



LA PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

AUTORES



José Luis Vega
Catedrático de Psicología
Evolutiva y de la Educación
en la Universidad de Salamanca

Director del Programa de Doctorado en Envejecimiento y del Master Universitario en Gerontología en la misma Universidad. Actualmente es Decano de la Facultad de Psicología. Ha investigado sobre distintos aspectos del envejecimiento.



Belén Bueno
Profesora Titular de Psicología
Evolutiva en la Universidad
de Salamanca

Imparte también docencia en el Master de Gerontología de dicha Universidad. Sus investigaciones se centran en el análisis de los factores de resistencia psicológica que conducen a un envejecimiento satisfactorio.



José Buz
Profesor Titular de E.U.
de Psicología Evolutiva
de la Universidad de Salamanca

Coordinador del Doctorado de Psicología del Envejecimiento y profesor del Master de Gerontología en la misma universidad. Ha colaborado en la redacción de diversos capítulos en manuales sobre envejecimiento.

LA JUBILACIÓN ES UN ACONTECIMIENTO RELEVANTE EN EL CURSO VITAL DE LAS PERSONAS. SUS EFECTOS SE HACEN SENTIR SOBRE TODOS LOS ÁMBITOS DE LA VIDA. ES EL COMIENZO DE UNA NUEVA ETAPA QUE MERECE PLANIFICARSE CUIDADOSAMENTE. PLANEAR LA JUBILACIÓN ES PLANIFICAR EL FUTURO. SE TRATA DE PRESTAR ATENCIÓN A LOS CAMBIOS QUE VAN A TENER LUGAR EN LA PROPIA VIDA EN UN FUTURO PRÓXIMO. LA CALIDAD DE VIDA EN EL FUTURO DEPENDE, HASTA CIERTO PUNTO, DE UNA ADECUADA PREVISIÓN DE LOS ACONTECIMIENTOS.



En la sociedad moderna, el envejecimiento de la población evoluciona rápidamente. Las transformaciones que ha sufrido la sociedad a lo largo del siglo XX se han reflejado de manera progresiva y creciente al finalizar éste y al inicio del presente.

El año 2003 es en España el momento de la historia pasada y futura en el que hay más personas con 65 años cumplidos. Esta situación se repetirá de forma estable y continuada entre el año 2020 y el año 2045. Dada la vitalidad con que las personas alcanzan actualmente la edad de los 65 años, su incidencia va a hacerse notar no sólo sobre el sistema de pensiones, sino también sobre toda la vida social implicando los campos de la participación ciudadana, la educación y la cultura, las actividades de ocio y tiempo libre y, en general, por el gran impacto que van a tener sobre el consumo.

Cuando estas generaciones alcanzan la edad de los 80 años, el impacto se va a producir no sólo en el sistema de salud, sino también sobre el sistema de los servicios sociales ya que la incidencia de la discapacidad y la enfermedad crónica se incrementa de forma notoria a partir de esta edad.

No sólo es importante tener en cuenta el número de personas que se van a enfrentar a la jubilación sino, sobre todo, sus características socio-personales. Entre ellas merece la pena destacarse el cambio tan importante que se va a producir en el nivel cultural de las generaciones que van a incorporarse sucesivamente a la etapa de la jubilación. Es fácilmente observable una evolución gradual del nivel cultural de la población española.

Las demandas de formación e información sobre la jubilación y el proceso de envejecimiento van a ser mucho más cualificadas y diversificadas en los próximos diez años. El mayor nivel educativo de la población va a requerir un tipo de prestaciones y de ofertas de una mayor calidad.

La preparación para la jubilación es un reto personal y social. Una planifi-

cación adecuada por ambas partes favorecerá de la calidad de vida de las personas.

