el desprendimiento de un entorno habitual.

Las actividades más provechosas para los jubilados son aquellas que requieren un cierto esfuerzo de perfeccionamiento, y sobre todo las que proporcionan un contacto humano. Porque siempre es el contacto con el otro lo que proporciona un nuevo desarrollo psicológico. Es por ello en las obras sociales en donde las personas de edad prestan los servicios más útiles y encuentran ellas mismas los mayores beneficios.

## 6. Teorías explicativas de la jubilación

Las diferentes teorías valoran de forma distinta la influencia de la jubilación en la satisfacción vital y personal.

Estas teorías son ya sobradamente conocidas pero, a título ilustrativo, las recordamos ahora aquí:

- Teoría de la continuidad. Asume que la jubilación produce un cambio poco significativo, tanto en las actitudes como en las actividades, de tal manera que su significado personal está muy relacionado con la forma de vida anterior a ella.
- La teoría de la actividad sostiene que la mejor forma de adaptarse a la nueva situación es mantener unos niveles adecuados de actividad que compensen las posibles pérdidas derivadas del final de la vida laboral.
- La teoría de la consistencia mantiene que la relación entre la jubilación y la satisfacción vital viene determinada por la media en que se cumplan las expectativas que tiene la persona respecto de su nuevo estado. La salud y los aspectos económicos aparecen como variables mediadoras significativas de la satisfacción posterior a la jubilación.
- La teoría de la desvinculación considera que la jubilación supone para la persona un progresivo alejamiento de sus roles o papeles en la sociedad, así como el distanciamiento de la sociedad respecto de ella.

## 7. Fases del proceso de jubilación

La jubilación hay que entenderla como un proceso que comienza antes de la edad oficial de jubilación y que se prolonga bastante después de este momento, que abarca diferentes fases. Recordemos cuales son las ya clásicas seis etapas.

- *Fase de prejubilación*: se caracteriza porque la persona que se va a jubilar va tomando conciencia del significado de la jubilación. Durante esta fase se anticipa cómo será la jubilación.
- *Fase de jubilación*: puede llevarnos a tres tipos de vivencias alternativas.
  - La luna de miel, que se caracteriza porque las personas intentan hacer todo lo que desearon hacer y no pudieron en los años anteriores. No todas las personas experimentan este periodo. Algunos que se han preparado y han cultivado algún tipo de actividad previa no pasan por esta fase.
  - La de rutina, que se caracteriza porque se tienen actividades y grupos estables, con lo que únicamente hay que cambiar el tiempo dedicado a estas actividades.
  - La de relax y descanso, que se caracteriza por una reducción temporal de la actividad, de forma opuesta al incremento que se produce en la luna de miel.
- *Fase de desencanto y depresión*: aparece cuando la persona jubilada comprueba que sus expectativas, ideas y fantasías sobre la jubilación no se cumplen.
- *Fase de reorientación*: las personas deprimidas pasan por una fase de reevaluación y elaboran propósitos y proyectos más realistas de su experiencia como jubilados.
- *Desarrollo de un estilo de vida rutinario posterior a la jubilación*: se generan medios para afrontar rutinariamente los cambios producidos como consecuencia de la jubilación. Aquellas personas con una rutina satisfactoria de jubilado son conscientes de sus capacidades y limitaciones, conocen lo que se espera de ellos y tienen asumido su propio rol o papel.
- *Fase final del proceso de jubilación*: para algunas personas, el rol o papel del jubilado es irrelevante debido a que vuelven al trabajo o, más probablemente, debido a una enfermedad o a una incapacidad.

## 8. Las relaciones familiares después de la jubilación

Si el hecho de la jubilación es algo que suscita el interés y la preocupación social, ¿cómo no ocuparnos de, al menos, algunos de los aspectos familiares de la jubilación en la familia si esta institución está considerada la célula básica de la sociedad?.

Habida cuenta de que, tras la jubilación, donde más tiempo va a poder estar el jubilado es en su casa y con sus familiares con quienes va a tener más relación, conviene que se preparen ellos y sus familiares también para revitalizar y fortalecer o, en su caso, para establecer una comunicación y una convivencia que hagan grata y satisfactoria la vida en común de los mayores jubilados con sus familiares y para que encuentren en ellos el apoyo adecuado para recorrer lo más felizmente posible el camino de la jubilación.

