

DISPOSITIVOS PREJUBILATORIOS COMO FACILITADORES DEL POTENCIAL HUMANO

Ricardo Iacub, Luciana Machluk, Mariana Mansinho, María Victoria Salamé

Resumen

En el presente artículo se explica qué son los dispositivos prejubilatorios y cuáles son los beneficios que se producen al participar de los mismos. Las sociedades preparan a los sujetos para trabajar, ¿pero los prepara para el retiro? La jubilación es una etapa de transición que implica reorganizarse y armar proyectos que otorguen bienestar y un objetivo claro. Los dispositivos prejubilatorios son una de las opciones más eficaces para esta tarea, ya que buscan acompañar a la persona en los cambios que se van produciendo, como la inestabilidad emocional. Favorecen la reflexión sobre las diferentes temáticas que se abordan y permiten construir estrategias propias para enfrentar dichos cambios. Las personas que transitan por los mismos se sienten posicionadas de un modo diferente ante el inminente cambio de escenario en sus vidas, pudiendo reflexionar acerca de su trayectoria laboral y lo que fue quedando postergado a causa de ella. Se reconectan con vocaciones acalladas por las urgencias de lo cotidiano, evalúan la calidad de sus vínculos y anticipan cómo quieren ser despedidos, planificando nuevas actividades. Las personas perciben cambios, en relación a su posición subjetiva, desde el momento de iniciar la participación en el dispositivo prejubilatorio. Todo esto los convierte en protagonistas de su presente y de su futuro.

Introducción

En el presente capítulo se pretende explicar qué son los dispositivos prejubilatorios y cuáles son los beneficios que se producen por participar de los mismos. En este ámbito se pueden desarrollar capacidades, herramientas, recursos y posibilidades que contribuyen al fortalecimiento y potenciación de las personas prontas a jubilarse. El foco está en la posibilidad de generar proyectos que reafirmen al sujeto y permitan darle un sentido diferente a sus vidas, aumentando el bienestar psicológico. Este constructo puede ser entendido según las siguientes seis categorías: la valoración positiva de uno mismo; la capacidad para manejar eficazmente al medio y la vida propia; la buena calidad de vínculos personales; el reconocimiento de un significado y propósito en la vida; el sentimiento de crecimiento individual y desarrollo a lo largo de toda la vida y el sentimiento de autodeterminación (Ryff en Castro Solano, 2010). Desde esta perspectiva consideramos el desarrollo del bienestar

implicado en los dispositivos prejubilatorios como una herramienta fundamental y facilitadora del potencial humano. A lo largo de este capítulo se intentará dar cuenta de la importancia y los efectos de los mismos.

En primer lugar, se desarrollarán cuestiones referidas al valor del trabajo y su rol como estructurador de la identidad y de la vida cotidiana. Se asume que en la sociedad occidental actual, el desarrollo laboral tiene gran importancia y la jubilación es vivida como un momento de transición. Por este motivo, comprender qué significa jubilarse, permite dar cuenta de los cambios que se suceden a nivel subjetivo; esta es una nueva etapa que se presenta como un desafío en la que coexisten múltiples representaciones sociales (algunas de ellas desalentadoras), por lo que es preciso desandar prejuicios. En segundo lugar, se caracterizarán los dispositivos prejubilatorios y se hará hincapié en la importancia de su implementación.

Finalmente, se explicará en profundidad cuál es el impacto subjetivo que se produce a partir de la participación en dichos dispositivos.

El trabajo y la jubilación

En nuestra sociedad, la mayoría de las personas trabajan un promedio de 8 horas por día, durante casi todo el año. En la vida, se pueden destinar entre 30 y 40 años a esta actividad, con poco tiempo para las vacaciones y el ocio. El trabajo estructura la vida de las personas, generando rutinas que se mantienen durante mucho tiempo y donde las actividades no laborales se planifican en torno a estas obligaciones (Iacub, 2015). Durante toda esta etapa, se van produciendo aprendizajes, se desarrollan capacidades y se van generando recursos a partir del desarrollo laboral, los cuales impactan en el desarrollo personal. También se cultivan diferentes vínculos, desde compañeros de trabajo hasta amigos. Queda claro que las sociedades van preparando a los sujetos para trabajar, por el alto valor que tiene esta actividad, ¿pero los prepara para el retiro?

