

# JUBILACION Y CALIDAD DE VIDA EN LA EDAD ADULTA MAYOR

## RETIREMENT AND QUALITY OF LIFE IN SENIORS

**Idalia Alpízar Jiménez**

Universidad Nacional, Costa Rica, ialpizar@una.ac.cr

**Resumen:** El tema de la jubilación ha despertado interés en los últimos tiempos, sobre todo ante los acelerados cambios demográficos y el aumento de la expectativa de vida. La jubilación es un proceso que requiere de un abordaje integral y de una intervención gerontológica. Por estar asociado a la etapa de la vejez, en muchas ocasiones implica una amenaza, sobre todo para aquellas personas que han hecho del trabajo una fuente de identidad.

El impacto que puede tener para las personas la transición de una etapa activa a una etapa menos activa puede desencadenar una serie de afecciones que puede ir en detrimento de la salud física y emocional de la persona. Esto sucede porque no se ha podido dar el debido proceso de aprestamiento a la jubilación ni la debida adaptación. La adaptación a la jubilación resulta, por lo tanto, fundamental para poder hacer esta etapa placentera y con calidad.

Por eso resulta pertinente que toda entidad disponga de programas encauzados a dar la orientación debida al proceso de jubilación.

En el caso particular de la Universidad Nacional no se ha contado con lineamientos propios para abordar la situación de las personas jubiladas. Aunque en diversas ocasiones se han emprendido algunas acciones, lo cierto es que no se les ha dado continuidad.

Dentro de este contexto, adquiere sentido un programa de adaptación a la jubilación, el cual esté orientado a impulsar el acompañamiento gerontológico para la adaptación al retiro laboral de las personas jubiladas de la Universidad Nacional.

Desde una visión integral, esta intervención contribuye a una mejor aceptación de la etapa de la vejez y de las transiciones que la acompañan; transiciones que están caracterizadas por una serie de pérdidas dentro de las cuales destaca la pérdida del papel laboral y la declinación del estatus.

**Palabras claves:** Jubilación, vejez, envejecimiento, trabajador, adaptación, Universidad Nacional, pérdidas, cambios, retiro laboral, gerontología.

**Abstract:** Interest in retirement is on the increase, especially given the rapid demographic changes and increasing life expectancy. Retirement is a process that requires a comprehensive approach and gerontological intervention. Since it is associated with old age it often implies a threat, particularly for those who have made work their source of identity. The impact of the transition from an active stage to a less active period may trigger some conditions that may be detrimental to the individual's physical and emotional health. This happens because retirees have not undergone the appropriate retirement preparation and adaptation processes. Adaptation is therefore essential for retirement to be pleasant and for the retiree to enjoy a higher quality of life.

Consequently, it is pertinent that all entities have programs aimed at providing proper orientation for the retirement process. In particular, the National University of Costa Rica has not implemented proper guidelines to address the retirees' situation. Although actions have been taken on some occasions, they have not been followed up on. Within this context, it makes sense to have a retirement adaptation program designed to include gerontological aspects in the National University retirement process. From a holistic point of view,

*intervention contributes to a better acceptance of old age and its accompanying transitions, which are characterized by a series of losses, mainly including the loss of the employment role and status.*

**Keywords:** Retirement, old age, aging, employee, adaptation, National University of Costa Rica, loss, changes, retirement, gerontology.

Fecha de recepción: 13-09-2010 Fecha de publicación: 30-06-2011

## Desarrollo

Según la Universidad de Costa (2008) I Informe del Estado de la persona adulta mayor, en Costa Rica la población activa en proceso de transición al retiro laboral se incrementa cada día más. Y dada la esperanza de vida, estas personas vivirán veinte años o más, período que se requiere que lo vivan con calidad. Respecto de esto, Belsky (2001) manifiesta que la jubilación ha pasado de ser una breve pausa previa a la muerte a ser toda una fase de la vida.

Como lo expresa Amén (2002) en su trabajo sobre la jubilación, es necesaria una búsqueda de alternativas que garanticen una mejor calidad de vida a la persona jubilada, máxime cuando existen directrices nacionales que así lo indican, como lo son el artículo 3 y 12 de la Ley Integral de la Persona Adulta Mayor, Ley 7935.