Dice la Recomendación nº 25 de la Asamblea Mundial de las Naciones Unidas sobre el envejecimiento:

La familia es la unidad básica reconocida por la sociedad, y se deberán desplegar todos los esfuerzos necesarios para apoyarla, protegerla y fortalecerla de acuerdo con el sistema de valores culturales de cada sociedad y atendiendo a las necesidades de sus miembros de edad avanzada. Los Gobiernos deberán promover las políticas sociales que alienten el mantenimiento de la solidaridad familiar entre generaciones, resaltando el apoyo de toda la comunidad a las necesidades de los que prestan cuidados a los ancianos y la aportación de las organizaciones no gubernamentales en el fortalecimiento de la familia como unidad.

Y en la Recomendación nº 29, en una primera redacción, se reconocía que:

Deberá alentarse a los hijos a que mantengan a los padres. Los gobiernos y los órganos no gubernamentales, por su parte, establecerán servicios sociales que apoyen a toda la familia cuando existan personas de edad en el hogar, aplicando medidas especiales a las familias de bajos ingresos.

Posteriormente se eliminó la referencia a los hijos y en los textos más recientes que recogen aquellas recomendaciones nos encontramos con la siguiente redacción:

Deberá alentarse a los gobiernos y los órganos no gubernamentales a que establezcan servicios sociales en apoyo de toda la familia cuando existan personas de edad en el hogar y a que apliquen medidas especialmente destinadas a las familias de bajos ingresos que deseen mantener en el hogar a las personas de edad avanzada.

Estas son las recomendaciones, las conceptualizaciones teóricas que darán lugar a las normas escritas que podrán regular formalmente las relaciones y la convivencia en el seno de las familias con personas mayores.

Pero a nosotros, desde una perspectiva sociológica, nos ha de interesar el día a día de esas relaciones, el cumplimiento de las normas no escritas, para ver cuáles son sus manifestaciones reales y cuáles pueden ser las orientaciones más adecuadas para la convivencia familiar después de la jubilación, y el aprovechamiento positivo del tiempo de ocio.

## **9. Abuelos “golondrina” y abuelos “canguro”**

Una cuestión que aquí importa recordar es la de la rotación de ciertos mayores en las casas de los hijos, haciendo la maleta frecuentemente, con la sensación de sentirse como las aves migratorias, por eso éstos son conocidos como los “abuelos golondrina”.

Pero, en el otro extremo, nos encontramos con los actualmente denominados “abuelos canguro”, especie que va en aumento cada día que pasa. Está claro que los abuelos del siglo XXI han sustituido en el cuidado de los niños a las jóvenes “can-

guros”, adolescentes que antaño se ocupaban de esta labor para ganarse su primer sueldo.

Por eso, la mayor parte de las personas mayores hoy prefieren vivir independientes, aunque cerca de sus hijos para estar prestos a “echarles una mano” con la rapidez que el caso requiera. Cuando los padres y las madres trabajan fuera del hogar, los abuelos se hacen cargo de los nietos y reviven sus años de paternidad con la aparente ventaja de tener más tiempo para compartir con los pequeños.

Muchas de las personas mayores en la actualidad vienen realizando una labor silenciosa que, frecuentemente, es poco o nada reconocida socialmente. Nos estamos refiriendo a la dedicación de su tiempo al cuidado y atención de otras personas. En la mayoría de las ocasiones, los destinatarios de esta ayuda son miembros de las propias familias, y no sólo de edades inferiores, sino también de la misma edad y superiores. En otras ocasiones se trata de amistades, vecinos, etc. La realidad es que casi la mitad de las personas con edades iguales o superiores a los sesenta y cinco años realizan esta tarea. Como ya ha quedado dicho, en unos casos se trata de una función asistencial dirigida a personas de la misma o de una generación anterior, cuidando de su cónyuge o pareja o, en numerosos casos, incluso de sus padres que ya han rebasado los noventa años de edad. Pensemos en cuantas personas de esta edad están siendo cuidadores o cuidadoras de familiares -cónyuges o padres- afectados por la enfermedad de Alzheimer u otras demencias.

