

La intervención preventiva desde el Trabajo Social en los conflictos surgidos en la jubilación

Esther Bódalo Lozano y Carmen Caravaca Llamas

Diplomadas en Trabajo Social. Murcia

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo primordial la exposición de la intervención social desde la perspectiva del Trabajo Social en los conflictos que surgen tras la jubilación. Para ello, en primer lugar, se realiza una aproximación conceptual al término de jubilación, distinguiendo a su vez, las posibles diferencias entre sexos y los elementos determinantes que pueden influir en la adaptación, en mayor o menor medida, a la nueva etapa del ciclo vital. Posteriormente se reúnen y sintetizan de forma clasificada, los conflictos más importantes en función de un análisis bibliográfico, distinguiendo en: conflictos sociales, económicos, de salud, interrelacionales y emocionales. Finalmente, dedicamos el último apartado a destacar la importancia del Trabajo Social en la preparación a la jubilación como elemento de prevención de diversos problemas y/o patologías.

Palabras Claves

Conflictos, Jubilación, Intervención, Trabajo social.

1. Introducción

La jubilación es un ciclo más en el proceso evolutivo de cualquier ser humano como parte de una sociedad organizada. En nuestra sociedad actual hay otra serie de cambios importantes los cuales se planifican y preparan, como la entrada en la escuela, el cambio en el estado civil, ingreso en el trabajo, etc. En todos ellos existen prácticas habituales para que la transición sea más fácil para el individuo y la sociedad, además de servicios que pueden ser utilizados, lo cual no existe en el paso del trabajo a la jubilación. Por lo que esta transición constituye en la sociedad contemporánea el mayor cambio no planificado en la vida de las personas en el siglo XXI. La jubilación provoca cambios sociales, económicos y familiares en la vida de las personas adultas. Cambios fundamentales para los humanos en la sociedad contemporánea; a sus contenidos económicos se añaden significados sociales como entrar en la población activa o abandonarla, con un conjunto de efectos derivados, como la reducción de ingresos, iniciar el papel de pasivo económico, aumento del tiempo disponible, etc. En la práctica es inevitable el cambio en la conducta diaria dado que falta el principal elemento de ocupación que es el trabajo y sus exigencias y ello lleva a la modificación de las actividades y tiempos. La falta de adaptación a estas transformaciones puede llevar a la pasividad, soledad, angustia, aburrimiento y a la carencia de expectativas de los nuevos jubilados. Para saber enfrentarse a esta nueva etapa, se ha demostrado efectivo organizar programas de Preparación Para la Jubilación (Moragas, 2006:26).

Las actuales políticas sobre jubilación se generaron en una sociedad basada en “la producción y las instituciones de masas” pero desaparecidos las actividades y sistemas de apoyo social tradicionales, la sociedad moderna genera un tipo diferente de vejez y de rol social del jubilado (Bazo, 2003). En nuestro país, la jubilación está plenamente institucionalizada, ya que la presencia de mayores en el mercado de trabajo es simbólica. Entre las mujeres, la condición de jubiladas alcanza al 38,3%, mientras que la mayor parte se reparte entre la condición de pensionista que no ha trabajado con anterioridad (35,6%) o de ama de casa (24,6%) (Abellán et.al., 2007:137).

La prevención ofrece una mayor calidad de vida al jubilado, a la familia y a la comunidad y libera aptitudes y tiempo que el jubilado puede utilizar en actividades no lucrativas, comunitarias, sindicales, espirituales, etc. (Moragas, op. cit.).

2. La jubilación. ¿Liberación o problema?

El retiro o jubilación es un acontecimiento del curso vital, institucionalizada socialmente a finales del siglo XIX y principios del XX como consecuencia, entre otros factores, de la industrialización, del surgimiento de los sindicatos y del establecimiento del sistema de pensiones y seguridad social (Agulló, 2000; López, 1992). Se puede considerar por tanto, un *fenómeno social*¹ relativamente reciente vinculado al progreso económico, como señala López (1992: 102): “*la jubilación por tanto, es el tiempo de la negación del derecho al trabajo*”, entendida como la entrada a la vida inactiva.

Constituye el cambio vital más importante para el adulto mayor varón; el trabajo ha sido la dedicación horaria más importante de toda su vida y el dejarlo supone cambiar unos hábitos y condicionamientos profundos que afectarán a su calidad de vida global, física, psíquica, económica y social. Para Agulló (op. cit.: 60), “*el retiro o jubilación no constituye*

¹ “El retiro es un fenómeno social eminentemente nuevo e indisoluble del desarrollo económico general de nuestra sociedad” (López, 1992: 104).

el periodo de la vida en el que no se tiene capacidad para trabajar, sino el periodo negociado y convencional en el que no se trabaja²; puesto que el factor determinante para la expulsión del mercado de trabajo es la edad², obviando las condiciones físicas y/o psíquicas de los trabajadores y el aumento de la longevidad³. La jubilación por tanto, como señala Otero (2003), se fundamenta en “una decisión de carácter normativo que nos obliga a interrumpir de una manera brusca la actividad laboral desarrollada durante la vida, o una parte importante de ella, por causa de la edad”. Obviamente, existe un nexo entre edad y jubilación que se establece con el desarrollo de pensiones en función del volumen de cobertura y de la delimitación etaria para el retiro (Bazo 2003: 242).

La palabra jubilación proviene del léxico latino *jubilum*, *jubilatio*, que significa júbilo, canto alegre, gozo, alegría. Sin embargo, no todas las personas la experimentan de la misma forma. La aclimatación a la nueva condición vital oscila en función de elementos como la formación, el nivel educacional, el puesto de trabajo o una serie de factores de la vida laboral y social (Moragas, 1989). La necesidad adaptativa del jubilado requiere el transcurso y superación de las fases del proceso descritas por Atchley (1975)⁴, entre las que se distinguen:

1. *Prejubilación*: Se caracteriza por fantasías anticipatorias que el trabajador construye sobre cómo será su vida de jubilado mientras todavía se encuentra en activo.
2. *Jubilación*: Se inicia una vez que se ha hecho efectivo el retiro y puede experimentarse de tres maneras posibles: como un período de euforia y liberación asociada al abandono de las obligaciones laborales (*luna de miel*), como la simple continuidad con las actividades de ocio previas a las que se les dedica más tiempo o simplemente como un período de relax y descanso asociado al abandono de las obligaciones laborales.
3. *Desencanto*: Refleja un desencanto, al comprobar que la realidad del día a día como jubilado no se corresponde con las fantasías iniciales.
4. *Reorientación*: Se asume y construye una visión más realista de lo que supone la jubilación, abandonando progresivamente tanto las fantasías excesivamente positivas como negativas y desplegando una perspectiva más ajustada a la realidad en cuanto a las posibilidades y limitaciones sociales y económicas que conlleva la jubilación.
5. *Estabilidad*: Esta fase se alcanza cuando las personas logran cierta acomodación emocional y ajuste conductual a su rol de jubilado.