Desde esta perspectiva, tanto a nivel público como privado, se deben implementar iniciativas orientadas a garantizar una adecuada adaptación a la jubilación. De ahí la pertinencia de la presente propuesta, que está dirigida particularmente a las personas jubiladas de la Universidad Nacional.

La misión histórica de la Universidad Nacional, (UNA), según el Estatuto Orgánico, ha sido la búsqueda de nuevos horizontes con el fin de alcanzar niveles de bienestar social y libertad; la búsqueda de la excelencia constituye su visión.

En el Estatuto Orgánico se expresa que “la Universidad ha estado orientada a promover el desarrollo integral, autónomo, sostenible y equilibrado, dentro del marco del respeto a los derechos humanos y la búsqueda del bienestar general” (Universidad Nacional, 1993, p. 3).

En los últimos tiempos, la institución has venido realizando conjuntamente con las universidades públicas una labor de preparación para la jubilación, lo cual es parte de una política interinstitucional promovida por CONARE. Esa labor consiste en la realización de dos talleres, cada uno de cuatro temáticas, a los cuales deben asistir las personas que están más próximas a jubilarse. Los talleres se realizan en forma intensiva durante dos días.

En La Universidad Nacional, en la Sede Central, más de un centenar de personas se han jubilado en los últimos 20 años, lo cual es un indicador más de lo necesario que es darles seguimiento a las personas que han alcanzado su retiro laboral, y que, por diversas razones, no han tenido la oportunidad de tener ninguna preparación.

Las iniciativas en torno a la jubilación se han ejecutado en algunas instituciones. Una de esas es la Universidad Estatal a Distancia (UNED), que desde el año 1999, por medio del Programa de Gerontología, realiza una serie de jornadas de preparación para la jubilación. Además de que existe este proyecto de capacitación, la

gerontóloga Amén (2002) elabora un plan de preparación para las personas funcionarias de esa casa de estudios superiores. “Este proyecto está orientado a mejorar el ajuste psicosocial de los jubilados, considerado como necesario para llegar a la edad adulta mayor con el adecuado equilibrio” (Amén 2002, p.43).

(. . .) cada día existen más personas incorporándose al período de jubilación, con edades entre los 50 a 60 años....Todo lo anterior obliga a tomar medidas preventivas para asegurar una adecuada calidad de vida, lo cual si no se hace puede generar implicaciones negativas para esta población y para el Estado...El aumento en la población de jubilados/as obliga a que las instituciones públicas y privadas realicen cursos de capacitación y otras actividades complementarias. (Amén 2002, pp. 2,3).

Según Amén (2002), es necesario que se disponga de un presupuesto propio y esté bajo la conducción de personas con conocimientos gerontológicos.

La Universidad de Costa Rica (UCR) y el Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR) también tienen definidas políticas concretas que tienen que ver con los aspectos que influyen en este proceso. Esto implica que existan rubros económicos destinados a cubrir los gastos propios de estas actividades.

Particularmente, la UCR tiene un programa en el cual señala que la preparación a la jubilación en los/as trabajadores/as de la Universidad de Costa Rica formará parte de la administración de los recursos humanos (. . .), en ese sentido participará en proyectos interinstitucionales de investigación con el fin de adecuar las políticas y acciones a las demandas de los trabajadores de edad y de los jubilados. (Selva, 1994, p.12).

La Caja Costarricense de Seguro Social también ha desarrollado desde 1980 programas de atención a la persona jubilada, que incluyen acciones de información sobre jubilación y trámites de pensión, entre otros.

En el caso concreto de la Universidad Nacional, donde cada año se jubilan funcionarios y funcionarias, no hay establecido un programa institucional para tratar la jubilación; de ahí que es justificable la elaboración de una propuesta. Las acciones realizadas a partir del año 2006 han emanado de la Dirección de Extensión, que en acción con el Consejo Nacional de Rectores (CONARE) ha dado los primeros pasos de preparación para la jubilación.