EL PROCESO DE PLANIFICAR EL FUTURO

La jubilación es un acontecimiento importante en la vida de la persona. Una jubilación exitosa requiere tanto la elección de un estilo de vida como los medios económicos o financieros para mantenerla y llevarla a cabo. Pero esto no resulta de la decisión ni de la discusión en un momento dado. Por el contrario, es producto de un proceso continuo de identificación de deseos, necesidades, desarrollo de planes para llevarlos a cabo y entonces actuar sobre esos planes, revisándolos continuamente y volviéndolos a examinar como una necesidad. Este proceso es la esencia de una correcta planificación de la jubilación.

Planificar la jubilación es una necesidad personal muy importante tanto si usted está casado/a como soltero/a, viudo/a o divorciado/a. Cuando se trate de matrimonios o vida en pareja, para que la preparación resulte exitosa ha de ser compartida con su pareja. Una jubilación juntos requiere una preparación juntos.

Cada vez es más común vivir solo y un gran número de personas lo experimentará al menos en algún momento de su vida adulta. Incluir en su planificación alguna relación afectiva es esencial. Sin embargo, esta planificación no necesita ser orientada necesariamente hacia la pareja. Considere las diferentes relaciones de amistad que puedan satisfacer y alentar su vida.

En la actualidad, más que antes, las personas necesitan tomar la responsabilidad de lo que será su economía a largo plazo. Las personas viven más, con mejor estado de salud y sus expectativas para esta forma de vida son grandes. Al mismo tiempo, es necesario tener en cuenta las fluctuaciones de la inflación y los cambios legislativos con respecto a la seguridad social y los sistemas privados de previsión y de jubilación que periódicamente son re- ➤

➤ considerados y revisados a nivel gubernamental y por algunas empresas. Una jubilación planificada afronta estos cambios y sus consecuencias. Primero, identificando sus propios estilos de vida deseados para la jubilación y estableciendo prioridades entre ellos. Después, realizando francas consideraciones sobre sí con los ingresos que prevé disponer durante la jubilación puede soportar sus planes tanto para los primeros como para los últimos años de su jubilación. Si existen diferencias entre las expectativas de ingresos y gastos que amenacen sus planes para la vivienda, viajes, aficiones y un largo etc., ahora es el momento (antes de la jubilación) de hacer ajustes para evitar problemas posteriores.

¿ES IMPORTANTE PREPARARSE PARA LA JUBILACIÓN?

Rechazar la preparación para la jubilación no es una solución, considerarla demasiado es un error. Nos debemos preparar a lo largo de toda nuestra vida, conservar la curiosidad por las cosas, mirar a nuestro alrededor, interesarnos por los demás, no dejarnos dominar por la rutina, hacer amigos fuera del ámbito profesional, evitar la esclerosis intelectual, evitar tener como único polo de atención el trabajo. La preparación se hace durante toda la vida en un esfuerzo que nos incumbe principalmente a nosotros mismos. La utilización positiva de las distracciones es un factor intenso de adaptación. "No se puede improvisar un jardinero si nunca se ha plantado un árbol". Toda cosa nueva exige un esfuerzo, y para adaptarse se necesita preparación.

La preparación para la jubilación consiste en anticipar una forma de vida, un aprendizaje de conductas y valores para situaciones en las que usted todavía no está, pero entrará en ellas próximamente.

Planificar la jubilación permite amortiguar los efectos de la transición y facilitar la formulación de objetivos más en consonancia con la realidad.

Con una correcta preparación, la mitad y los últimos años de la vida pue-

den ser el tiempo más agradable y productivo de su vida. Los problemas de la juventud están resueltos, las responsabilidades familiares han disminuido y la búsqueda de su propia realización personal puede intensificarse.

El paso de una situación laboral a otra no laboral tiene un gran significado y sus efectos se hacen sentir en todos los ámbitos de la vida (familiar, social, salud, económico,...).

La jubilación impone una reconversión difícil, marca siempre una ruptura con la vida anterior que se traduce, en algunos casos, en un periodo de crisis (de autoestima, confianza, de identidad, papel social,...).

