

Resumen

La edad adulta es un período de la vida que se inicia en la década de los veinte y se prolonga hasta la vejez. En este camino, la persona suele atravesar diferentes crisis: las décadas de los treinta y los cuarenta, y el paso hacia la vejez.

Si bien los sistemas formales y no formales de educación se orientan fundamentalmente a preparar para la vida, lo hacen sobre todo para la vida activa. Si se considera que la pirámide poblacional se invierte, la educación y los educadores tendrían que preparar a las personas para la edad del retiro. Jubilarse no tendría que significar una crisis que derive en depresión, inacción o en pérdida del sentido de la vida. Al contrario, en la medida en la que la persona aprenda a asumir el desapego como algo natural, estará en condiciones de otorgarle a este período un nuevo valor, y esto resulta una oportunidad educativa.

Palabras clave: jubilación, programas educativos de adultos, educación y desarrollo, actividad de tiempo libre, vejez (fuente: Tesouro de la Unesco).

La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa

The Retirement Crisis as an Educational Opportunity

A crise da aposentadoria como oportunidade educativa

Mónica Meza-Mejía

Doctora en Pedagogía, Universidad de Navarra, Pamplona, España.
Docente, Universidad Panamericana, México D. F., México.
mmeza@up.edu.mx

Elvia Marveya Villalobos-Torres

Doctora en Pedagogía, Universidad Nacional Autónoma de México, México D. F., México.
Docente, Universidad Panamericana, México D. F., México.
mvillalop.edu.mx

Abstract

Adulthood is a time of life that begins when a person is in their twenties and lasts until old age. Along the way, people often go through different crises: the thirties, the forties, and the passage into old age.

Although formal and non-formal systems of education are intended essentially to prepare a person for life, they do so primarily for active life. Considering that the population pyramid is inverted, education and educators will have to prepare persons for retirement age. Retirement does not have to imply a crisis that results in depression, inaction or loss of life's meaning. On the contrary, the person who learns to accept that detachment as natural will be able to give new value to this period of life, which is, in turn, in an educational opportunity.

Key words: Retirement, adult education programs, education and development, leisure time activity, old age (Source: Unesco Thesaurus).

Resumo

A idade adulta é um período da vida que começa aos vinte anos e termina na velhice. Neste percurso, a pessoa atravessa diversas crises: os trinta anos, os quarenta anos e o passo à velhice.

Mesmo se os sistemas formais e não formais de educação orientam-se basicamente para preparação da vida, só preparam para a vida ativa. Se a pirâmide populacional se inverte, a educação e os educadores teriam que preparar às pessoas para a idade da aposentadoria. Aposentar-se no teria que ser uma crise que leve à depressão, inação ou perda do sentido da vida. Ao contrário, a medida que a pessoa aprenda a assumir o desapego como uma etapa normal, estará em condições de dar a este período um valor novo, o qual pode ser uma oportunidade educativa.

Palavras-chave: aposentadoria, programas educativos para adultos, educação e desenvolvimento, atividade de tempo livre, velhice (fonte: Tesouro da Unesco).

Introducción

Hacerse viejo es un proceso que puede ser favorable o desfavorable, pero es natural e irreversible. En el proceso de envejecer se experimenta la constante de que la capacidad física decrece, mientras que algunos rasgos se incrementan, como la capacidad intelectual y la experiencia de la vida, entre otros.

En la edad adulta comienza a visualizarse que la vida tiene un término, y se comienza en mayor o menor medida a pensar en él. También se considera prever la llegada de ese momento. Sin embargo, pocas veces se hace una preparación para el retiro, porque la gente suele negar ese hecho, aunque es seguro que sucederá.

Vivimos en una sociedad que sobrevalora la juventud, el trabajo productivo, el poder de compra. Se ilusiona con la fantasía de no envejecer y ofrece mil artilugios para no hacerlo. Sin embargo, es una realidad que en el futuro habrá muchos adultos mayores, y la sociedad no se está preparando para ello. Que la humanidad ha ampliado su media de vida, no es una suposición. Es un hecho comprobado.

La última parte de la vida no debiera considerarse como un problema, sino como una oportunidad de crecimiento. Es la culminación de un proceso natural e inevitable. Los educadores profesionales han de encontrar en este momento de la vida una oportunidad para intervenir educativamente y promover en el adulto próximo a la jubilación una actitud positiva en su nueva situación, que conlleva un cambio en su modo personal de vivir, de pensar y de conducirse ante el retiro del trabajo y todo lo que ello implica.

La edad adulta

La transición hacia la vida adulta no es algo que sucede repentinamente, al cumplir lo que legalmente marca la “mayoría de edad”, a los dieciocho o a los veintiún años. Es más bien una trayectoria personal en transición, que puede tener, en común

con todas las personas, cambios biológicos, psíquicos y sociales. Por eso, definir en sentido unívoco la adultez y las características de la edad adulta es difícil y complejo. De hecho, asegura De Natale (2003: 14), que en el nuevo milenio aún no es posible trazar un esquema que pueda considerarse exhaustivo sobre las múltiples tentativas de definición y descripción de los caracteres de la adultez.