La jubilación es una etapa de transición donde el sujeto tiene que reorganizarse y armar proyectos que le otorguen bienestar y un objetivo claro. Hay grandes cambios y ganancias importantes, como ser la libertad y la posibilidad de tener tiempo libre, pero los modelos sociales acerca de lo que se puede hacer en esta etapa de la vida no son tan claros. Feijoó (2006) menciona que la jubilación es un rol sin rol, puesto que no está definido lo que se tiene o puede hacer a partir del retiro. A esto se le suma que las personas empiezan a transitar su vejez con los cambios que esto también acarrea, y donde las representaciones sociales que circulan sobre esta etapa, no siempre son positivas. La vejez muchas veces es

considerada socialmente como una etapa de improductividad donde se pueden ver afectadas la independencia y la autonomía, al contrario de lo que sucedería en etapas anteriores. Ante este panorama de cambios profundos, los sujetos tienen que reorganizarse y generar nuevos recursos y potencialidades para transitar el período jubilatorio.

Es común que durante esta etapa se produzca desconcierto o incertidumbre; el sujeto no se reconoce en esos significados y debe generar nuevos. También pueden surgir miedos, ya sea por la disminución en los ingresos, por cambios en la obra social, como por el futuro y lo que pueda llegar a hacer en ese tiempo liberado. Los cambios profundos en la rutina ponen en jaque la distribución del tiempo entre las diferentes actividades, puesto que antes estaba ocupado y ordenado por el trabajo. El ocio puede ser vivido con culpa, considerando que no se están realizando actividades socialmente consideradas como productivas. Todos estos cambios también impactan en los vínculos, por ejemplo, en la convivencia con la pareja. El tiempo compartido es mayor y esto puede generar algunas tensiones, como así también, puede ser una etapa de reencuentro. También los conocidos y amigos del trabajo, con los que se compartía varias horas diariamente, ya no estarán de la misma manera. No significa que el vínculo se pierda, pero no se compartirán las mismas actividades ni la misma cantidad de tiempo que antes. Si uno no anticipa y reflexiona en relación a estos cambios esperables, se podrían generar jubilopatías, entendiendo por estas a un conjunto de malestares psicológicos, entre los que se encuentran los síntomas de depresión y ansiedad.

Es esperable que se produzca inestabilidad emocional, donde pueden aparecer emociones opuestas o difíciles de distinguir. Los sujetos oscilarán entre momentos en los cuales quieren jubilarse y otros en los que no, esto es propio de un proceso de cambio y de adaptación. Pueden llegar a sentir que pierden el control sobre aspectos de sus vidas ya que aumentan los márgenes de incertidumbre.

Hombres y mujeres no transitan la jubilación de la misma manera. Las mujeres están más acostumbradas a llevar diferentes actividades en simultáneo al trabajo, debido a las expectativas asociadas al género. Están más predispuestas a las relaciones sociales y participan en diferentes ámbitos. En cambio los hombres tienen menos vínculos por fuera del trabajo y toda la atención está centrada en lo laboral.

En este momento de la vida donde se produce una encrucijada entre la jubilación y la vejez, los sujetos se conocen a sí mismos mucho más que en épocas anteriores. Se abre una etapa de menores obligaciones y de aparición de deseos diferentes, dando lugar al desarrollo personal y al crecimiento en otras áreas (Iacub, 2015). Las personas tienen un poco más claro qué es lo que no quieren y qué sí.

A partir de la comprensión de la complejidad de este proceso de la jubilación, cabe preguntarse cómo hacer para generar nuevos recursos que permitan, a las personas que están transitando esta etapa, reubicarse y encarar esta nueva etapa con mayores fortalezas.

Los dispositivos prejubulatorios

Al hablar de dispositivo nos referimos a un espacio en el que se intenta dar respuesta a una problemática, en este caso se trata de acompañar en el proceso jubilatorio; brindando información que favorece el reconocimiento de las potencialidades de los participantes. Frente al nuevo escenario que se avecina con la jubilación es importante poder evocar vivencias diversas, y así reconstruir el sentido de sí mismo para arribar a nuevos sistemas de creencias; por ejemplo, advertir que la jubilación puede ser una oportunidad para muchas cosas que han sido postergadas. En esta etapa se hace necesario cambiar la perspectiva.

Poder ir preparándonos nos permite prever, anticiparnos frente a los nuevos escenarios, como por ejemplo proyectar nuevas actividades, poder organizar asuntos económicos y, principalmente, poder sentir que nos fuimos en el momento indicado. De lo contrario, de no ser conscientes de la posibilidad y de la efectividad de una Zona de Transición, puede generarse la vivencia de haber sido expulsados o de haber perdido irremediamente, de un día para otro, algo esencial, medular o identitario, lo que, en cualquiera de los casos, suele producir mucho enojo y malestar que, finalmente, impiden un buen “duelo” (Iacub, 2015, pág. 28).