Por otro lado, es menester recordar el soporte familiar y social que supone el que un número cada vez mayor de padres y madres jubilados o prejubilados, que lógicamente han visto reducidos sensiblemente sus ingresos, sigan asumiendo el sostén económico de sus hijos con edades cercanas a los treinta años, que no se han podido emancipar y que ni laboral, ni económica ni familiarmente son todavía independientes y autosuficientes.

Muchos padres, y sobre todo madres, prefieren a los abuelos antes que a un ajeno o una guardería porque son alguien cercano, que socializará al pequeño en su mismo sistema de valores y, además, resulta mucho más económico.

Las ayudas de los abuelos predominan “ocasionalmente, cuando salen los padres”, en tanto que las de las abuelas se dan en el resto de las situaciones (diariamente, mientras trabajan los padres; cuando los niños están enfermos; en vacaciones; diariamente, para llevarles y recogerles del colegio; diariamente, para darles de comer).

En este punto es oportuno recordar que la mayoría de las ayudas las prestan las abuelas maternas, porque las mujeres acuden más a sus madres en busca de esa ayuda. También son los abuelos maternos los que, generalmente, prestan más colaboración. Esto pese a que suele darse la circunstancia de que muchos abuelos y abuelas maternos lo son también paternos.

Hay que destacar por su importancia y por el considerable volumen de trabajo y esfuerzo que ello representa, la respuesta “diariamente, mientras los padres trabajan”. Asumir, después de una larga vida de trabajo y después de haber criado a la propia prole, el cuidado y la responsabilidad de atender *diariamente* a los nietos, supone una entrega y una generosidad que pocas personas más jóvenes asumirían y,

sobre todo, de una manera absolutamente desinteresada y gratuita (Rodríguez, P. 1996). En no pocos casos este compromiso, unas veces libre y voluntariamente asumido y otras forzado por las circunstancias, da lugar al conocido como “síndrome de la abuela esclava”.

Y no sólo en el terreno de las ayudas en estas tareas, también los abuelos son frecuentemente compañeros de juegos infantiles con los nietos, cumpliendo con el “espesor histórico” al que se refiere Julián Marías.

Sin embargo, hay que tener presente que, en general, se habla de los nietos como si todos fueran niños pequeños, cuando hay muchos abuelos que tienen nietos mayores de edad, por lo que el tipo de relación y las conversaciones con ellos son muy diferentes tratando temas que, incluso, no siempre abordan con sus padres.

Se habla ya, de que en determinadas circunstancias en nuestra sociedad actual, no se debe pensar en la familia conyugal como una familia aislada de la parentela, sino más bien como una familia extensa modificada y adaptada a la nueva situación, siendo las bases para la misma: la menor dimensión de la familia, la incorporación de la mujer al trabajo extradoméstico, la reconversión del servicio doméstico, las tasas de paro, la crisis de las pensiones o la mejoría relativa de las superficies de los hogares.

Cuando en el seno familiar se produce algún acontecimiento desestructurador, que deja a sus miembros más indefensos -los niños y las niñas- sin la seguridad y la protección de sus progenitores, es casi siempre la generación anterior la que asume la responsabilidad y ejerce un papel salvífico en ese periodo crítico infantil. Es el caso, por ejemplo, de las “madres y abuelas de la droga”. Estas mujeres, además de atender a sus hijos e hijas en una situación tan dura y de suplirles en su rol como padres o madres van más allá y, trascendiendo el ámbito de lo privado, ejercen una función pública como grupo de presión social, al desenmascarar en actos públicos y manifiestos la hipocresía que rodea el mundo de la droga y su pernicioso círculo. ¿Pueden llevar a cabo funciones como ésta quienes no estén dotados de una gran competencia? (Rodríguez 1994).

Un estudio realizado en el año 2006 (AXA 2007) pone de manifiesto que un 38 por 100 de los trabajadores objeto de la muestra asocian la jubilación con la idea de “descanso, paz y calma” y un 4 por 100 con la de “cuidar la familia, los hijos y los nietos”, mientras que, cuando se centran en los ya jubilados, se eleva hasta un 18 por 100 el porcentaje de éstos que llevan a cabo este último cometido. Un año más tarde (AXA 2008) estos porcentajes representan el 34 por 100 y el 7 por 100, respectivamente para la asociación del descanso, la paz y la calma con la jubilación por parte de quienes se encuentran aún activos, en tanto que el cuidado de familiares, hijos y nietos se eleva hasta el 20 por 100 para los ya jubilados.