A continuación se muestra la tipología realizada por Agulló-Tomás (2001) sobre las actitudes, algunas contrapuestas, de las personas mayores ante la jubilación. Quedando reducidas a cinco: rechazo, aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia:

1. La *actitud de rechazo* hacia la jubilación hace que se niegue ésta, quizás por haber desarrollado o sobrevalorado su faceta laboral. La vida como persona jubilada se percibe vacía de sentido, sin la posibilidad de mantener el estatus y/o el nivel de vida previo. La jubilación se puede rechazar por diferentes motivos, entre ellos, haber tenido que jubilarse prematuramente, considerarla un distanciamiento brusco de la carrera

.....
² La jubilación es entendida en muchas ocasiones, como un mecanismo que interviene en la salida del mercado de trabajo al alcanzar la edad reglamentaria (Bazo, 2003).

³ Otero Enríquez (2003).

⁴ Atchley, R. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. *International Journal of Aging & Human Development*, 6(1), 17-27. “La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo”. *Anales de Psicología*, 26(1), 80-88.

laboral a la que se ha dedicado toda la vida, por la pasividad que implica y/o por asociar jubilación con envejecimiento.

2. Cuando la persona jubilada *acepta* la jubilación, está tomando una actitud conformista y resignada. Acepta la jubilación como algo inevitable, como una etapa más a la que debe enfrentarse. Este tipo de actitud es característico de personas de estatus medio y bajo.
3. La persona mayor puede considerar la jubilación como una *liberación* y pensar que es un premio al trabajo realizado. Pero este tipo de actitud tiene el riesgo de provocar aburrimiento y apatía por la falta de expectativas, proyectos y actividades con las que llenar el tiempo que antes se dedicaba al trabajo.
4. Percibir la jubilación como una *oportunidad* significa que la persona desea jubilarse. Con la jubilación viene la posibilidad de poner en marcha proyectos y actividades que hasta entonces no se han podido realizar por estar trabajando: voluntariado, ocio, relaciones sociales, viajar, etc. Es la jubilación vista en su sentido más positivo porque permite iniciar nuevas actividades, en muchos casos más enriquecedoras que el trabajo que se ha abandonado.
5. Por último, la persona puede tomar una *actitud ambivalente* respecto a la jubilación, es decir, mantener conjuntamente varias de las actitudes anteriores.

Por otra parte, Moragas (2000: 376) niega la existencia de un único perfil del jubilado. Es más, esclarece la clasificación de los distintos tipos:

- El *maduro*. Individuo bien integrado que disfruta con cualquier experiencia que viva. Tiene una actitud constructiva hacia la vejez.
- El *pasivo* o *casero*: Es el señor de la mecedora, que se encuentra contento porque al fin puede descansar. Suelen ser personas cómodas, dependientes que no adoptan personalidades.
- El *defensivo-activo* “*blindado*”: Se organiza un sin número actividades para evitar la ansiedad de la inactividad. Suelen estar a la defensiva de forma rígida.
- El *colérico, irascible*: No se adapta ni ajusta a la jubilación, critica a los demás y les hace responsable de sus frustraciones. Está descontento, es hostil y fácilmente frustrable.
- El *autoagresivo* o *autofóbico* “*intrapunitivo*”: No se adapta, se odia así mismo y se responsabiliza-autoculpa de sus fracasos o frustraciones.

La jubilación por tanto, como declara Bazo (op. cit: 249), “*puede ser deseada o temida*”. En otras palabras, para algunos se presenta como una liberación de la actividad laboral u oportunidad esperada para dedicarse a las actividades no realizadas por falta de tiempo como consecuencia del trabajo, pero para otros, la salida del mercado de trabajo “*puede suponer para muchos varones la caída en un abismo donde de repente les faltan todos los referentes con que forjaron desde tempranamente el sentido de sus vidas*”. Por otra parte, Moragas (op. cit.), también admite la infravalorización de la jubilación para algunos ya que, “*supone el ingreso en un grupo de pasivos para quien carece de significado*”.

2.1. La jubilación de la mujer.

La incorporación de la mujer al mercado de trabajo hace que la jubilación no sea un acontecimiento únicamente masculino. Aunque muchos autores refieren a las diferencias del fenómeno entre géneros, igualmente se evidencian efectos negativos y/o positivos. El impacto del retiro para las trabajadoras jubiladas oscila entre “*la liberación del trabajo pasado y la aceptación de la jubilación*”, con la influencia al igual que para los varones, de variables como el estado de salud, relaciones, nivel de ingresos, entre otras.

Un ejemplo que podemos encontrar es que para la mujer, al igual que para el hombre, la jubilación puede suponer una “*liberación*”⁵ de las laborales profesionales, pero una de las diferencias se encuentra en que la mujer continúa realizando las labores del hogar. Por tanto, mientras que para el hombre puede suponer una alarmante y arriesgada desocupación para la mujer es una reducción de la anterior sobrecarga de compatibilizar actividades, debido a que “*ellas continúan realizando las mismas actividades que tenían*”, y los varones sufren más la ruptura con sus rutinas cotidianas como uno de los problemas de jubilación (Bazo, op.cit.). De esta forma, se distinguen contrastes entre género respecto a las actividades realizadas durante la jubilación: mientras que los varones tienden a continuar ejerciendo actividades relacionadas con lo que fue su actividad laboral o profesional⁶, las mujeres contribuyen más en el ámbito doméstico y familiar, ya dichas actividades se encuadran dentro del rol de ama de casa que la mayoría de veces ya conciliaba con el desarrollo profesional. Consecuentemente, no supone un tránsito tan inesperado y violento debido a que sólo abandona uno de sus roles⁷. Del mismo modo, como explica Agulló (2000), se conjetura una posible crisis por la “*reincorporación al hogar*” para las mujeres que principalmente se han centrado en su trabajo.