Por lo anterior, más que definir y señalar los límites de la edad adulta, siguiendo a Rojas (2002: 59-78), se presentan las etapas que la componen: a) la etapa de la adultez temprana o juventud; b) la etapa de la adultez media, y c) la etapa de la adultez tardía, que incluye la vejez. Brevemente se explican cada una de ellas a continuación.

Adultez temprana o juventud. En este período de la vida se percibe que lo físico alcanza su máximo desarrollo. En el ámbito intelectual sucede lo mismo: el pensamiento, la sensopercepción, la memoria, la conciencia y el mundo de las tendencias, entre otros aspectos. Por ello, los diversos aprendizajes alcanzan también su apogeo, y la memoria resulta especialmente puntual. En lo social, en el adulto joven se produce la independencia familiar, bien porque contrae matrimonio, bien porque ya no depende de sus padres. En cuanto a la formación profesional, esta da sus primeros resultados, y la persona en esta edad de la vida suele sentirse productiva, con independencia económica y realizada en la profesión y/o en la carrera laboral.

Adultez media. Se distingue por ser la edad más floreciente. En lo físico aún se experimenta vigor, aunque ya se comienza a sentir una leve disminución del mismo, y la vida económica y social suele estar asentada. La afirmación de uno mismo. La vida social y la vida económica, si se está laboralmente activo, suele estar asentada. La afirmación de uno mismo a través de la personalidad bien estructurada, y la responsabilidad alcanza su máximo desarrollo. En dicho período de la vida ya se ven los resultados del estilo de vida que cada uno ha llevado. La edad

intelectual se complementa con la experiencia de la vida, y eso ayuda a entender la realidad en un sentido más amplio. De ahí que se suele ser más natural, y el proyecto de vida deja de ser volátil y huidizo, y queda sujeto a la propia realidad. Los tipos de inteligencia sintética, social, verbal e instrumental (orden, constancia, motivación y voluntad) mejoran con los años y señalan la importancia psicológica que tienen los esfuerzos, el aprendizaje y la expresión de los sentimientos.

Adulthood tardía, que incluye la vejez. Se caracteriza, según Vega y Bueno (2000: 265), porque la persona deja de ocupar una posición central, lo que reduce las responsabilidades que se solía asumir durante la adultez media. En lo físico, resulta más evidente el deterioro; en lo psíquico se pasa por un proceso de “revisión de la vida”, en el cual se inspecciona el pasado y se separan los aspectos buenos de los malos. También, durante esta fase, la persona aprende el sentido final de lo que es la vida y todo lo que implica.

Tres reglas constituyen la definición del envejecimiento (Barja, 1998: 8-9):

- El envejecimiento es universal. Ocurre, en mayor o menor medida, en todas las personas.
- El envejecimiento es intrínseco. Los fenómenos básicos responsables del envejecimiento son más de origen endógeno, que de origen ambiental o externo.
- El envejecimiento es progresivo. El proceso de envejecimiento se desarrolla de modo paulatino a lo largo de la vida de la persona.

Ahora bien, si la persona adulta no ha sabido prepararse para vivir cada etapa de las señaladas, no es fácil superar las crisis que en ellas se afrontan. Por ejemplo, entre estas tres etapas de la vida adulta se distinguen tres crisis muy claras: la “crisis de la tercera década”, la “crisis de la cuarta década” y el paso hacia la vejez.

La crisis de la tercera década

En la década de los veinte se inicia un período que lleva a apartarse gradualmente de la familia y, con ello, de la protección y seguridad que esta otorgaba en todos los sentidos. Y aunque tal momento varía en cada caso, el cambio hacia una vida más autónoma conlleva también una búsqueda de la propia identidad personal.

Generalmente la búsqueda de la propia identidad personal se considera una crisis de la adolescencia, pero la plena consecución de la identidad no consiste, meramente, en resolver las cuestiones típicas de tal fase de la vida. “Existe una dimensión de crecimiento más refinada, que solo se hace posible y adecuada después de que estamos en posesión del beneficio de años de experiencia vital” (Sheehy, 1987: 79). Por eso, en los treinta la persona suele tomar una serie de decisiones críticas para su vida futura, y acostumbra tornarse más racional y ordenada.

En los treinta la persona “se instala”, en el pleno sentido de la palabra. Esto es, se suelen echar raíces y lanzar nuevos brotes (Sheehy, 1987: 61). Se tiende hacia la adquisición de bienes materiales que den seguridad y bienestar, como un lugar propio para vivir, un automóvil, ahorros; y se proyecta escalar posiciones en lo profesional y en lo laboral. En lo familiar se experimenta el crecimiento de los hijos, y nuevos retos para la vida en pareja.

Aunque se suele no estar aún en la mitad de la vida, en esta década se alcanza a percibir que hay un momento en el que la vida concluye y el tiempo empieza a tensar, porque los treinta marcan el puente que conduce hacia la segunda mitad de la vida. Es, por tanto, una etapa de riesgos y oportunidades.

Las mujeres se encuentran conjuntando la armonía entre el trabajo y la familia. Los hombres buscan alcanzar el máximo desarrollo en el campo laboral. Piensan que lo que no logren en este período, se dificultará más cuando tengan que interactuar con una nueva generación que se ha integrado a su campo de trabajo.