Los abuelos acuden en innumerables ocasiones en ayuda de sus hijos, tanto cuando éstos les necesitan por imperativos de su vida profesional, como por satisfacción de compromisos sociales o para poder acudir a diversiones o realizar viajes.

Ahora bien, los hijos que acuden a tal práctica con frecuencia deben de tener presente que los abuelos, en virtud de este sistema que establecen los propios hijos, pueden llegar a considerar, quizá subconscientemente, que tienen más derechos

sobre los nietos que los conferidos realmente por los padres. Este es un riesgo que se ha de ponderar, ya que cuando se da el deber, la obligación o la carga, -según cada uno quiera entenderlo-, se está dando, asimismo, el poder y el derecho.

La estrategia de los abuelos ha de consistir en hacerse sentir útiles, queridos, en situación de disponibilidad, pero sin pretender aparecer como indispensables.

Los abuelos, los padres de otros que ya son padres también, han de ser conscientes de este hecho y, sin negar su ayuda y su consejo a los hijos, ser capaces de aceptar que sus hijos ya son mayores, ya son capaces de organizar una familia como ellos hicieron en su día, y capaces de educar a unos hijos como ellos también los educaron. Han de conseguir que los hijos acudan en demanda de consejo, pero que no les rehuyan temiendo sus "lecciones".

En cualquier caso, nosotros consideramos que los abuelos pueden colaborar en el cuidado y educación de los nietos, pero en la medida de lo posible, de forma voluntaria y ocasional, de manera que puedan mantener también su tiempo libre para desarrollar su propia vida y evitar conflictos relacionados con la educación de los menores.

El papel de los abuelos tiene una importancia extraordinaria, suponiendo un ahorro incalculable para el erario público en el supuesto de que tuviera que pagar estos servicios a profesionales. España debería tomar ejemplo de otras naciones y ofrecer ayudas económicas o más plazas de guardería y otros recursos sociales para que los nietos estén adecuadamente atendidos y los abuelos puedan disfrutar de ellos cuando quieran y puedan, sin verse forzados a ello.

Así mismo deben los mayores gestionar su tiempo libre y de ocio de manera que no se sobrecarguen de más actividades de las que racionalmente, y conforme a sus capacidades y posibilidades puedan realizar, para evitar el riesgo de la saturación por acumulación de tales actividades que también puede llevar a generar tensiones y ansiedad como las que podrían resultar de la situación opuesta: la de tener vacío de contenido ese mismo tiempo libre y de ocio.

## 10. Preparación para la jubilación

Conforme venimos señalando a lo largo de todo este trabajo y según afirma también Moragas (2007: 59), la jubilación provoca cambios sociales, económicos y familiares en la vida de las personas que llegan al final de su vida activa como trabajadores o profesionales. La falta de adaptación a estas transformaciones puede llevar a la pasividad, la soledad, la angustia, el aburrimiento y la carencia de expectativas.

Para saber enfrentarse a esta nueva etapa es necesario mentalizarse y prepararse con suficiente antelación. En este sentido, la Recomendación nº 40 de la I Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento planteaba que "Los gobiernos deberán tomar o fomentar medidas para que la transición de la vida activa a la jubilación sea fácil y gradual, y hacer más flexible la edad de derecho a jubilarse. Estas medidas deben incluir cursos de preparación para la jubilación y la disminución del trabajo en los últimos años de la vida profesional". Ya son diversas las experiencias puestas en

marcha en nuestro país por diferentes entidades tanto públicas como privadas, facilitando a los trabajadores jubilados o en trance de jubilación cursos y programas de adaptación y preparación para la jubilación, como es el caso de UNIÓN-FENOSA, pionera en España en esta experiencia y que va ya, en el año 2008, por sus XXVIII Jornadas.