Por otra parte, para la mujer la vivencia de la jubilación no sólo “*es más compleja porque su trayectoria laboral no ha sido tan lineal y continua como la de ellos*” (Agulló, op. cit.:405), sino porque como explica Bazo (2003), las mujeres en relación a los varones, pueden experimentar que *nunca se jubilan*, “*debido a que aunque hayan trabajado también fuera de casa, no han dejado nunca sus roles de amas de casa, madres y ahora abuelas*”. Entonces, en el discurso de la jubilación femenina se distingue entre estos dos perfiles: el de las amas de casa y el de las trabajadoras jubiladas. En primer lugar, la jubilación es *inexistente* para las amas de casa⁸, puesto que a diferencia de las personas jubiladas, siempre han trabajado y continuarán haciéndolo. Por ende, no se puede hablar de jubilación para estos casos por tres circunstancias presentadas por Agulló, 2000:411):

- a) nunca han trabajado oficialmente, han sido consideradas amas de casa.
- b) nunca han cotizado (aun habiendo trabajado), por lo que nunca serán “*jubiladas*” percibiendo pensión propia.
- c) siguen trabajando del mismo modo, extraoficialmente.

.....
5 El concepto de jubilación toma tintes positivos puesto que “*avanza con fuerza el concepto de la jubilación como liberación, al mismo tiempo que retrocede la asociación del retiro con un momento triste o que provoca vacío*” (Abellán et. al., 2007), sin embargo, con respecto a la mujer existen ciertas diferencias ante esta concepción puesto que como explica Agulló (2000:406): se trata de una liberación del rol de trabajadora, puesto que el papel de ama de casa “*no se jubila nunca*”.

6 La idea de realizar una actividad sustitutiva del trabajo anterior, parece que es percibido por algunos varones como la forma de seguir conservando el respeto y consideración de su familia, además de seguir dando ejemplo a sus hijos/as (Bazo, 2003).

7 “*Las mujeres que han trabajado fuera de casa abandonan sólo uno de los múltiples roles que han desempeñado de forma simultánea a lo largo de su trayectoria vital, pero conservan todos los demás, englobados bajo el rol múltiple de ama de casa*” (Agulló 2000:405).

8 Al menos de forma propia puesto que sí se evidencian experiencias respecto a la jubilación del marido u otros familiares cercanos ya que “*la jubilación no es una vivencia sólo personal e individual sino psicosociológica*” (Agulló 2000: 411).

El aspecto económico es otro argumento respecto a las diferencias ostensibles entre jubilación masculina y femenina. Las tendencias actuales sobre el declive económico y los ajustes sobre pensiones y seguridad social, advierten a los ciudadanos sobre la preparación financiera conveniente para su jubilación. Las mujeres por razones de longevidad e ingresos, siempre han sido consideradas un colectivo “*particularmente vulnerable en este aspecto*” (Fernández López et. al., 2010). Es decir, generalmente, según Bajtelsmit (2006), las mujeres:

- 1) Viven más tiempo (para la población nacida en 1960 en los países de la OCDE, la esperanza de vida de las mujeres era cinco años superior a la de los hombres y, por tanto, necesitan más dinero para financiarse;
- 2) Generalmente ganan menos que los hombres. Entonces, al igual que ocurre con los varones, la satisfacción de la nueva situación de jubilado/a depende de la capacidad adquisitiva, si su concepción de seguridad económica resulta mermada, aunque sean perceptivas de una pensión, aumentará la hostilidad respecto a su nuevo rol (Agulló, op. cit.).
- 3) Tienen unas vidas laborales más cortas y con unas prestaciones inferiores⁹.

Existe, por tanto, un claro debate sobre las diferencias de género en cuanto a la vivencia de la jubilación. Aunque aún no se determine fielmente quién resulta más damnificado, sí se puede decir que “*el género marca una determinada actividad, unos menores ingresos, una circunstancia familiar y unas responsabilidades concretas*” (Agulló op. cit.: 413).

2.2. Factores determinantes para la adaptación a la jubilación.

La vivencia de la jubilación depende en gran medida de la concurrencia de múltiples variables, entre las que se destacan (Bazo, 1990; Argulló, op. cit.; Abellán García et. al., 2006):

- a) **Género:** como ya hemos visto, las mujeres generalmente se adaptan mejor al cambio que produce la jubilación debido a la sincronización previa de las actividades del hogar, familia y trabajo, pero también es relevante la importancia de la apreciación de ingresos o nivel adquisitivo, relacionado con la mayor esperanza de vida, para percibir una mejor vivencia de la jubilación.
- b) **Estado civil y formas de convivencia:** mayoritariamente son los casados quienes se acomodan mejor al periodo anterior y posterior a la jubilación, así como los que viven solos presenta menor nivel de satisfacción ante la misma.
- c) **Categoría laboral:** generalmente las personas con ocupaciones más altas expresaban más razones positivas ante la jubilación.
- d) **Apoyo social** (percepción de las relaciones sociales, red social, actividades realizadas con la red social): a mayor apoyo social y/o red social sólida mejor adaptación y jubilación satisfactoria.
- e) **Ingresos económicos:** si los ingresos económicos son percibidos como apropiados por la persona, la jubilación se percibe satisfactoriamente¹⁰.

⁹ “Su *curriculum vitae* está lleno de huecos laborales coincidiendo con la etapa de crianza de los hijos, pero en realidad trabajan de forma sumergida, bien apoyando a los maridos en negocios familiares, bien en el propio domicilio a destajo” (Argulló 2000:302-303).

¹⁰ En el caso de “gozar de una buena situación económica favorece la dimensión liberadora, sobre todo en el caso de los varones” (Abellán et. al., 2007:134).