La crisis de la cuarta década

Al acercarse a los cuarenta años de edad, muchos hombres y mujeres sufren una profunda crisis personal. Desde luego, influyen en ella los cambios fisiológicos y hormonales por los que pasan tanto el hombre como la mujer. La menopausia y la andropausia son momentos en la vida que suelen marcar, para bien o para mal, un punto y aparte en la línea vital. Sin detenerse en los detalles de ambos periodos de la vida, lo que se puede decir en general es que la famosa “mediana edad” se presenta como una edad que puede adoptar muchas formas y que afecta todas las esferas de la vida humana.

La pérdida de la juventud, la disminución de las capacidades físicas, experimentar las primeras pérdidas de padres, hermanos y amigos, el síndrome del “nido vacío”, no son sino causas de lo que subyace en el paso hacia la vejez: el miedo. Miedo a envejecer, miedo a perder autonomía, miedo a perder a los seres queridos, miedo a quedarse solo.

Quizá visualizarse en esta década para muchos puede resultar un proceso especialmente doloroso. Y cuando el sufrimiento llega se tambalean seguridades y convicciones. El carácter y la experiencia de cada uno determina la capacidad para salir adelante.

El paso hacia la vejez

La vejez se ha nominado con diferentes acepciones: “edad dorada”, se utiliza el eufemismo “tercera edad”, “adultos en plenitud” y “edad de retiro”, entre otros. Nos avergüenza la ancianidad, y se opta por llamarla con nombres ambiguos. El término “senador” evoca esta consideración del pasado. La palabra proviene del latín, anciano. Componen el Senado hombres mayores, exentos de las vacilaciones y los desplantes propios de la juventud.

Las culturas antiguas veneraban a los viejos, pues ellos guardaban la tradición, poseían sabiduría y cultivaban la prudencia. Consideraban que esa virtud permitía diagnosticar determinadas circuns-

tancias si una acción acercaba más a la felicidad. La persona prudente determina con acierto la pertinencia de una elección concreta, en orden al deseo último de ser felices. Y para adquirir la virtud de la prudencia hace falta experiencia de vida, circunspección, objetividad, señorío sobre las pasiones, valorar las consecuencias de las propias decisiones. Todas estas cualidades se ganan con la edad.

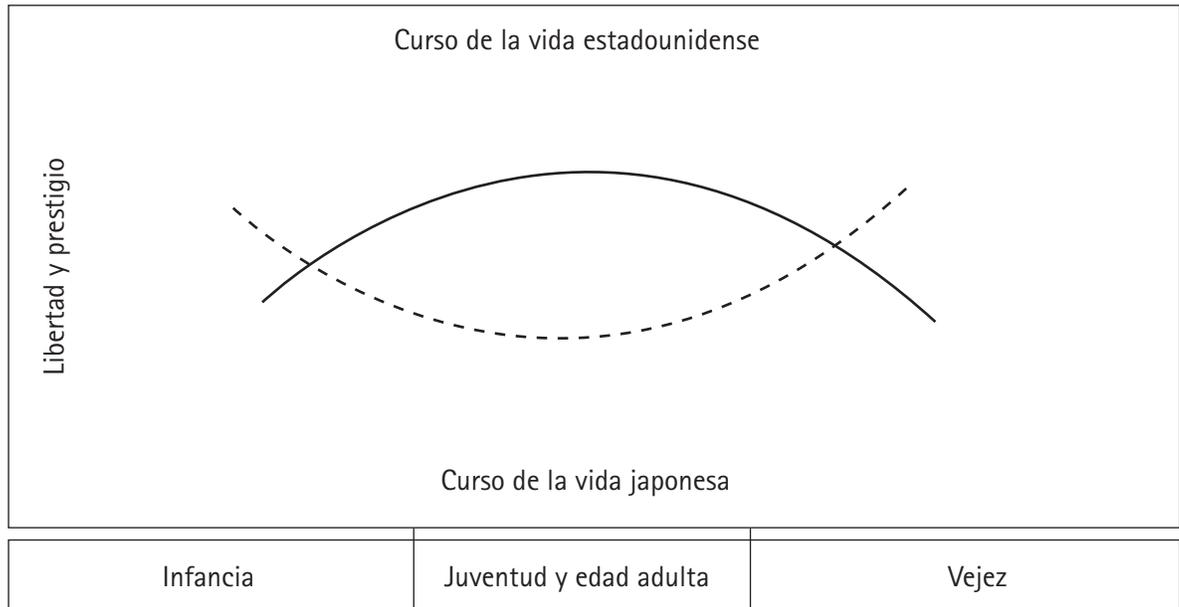
Para griegos, chinos, judíos, japoneses, romanos y las culturas prehispanicas, la vejez traía aparejada la virtud de la prudencia. Aristóteles, por ejemplo, consideraba a los efebos demasiado pasionales como para permitirles deliberar sobre los grandes asuntos de política y ética. La juventud se concebía como un estado transitorio hacia la madurez, no como una época dorada.

Pensar linealmente, y no solo en presente, se une al respeto por la tradición. El anciano vive todavía parte del pasado, y por ello puede ponderar mejor el instante presente. A veces desconfían del cambio, porque han experimentado el valor de la herencia recibida de sus padres. Un deje de escepticismo inunda sus mentes, recuerdan que cada generación se siente “revolucionaria”, “definitiva”, “transformadora del mundo”.