El envejecimiento en Europa ha motivado la aprobación de políticas sociales para el mantenimiento de la calidad de vida de las personas que se jubilan. Aunque existan diferencias en las edades de jubilación, que oscilan entre los 55 y los 70 años, según el país, el tipo de trabajo y la modalidad de retiro, hay una tendencia general a la prejubilación antes de las edades legales, lo cual refleja la importancia que dan los agentes sociales a la última etapa de la vida. Y para alcanzar una mejor calidad de vida se han diseñado y organizado, entre otras medidas, los programas de preparación para la jubilación (Moragas 2007: 76-77).

Por lo que se refiere a España, como recuerda Jiménez Herrero (1995), ya en su III Congreso Nacional, celebrado en la Facultad de Medicina de la Universidad Complutense de Madrid en junio de 1966, la Sociedad Española de Gerontología (hoy S.E.G.G.) organizó una mesa redonda para abordar el tema de la preparación para la jubilación, reseñada en el número 3 del segundo año de la Revista Española de Gerontología (julio de 1967). Es de destacar el interés de los médicos de empresa sobre el tema en aquella ocasión, en el cual tenían obligaciones legales en cuanto a sus funciones en las mismas.

Aunque todavía es exíguo el número de trabajadores que se preparan para la jubilación, han sido puestas en marcha desde entonces diferentes iniciativas para llevar a cabo cursos y programas de preparación para la jubilación ya que se está desarrollando y ampliando la preocupación por facilitar a los trabajadores una adaptación paulatina, con antelación suficiente, al proceso de preparación para la jubilación y a la misma jubilación. Y en esa preocupación van participando, cada vez más, tanto organismos oficiales como entidades privadas y empresas. (Hernández 1995).

Y éste es, evidentemente, un amplio campo en el que los profesionales que trabajan con personas mayores y los responsables de los departamentos de Relaciones Laborales, Recursos Humanos y Dirección de Personal tienen unas posibilidades de actuación prácticamente ilimitadas.

Estos programas tienen dos tipos de destinatarios. Por un lado están los dirigidos a los trabajadores que se preparan o se adaptan para o a la jubilación y, por otro, a los profesionales que trabajan con personas mayores o que han de ser aquellos que dirijan y desarrollen, a su vez, los programas de preparación para futuros jubilados.

Estos programas, a los que es altamente recomendable que asistan también, aparte del trabajador o trabajadora que se va a jubilar, sus cónyuges o parejas, tienen, fundamentalmente, entre sus objetivos: **apoyar** la transición de la persona hacia una nueva etapa creativa y activa que le proporcione satisfacciones y la mantenga integrada en la sociedad; **orientar** a hombres y mujeres sobre aquellos temas que puedan serles de mayor interés en esta etapa de la vida (psicológicos, médicos, culturales, económicos, jurídicos, etc.); **crear** una actitud positiva hacia la nueva

situación y **animar** a mantener e incluso mejorar la identidad personal desarrollada a lo largo de la vida.

En España, en estos últimos años, entre las asociaciones, instituciones y fundaciones que han venido organizando y desarrollando cursos y programas de preparación y adaptación para la jubilación merecen ser citadas: Fundación Castroverde, Fundación Pere Tarrés, Confederación Española de Aulas de la Tercera Edad (CEATE), Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA), Universidad Politécnica de Madrid, Fundación Patronato Europeo del Mayor y la entidad financiera Caja Madrid, Instituto Nacional de Administración Pública (INAP), Fundación INTRAS (Investigación y Tratamiento en Salud Mental y Servicios Sociales) y CeVe (modalidad a distancia).

Por lo que se refiere a las empresas, entre otras y aparte de la ya pionera mencionada UNIÓN-FENOSA, se pueden contar también algunas que con mayor duración, como ENDESA, o en una u otra ocasión, como Banco de España, Canal de Isabel II o RENFE, han impartido estos programas.

Asimismo es de justicia mencionar que diferentes sindicatos y entidades públicas dependientes de las Comunidades Autónomas, las Diputaciones y los Ayuntamientos han puesto en marcha estos recursos para facilitar una transición lo más satisfactoria posible hacia la jubilación.