Dado los altos índices de longevidad, es muy probable que muchas de las personas jubiladas vayan a vivir 20 o más años después del retiro laboral (Universidad de Costa Rica, 2008).

Si lo recomendable es que la preparación al retiro se dé unos años antes y si se carece de políticas concretas para dicho fin, es evidente que muchas de las personas jubiladas no han tenido la oportunidad ni de preparación ni de adiestramiento para un manejo adecuado de esa etapa. Los cambios de papeles, la inactividad, la pérdida de estatus, la reducción de vínculos interpersonales hace que la jubilación sea para muchas personas una etapa de difícil adaptación, máxime que coincide con el advenimiento de la adultez mayor.

Al ser una etapa de múltiples facetas en la que ocurre una serie de cambios, cobra relevancia la intervención institucional con el fin de evitar que la crisis de la

jubilación se manifieste y altere bruscamente el ritmo de vida de muchas de esas personas.

La preparación en la fase previa no siempre es suficiente porque cuando llega el momento, las personas consideran que requieren que se les dé continuidad. Esto es lo que ha pasado con algunas de las personas de la Universidad Nacional (UNA) que han llevado los cursos de preparación para la jubilación y quienes manifiestan el interés por continuar haciendo actividades que les ayude a adaptarse a la nueva etapa. La jubilación es una experiencia que sucede a la mitad de la vida aproximadamente, cuando muchas personas no se sienten enteramente satisfechas. Preparar para la jubilación es un aspecto significativo para la vida de las personas, pero no es suficiente.

La jubilación se refiere al retiro laboral de una persona y va acompañado de una pensión que es un derecho que la persona adquiere por haber laborado durante cierta cantidad de años y por haber cotizado en algún régimen de pensión vigente.

En un inicio la vejez estuvo marcada por la imposibilidad física de seguir trabajando. Cuando por motivos de salud se perdía la capacidad de trabajar o dirigir se consideraba que se entraba en la vejez; mientras se estuviera en condiciones de producir o de intervenir de algún modo en los procesos de producción no se era viejo (Araníbar, 2001, p.59).

Esto hace que el contexto de la jubilación se convirtiera en el dispositivo burocrático que cambiaba legalmente a las personas en ancianos. Este hecho en alguna medida ha incidido en que muchas personas le den un matiz negativo a la jubilación, aunque otros lo esperen con ansias en tanto consideran a la jubilación como un derecho ganado y merecido. Esta diferencia puede responder a una diferente disposición frente a la jubilación, pero también a experiencias previas (Araníbar, 2001).

Sánchez (2000) concibe la jubilación como un cambio de la adultez y adultez tardía; como una transición que puede estar acompañada de inestabilidad y que incluye cambios en las funciones sociales de la persona. La jubilación supone un cambio en los hábitos y comportamientos en la medida en que el individuo se ve lanzado a reestructurar su tiempo y actividades futuras. Pasar, de un día a otro, de una vida entregada al trabajo a una jubilación ocupada por el ocio implica una modificación completa de la organización de la vida. “De ahí que muchas personas se nieguen a pensar en ella, dado que creen que por el hecho de jubilarse dejan de ser miembros (as) partícipes del desarrollo de la sociedad” (Araníbar, 2001, p.59).

### **La jubilación y el proceso de envejecimiento**

El envejecimiento es un fenómeno afín a la vida misma; incluye todo el proceso de vivir desde la concepción hasta la muerte, y como tal, la edad no puede ser una construcción social, porque no todas las personas con la misma edad muestran el mismo nivel de envejecimiento (Hidalgo, 2002).

Lo que sí es evidente es que durante ese proceso de envejecimiento se da una serie de cambios, conforme transcurre el tiempo. Cambios en la personalidad, en los papeles sociales, en la capacidad de ajuste o de adaptación al entorno.

Quienes han investigado el proceso de envejecimiento han observado cambios significativos en la adjudicación de papeles sociales, algunos de los cuales ocurren en la manera de ejecutar el papel social por parte del actor. Otros cambios ocurren cuando el actor asume roles nuevos, como es el caso de la jubilación. (Hidalgo, 2002, p.152).