MUCHA GENTE EMPLEA MÁS TIEMPO EN PREPARARSE PARA DOS SEMANAS DE VACACIONES QUE EN PLANIFICAR EL RESTO DE SU VIDA

El éxito y la satisfacción en el seguimiento de sus necesidades y deseos requiere una planificación cuidadosa.

Mucha gente sabe que prepararse para la jubilación es una actividad importante, pero no sabe como empezar, no están lo suficientemente motivados o no conocen las ventajas de una correcta planificación.

CUÁNDO COMENZAR A PLANIFICAR LA JUBILACIÓN

Mucha gente emplea más tiempo en prepararse para dos semanas de vacaciones que en planificar el resto de su vida. Sin embargo, la jubilación puede suponer veinte, treinta e incluso cuarenta años de su vida.

Retirarse completamente del trabajo constituye una sola de las muchas alternativas a las que puede optar para estos años. El estar preparado financiera, emocional, mental y físicamente determinará su nivel de satisfacción durante los próximos años de su vida.

La calidad de vida y disfrute de la jubilación depende, hasta cierto punto, de una adecuada previsión de los aconte-

cimientos y de los cambios que van a tener lugar en la vida de la persona.

El inicio de la planificación puede variar de persona a persona. Este proceso debería comenzar durante la edad adulta intermedia. En cualquier caso, todo el mundo debería disponer (unos cuatro o cinco años antes de la jubilación) del tiempo suficiente para organizar los futuros decenios de su vida. Durante estos años puede comenzar a hacer presupuestos y a tomar decisiones respecto de su futuro; planes que luego podrá ir rectificando, mejorando y adecuando para cuando llegue el momento de su jubilación. No obstante, si ya se ha jubilado sin previa preparación aún puede ayudarse a organizar su vida para hacerla más placentera y productiva.

Antes de la jubilación es necesario:

- Realizar sus propias elecciones
- Decidir sobre qué intereses y responsabilidades estructurar su vida futura

- Informarse sobre los recursos de que dispone en su comunidad, contactar y hacer uso de esos recursos (agencias de servicios, ayuntamientos, comunidades autónomas,...)

Esto lleva un tiempo y le ayudará a evitar sorpresas, retrasos posteriores y, tal vez, ahorrar algún dinero.

¿QUÉ SIGNIFICA ENVEJECER?

Conocer lo que significa el envejecimiento le permitirá enfrentarse más eficazmente con lo que significa la vejez y la jubilación.

A diferencia de otras etapas de la vida como la infancia, la adolescencia o la juventud, donde el hombre camina hacia un futuro "positivo", la vejez es una etapa que se considera con un final "negativo": la muerte. La forma más extendida de considerar la vejez como una etapa en la que progresivamente se va perdiendo todo lo bueno que se fue consiguiendo anteriormente, convierte los últimos años de la vida en una espera cada vez más larga y desagradable.

Esta definición tan conocida del proceso de envejecimiento suele ir

UNA JUBILACIÓN PLANIFICADA LE AYUDARÁ A:

- ▶ Anticipar e identificar estilos de vida adaptados para la jubilación.
- ▶ Aprender ahora a hacer frente a los cambios de salud, relaciones sociales e intereses.
- ▶ Redirigir los objetivos de su vida y sus metas de trabajo hacia nuevas profesiones, trabajos a tiempo parcial, trabajos por cuenta propia, alternativas de voluntariado u otras actividades deseadas para ocupar el tiempo libre.
- ▶ Conocer los beneficios que espera recibir de su empresa y del Estado.
- ▶ Preparar recursos y sistemas de apoyo tanto internos como externos para reemplazar aquellos recursos que previamente le proporcionaba el trabajo.

asociada al concepto de "pérdida" (de trabajo, salud, recursos económicos, etc.). No obstante, la persona cuando envejece sufre pérdidas y disminuciones (visuales, auditivas, etc.), pero al mismo tiempo experimenta ganancias y crece en otros aspectos como la sabiduría, la experiencia, la ponderación que proporciona habilidades para adaptarse y actuar ante los cambios de su vida.