En las culturas orientales todavía al viejo se le respeta profundamente y se busca su consejo, porque consideran que con la edad se alcanza la sabiduría. En China aún se acostumbra a preguntar “¿cuál es su gloriosa edad?”; y a los jóvenes se les consuela diciéndoles que tienen un excelente porvenir y algún día “llegarán a ser ancianos”. Como un ejemplo de lo anterior, en el gráfico 1 (*vid infra*) se compara el curso vital en el estadounidense y en el japonés, en términos de libertad y prestigio.

Actualmente en occidente, en cambio, no sucede lo mismo; se desoyen las palabras del anciano, “por no estar actualizado” o por “no comprender los cambios de la época”, y por ende, la tradición carece de sentido y ya no se respeta como guardiana de la tradición. Tampoco se apre-

Gráfico 1. Curso de la vida en el estadounidense y en el japonés



Fuente: Mishara, BL., y Riedel, RG. *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata, 1986, p. 28

cia la prudencia, desplazada por el culto al cambio constante. Tales ideas imperan particularmente en la empresa, pues el sistema productivo desprecia a los viejos. Esta concepción despectiva de la ancianidad llega con el espíritu de la modernidad, en donde para algunos ilustrados lo viejo debe estar constantemente superado, se enseña a mirar el futuro en detrimento del pasado, la historia carece de utilidad, ya no se considera “maestra de vida”, el ayer es obsoleto, se planea el futuro sin usar la memoria. Innovar es el precepto.

El afán de modernidad que marca el paso hacia delante, hacia el futuro, soslaya a los ancianos y en general a cualquier persona madura. Hoy difícilmente se considera la acumulación de años como un timbre de gloria. Hoy también se cree que “emprender” es cosa de jóvenes, y que para hacerlo es necesario desconectarse de las tradiciones, a las que se califican de atavismos.

La palabra envejecimiento evoca habitualmente cambios físicos desagradables. La tercera edad carece de la vitalidad y de la energía de la juventud. Por eso, en los tiempos que trascurren la vejez se considera de mal gusto y, consecuentemente, muchos se resisten a llegar a viejos. Vicente Verdú (2003: 250) apunta que el *Longevity Institute International*, en Nueva Jersey, se promueve con la leyenda que dice: “El paso de los años es inevitable, pero envejecer no”. De tal manera, continúa Verdú (2003: 250), la vejez “desaparecerá” y solo morirán cuerpos “jóvenes”, operados, inyectados, injertados.

El materialismo que priva hoy conduce inconscientemente a valorar la vida en función de su productividad económica. De hecho, en muchas sociedades el inicio de la vejez se marca con un criterio socioeconómico; es decir, en el momento de la jubilación, que se reconoce como la etapa

de la inactividad económica. Y en una sociedad que pondera tanto la actividad productiva, dejar de trabajar es algo que se busca evitar a como dé lugar. Antaño queda la idea que se tenía del hombre que dejaba de trabajar como un alivio tras una vida de trabajo duro.

En las zonas rurales, sin embargo, hay una actitud diferente. Ahí la persona trabaja y desempeña todo tipo de labores, sin que se le marquen límites por su edad. Estas personas aceptan su edad en forma mucho más positiva que sus contemporáneos ciudadanos. No tienen tiempo para pensar en los achaques de la vejez, ni para quejarse o condolerse del pasado. Hay que seguir trabajando para ganar el sustento diario.

Las escuelas y universidades preparan para la vida activa, y las empresas se ocupan de la formación de sus empleados con miras a incrementar su productividad, pero ni la educación formal, ni la no formal, consideran la preparación que permita afrontar de manera positiva la vida después del trabajo, no obstante que la juventud terminará convirtiéndose en una minoría, toda vez que la pirámide poblacional se invierte peligrosamente.

Que la persona aprenda una nueva relación entre ella misma y la sociedad, al llegar a la vejez, es tarea educativa. Y si se cree que una parte considerable de la vida transcurre en el trabajo, en torno al cual se organiza cada día (el trabajo determina la hora de levantarse, la hora de comer, la hora de regresar a la casa), es evidente que dejar de trabajar implica mucho más que el cese de la actividad productiva.

Al llegar a la adultez tardía, dejar de realizar un trabajo productivo suele ser por causa de la jubilación, hasta el punto de que en mucho se considera la tercera edad una época de crisis, pues en la etapa de jubilación la persona necesita readaptarse al medio una vez que se encuentra fuera de la rutina laboral.

La jubilación

La etimología del término “jubilación” está en jubilarse, que proviene de *iubilum*, alegría que se manifiesta vivamente. La jubilación puede definirse de muchas maneras. Acaso en lo que todas coinciden es que implica un cambio significativo en la vida de aquel que se jubila. La jubilación presenta diversas formas en cada persona y en cada situación, y esto genera actitudes cambiantes.