- f) *Salud*: Una buena salud puede influir en una mejor adaptación a la jubilación. Además, puede llegar a determinar la salida precaria del mercado de trabajo en caso de deterioro de la misma.
- g) *Nivel educativo*: a mayor nivel educativo mejor adaptación. La formación es considerado un recurso de facilitación y mejora de la transición hacia la jubilación (Abellán et. al. op. cit.).
- h) *Variables de personalidad* (neuroticismo, extraversión, etc.). La importancia de los procesos cognitivos, emocionales, relacionales tanto en la preparación para la jubilación como para el afrontamiento de la misma, para conseguir una adaptación satisfactoria, así como el locus de control: si la persona presenta un locus de control interno tendrán mejores expectativas y una mejor adaptación a la jubilación.
- i) *Planificación y forma en la que tiene lugar la jubilación*: si se produce de forma inesperada o como consecuencia de la ocurrencia de algún suceso negativo (por ejemplo, la enfermedad de un cónyuge, tener personas dependientes a su cargo) la adaptación a la situación será negativa. Asimismo, la planificación de la jubilación y de las actividades a realizar durante este periodo favorece la adaptación al mismo.

3. Conflictos surgidos con la llegada de la jubilación.

Cada persona experimenta la jubilación de diferente manera. Sin embargo, algunos autores coinciden que el retiro origina algunos problemas que se presentan en término de conflicto y reto tanto para el individuo como para la sociedad. Así como el trabajo ha condicionado la salud, la vida familiar y social, el abandono del mismo tiene repercusiones globales en todos los ámbitos vitales (Moragas, op. cit.). Los conflictos que a continuación se recogen no son mutuamente excluyentes ya que algunos presentan clara conexión con el resto.

3.1. Conflictos sociales:

Esta dimensión problemática de la jubilación para la sociedad, es descrita por Forteza (1990) destacando principalmente:

- El *envejecimiento de la población activa* o el reciente incremento de la edad de jubilación por las presiones demográficas.
- El *conflicto existente entre los intereses de los retirados y los de la población activa*. Por un lado, cuantos más jubilados haya y más suban las pensiones, los gastos de la Seguridad Social, la atención médica, etc. más carga tendrán que soportar los activos. Por otro, las relaciones entre jubilados y no jubilados se hacen tensas o por lo menos implican un cierto distanciamiento; entre los adultos el trabajo es lo habitual y al jubilado se le ve como distinto, como un caso especial que difiere del resto de la población. Es el doble drama que tiene que soportar todo marginado que a su limitación debe añadirse la separación de los otros.
- El conflicto producido por el *retiro obligatorio* en contra de aquellas personas mayores que aun disfrutando de buena salud física y mental desean seguir trabajando.
- La *desvalorización de la vejez y la ridiculización del pasado*, al imperar en nuestra so-

ciudad valores de juventud (rapidez, competitividad, etc.), puesto que se tiende a relegar a los viejos el desempeño de papeles poco funcionales. Incluso, siguen estando operantes los prejuicios o estereotipos en contra de la vejez (antisenectismo), en especial en relación a su capacidad de trabajo, rigidez, fragilidad, etc.

Asimismo, encontramos mediante diferentes investigaciones otras problemáticas de la jubilación en el ámbito social. Una de las cuales hace referencia a la *desorganización de la vida*, refiriéndonos a la planificación de las actividades diarias una vez retirado del trabajo. Como explica Iglesias (2001: 38), *“acostumbrados siempre a organizar la jornada diaria al ritmo que dictaba la ocupación laboral, significa a veces un trauma para los recién jubilados el hecho de verse de repente frente a todo el tiempo del mundo y sin ninguna actividad claramente definida a la que dedicarlo”*. Se detecta por tanto, la necesidad de concienciación del cambio y de reorganización de las actividades y quehaceres diarios como medio de prevención del retiro prolongado, hastío constante y/o percepción de soledad, como consecuencia de excesiva e inesperada disposición de tiempo libre que puede afectar a los múltiples aspectos de la vida de una persona¹¹.

Otro de los aspectos novedosos que se introducen en la nueva etapa del ciclo vital tras la jubilación es la alteración o modificación de roles (sociales, familiares). La aceptación del *rol del jubilado* (principalmente por él mismo), es un requisito para la prevención de futuros conflictos ya que como advierte Iglesias (op. cit.), *“se adentran en una nueva y desconocida etapa”* (...). La jubilación, por ende, ocasiona un nuevo estatus en la sociedad, constituyendo según Moragas (op. cit.:230), *“un cambio vital y global ambivalente que requiere dos adaptaciones, una individual y otra socioeconómica”*.

Es imprescindible además, como aconseja Bazo (op. cit.), el apoyo social como elemento restaurador, recibido por parte de familia, amigos y determinadas organizaciones como las altruistas o las de ocio, que previenen el aislamiento, soledad, desvinculación social así como a *“reconstruir su identidad”*.

3.2. Conflictos Económicos.

La posición económica resultante de la jubilación es una de las principales preocupaciones sociales. La expulsión de la actividad profesional del individuo y la sustitución de salario por pensión, ocasiona una perturbación en la concepción económica del jubilado y de la unidad familiar. Como explica Iglesias (op. cit.), *la cuantía que alcanzan las pensiones suele guardar una estrecha relación con el estatus del trabajo realizado por las personas, así como con su nivel educativo*. Por tanto, la satisfacción en mayor o menor medida de la jubilación queda determinada por el poder adquisitivo del jubilado.

Continuando con Iglesias, el nivel económico interfiere en la capacidad de adaptación a la jubilación. Las razones que presenta son: las posibilidades de disfrute de la nueva situación y la calidad de vida. Es obvio pensar que si se produce una reducción importante del poder adquisitivo como consecuencia de la salida del mercado laboral, se verá reflejado en la calidad de vida del jubilado.

.....
¹¹ *“El exceso de tiempo sin ninguna dedicación concreta genera en la persona pensamientos negativos en los que se mezclan, entre otras sensaciones, el aburrimiento, la inutilidad, la marginación o incluso la dependencia. La desorientación personal, afecta al estado de ánimo de los jubilados hasta llegar incluso a acarrear una profunda crisis en su autoestima, en sus relaciones familiares y/o en su vinculación social”* (Iglesias 2001:38).