Unidos a los cambios suelen darse otras conductas, como lo son los temores a envejecer; y que, precisamente se hacen más evidentes a la mitad de la vida, cuando las personas se percatan de que hay evidentes huellas del paso de los años. Esto por sí sólo es una situación que puede desencadenar una crisis en el individuo, ya sea porque lo asocia con el fin de su vida o porque al verse al espejo nota grandes mutaciones. A algunos se les suma la desconfianza que sienten ante la llegada de la jubilación con los eventuales cambios que ello trae.

De ahí que el término envejecimiento tiende a despertar cierta fobia, porque se asocia con una etapa desprovista de propósito, de productividad y de atractivo físico. Se pierde de vista que el envejecimiento es un proceso de orden multidimensional que le sucede al ser humano a lo largo de la vida donde se van a ir haciendo manifiestas las huellas del paso del tiempo y que, por lo tanto, la vejez no tiene una fecha fija de inicio y que más bien está determinada por el grado de envejecimiento. Lo que sucede es que los síntomas del envejecimiento se han empezado a percibir con mayor detenimiento y se asocian con los cambios de tipo social y con ciertas fobias. (Hidalgo, 2002)

En ese sentido coincidimos con Hidalgo sobre la necesidad de hacer del conocimiento del individuo los cambios que suceden con el paso del tiempo y que son parte del mismo proceso de envejecimiento como condición para que exista una mejor adaptación a las transiciones de la vida.

El envejecimiento contempla una serie de etapas, entre las cuales está la vejez, de la cual se habla en el siguiente apartado.

### **La vejez como etapa**

La vejez es una etapa del proceso de envejecimiento en el que se acentúan los signos y efectos del envejecimiento.

Es en esta etapa cuando se da una serie de transformaciones personales, de las condiciones físicas, de la participación en el mercado laboral, del uso del tiempo libre, de la autopercepción y la percepción que los demás tienen de nosotros (Araníbar, 2001).

Se considera que este período da inicio alrededor de los 65 años y que se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales. Por lo general, se debe al envejecimiento natural de las células del cuerpo.

Esto lleva a replantear los conceptos de edad avanzada y vejez, dado que no significan necesariamente lo mismo. La vejez es un concepto cuyo significado ha variado a lo largo de los años, y probablemente, seguirá cambiando según la época y el lugar; de modo que no existe un paradigma único que dé un significado preciso a dicho término. En la actualidad, la vejez, legalmente, está determinada por la edad cronológica, no por el estado de salud.

Para dar una definición aceptable de vejez es necesario distinguir los distintos tipos de edad, según lo plantea Aranibar (2001). Ellas son: la edad cronológica, la edad social y envejecimiento fisiológico.

La edad cronológica es esencialmente biológica y se refiere especialmente al calendario, es decir, al número de años cumplidos, lo que significa para el individuo una serie de cambios en su posición dentro de la sociedad, dado que muchas de las normas que definen las responsabilidades dependen de su edad cronológica, como por ejemplo la de jubilarse

La edad social se construye socialmente y se refiere a las actitudes y conductas adecuadas a las percepciones subjetivas, cuanto mayor se pueda sentir el individuo, por ejemplo, y la edad que le atribuyen otros. Este prejuicio ha servido para justificar la institución social de la jubilación fundada en la edad cronológica.

Al respecto, Headley (2001) señala que muchos jubilados deben enfrentar la imagen negativa en relación con la vejez, que usualmente se manifiesta en prejuicios hacia los que envejecen; sobre todo por la campaña de desprestigio que se ha estructurado en torno a la jubilación como sinónimo de inactividad.

La edad tiene que ver con el proceso de envejecimiento fisiológico, el que se relaciona con la capacidad funcional y con la gradual reducción de la densidad ósea, el tono muscular, la fuerza y otras modificaciones sensoriales y motrices, entre otros (Aranibar, 2001).

La vejez como tal está acompañada de una serie de transiciones que requieren de adaptación. Por lo general, las transiciones en esta etapa están caracterizadas por una serie de pérdidas como la del trabajo, deterioro de la salud, pérdida de la apariencia juvenil, reducción de ingresos y declinación del estatus (Hidalgo, 2002).