En este sentido Kalish, siguiendo a Lowenthal (1991: 175-176), enumera nueve estilos de vida posibles que se pueden presentar en la jubilación, cinco de los cuales los desarrolla con cierto detalle. Estos estilos son los siguientes:

1. *El estilo obsesivamente instrumental*. Las personas que siguen este estilo de vida son consideradas por un observador casual como altamente vinculadas. Parecen estar orientadas para las tareas, comprometidas, e incluso en sus horas de ocio son compulsivamente activas.
2. *El estilo instrumental dirigido a los demás*. Para estas personas, el trabajo les ofrece el acceso a la satisfacción por medio de la interacción con los demás, particularmente encontrándose con necesidades de dependencia. Cuando estas personas se jubilen tendrán que inventar algunas alternativas de satisfacción.
3. *El estilo oral receptivo*. Tales individuos han desarrollado “redes de relaciones personales”. La jubilación parece tener poco efecto sobre estas personas, excepto por lo que respecta a desarrollar redes sociales fuera de la situación laboral. La jubilación puede ser más destructiva para aquellas personas que consideran el trabajo como única fuente de satisfacción interpersonal.
4. *El estilo autónomo*. Las personas autónomas son, a menudo, creativas y necesariamente capaces de iniciar la acción y de establecer

relaciones cuando son necesarias. La implicación del término autónomo es que estas personas todavía disfrutan de su desarrollo personal. La pérdida de los roles laborales debería causarles menos interferencia en sus vidas que en las vidas de otros grupos, pues pueden generar nuevos roles y capacidades.

5. *El estilo autoprotector.* Estas personas se protegen a sí mismas para no expresar sus necesidades de dependencia y pueden establecer pocas vinculaciones en la vida, a través de los años. Por tanto, la jubilación y la consiguiente desvinculación son objetivos deseados por ellas.

Si bien esta lista no cubre todos los estilos de vida en la jubilación, resultan ser sugestivos y pueden dar fundamento para una mayor comprensión de las necesidades varias de las personas jubiladas o para las que están por jubilarse.

En esta tesitura, la jubilación implica una desvinculación progresiva y una sustitución de unas actividades por otras. Existen algunas teorías que explican la relación entre la adaptación y el ajuste personal a situaciones propias de la vejez. Vega y Bueno (2000: 271-272) las explican de forma breve:

La teoría de la desvinculación. Según esta teoría, el envejecimiento satisfactorio se caracteriza por el progresivo alejamiento de la persona de todo lo que suponga actividad y participación social. La desvinculación supone una adaptación normal a la nueva situación personal y social en que se encuentran las personas mayores. Cuando el anciano se siente protegido y con sus necesidades cubiertas, la respuesta más natural sería la desvinculación progresiva. No así cuando el anciano se encuentra en una situación económica precaria y tiene que buscarse el sustento diario, hasta que sus fuerzas se lo permiten o hasta el último día de su vida. De acuerdo con la teoría de la desvinculación, el deseo de los ancianos de ser útiles

a esta edad solo se relaciona con la necesidad de sentirse seguros y con el temor de verse rechazados, indefensos y desamparados. Los resultados de las investigaciones no han apoyado la idea de que una menor actividad sea deseada, en general, por las personas mayores, ni que favorezca una mejor adaptación al medio. Se ha encontrado que la desvinculación solo tiene lugar bajo determinadas circunstancias:

1. Esta teoría puede ser favorecida por una sociedad que no considera relevante la atención a los ancianos y encuentra en ella su justificación.
2. La desvinculación parece estar asociada con los acontecimientos que le toca vivir a la persona, y está influida por el ambiente económico y social.
3. La desvinculación puede ser más común cuando las personas sienten que la muerte está cerca.

La teoría de la actividad. Según esta teoría, cuanto más activas se mantengan las personas mayores, más satisfactoriamente envejecerán y aceptarán mejor su condición de ancianos. Las personas que envejecen así mantienen los niveles de actividad de la edad adulta durante más tiempo y sustituyen las actividades perdidas por otras nuevas. Mantienen sus lazos y roles sociales, ya que estos son la principal fuente de satisfacción personal. Cuantos más contactos sociales pierdan, como consecuencia de los acontecimientos vitales, y no se sustituyan por otros, más baja será la satisfacción personal. De acuerdo con esta teoría, es importante que la persona se mantenga activa, aunque más importante parece ser el tipo de actividad que realicen. Actualmente se considera que es más saludable mantenerse activo y sustituir unas actividades por otras, que desvincularse progresivamente. No todas las actividades producen la misma satisfacción:

1. Las actividades que más satisfacción producen son las de naturaleza informal, que son llevadas a cabo con los familiares y amigos.
2. Las actividades que se realizan en solitario no tienen ningún efecto.
3. Las actividades formales y excesivamente estructuradas pueden tener efectos negativos.

La teoría de la continuidad. Esta puede ser una posición más equilibrada, pues sostiene que la continuidad es una estrategia adaptativa, promovida tanto por la persona como por la aprobación social. Esto es, al efectuar nuevas elecciones, las personas mayores tienden a mantener sus estructuras internas y externas, y consideran sus experiencias pasadas.

La jubilación suele ser el símbolo social de transición hacia la vejez, pues tiende a producirse al final de la trayectoria laboral. Y si bien ello no significa el fin de la vida, los años que tiene por delante el jubilado aún pueden ser muchos. Algunas personas afrontan este momento con ansiedad.