3.3. Conflictos o problemas de Salud.

La relación salud/jubilación puede estudiarse en distintos sentidos. En primer lugar la jubilación como elemento favorable o perjudicial para la salud del individuo (Iglesias, op. cit.). En el ciclo vital de una persona existen determinadas etapas o acontecimientos que aumentan o perturban el nivel de estrés, incluidas las de origen psicosocial entre las que se encuentra la jubilación. La salud constituye un determinante de la jubilación, pero que ésta última empeore la salud no está claro. Es debido a que, en algunas ocasiones, cuando se considera signo de “liberación” del duro trabajo, posibilidad de descanso físico o premio la salud mejora (Moragas, 2000). No obstante, también ocurre que la jubilación presente efectos nocivos en la salud. Como ocurre con las aportaciones de Arbelo y Hernández (1981:71): *“la jubilación tiene efectos psicológicos y sociales negativos, se eleva la morbilidad, sobre todo en el primer año de retiro”*.

En segundo lugar, el estado de salud de las personas puede considerarse como señala Bazo (op. cit.: 29), *“factor capaz de precipitar o bien retrasar el momento de la jubilación”*, al mismo tiempo que propicia o restringe la práctica de determinadas actividades, incluso, la cantidad de contactos sociales. Es resultado, continuando con Bazo (op. cit.), de que la salud/enfermedad en estas edades se caracterice por una *pluripatología*¹². Aunque puede variar entre las etapas de la jubilación.

En el ámbito de la salud del jubilado tampoco olvidamos los conflictos psicológicos. El retiro o jubilación obligatoria e inopinada puede ocasionar tal impacto que provoque múltiples secuelas psicológicas. Entre los problemas psicológicos que Forteza (op. cit.) destaca encontramos: *“problemas de ajuste personal, de integración y de pérdida de sentido de la identidad”*, sobre todo, como explica Bazo (op. cit.): en aquellas personas *“cuya identidad se asienta preferentemente en su identidad de trabajador”*. Existe además, un nexo entre el bienestar psicológico y el nivel de salud. De esta forma, los jubilados más satisfechos con su situación son los que padecen menos enfermedades o perciben mejor salud.

Los trastornos del sueño son una de las alteraciones de la salud que más experimentan los jubilados. Este se ha considerado siempre como un indicador adecuado de la calidad de vida y sus alteraciones como un ataque a la misma. La cultura popular utiliza con frecuencia la pérdida de sueño como manifestación de preocupación o alteración de la salud y lo mismo sucede en la jubilación.

3.4. Conflictos Interrelacionales.

Entre los conflictos interrelaciones podemos encontrar los surgidos con la familia, amigos, vecinos, etc., como consecuencia de la nueva situación de jubilado. Con la jubilación, cambian todas las relaciones de la familia (Abellán, 2007:86), ya que la desvinculación del mercado de trabajo, se sustituye por el incremento del tiempo de dedicación a la familia. Consecuentemente, esta nueva situación conlleva el riesgo de aumentar los problemas y conflictos surgidos en el ámbito familiar, debido a que el hogar es el ámbito en el que se presentan mayores situaciones conflictivas. La casa es el espacio en el que se da una mayor interacción entre los sujetos, y además donde las relaciones también son más intensas y personales, y por tanto donde más puede surgir el conflicto, muy por encima de otros con-

.....
 12. Es decir, se sufren muchas enfermedades, deficiencias y discapacidades al mismo tiempo, caracterizadas por tener una convalecencia más larga, peores resultados de recuperación, mayor riesgo de reincidir en la misma enfermedad, tendencia a la invalidez, mayor riesgo de complicación, etc.

textos en los que podemos encontrar a los mayores (Barrera, Malagón y Sarasola, 2007).

Siguiendo a los mismos autores, otro de los problemas a nivel relacional, es el que se encuadra dentro del rol adquirido de los llamados “abuelos canguros”¹³. Esta situación origina en muchos casos determinados conflictos de roles y de criterios en cuanto a la crianza de los nietos, que desorientan o confunden tanto a los propios abuelos, como a los padres y a los nietos. También ocurre que aunque los abuelos no sean cuidadores de los nietos, “pueden darse situaciones de control y de directividad de los abuelos hacia la forma y criterios de crianza de los padres sobre los nietos”.

Otro aspecto motivador de conflictos es el espacio doméstico. Es decir, la mujer cuando se jubila pierde uno de sus trabajos, pues casi siempre suele compaginar labores del hogar con actividad profesional, pero la jubilación del marido puede provocar en ésta, la sensación de “invasión de su reino” como lo describe Moragas (2006:24), haciendo necesario la negociación sobre espacios, tiempo, relaciones en el hogar y reparticiones de las tareas domésticas con el fin de prevenir conflictos. En los cursos de preparación para la jubilación una de las quejas más notables de las esposas es la invasión del hogar por parte de los jubilados; ya que no asisten a su puesto de trabajo y ocupaban el hogar sin realizar ninguna función específica, impidiendo que la mujer realizara las actividades domésticas habituales de cualquier edad.

Igualmente, otra de las circunstancias negativas derivadas de la jubilación es la reducción de las redes sociales. Parte de la naturaleza de las relaciones sociales provienen del ámbito laboral, el cese de la actividad profesional condiciona irremediablemente la calidad de éstas, produciendo cambios, disminución y en ocasiones, la ruptura total (Iglesias, 2001). Asimismo, Moragas (1998:36) expone que *“la posible disminución del nivel de vida, sobre todo si alcanza tintes preocupantes, tiende a provocar un profundo malestar psicológico en los individuos, capaz de derivar negativamente sobre el estado anímico, sus relaciones familiares y, en mayor medida si cabe, su integración social”*. Consecuentemente, encontramos una conexión entre las variables de aislamiento social de los jubilados y su nivel adquisitivo consecuencia de su reducción de ingresos.