Con lo difícil que pueden ser esas transiciones muchas personas logran adaptarse. Para Hidalgo (2002), el ajuste efectivo a esas transiciones va a estar influido por factores como la personalidad, el estado de salud, el ingreso económico, el apoyo social y las aptitudes para enfrentar los cambios. La no adaptación apropiada a esas pérdidas y la carencia de apoyo social adecuado son factores que puede incidir en los desórdenes tanto biológicos como psicológicos de la persona.

El ingreso a la etapa de la jubilación tiene la tendencia de asociarse con la llegada de la vejez; aunque en algunos casos no coincide, lo cierto es que está muy cercana a esa etapa y tiende a agravar la reacción ante el abandono de un papel de trabajador y el advenimiento de una etapa desocupada, así como los cambios biopsicosociales que lo acompañan.

El trabajo al acaparar gran parte del día en las personas fomenta que se fortalezcan las relaciones sociales; y es aquí, donde se forja gran parte de esa identidad social de las personas (Soley, 2007).

En ocasiones, la jubilación es pensada como un vacío para el cual la persona no se encuentra preparada y deja al sujeto sin nada que hacer. De esa forma, la jubilación puede significar, para unos, el momento de disfrutar del tiempo libre, para otros es un momento de estrés, porque el retiro les supone una pérdida del poder adquisitivo y en consecuencia de la autoestima.

La jubilación repercute en diversos niveles de la vida, desde los ámbitos familiar y económico hasta el uso del tiempo libre. En ese sentido, la jubilación es un proceso amplio que requiere de estrategias para poderla vivir a plenitud y que no altere su bienestar.

Así, por ejemplo, cuando se percibe que el monto de la pensión es significativamente menor a la del salario, muchas personas sienten que estar pensionado o jubilado, en lugar de ser una recompensa constituye un castigo.

Si a eso se le suma que la persona al retirarse encuentra que ya sus hijos se han independizado, o existe una situación de viudez o un retiro inesperado, como a veces ocurre, la situación se agrava.

En ese sentido, Hidalgo (2002) dice que la jubilación viene a representar una crisis muy severa, sobre todo para aquellas personas que no han elaborado proyectos de vida y contactos sociales fuera del trabajo, lo que hace que el ajuste a la jubilación les sea más dificultoso. Las pérdidas como elemento inherente a la jubilación son definidas como todo acontecimiento significativo para un ser humano en el que se rompe o deteriora un eslabón, lazo o nexo, bien sea afectivo emocional, social o simbólico, biológico o de cualquier otra naturaleza que sea de importancia para el individuo.

Es fundamental, comprender las implicaciones que tienen para la persona las pérdidas, contemplar el concepto sobre el grado de apego que tenía la persona ante el objeto, sujeto o hecho que le causó el sentimiento de pérdida. Ese apego viene determinado por la necesidad que tiene de seguridad y protección. Por esa razón al romperse el eslabón, la persona se ve amenazada al punto de desatar estados de ansiedad que pueden tener diversas manifestaciones: llanto, enojo y hasta la muerte. En el caso de que el pesar sea muy intenso y prolongado los efectos para la salud serán muy dañinos. De ahí la importancia de que los duelos se puedan resolver satisfactoriamente, que el individuo experimente un sentido pleno de abandono, y esto solo es posible cuando se da la ruptura del eslabón con la persona o la situación ausente (Hidalgo, 2002).

López (2007) explica que en el proceso psicológico que conlleva una jubilación aparece una pérdida del papel profesional. Cuando supone más del 75% del tiempo del individuo, y se suma a la disminución de ingresos económicos, encontramos ante consecuencias negativas que repercutirán en el estado de ánimo de la persona jubilada. Ello no quiere decir necesariamente que se enfrente siempre a situaciones poco agradables.

Ahora bien, no todas las personas reaccionan de la misma manera ante la jubilación; factores como el estado civil, la condición laboral, el apoyo social, el nivel educativo, la situación económica, la personalidad, la actitud ante la vida, el significado que se haya internalizado de este fenómeno y el ambiente social inciden en gran manera en la forma de reaccionar ante la jubilación y de percibirla como pérdida (Headley, 2001).