Por ejemplo, la jubilación genera un cambio de papeles, que producen un efecto en las relaciones familiares. Algunas reacciones son facilitadas por la situación familiar individual, mientras que otras producen cambios dramáticos. En efecto, las cargas subjetiva y objetiva que la jubilación conlleva son muy a menudo divergentes, si se consideran los múltiples factores que intervienen, como los valores y el contexto social de la familia.

Si a lo anterior se le agrega una excesiva dedicación laboral, hacer de dicha actividad el único objetivo de la vida y la incapacidad para dejar de trabajar dificultan el desapego a la actividad productiva que significa la jubilación. Si se considera que el trabajo no es la única dimensión de la vida humana, antes de que llegue el momento de retirarse de la vida activa, conviene desarrollar otro tipo de proyectos. Esto facilitaría el desapego, porque no se experimentaría el vacío total al momento de jubilarse.

De acuerdo con Vega y Bueno (2000: 325-326), la jubilación es un proceso continuo, que pasa por una serie de etapas:

1. La prejubilación, que se caracteriza porque la persona se orienta hacia la idea de jubilarse. Dado que la jubilación aún no acontece, se hacen elucubraciones sobre cómo podrá ser.
2. La jubilación, que presenta tres tipos de vivencias alternativas: a) la vivencia de una situación de “euforia”, en la que la jubilación se presenta como una oportunidad de hacer todo lo que se deseó y no se pudo hacer en los años de trabajo; b) la fase durante la cual la persona entra en la rutina de la jubilación, que se caracteriza porque se tienen actividades y grupos estables; c) la fase de “descanso” a partir del momento de la jubilación, en la cual entran algunas personas. Esta fase se caracteriza por una reducción temporal de la actividad, de forma opuesta al incremento que se produce en la fase de “euforia”.
3. Después de la fase de jubilación, algunas personas pasan por una tercera etapa de “desencanto” y depresión. Esta fase se produce cuando la persona percibe que sus expectativas sobre la jubilación no se cumplen.
4. Como consecuencia del desencanto o de las vivencias de la fase anterior, algunas personas pueden pasar por un proceso de reorientación, en el cual se reevalúan las expectativas sobre la jubilación y se sitúan en términos más realistas.
5. Esta fase se caracteriza porque en ella se desarrolla un estilo de vida rutinario. Si el estilo de vida se desarrolla adoptando una actitud positiva, la jubilación se enfrenta considerando las capacidades y limitaciones, y se asume mejor el papel de jubilado.

Afrontar la naturaleza propia de la vejez exige hacer frente al tema de la jubilación y sus implicaciones, en el orden físico, mental y espiritual; prever la parte económica, a partir del patrimonio familiar constituido; necesariamente, se requiere ampliar el campo de intereses para una nueva ocupación de actividades, frecuentar a los amigos y organizar diversas actividades culturales, salir de casa y sentarse a disfrutar del descanso sin sentir culpa por no continuar en el hacer productivo.

Todos estos aspectos positivos de la jubilación no se consideran, porque se vive en una sociedad que concibe el término de la vida cuando se deja de contribuir al producto interno bruto. Sin embargo, cuando se conocen los posibles riesgos de la jubilación, pueden convertirse en oportunidades de crecimiento, en la medida en la que se aprende y se enseña cómo transitar asertivamente por esta fase vital.

Como cualquier situación difícil de la vida, la actitud que se adopta ante ella es crucial. Si se tienen en cuenta las dificultades y los aspectos positivos de la jubilación, las personas que se aproximan a la fecha del retiro habrían de replantear con madurez y serenidad su futuro, y elaborar un proyecto de vida que se ajuste al máximo a sus posibilidades reales, recomienda Señaris Fernández (1991: 152).

Continuando con ese mismo autor, la postura ante cualquier situación puede ser dirigida, según la actitud que cada quien adopta ante ella. En este sentido, advierte (1991: 152):

1. Cabe citar a aquellos que intentan ignorar las dificultades, aunque estas sigan ahí, latentes y creando un estado de ánimo de cierta inquietud e incomodidad.
2. Otros se dejan vencer por el problema; sufren sus consecuencias, pero sin adoptar la menor medida para solventarlo. Su destino, lógicamente, es el sufrimiento permanente y la sensación de agobio, tristeza y desilusión.

3. Finalmente, existe otro grupo de personas que afrontan directamente el problema, y lejos de dejarse oprimir se crecen ante él.

Reflexionar sobre la vida, tratar de reencontrar los principios rectores que den un nuevo sentido a la existencia. Cuando se sabe a dónde se va, cuál es la meta, el objetivo último, el cansancio (de vivir) se sobrelleva mejor; incluso, hasta cierto punto, pasa hasta inadvertido, advierte Martí García (2006: 68).

Prepararse para la jubilación, verla de frente con optimismo, madurez y serenidad, es precisamente la postura que aquí se propone. Si a ello unimos el esfuerzo que desde el lugar de trabajo se puede hacer, cabría partir de lo que José Hernando Sánchez denomina como “educación para la jubilación” (1991: 29), cuestión que supone un esfuerzo compartido, tanto por la entidad laboral como por el propio interesado. Adentrarse sensatamente en la jubilación constituye un acto volitivo, en el cual se ha de echar mano de todo aquello que oriente a buscar la armonía.