Dentro de estos dispositivos los participantes pueden visualizar recursos o estrategias para enfrentar este momento, invitándolos a reflexionar acerca de lo que implica dejar una actividad laboral, con todo lo que ello supone a nivel de la identidad personal. También permiten elaborar la pérdida que se produjo, dejando ese espacio laboral y personal de una manera calma, sin enojos ni tantos amores, pudiendo así desapegarnos de todo aquello para, fundamentalmente, comenzar a incluirnos en otras actividades.

Se produce un reencuentro con la vocación y, por ello, es importante entenderlos como dispositivos psico-educativos que tienen, como uno de sus principales objetivos, saber hacia dónde voy y cómo elijo ir. También contribuyen a conocer los cambios que se pueden producir en nuestro esquema familiar.

Los dispositivos prejubulatorios son una de las opciones más eficaces, ya que buscan enseñar y acompañar a la persona en los cambios que se producen con la jubilación, así como conocer más sobre la etapa por venir y las alternativas que brinda, con especial hincapié en

las particularidades de cada persona, sus gustos y preferencias. Hoy se sabe que poder programar el retiro permite elaborar experiencias de ocio más satisfactorias.

En consecuencia, es posible reflexionar sobre el abanico de oportunidades que se abre, que van desde viajar, generar micro-emprendimientos, hacer voluntariado hasta estudiar, entre tantas otras opciones que cada vez se encuentran más facilitadas. Brindan un espacio para conocer cómo se llevan a cabo estos emprendimientos y para ayudar a comprender con qué facilidades o dificultades se cuentan. Habilitan a pensar qué significa ser adultos mayores en este momento histórico, qué cambios se avecinan y de qué manera se puede evitar la suma de conocimientos negativos sobre esta etapa vital. Al mismo tiempo, se amplía la mirada para poder entender, en este momento de transición, cuáles son los conocimientos científicos y positivos sobre el tema, siendo esto de vital importancia, ya que de esta manera se evitan los malos entendidos que llevan, indefectiblemente, a malos resultados. También posibilitan aprender sobre la salud, como un criterio positivo, desde el cual una persona puede saber de qué maneras encontrarse mejor y ayudar a mejorar su calidad de vida, tanto a nivel físico y psicológico, como social.

Estos dispositivos tienen como objetivo contribuir, a través de la información y reflexión, a que aquellas personas que estén próximas al retiro laboral puedan prepararse apropiadamente para encarar los cambios que se producirán a partir del cese de la actividad. Se proponen las siguientes acciones:

- Brindar información en cuanto a los aspectos técnicos, tales como trámites jubilatorios, valor de la jubilación, cobertura de salud, etc.
- Asesorar sobre los conceptos de transición y crisis aplicados a cada etapa de la vida.
- Orientar en relación a la identificación de los nuevos roles de los adultos mayores.
- Ayudar a reconocer las diferentes redes sociales de las que se puede formar parte (clubes, amigos, instituciones comunitarias, centros de jubilados, etc.)
- Promover la participación y la contención grupal de personas que se encuentran en la misma situación.
- Identificar las fases de un proceso de cambio personal.
- Ofrecer asesoramiento relacionado con la resignificación del nuevo ciclo de vida, como la utilización del tiempo libre, proyectos personales, prestaciones sociales, procesos de cambio y ciclos de vida.

Los ejes de trabajo serán:

-Aporte de conocimientos: relacionados con todos los cambios que pueden ocurrir en esta etapa, como el significado de la jubilación, los aspectos de salud y su cobertura, la identidad, las cuestiones económicas, laborales, legales, etc.

-Aporte de apoyo emocional: relacionados con la dimensión psicológica de la persona y con el apoyo que la institución pueda proveer a partir del acompañamiento.

La duración estará sujeta a los intereses y necesidades de la institución que lo implemente.

Participación e impacto subjetivo

Se observa que la participación en estos dispositivos transforma, en mayor o menor medida, el modo de vivenciar el proceso jubilatorio. Una de las búsquedas principales de estos espacios es que los participantes puedan dimensionar la potencialidad de esta etapa, y así favorecer la construcción de proyectos significativos y así también, la ampliación de las redes sociales.

Las personas pueden, a partir de reflexionar sobre las diferentes temáticas que se abordan, construir estrategias propias que les permitan enfrentar los momentos de transición de un modo más enriquecedor sin descuidar la complejidad de los mismos. También se promueve la reflexión y el registro de sus principales fortalezas y, de este modo, ven facilitada la ampliación del propio abanico de recursos y sus posibilidades de utilización.