El estado civil incide grandemente en la persona jubilada, pues existe cierta tendencia que señala que los casados se adaptan mejor al período anterior y posterior a la jubilación. Sin embargo, esto es muy relativo, más bien la mayor disponibilidad de tiempo libre puede desencadenar mayores conflictos a nivel de la relación de pareja y con sus hijos.

El otro factor que incide es la categoría laboral, en la medida que las personas con ocupaciones más altas manifiestan actitudes más positivas ante la jubilación. En esa misma dirección a mayor nivel educativo mejor adaptación.

Todo individuo normal necesita mantener un mínimo de intercambio con su ambiente social. No hay duda de que hay personas que aceptan el retiro como una liberación de las exigencias sociales. Sin embargo, otras rehuyen tenazmente tal situación, dado que el retiro constituye para ellas una admisión de derrota, de dejar de ser, de cesar en sus funciones como miembro útil del cuerpo social.

No cabe duda que con el retiro laboral se produce una ruptura en las condiciones de la vida social; se produce una ruptura de las relaciones profesionales (no se ve ya a los compañeros de empresa o fábrica), un cambio en la naturaleza de ciertas relaciones (ya no se puede hablar del trabajo) y una modificación en las relaciones hogareñas con el cónyuge (se pasa de doce a quince horas de vida en común a veinticuatro; de donde se desencadena una perturbación en los equilibrios afectivos).

Se da una ruptura en las condiciones de vida financiera: la pérdida de una parte de los recursos tiene por efecto la perturbación del equilibrio general del presupuesto y sus repercusiones psicológicas y fisiológicas.

La jubilación por sí sola implica una pérdida, implica una pérdida del papel profesional, una pérdida de estatus, una pérdida de oportunidades, de contacto social derivado del trabajo (relaciones sociales, contactos interpersonales). Si bien estas situaciones son propias del retiro, quizá lo más apropiado sea hablar de un cambio de papeles más que de una pérdida.

### **Retiro laboral ¿Pérdida o cambio de roles?**

El retiro de la actividad laboral contempla una transición del rol de ser persona trabajadora al papel de persona jubilada; transición que en gran medida va a estar acompañada de una serie de pérdidas, entre las cuales destaca la pérdida de los papeles laborales, de estatus y que, dependiendo del nivel de autoestima, puede generar un vacío existencial, con los riesgos psicosociales que ello implica.

Para Soley (2007) es muy común que la imagen de la persona esté asociada con su rol de trabajador, y que por lo tanto al dejar de trabajar, la imagen se ve afectada, sobre todo por la carga de mitos y estereotipos que sobre la jubilación tiene la sociedad. Al ser percibida como personas desvalorizadas e improductivas la jubilación no sólo afecta por la pérdida de ese rol, sino que se reducen las posibilidades de reinserción para recuperar esos papeles.

De ahí que autores como Mata (1993) destaquen que:

La persona al jubilarse sufre pérdidas dolorosas, que afectan sobre todo su autoestima, como son: la pérdida del rol social y laboral, amigos, compañeros y estatus. Y aunque la persona llene su vida de proyectos nuevos durante sus años de jubilación, los patrones sociales se encargarán de hacerle sentir inútil (p. 38).

Sea cual sea el estilo de vida de la persona jubilada, el autor antes mencionado considera que siempre habrá pérdida, pero que dependiendo de la capacidad para

resolverla ésta puede generarle crecimiento. El retiro es un acontecimiento muy importante en la vida de la mayoría de las personas. Generalmente significa el final de una etapa de la vida y el comienzo de otra nueva. “A raíz de la salida del ámbito laboral y de que las personas dejan de ostentar el estatus adquirido a través del trabajo, las relaciones con sus compañeros pierden frecuencia e intensidad y esto puede generar un vacío existencial” (Headley, 2001, p.38).