Conclusión. La jubilación, como una oportunidad educativa

A menudo el acto de jubilarse tiene lugar tan rápidamente, que el proceso adquiere el carácter de un simple suceso. En la medida en que este hecho se comienza a asimilar, empieza a generar cierta inquietud y un cierto desequilibrio. No se sabe qué hacer con un tiempo que ahora resulta totalmente libre.

De muchas maneras, las personas jubiladas realizan las mismas cosas que antes de su jubilación: comen, duermen, juegan, pasan el rato con los amigos, participan en organizaciones de todo tipo, leen, miran la televisión. Sin embargo, la nueva estructura temporal les exige una nueva organización de dichas actividades.

Por ello, el saber vivir el tiempo libre requiere una educación. La mejor manera de vencer al tiempo es la actividad. De ahí que es fundamental seguir teniendo voluntad de vencer las dificultades, conservar la curiosidad por las cosas, mantener el espíritu joven. Los años que tiene por delante el jubilado aún pueden ser muchos. El mejor “elixir de la juventud” es mantenerse activo y tener abierto el espíritu creativo, afirma José Hernando Sánchez (1991: 29).

Así como la formación en el lugar de trabajo facilita la integración de la persona en el mundo laboral y la posibilita para desarrollar satisfactoriamente su actividad productiva, debería considerarse también la educación para la jubilación. Es decir, preparar a la persona para hacer frente a la jubilación con una actitud positiva y favorable, que haga de esta nueva fase vital un tiempo de calidad y de desarrollo personal. Esto es, una auténtica oportunidad educativa.

La peor actitud que puede adoptarse ante la jubilación es considerar que la vida ha acabado para uno. Aparte de no ser cierta. Privarse de vivir con plenitud esta última etapa de la vida es no aceptar la existencia humana en su totalidad. Es verdad que no todos saben envejecer, entre otras razones porque nadie enseña a ello. De ahí la necesidad y la propuesta de educar para la jubilación, y hacerlo de manera anticipada.

En este sentido, nuevamente con Sánchez (1991: 29-30), si el trabajo implica una actitud, es algo para lo que el hombre está hecho, es lógico que tengamos una motivación que nos ayude para seguir manteniendo esa inclinación, esa actitud hacia el trabajo; por ello, es importante ir preparando uno o más proyectos previos a la jubilación. El centro de trabajo donde se labora es el mejor punto de partida para realizar una “educación para la jubilación”, cuestión que supone un esfuerzo compartido, tanto por la entidad como por el interesado.

Si bien se sugiere que un proyecto educativo de esta índole debiera partir de un diagnóstico de la realidad de cada entidad y de cada público al cual se dirige, cabe perfilar algunos lineamientos, que ayudarían a diseñar dicho proyecto.

1. Se sugiere considerar ante todo, por ser un proyecto educativo, la totalidad de la persona, y en este sentido dirigir el tema de la educación para la jubilación con un enfoque que atienda a la inteligencia, a la voluntad y a la afectividad. En concreto, se propone: a) informar. Es necesario que la persona conozca los cambios de toda índole que ocurren en esta fase de la vida; b) hacer hincapié en que la actitud y el esfuerzo personal son cruciales para hacer frente a todos estos cambios; c) como retirarse conlleva miedos y en sí mismo es un duelo, conviene acompañar la información con la orientación educativa.
2. Así como no hay dos vidas idénticas, tampoco puede suponerse que haya dos jubilaciones iguales. Hay tantas jubilaciones como jubilados. Sin embargo, hay rasgos comunes en la jubilación, como ocurre con otras fases de la vida humana, que pueden generalizarse.
3. Significación. Como se ha comentado, para las personas el trabajo es el recurso más importante para dar un sentido a sus vidas. Sin la oportunidad de trabajar la vida parece ya carecer de sentido. Un proyecto educativo para la jubilación habría de dotar de sentido a la fase del retiro y del desprendimiento.
4. Abrir horizontes. Un proyecto educativo tendría que abrir horizontes, dar alternativas, explicar los “cómos” de la jubilación.
5. Proponer un estilo de vida integrado. Es decir, atender la salud, cuidar la economía, atender las relaciones familiares, procurar las amistades, desarrollar actividades al-

ternativas para ocuparse, ubicar redes de apoyo. Si bien cada una de las personas desarrollará su propio estilo, dar propuestas integrales ayuda a disminuir la ansiedad.

6. Algunas instituciones de educación superior están desarrollando programas y actividades culturales para la tercera edad. Conviene identificar este tipo de instituciones u otros organismos con los cuales se pueden tejer redes de apoyo.

En fin, son muchos aspectos los que pueden irse incorporando a un proyecto de tal magnitud. El profesional de la educación tiene en este tema la posibilidad de seguir educando en la última etapa del desarrollo humano. Proponer proyectos educativos que acompañen el tema económico y administrativo de la gestión de la jubilación es, además, una necesidad real, que requiere atenderse de manera preventiva.