En este sentido ha de ser entendido el proceso de envejecimiento, como el conjunto de cambios biológicos, fisiológicos e incluso psicológicos, que tienen lugar con la edad.

En muchos casos, no se diferencian conceptos tan importantes como el envejecimiento patológico o asociado a la enfermedad y el envejecimiento normal. No podemos ignorar que cada vez son más las personas que disfrutan de un envejecimiento saludable asociado a los cambios normales con la edad.

¿YA SOY MAYOR?

Poner un límite a la vejez supone siempre maldefinir a cada persona. Considerar a una persona vieja por el mero hecho de alcanzar una determinada edad, generalmente asociada a la edad de jubilación, es un criterio puramente económico y variable, que pone el valor de la persona en su capacidad productiva y regulada por Decreto-Ley a los 65 años.

Hablar de vejez en términos de funciones sociales, familiares (jubilado, abuelo), e incluso cuando una persona tiene un cierto grado de incapacidad, tampoco son criterios del todo ciertos para definir la vejez, puesto que existen

personas que se han jubilado a los 50 años y están cobrando una pensión, y hay personas que son abuelos/as a los cuarenta años y personas discapacitadas a cualquier edad.

En resumen, no deje que le digan cuándo tiene que empezar a ser viejo. Decídalo usted mismo.

Hacerse viejo es un proceso que experimenta cada uno. Puesto que la vejez, como cualquier otra etapa de la vida, no llega a todos al mismo tiempo, hemos de verla desde un punto de vista individual. Es la propia biología del envejecimiento, las condiciones particulares de salud, la sucesión de acontecimientos vividos, la situación en que se encuentra actualmente y las expectativas de futuro lo que determina de forma específica la vejez de cada persona.

No podemos hablar de ella de una forma puntual ya que el envejecimiento supone un proceso continuo a lo largo de toda la vida. El proceso de envejecimiento comienza desde el mismo momento del nacimiento. Desde el niño, desde el joven, desde el adulto, se va construyendo la vejez. La vejez tiene dentro todas esas edades. Parafraseando a Antonio Gala, "no se improvisa un viejo, se va haciendo". Hemos de considerar nuestra vida como un proceso de continuo desarrollo y de cambio. Tanto el crecimiento como el cambio son posibles a cualquier edad.

ENVEJECER POSITIVAMENTE

En resumen, el envejecimiento debe ser visto como un fenómeno posi-

vo, no sólo basado en la jubilación de las personas. En este sentido, el envejecimiento como proceso normal y universal, trae consigo sabiduría, experiencia acumulada con los años y una inmensa fuente de recursos humanos y sociales. Esta experiencia nos proporciona habilidades, conocimientos y flexibilidad para adaptarnos a las nuevas circunstancias de la jubilación o a otros cambios en la vida. Este conocimiento y perspectiva produce una cualidad que llamamos "madurez", es decir, la acumulación del saber del tiempo vivido. Nuestros cuarenta, cincuenta o sesenta años vividos pueden ser nuestra gran ventaja para la comprensión, adaptación, profundización y actuación en nuestros últimos años.

Es aconsejable mantener un sentido de admiración y anticipación ante el futuro. Si la mente se mantiene estimulada favorece el progreso con la edad. Pero si se deja de usar, la mente puede deteriorarse como cualquier otro órgano del cuerpo. La falta de estimulación y contacto con el medio y no ejercitar la mente conducen al aburrimiento, a la depresión y al deterioro mental. Conocimiento e iniciativa son dos grandes determinantes del aprendizaje a cualquier edad. ■

WEB DE INTERÉS:
<http://gero.usal.es>

FUENTES

Vega, J. L. y Bueno, B. (1996): Pensando en el futuro: Curso de preparación para la jubilación. Madrid: Síntesis.
Vega, J. L. y Bueno, B. (1995): Desarrollo Adulto y Envejecimiento. Madrid: Síntesis.