“Favorecer que la persona tome conciencia y aplique sus fortalezas, más que destacar y trabajar en sus debilidades, implica confiar en que muchas de esas debilidades se reducirán como consecuencia de centrar el crecimiento de la persona sobre sus cualidades naturales” (Hervás, 2009, pág. 30).

“Comencé enojada con todo, porque mis últimos años no fueron buenos en el trabajo, pero acá me fui reconciliando y dándome cuenta de que, más allá de las autoridades de turno, este lugar me permitió criar a mi familia, tener amigos y hacer mi casa. Le debo mucho y me voy amigada. Esto fue muy importante para mí” (Lea).

“Me di cuenta de que esto era un ciclo y de que comienza otro” (Roberto).

A medida que la participación de las personas en el dispositivo prejubilatorio avanza, también lo hace su particular proceso de duelo respecto de la desvinculación con su lugar de trabajo y con el rol que están próximos a dejar. La posibilidad de acompañar con presencia,

disposición y actividades esta transición permite colaborar en la reorientación de este flujo de energía hacia proyectos personales autogestivos. Al conectarse con lo que quieren para sus vidas y cómo quieren transitar el camino hacia ello se genera en los participantes un considerable bienestar psíquico; al mismo tiempo, sienten el cuidado que, a partir de la implementación de tales dispositivos, tiene la institución hacia su gente, hasta en ese momento tan particular de despedida.

“Soy María y quiero agradecerles a ustedes y a mis “colegas” el sostén y la compañía en el inicio de este tramo vital. Me ayudaron a pensar y me posibilitaron sentir y decir con otros. Así es más fácil. ¡Buena vida para todos!” (María).

“Mi experiencia ha sido muy buena, he recomendado el programa a todos mis compañeros con jubilación próxima, me ha ayudado a desprenderme cariñosamente de la institución, reconciliada, sintiéndome considerada, atendida y valorada; haciéndome valorar que jubilarme es UNA NUEVA OPORTUNIDAD” (Susana).

“Estoy contenta y agradecida por todo lo vivido dentro de esta institución. Agradezco a todo el equipo que conforma este acompañamiento a la jubilación, por lo que nos hicieron ver y comprender. Esto se hace más fácil, menos complicado y menos temido y lo terminas tomando como lo que es, “otra etapa de la vida”, que puede ser diferente y muy buena si uno se lo propone” (Ester).

“Me sirvió mucho porque estaba muy angustiada porque creí que no iba a servir más” (Marta).

“Ahora me siento más “ubicada” en mi próxima inminente jubilación” (Silvia).

“Fue un encuentro de gran aprendizaje y aceptación. No sólo del momento laboral previo a la jubilación, sino también del momento de la vida que nos toca vivir” (Mario).

“Este programa de acompañamiento a la jubilación es muy importante. Es sentir el reconocimiento de la institución, de que no estamos solos en esta etapa” (Benjamín).

Esta tarea no se realiza ahorrando incertidumbre, las oscilaciones emocionales están siempre presentes, el grupo acompaña y refuerza el camino esbozado por cada uno de los participantes. En este sentido, el desafío que presenta esta etapa es afrontar la adversidad encontrando un nuevo propósito en la vida (Riff y Singer, 2007).

“Ya no es un cuco, es la esperanza de una vida más tranquila, relajada, y pensando qué otra cosa que nos gratifique podemos hacer” (Marta).

Los participantes muy frecuentemente mencionan los efectos altamente positivos que tienen los dispositivos prejubulatorios en la manera en que cada uno transita este particular momento de sus vidas. Hacen referencia a la tranquilidad que sienten al saber que, lo que los preocupa o los mantiene atentos emocionalmente, va a tener oportunidad de ser desplegado en el próximo encuentro, donde ya hay un grupo consolidado de compañeros que van a escuchar con atención e intentarán compartir y enriquecer sus vivencias desde perspectivas particulares.

“El grupo me ayudó a imaginarme qué proyecto era el mío y creo que sin ellos no hubiera podido” (Juana).

“Saber que, además del doctor y de mi trabajo, soy muchas cosas más, y acá me fui dando cuenta de eso” (Jorge).

“Decidí que voy a dedicarme a la militancia política. Toda mi vida lo hice, pero ahora tendré tiempo para dedicarme de lleno” (Susana).

A medida que avanza la participación en el dispositivo, va cobrando fuerza en los participantes la idea de la jubilación como una ganancia de libertad. Esto se visualiza en proyectos o actividades específicas, como así también en lo que respecta a sus vínculos, diferenciándose de la experiencia de la generación de sus padres.