3.5. Conflictos emocionales.

Entre las consecuencias negativas que puede derivar la jubilación sobre el estado emocional de las personas, priman sentimientos de estrés, depresión, sentimiento de pérdida de valor personal, aburrimiento, disminución del control sobre uno mismo, soledad, aislamiento, baja autoestima, etc¹⁴. Incluso el retorno al hogar, sobre todo en los varones jubilados, puede acarrear problemas de pérdida de identidad, además de temores como el miedo a la dependencia o la pérdida de memoria (Abellán et. al., 2007: 85 y 86). Es probable que esta aproximación a los conflictos de las personas jubiladas no corresponda con la realidad de todas y cada una de ellas, sin embargo se pretende una pincelada de los componentes sociales que han ido cobrando importancia y despertando el interés en las diferentes investigaciones en cuanto al tema del retiro laboral.

.....
13 Aquellos que “se encargan de la crianza total o parcial de sus nietos por la imposibilidad de los padres normalmente por cuestiones laborales” (Barrera, Malagón y Sarasola, 2007).

14 Datos extraídos de la página web de Portal de Mayores. Enlace: <http://www.imsersomayores.csic.es/salud/psicologia/sociedad/pyr.html>. Ultimo acceso el 16/12/2011.

4. La intervención desde el Trabajo Social ante la problemática de la jubilación.

La tradición e historia del Trabajo Social ha demostrado su especial interés de intervención en el campo de la Gerontología, como se plasma en los principios expuestos de la Federación Internacional del Trabajo Social (1996): *“Las personas mayores tienen el potencial de contribuir significativamente a la sociedad y a sus respectivas comunidades, su sabiduría y experiencia pueden ser utilizadas productivamente”*. Además reclama el bienestar y la protección a los mayores mediante la promulgación de políticas sociales capaces de ofrecer una calidad de vida aceptable para que permanezcan de forma integrada y satisfactoria en la comunidad, evitando cualquier forma de vejación: *“Es necesario el desarrollo de políticas sociales y económicas, la implementación de programas y servicios, iniciativas sociales e investigaciones que contribuyan a intensificar la participación de las personas mayores en la comunidad y aseguren el respeto de los derechos humanos y de la dignidad hasta el final de sus vidas”*. Sin embargo, este colectivo social carece de una unidad homogénea, como señala Sánchez Vera (1993: 34-35), porque presenta una multitud de variables: diversos estados de salud física y mental, diferentes grupos de edad, inexistencia de una repartición igualitaria de miembros entre ambos sexos (número mayoritario de mujeres y en atención a su estado civil: las viudas), atienden a distintos procesos de socialización, diferentes niveles de instrucción y de poder adquisitivo y una distribución espacial diferenciada.

El trabajo social con familias ya supone una parte sistémica y esencial de la intervención con personas mayores (Coleman, 1992), pues entre sus principales fines, pretende capacitar a sus miembros para que proporcionen, conforme sus posibilidades, ayuda y apoyo necesarios en cada situación (Sánchez Urios, 2006). No obstante, el trabajador social también colabora en el mantenimiento o mejora en la medida de lo posible, de la salud física y emocional de las personas mayores, con el fin de que puedan obtener una mayor calidad de vida (Beaver y Miller, 1996). Por otro lado, la intervención desde el Trabajo Social en la emergente problemática y en el desarrollo de los diferentes conflictos tras la jubilación tiene su necesaria connotación teórica fundamentada primordialmente, en el Código Internacional de Deontología (Asamblea General de FITS, Sri Lanka, 1994), en donde se especifica que *“los asistentes sociales deben poner sus objetivos, conocimientos y su experiencia al servicio de individuos, los grupos, las comunidades y las sociedades para ayudarlos en su desarrollo y en la resolución de sus conflictos individuales o colectivos”*.

4.1. La prevención como pilar fundamental de intervención social.

En el artículo 21 de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, atiende a la importancia de la prevención como el primer servicio de promoción de la autonomía personal¹⁵. La preparación para la jubilación puede prevenir la aparición de la dependencia pues se presenta como *“un instrumento eficiente de prevención de aquellas enfermedades cuya patología es modificable por un cambio en el estilo de vida después de la jubilación”* (Moragas, op. cit.), ya que los efectos perniciosos que puede causar la nueva etapa vital aumentan generalmente

.....
 15 La prevención “tiene por finalidad prevenir la aparición o el agravamiento de enfermedades o discapacidades y de sus secuelas, mediante el desarrollo coordinado, entre los servicios sociales y de salud, de actuaciones de promoción de condiciones de vida saludables, programas específicos de carácter preventivo y de rehabilitación dirigidos a las personas mayores y personas con discapacidad y a quienes se ven afectados por procesos de hospitalización complejos. Con este fin, el Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia acordará criterios, recomendaciones y condiciones mínimas que deberían cumplir los Planes de Prevención de las Situaciones de Dependencia que elaboren las Comunidades Autónomas, con especial consideración de los riesgos y actuaciones para las personas mayores” (artículo 21 de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia).

cuando ésta se produce de forma anticipada y no prevista, debido a que provoca un cambio brusco en las vidas de las personas (Iglesias, op. cit.; Bazo, op. cit.). Ya que como dice Iglesias, “uno de los factores que más intensifica los efectos negativos del retiro es el carácter brusco y radical con que éste llega a veces a producirse”. Por tanto, la jubilación requiere una adaptación a la nueva etapa donde sus consecuencias negativas disminuyen con el fomento de estrategias como la organización del tiempo libre, actividades alternativas, búsqueda de nuevas relaciones sociales, cuidado de la salud, etc.

Los medios para afrontar el nuevo rol incluyen principalmente, *cursos y actividades de preparación para la jubilación*. La preparación para la jubilación “constituye un proceso de información-formación para que las personas jubilables asuman su nuevo rol positivamente: beneficia a los interesados y a la sociedad, minimiza costes sanitarios y sociales y mejora la salud física, psíquica y social de la persona” (Moragas, 2000: 457). En España, el desarrollo de estos programas comenzó entre los años 60’ y 80’, sin embargo actualmente sólo se oferta por parte de algunas Administraciones Públicas, asociaciones e instituciones (Moragas, op. cit.). Los cursos de preparación para la jubilación tienen como objetivo adaptar el individuo a la nueva situación de jubilado, reduciendo los sentimientos de frustración y promoviendo una mayor motivación para realización de actividades extralaborales. Sin embargo, se presentan como limitados, tardíos¹⁶ y con desigualdades en cuanto al sexo, puesto que apenas se ha considerado a la mujer más allá del rol de esposa invitada (Madrid y Garcés, 2000). Es decir, se obvia su papel de trabajadora y/o jubilada.