La mayoría de las sociedades actuales se configuran en torno al trabajo; la importancia que se le otorga e este no es exclusivamente una elección de la persona, sino que está condicionada por el significado y el valor que cada sociedad y el momento histórico le asigna y se internaliza mediante un proceso complejo de socialización, en el que son parte la familia, la cultura, la educación y los ámbitos sociales y económicos en los que interactúa.

Dejar de trabajar es una decisión crucial, sobre todo cuando implica cambiar de estatus. A menudo, puede implicar el deterioro de la situación económica, cambios en el estado emocional, en las relaciones con familiares, amigos y con la sociedad en general ya que involucra asumir un nuevo papel. Ante todo, determina una transformación en las actividades de la persona.

El retiro viene a significar uno de los cambios de estatus más significativos en la etapa de transición a la vejez, cuando la persona debe afrontar la pérdida del principal eje estructurado de la rutina diaria, de uno de los más importantes determinantes del grupo social a que pertenece y de las funciones que cumple en la sociedad; esto, sumado a una eventual pérdida de ingresos, de identidad profesional y de compañeros laborales, y al desajuste entre las fantasías de la jubilación y lo real, puede convertir la jubilación en un proceso muy estresante (Jodar, 1999).

La jubilación es más difícil cuando la persona cree que al salir del trabajo lo ha perdido todo. Esto ocurre principalmente cuando no saben valorar el ocio y lo consideran carente de significado o superfluo. En los casos de las personas que basaban su autoestima y sus sentimientos de capacidad y valía en el trabajo, el retiro les significa alejarse de su principal fuente de apoyo emocional y de identidad.

Para algunos autores, la jubilación implica replantear el concepto de sí mismo, descubrir y desarrollar nuevas facetas ya que las personas jubiladas necesitan verse a sí mismas como seres humanos más que como trabajadores, requieren encontrar otros intereses que den dirección y sentido a la vida, así las personas tendrán mayor probabilidad de permanecer vitales y estar orgullosos de sus atributos personales más allá del trabajo.

Es indudable que la jubilación implica ciertos retos; sin embargo, las mayores dificultades para la adaptación, provienen en gran medida, del concepto erróneo que le da mucho énfasis al aspecto productivo de la vida de las personas (Soley, 2007).

Gran parte de la adaptación al retiro consiste en permitir el desarrollo de nuevos papeles, otorgándoles un nuevo significado e importancia. Después de haber asumido varias funciones laborales, tales como de jefes, colegas, empleados o empleadas, proveedores o proveedoras, para las personas que se retiran del todo, dichas funciones no existirán más, lo cual puede generar sentimientos de pérdida y de

desplazo. Mientras tanto, para aquellas personas que continúan trabajando, pero con una capacidad diferente, también puede resultarles dificultoso adaptarse al nuevo papel de su trabajo, por ejemplo, asumir el papel de funcionaria o funcionario administrativo (a) en lugar de gerente.

Sin embargo, si se utiliza el tiempo disponible para desarrollar nuevos intereses y habilidades, las personas retiradas pueden adquirir nuevos papeles, tales como el de voluntario, artista, jardinero (a), viajero (a) o estudiante, por nombrar sólo algunos. De ahí que es fundamental fomentar en la persona jubilada la recreación y el uso creativo del tiempo libre.

Los años que vienen después de la jubilación toman desprevenidas a muchas personas, quienes después de pasar mucho tiempo ocupados (as) tienen que enfrentarse a vivir una vida sin mayores compromisos.

Las reacciones a estos cambios en las relaciones pueden ser diferentes en cada persona. Algunas pueden disfrutar de la oportunidad de compartir experiencias adicionales con su cónyuge, familia o amigos. Para otras, en cambio, este mayor tiempo juntos puede crear una situación extraña y poco habitual, particularmente, para el caso del cónyuge que ha estado encargado del hogar a tiempo completo y de repente tiene a su cónyuge retirado en casa todos los días. Es toda una ocasión de asumir nuevos papeles en la esfera de sus relaciones sociales.

En la medida en que el retiro laboral incluya una pérdida de reconocimiento, una pérdida de relaciones sociales y de posición social se va a crear un sentimiento de pérdida de valor personal, lo que unido a los cambios financieros y a una mayor disposición del tiempo puede desencadenar un estrés emocional y demás secuelas, psicoafectivas.