En relación con este paso y las condiciones en que lo dan los trabajadores españoles, así como el cómo y cuando de su preparación recurrimos de nuevo al estudio de AXA (2008) para constatar como la edad ideal para la jubilación de los españoles todavía activos, es la de los 58 años, mientras que para los ya jubilados lo es la de 61 años. Sin embargo, la edad prevista por los primeros para el cese de su actividad profesional se eleva hasta los 63 años, en tanto que la edad real en la que los jubilados pasaron a esta situación ha sido la de 62 años de edad. Entre los 26 países de los cinco continentes comprendidos en este estudio, de los cuales España es comparada con dieciséis, solo en Suiza los trabajadores se jubilan realmente a la misma edad que los españoles, no siendo superados por ninguno de los naturales de las restantes naciones.

En España un 55 por 100 se jubila antes de la edad legal, haciéndolo un 67 por 100 voluntariamente, por decisión propia. De entre todos estos, el 86 por 100 son mujeres.

El 70 por 100 de los españoles que trabajan aún no ha comenzado a preparar su jubilación, y no tienen previsto hacerlo, al menos, hasta aproximarse a su medio siglo de vida. Es decir, solamente han empezado a hacer previsiones un 30 por 100 frente a un 54 por 100 de la media de la encuesta y un 79 por 100 de los que más lo hacen, los checos y los estadounidenses. También son los que más tarde lo hacen, a los 50 años, sólo superados por los húngaros, a los 52 años, siendo la de 43 años la media de edad del total de la población estudiada.

La falta de previsión contrasta, sin embargo, con la creencia de que el nivel de ingresos, una vez que pasen a la situación de jubilados, será inferior al salario que actualmente están percibiendo y que la Seguridad Social será reformada en los próximos años. Además, mientras que en el año 2006 un 39 por 100 de las personas

en activo ahorran para cuando llegaran a la jubilación, en el año 2007 ese porcentaje se ha reducido hasta el 30 por 100.

Entre las intenciones para el futuro, merece ser destacado el hecho de que un 79 por 100 de los trabajadores piensa que gastará sus ahorros durante su jubilación y un 12 por 100 tiene intención de conservar sus ahorros para dejárselos a sus herederos. Por su parte, los jubilados, que viven la realidad de su situación y del comportamiento de sus familiares, deciden hacer uso para sí de sus recursos económicos un 54 por 100, mientras que se eleva hasta un 34 por 100 el porcentaje de los que deciden guardarlos para sus sucesores, a pesar de que solamente un 43 por 100 considera que sus ingresos como jubilados son suficientes o completamente suficientes.

## **11. Conclusiones**

La jubilación significa el final del ejercicio de una vida profesional, pero no el final de la vida misma. Una cosa es dejar de desempeñar un trabajo remunerado y otra muy distinta perder las capacidades para el ejercicio de actividades y ocupaciones gratificantes para la persona y útiles para la sociedad. No se puede incurrir en el despilfarro social que supone la marginación y exclusión de los jubilados.

La Organización Mundial de la Salud establece que salud no es la ausencia de enfermedad, sino el perfecto estado de salud física, psíquica y social. Una jubilación mal asimilada o para la que no haya habido la preparación conveniente, puede suponer un malestar social, del que se derivarán el malestar psíquico y, en su caso, el físico también.

Es fundamental la organización y ejecución de programas de preparación para la jubilación, a fin de que las personas se adapten convenientemente, sin que ello signifique un trauma, a la etapa nueva de una vida al concluir la larga etapa de productores.

Jubilación no es sinónimo de vejez, como tampoco todas las personas mayores son pobres ni están enfermas. Son múltiples las posibilidades de realización personal y de valoración social de los jubilados ofreciéndoles alternativas realmente atractivas y útiles y estimulándoles a no caer en el autoabandono. Pero estas alternativas tienen que ser acordes con sus capacidades, expectativas y necesidades. La planificación de las mismas ha de tener en cuenta a los propios interesados. No se trata de programar actividades para los jubilados, sino con los jubilados.

El gran riesgo para los jubilados es identificar la jubilación con la ancianidad y sentirse impulsados a reproducir los comportamientos y el aspecto de quienes, muchos años atrás, eran los jubilados de entonces. Este hecho puede dar lugar a un prematuro envejecimiento psicológico porque interpreten que su papel, el "rol" sin "rol" del que habla Ricardo Moragas (1989), es el de persona envejecida y no acorde con sus capacidades físicas y mentales reales.