Finalmente, en el seno organizacional también se reconoce los efectos de la jubilación (tanto en el individuo como en la empresa), y por tanto, la necesidad de una preparación como medio de prevención de consecuencias perjudiciales. Para Beehr (1986) las empresas con altos niveles de jubilación tienen más inestabilidad, una incierta percepción del medio que les rodea, climas organizacionales inciertos, trabajadores menos motivados, y personal cuyos conocimientos acerca de las áreas técnicas de la empresa cambiarán más rápidamente que las empresas con menores niveles de jubilados.

Moragas (op. cit.) propone las siguientes actuaciones para la prevención de los factores desfavorecedores y conflictos presentados anteriormente, que pueden surgir en la etapa vital del paso a la jubilación. Todas ellas como podemos ver, tienen relación con las herramientas comunes empleadas por los trabajadores sociales:

- *Sesiones informativas*: Tienen como fin suministrar información sobre hechos importantes para el jubilado como son las pensiones, los servicios sanitarios y sociales, impuestos, desgravaciones, descuentos, actividades comunitarias de todo tipo, asociaciones y recursos, etc., y pueden apoyarse en medios audiovisuales y en material escrito especialmente preparado donde debe incluirse la temática de la Educación para la salud.
- *Trabajo individual o en pareja*. Se puede optar por una o ambas modalidades, sin embargo, la asistencia de la pareja u otro miembro del entorno del jubilado que se haya visto afectado pero el cambio de la jubilación, -recordemos que la jubilación no sólo afecta a la persona jubilada sino además, a terceras personas, por ejemplo, convivientes en el medio familiar-, puede ayudar a generar acuerdos o pactos entre las partes para mejorar la vida en común y prevenir futuras conflictos. No obstante en muchas

.....
¹⁶ Si se considera como uno de los objetivos de los cursos de preparación a la jubilación prevenir el inesperado cambio, se deberían ejecutar dichas actividades cuanto antes, es decir de forma temprana para impedir la repentina sacudida que produce tal acontecimiento.

ocasiones resulta complicado coordinar actividades con la pareja, por lo que quedan limitadas, por lo que también se ofrece una oportunidad para generar nuevas redes o vínculos en espacios comunes y actividades alternativas.

- Ocupación del tiempo libre: *mediante actividades físicas, recreativas, turísticas, culturales, de aprendizaje social o intelectuales*. Liberarse de obligaciones les permite reestructurar su tiempo y actividades dedicadas al ocio y voluntariado, la familia y amigos, y otros grupos. Cualquier tipo de actividad con un fin y unos objetivos a cumplir tiene su papel en la Preparación para la Jubilación, permite “*aprovechar la mente, ejercitar el cuerpo, explorar nuevas actividades y disfrutar de un saludable ocio*”, pero se diferencian en niveles de participación (Bazo, 2003) según diversos factores como pueden ser: las posibilidades físicas o mentales de cada persona, la limitación o accesibilidad del espacio, del tiempo, del presupuesto disponible.
- *Casos prácticos*. La forma más sencilla será sobre el material informativo aplicable a un sujeto planteado por el informador pero mucho mejor sugerido por los asistentes, referidos a su persona, ya que comienza de esta forma la participación. Lo más importante de un caso práctico puede ser tanto el proceso de análisis como la conclusión que no tiene que ser necesariamente única.
- *Dinámica de grupos*. Una técnica generalizada donde se pueden incluir: mesas redondas, charlas coloquios, talleres, grupos de familiares, etc., y permite explorar realidades complejas en las que se da la oportunidad de participar a todos los miembros generando la diversidad de opiniones y el debate.
- *Juego de roles*. Está técnica permite a los participantes experimentar una situación a nivel físico y emocional, no sólo intelectualmente, pues facilita la percepción de las acciones desarrolladas, comprensión de sus dilemas, empatizar con los demás y con el tipo de decisiones que deben adoptar en relación con cada uno. De este modo, al adelantar la experiencia a un espacio controlado, los jubilados experimenten situaciones posibles en su nuevo estado: relaciones de ayuda, prestaciones, tiempo disponible, relación familiar, etc., y generando así, una estrategia con el fin de analizar las diferentes soluciones.
- *Cuestionamientos de autoevaluación y retroalimentación* sobre temas específicos con el fin de conocer la situación individual o de grupo para luego intervenir sobre el mismo, por ejemplo: la valoración sobre la propia salud, factores de riesgo, etc. Consiste en completar cuestionarios entregados por un especialista, para que luego sean analizados permitiendo extraer unas conclusiones generales sobre el grupo, de las que luego surgirán recomendaciones u observaciones pertinentes.
- *Consultas individuales y por parejas*. Permiten plantear a un profesional de forma privada, preguntas específicas, individuales o de la pareja, sobre temas abordados en las sesiones, por ejemplo; salud, vivienda, vida sexual, economía, relaciones, práctica religiosa, medicación, etc., que pueden ser la base de una decisión importante para el que la formula.

Aunque hay diferencias entre la opinión de los diversos expertos, convergen en que cualquier programa o curso de preparación a la jubilación debe al menos tener los siguientes contenidos: la autonomía como valor fundamental, autoexamen de salud, práctica de la actividad física, nutrición, sueño, vida sexual, medicación y estilo de vida saludable.