## Reflexión de fondo

Por cuanto el retiro de la actividad laboral contempla una transición que es acompañada de pérdidas, como lo son la pérdida del papel de trabajador (a), de estatus, de relaciones sociales y cuya incidencia va a depender de factores personales, es fundamental darle una particular atención. Además de eso, esta transición se da dentro de una coyuntura, en la mayoría de los casos, cuando se empiezan a hacer evidentes ciertas huellas del paso del tiempo por el organismo.

Por esa particularidad, la jubilación tiende a resultar una etapa en la cual se dificultan los respectivos ajustes. En ese contexto, adquiere sentido el acompañamiento gerontológico con el fin de facilitar la adaptación a dicha etapa la cual se dificulta al identificarse la jubilación con incapacidad o deterioro.

Hacer frente a la jubilación no siempre es tarea fácil, si bien, al principio hay euforia, después se puede dar el desencanto, el cual puede estar acentuado en función de las circunstancias personales. Aunque la jubilación no afecta a todas las personas por igual, lo cierto es que la transición implica hacer ciertos ajustes.

La adaptación a la jubilación implica saber valorar y aprovechar una mayor disponibilidad de tiempo, sin tener que someterse a las presiones propias de una vida laboral activa. Si bien se han dado pasos en esa dirección en la UNA, lo cierto es que

aún queda mucho por hacer, tanto a nivel del país en general, como al interior de las instituciones públicas o privadas.

La iniciativa de trabajar con personas jubiladas es un paso significativo, tanto para que puedan asumir los cambios propios del envejecimiento con naturalidad y logren una mejor adaptación a esta nueva etapa, como para que la sociedad no los descarte, sino que, por el contrario, los integre, como forma de reconocer su entrega de años al servicio del país.

La gerontología al ser una disciplina encargada del proceso del envejecimiento constituye un valioso instrumento para intervenir de forma apropiada en una de las etapas de transición del proceso de envejecimiento y para favorecer una vejez exitosa.

En ese sentido, la intervención gerontológica aporta los elementos necesarios que contribuyen a facilitar la adaptación a la jubilación; máxime cuando está asociada con la vejez.

Desde esta perspectiva, es fundamental contar en forma permanente con un programa de acompañamiento gerontológico para la adaptación a la jubilación en la Universidad Nacional, con el fin de que la totalidad de estas personas tengan un verdadero proceso de transición a esta nueva etapa de sus vidas.

## Referencias

- Amén, R. (2002). *Comparte y disfruta la jubilación*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Aranibar, P. (2001). *Acercamiento conceptual a la situación del adulto mayor en América Latina: La vejez como fenómeno social*. Recuperado de [http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID025\\_Aranibar.pdf](http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/CALID025_Aranibar.pdf)
- Belsky, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. Madrid, España: Paraninfo.
- Headley, A. (2001). *El estrés post jubilación: consecuencias psicosociales en pensionados por vejez de la Caja Costarricense de Seguro Social de Limón*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Hidalgo, J. (2002). *El envejecimiento: aspectos sociales*. San José Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica,
- Jodar, J.D. (1999). *Manual de Pedagogía y Psicología*. México: Editorial Océano.
- López, A. (2007). *Afrontar la jubilación*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2004/06/10/104003.php>
- Mata, A. (1993). *Identificación de los factores personales y ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Sánchez, C. D. (2000). *Gerontología Social*. Argentina: Espacio.
- Selva, S. (1994) Programa Integral sobre el envejecimiento: una alternativa más para la jubilación. Vicerrectoría de Acción Social, Universidad de Costa Rica

Soley, P. (2007). *Adaptación del subsistema conyugal a la jubilación de uno de sus miembros*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

Universidad de Costa Rica. (2008). *I Informe de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. Recuperado de <http://ccp.ucr.ac.cr/espam/intro.html>

Universidad Nacional. (1993) *Estatuto Orgánico de la Universidad Nacional*. Heredia, Costa Rica: Departamento Publicaciones.