Es fundamental que cada uno, apoyándose, -en el caso de que se tenga-, en el cónyuge, se prepare para la jubilación, no identificándola con ancianidad, pero

siendo conscientes de que su llegada va a suponer un cambio notable en sus vidas. Hay que ser capaces de adaptarse a la nueva situación, hacerla creativa, limitar los efectos del cambio y convertirla en algo positivo.

En la planificación de la vida de los jubilados o por parte de los mismo, es menester tener en cuenta también al cónyuge, especialmente si se trata de mujeres dedicadas a las tareas familiares, porque ellas no se jubilan nunca o han experimentado una “jubilación precoz” con la emancipación de los hijos, a fin de que, compartiendo esas tareas y corresponsabilizándose con las mismas, ellas también puedan disponer de tiempo para compartir ambos o para vivirlo individualmente y hacer creativo y satisfactorio el infinito tiempo de ocio que a uno le puede sobrar y faltar al otro.

Es indispensable el mantenimiento de la comunicación entre los distintos miembros de la familia, independientemente de su edad, esforzándose cada uno por conocer y comprender las características y, en su caso, limitaciones propias de los demás, en virtud de su edad, su formación, su procedencia y su situación concreta.

La sociedad en su conjunto, las administraciones públicas, el sector no gubernamental y las familias deberán de poner todos los medios posibles para que la vida de los jubilados, que dada la actual esperanza de vida pueden sobrevivir veinte o más años a su jubilación, no esté vacía de contenido, tenga un sentido y ellos no lleguen a considerarse estorbos o parásitos sociales. Ellos no son deudores de la sociedad, sino acreedores en virtud de cuanto han aportado a esa misma sociedad a través de una larga vida y una dilatada actividad profesional.

## 12. Bibliografía

- AXA, (2007). *Estudio Internacional AXA 2007, sobre jubilación. La jubilación, ¿una nueva vida después del trabajo?. Resultados en España y Estudio Comparativo Internacional*. Madrid, <http://www.axawinterthur.es>
- AXA, (2008). *IV Estudio Internacional sobre Jubilación del Grupo AXA. Nuevas Dinámicas*. Madrid, <http://www.axawinterthur.es>
- Bazo Royo, M<sup>a</sup>. T., Hernández Rodríguez, G. et al. (2006). Sociología de la Vejez en *Principios de Geriatria y Gerontología*. Millán Calenti, J.C., dir. pp. 43-112. Madrid: McGraw Hill.
- Cutler, S. J. (1972). The availability of personal transportation, residential location and life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 27, pp. 383-389.
- Havighurst, R.J., Neugartes, B.L. y Tobin, S.S., (1964). Desingagement and patterns of aging. *The Gerontologist*, 4 (3), 24-2.
- Hernández Rodríguez, G. (1995). Aspectos sociológicos de la jubilación. *IV Congreso de la Sociedad Gallega de Gerontología y Geriatria* Libro de Ponencias, pp. 130-145. Santiago de Compostela.

- Jiménez Herrero, F. (1995). Preparación y actuaciones antes y después de la jubilación. *IV Congreso de la Sociedad Gallega de Gerontología y Geriatría*. Libro de Ponencias, pp. 118-129. Santiago de Compostela.
- Millán Calenti, J.C. (dir.) (2006). *Principios de Geriatría y Gerontología*. Madrid, Ed. McGraw-Hill Interamericana de España, S.A.U.
- Moragas Moragas, R. (1989). *La jubilación. Un enfoque positivo*. Barcelona: Grijalbo.
- Moragas Moragas, R. (dir.) (2007). *Prevención de la dependencia. Preparación para la jubilación*. Barcelona: Fundación Viure i Conviure.
- Rodríguez Rodríguez, P. (1994). *Las personas mayores en España. Perfiles. Reciprocidad familiar*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales-IMSERSO.
- Rodríguez Rodríguez, P. (1994). Las relaciones intergeneracionales y el potencial de las personas mayores” En *60 y Más* nº 11/12, Julio-Agosto. Madrid.