La preparación para la jubilación tiene su proyección en un planteamiento moderno y, como afirma Sánchez (1991: 30-31), estamos en un momento interesante de la historia, en que se piensa en reformas y en reconversiones. Si de verdad queremos seguir adelante, tenemos que hacer frente

valientemente a las realidades presentes. Nunca se es demasiado viejo para empezar. El desafío del trabajo es el gran rejuvenecedor. El desuso puede ser el destructor psíquico y físico de las personas. El retiro laboral se produce al cumplir una edad determinada. Llega de golpe, y por lo mismo suele producir en la persona una crisis. Pero es cierto que llega cuando se ha acumulado una gran cantidad de saber cosas y tener una gran experiencia.

Teniendo en consideración las dificultades y los aspectos positivos de la jubilación, las personas que se encuentran próximas a ella han de replantear con toda serenidad su futuro, y elaborar un proyecto de vida que se ajuste al máximo a sus posibilidades reales.

Pliego y Gutiérrez (2002: 4) nos recuerdan que crisis viene del griego *crinomai*, que, a su vez, es raíz del término 'criterio': regla para distinguir entre dos alternativas. Este toque intelectual nos ayuda a aplicar nuestro entendimiento para no quedarnos en el 'problema', sino aprovechar la 'oportunidad'. Como todo análisis, el de la jubilación separa lo que de hecho se da unitariamente; pero comprender que la crisis de la jubilación implica varias facetas y situaciones, facilita a nuestra inteligencia conocer con orden un fenómeno, esperando que la síntesis posterior logre un mayor acercamiento a la realidad.

Bibliografía

- BARJA, G. [ed.]. Envejecimiento normal, enfermedades degenerativas y cáncer. En: *El problema del envejecimiento*, Madrid: Akal, 1998, p. 7-60.
- CARRASCAL, JM. *Jubilación. La vida sigue*. Barcelona: Planeta, 2002, 224 p.
- CARRASCAL, JM. *Jubilación. La edad dorada*. Barcelona: Planeta, 2006, 230 p.
- CORNACHIONE LARRÍNAGA, MA. *Vejez. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba: Brujas, 2006, 264 p.
- CRESPO, JA., y LIMÓN, MR. *Grupos de debate para mayores. Guía práctica para disfrutar con plenitud la jubilación y la vejez*. Madrid: Narcea, 2001, 224 p.

- DE NATALE, ML. *La edad adulta. Una nueva etapa para educarse*. Madrid: Narcea, 2003, 219 p.
- GONZÁLEZ MIERS, MR. *Los retos de la tercera edad. Nuevas oportunidades*. México: Trillas, 2007, 232 p.
- IZQUIERDO MORENO, C. *La ancianidad, nueva frontera*. Bilbao: Mensajero, 1994, 120 p.
- KALISH, RA. *La vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*. Madrid: Pirámide, 1991, 230 p.
- LAÍN ENTRALGO, P. *La empresa de envejecer*. Barcelona: Nueva Galaxia Gutenberg, 2001, 43 p.
- MARTÍ GARCÍA, MA. *El agradecimiento. Una opción entrañablemente humana*. Madrid: Eunsa, 2006, 86 p.
- MELÉNDEZ MORAL, JC. *La jubilación y su percepción*. Valencia: Universitat de València, Departamento de Psicología evolutiva i de l'Educació, 1994, 492 p.
- MISHARA, BL., y RIEDEL, RG. *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata, 1986, 282 p.
- MORAGAS MORAGAS, R. *La jubilación. Una oportunidad vital*. Barcelona: Herder, 2001, 208 p.
- PÉREZ DÍAZ, V. *La generación de la transición. Entre el trabajo y la jubilación*. Barcelona: La Caixa, Servicio de estudios, 2007, 145 p.
- PÉREZ GUZMÁN, MV. *Organización y gestión. Agentes de servicio de los mayores*. Madrid: Universitas, 2006, 228 p.
- PLIEGO BALLESTEROS, M., y GUTIÉRREZ MURILLO, E. *¿Éxito o plenitud?* Colombia, Ediciones Ruz, 2002, 157 p.
- ROJAS, E. *¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima*. México: Planeta, 2002, 219 p.
- RUFFENACH, G., y GREENE, K. *The Wall Street Journal. Complete Retirement Guidebook. How to Plan it, Live it and Enjoy it*. New York: Three Rivers Press, 2007, 304 p.
- SÁNCHEZ, JH. Preparación a la jubilación. En: *El jubilado ante su futuro*. Barcelona: Narcea, 1991, p. 9-36.
- SÁNCHEZ SALGADO, CD. *Gerontología social*. Buenos Aires: Espacio, 2000, 253 p.
- SERRA DESFILIS, E. *Jubilación y nido vacío, ¿principio o fin? Un estudio evolutivo*. Valencia: Nau Llibres, 1988, 183 p.
- SHEEHY, G. *La crisis de la edad adulta*. México: Grijalbo, 1987, 618 p.
- SEÑARIS FERNÁNDEZ, C. Jubilación y tensiones. En: *El jubilado ante su futuro*. Barcelona: Narcea, 1991, p. 147-163.
- TRUJILLO, Z., et. al. [eds.]. *Latinoamérica envejece. Visión gerontológica/geriátrica*. México: McGraw-Hill Interamericana, 2007, 384 p.
- VEGA, JL., y BUENO, B. *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid: Síntesis, 2000, 365 p.
- VERDÚ, V. *El estilo del mundo. La vida en el capitalismo de ficción*. Barcelona: Anagrama, 2003, 294 p.