“Quiero cambiar radicalmente mi vida, viajar sin límites. Pensar proyectos, ir caminando los proyectos”, “No siento el trabajo como algo pesado. Quiero hacer cosas que a uno le gustan y ahora hay poco tiempo. Para ir al cine, para leer. Compañeros de mi viejo, cuando se jubilaron, parecía que se les apagaba la vida” (Gregorio).

“Entender que todavía puedo seguir disfrutando, dándole al sexo, es algo que me llevo, con mucha satisfacción, de este curso” (Humberto).

“El tiempo deja de ser dinero, ahora es libertad. Y lo que hago con esa libertad, es cosa mía. No voy a tener tiempo libre, voy a tener libertad, así como pensar las dos caras de una moneda, perdí el trabajo como organizador pero la otra cara es la libertad” (Regina).

También se observa la transformación en relación a las escenas temidas sobre el último día laboral.

“No pensaba hacer despedida, pero hablando de lo que significa el reconocimiento y el poder recibirlo de mis pares, voy a organizar mi despedida, cambié de opinión” (Ana).

“En la oficina me despidieron con fiesta sorpresa y un aplauso continuo desde el reloj hasta la puerta de salida... Muy emocionante. Inolvidable. Me regalaron un viaje dentro del país, por donde yo elija” (Berta).

A partir de este trabajo, los participantes manifiestan tener claridad para registrar qué necesitan en cada momento y firmeza para solicitarlo y sostenerlo; desde la compañía de una amiga que la pasara a buscar por la oficina en su último día de trabajo, hasta momentos necesarios de soledad para conectarse con sus emociones.

“Ya jubilada me di cuenta que el trabajo era un gran organizador y lo supe porque yo creía que era ordenada y organizada, pero no era consciente de lo mucho que me organizaba mi vida el trabajo, ahora sé que por un tiempo estoy desorganizada, me lo permito, va a pasar” (Rosa).

“Recién habiéndome jubilado me di cuenta que este primer tiempo de estar jubilada no hubiera sido lo satisfactorio que está siendo si no hubiese anticipado y elaborado los temas que fuimos trabajando a lo largo de todos los meses que estuve en el Programa” (Mercedes).

En algunos casos, se pudo detectar temores desmedidos que, con el trabajo grupal e intervenciones puntuales desde la coordinación, pudieron ser desarticulados, permitiendo vivenciar este momento tan particular y complejo con mayor bienestar.

El seguimiento permite visualizar los efectos que van teniendo las temáticas trabajadas; de esta manera, aparece en el relato de los participantes ciertos hitos que marcan el proceso, denominado por una participante como un “aterrizaje en la situación”. En este sentido, se trabaja a lo largo de los encuentros la idea de habitar las situaciones en contraposición a huir/escapar de las mismas.

Conclusiones

A partir de lo expuesto a lo largo del capítulo, podemos concluir que las personas que transitan por dispositivos prejubulatorios se sienten posicionadas de un modo claramente diferente ante el futuro e inminente cambio de escenario en sus vidas, observando y reflexionando acerca de su trayectoria laboral y lo que fue quedando postergado, en parte, a causa de ella. De este modo, revisan y se reconectan con vocaciones acalladas por las urgencias de lo cotidiano, evalúan la calidad de sus vínculos, la extensión y calidad de sus redes sociales, anticipan cómo quieren ser despedidos y planifican sus proyectos ocupacionales y actividades de ocio más satisfactorias. Todo esto los convierte en activos protagonistas de su presente y de su futuro, diferenciándolos en relación a su posición subjetiva al momento de iniciar la participación en el dispositivo prejubulatorio. Por lo cual, teniendo en cuenta las seis dimensiones del bienestar psicológico que plantea Ryff, podemos

afirmar que las facetas que se despliegan en los dispositivos pre jubilatorios exploran, estimulan y potencian cada una de las mencionadas dimensiones.

Referencias bibliográficas

- Aspinwall, L. G., Staudinger, U. M. (2007): *Psicología del Potencial Humano*. Barcelona: Gedisa Editores.
- Castro Solano, A. (2010): *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Hervás, G. (2009): Psicología positiva, una introducción. ISSN 0213-8646. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3) (2009), 23-41
- Iacub, R. (2015): *Todo lo que usted siempre quiso saber sobre su jubilación y nunca se animó a preguntar*. Buenos Aires: Paidós.
- Rodríguez Feijoó, N. (2006): Actitudes hacia la jubilación. *INTERDISCIPLINARIA*, 2006, 24,1, 5-42.