La actuación del trabajador social es imprescindible para el éxito del programa, como figura coordinadora y evaluadora durante el desarrollo de las sesiones. También ofrece la intervención a escala individual pues la jubilación, como hemos comentado anteriormente, impide generalizaciones, constituyendo una realidad insólita y compleja para cada persona. Altamiras et. al. (2012) recogen las principales prácticas del Trabajo Social con personas mayores, de donde se extraen las actuaciones aplicables de esta disciplina en su intervención en materia de la nueva problemática social de la jubilación:

- Intervención en la dinámica familiar: detectar necesidades, ofrecer apoyo emocional y técnico al jubilado y a sus familiares, promover la organización reestructurada de la convivencia acorde al enfrentamiento ante los nuevos cambios vitales, prevenir y reducir el conflicto interrelacional y fortalecer vínculos.
- Intervención social de acuerdo al nivel de autonomía y/o dependencia de cada caso: desarrollar actividades como información, orientación, formación en materia de Educación para la salud, derivación y/o tramitación de prestaciones y otros recursos necesarios, además de colaborar de forma multidisciplinar con los servicios socio-sanitarios disponibles (instituciones sanitarias, asociaciones, etc.), facilitando la accesibilidad a los mismos.
- Intervención con las redes de apoyo social: potenciar habilidades sociales, facilitar y reforzar la comunicación, optimizar y movilizar el uso adecuado de los recursos disponibles además de analizar las necesidades reales y promover la implantación de los necesarios.

Concluyendo, ante los posibles conflictos y las nuevas dificultades acaecidas del enfrentamiento a la situación desconocida, la intervención desde el Trabajo Social consiste en aplicar una variedad de técnicas para contribuir a la aceptación de los novedosos cambios producidos en la nueva etapa vital, así como el logro de la integración comunitaria y obtención del máximo bienestar social de los jubilados. Se ofrece por tanto, a los jubilados, futuros jubilados y familiares, un conocimiento práctico, participación y toma de decisiones sobre la nueva etapa de su vida.

5. Bibliografía

ABELLÁN GARCÍA, A. ET AL. (2006). *A propósito de las condiciones de vida de las personas mayores. Encuesta 2006*. Observatorio de personas mayores. Serie documentos estadísticos. IMSERSO. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

ALTIMIRAS GARCIA, M. D. ET AL. (2012). *Intervención del/la trabajador/a social en atención primaria de salud con personas mayores. Guía de Intervención de Trabajo social sanitario*. Agencia Valenciana de Salut; Generalitat Valenciana.

ARBELO A., y HERNÁNDEZ, G. (1981). *Demografía sanitaria de la ancianidad*. Madrid. Karpos.

AGULLÓ-TOMÁS, M. S. (2001). *Mayores, actividad y jubilación: Una aproximación psicossociológica*. Madrid: IMSERSO.

ATCHLEY, R. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. *International Journal of Aging & Human Development*, 6(1), pp. 17-27.

BAJTELSMIT, V. (2006). "Gender, the family, and economy". En Orszag, M (ed): *The Hand-*

book of Pensions and Retirement Income.

BARRERA ALGARÍN, E.; MALAGÓN BERNAL, J.L. y SARASOLA SÁNCHEZ-SERRANO J.L. (2007). Mediación intergeneracional y personas mayores. *Portularia*. Vol VII, nº1-2, pp. 75-83.

BAZO, M. T. (1990). *La sociedad anciana*. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas y Siglo XXI.

BAZO, M. T. (2003) La institución social de la jubilación y las personas jubiladas. *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales*. Jubilación flexible. Número extraordinario, pp. 241-25).

BAZO, M. T. (2005). Consecuencias del envejecimiento en la sociedad española actual. *Panorama social*. Nº 1, pp. 48-57.

BEAVER, M.L. y MILLER, D.A. (1996). *La práctica clínica del trabajo social con personas mayores*. Barcelona: Paidós.

BEEHR, T.A. (1986). The process of retirement: a review and recommendations for future investigation. Citado en: MADRID GARCÍA, ANTONIO JOSÉ, GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ, ENRIQUE J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de psicología*. Vol. 16, nº 1, pp. 87-99.

BUENO MARTÍNEZ, B. y BUZ DELGADO, J. (2006). “Jubilación y tiempo libre en la vejez”. Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 65. Lecciones de Gerontología, IX.

COLEMAN, P. (1992). “Envejecimiento y problemas sociales”. En Herder, M. *Psicología en el trabajo social*. Madrid: Pirámide.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO SOCIAL. Política Internacional en materia de mayores. Aprobado en el Consejo de Cargos Directivos del Comité Ejecutivo de la FITS. Nueva York, 18-29 de enero de 1999.

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO SOCIAL (1994). Código Internacional de Deontología Asamblea General de FITS, Sri Lanka.

LÓPEZ, J. J. (1992). “La jubilación: opción o imposición social”. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*. Nº 60.

FERNÁNDEZ LÓPEZ, S. ET AL. Diferencias de género en el ahorro para la jubilación: un análisis europeo. XII Reunión de Economía Mundial. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad de Santiago de Compostela, del 26 al 28 de mayo de 2010.

FORTEZA, J.A. (1990). “La preparación para el retiro”. *Anales de Psicología*. Madrid. 6 (2), pp. 101-114.

IGLESIAS, J. (2001). *La soledad de las personas mayores: Influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

MADRID GARCÍA, A. J. Y GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ, E. J. (2000). “La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral”. *Anales de psicología*. Vol. 16, nº 1, pp. 87-99.

MORAGAS MORAGAS, R. (1989). *La jubilación. Un enfoque positivo*. Barcelona: Grijalbo.

MORAGAS MORAGAS, R. (1991). *Gerontología social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder. 1991.

MORAGAS MORAGAS, R. (2006). “Estudio: Prevención y dependencia. Preparación para la jubilación–dos”, GIE, Grupo Investigación Envejecimiento. Parque Científico Barcelona, junio-septiembre.

OTERO ENRÍQUEZ, R. (2003). “La jubilación ante el futuro y la ciudadanía”. *Aposta. Revista de ciencias sociales*. 1. Recurso procedente de Internet. Enlace: <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/RAY1.pdf> Último acceso el 10/12/2011.

PORTAL MAYORES. Recurso procedente de Internet. Enlace: <http://www.imsersomayores.csic.es/salud/psicologia/sociedad/pyr.html>. Último acceso el 16/12/2011.

SÁNCHEZ URIOS, A. (2006). *Trabajo Social Microsocial: Intervención con Individuos y familias*. Murcia: Diego Marín. 2006.

SANCHEZ VERA, P. (1993). *Sociedad y población anciana*. Murcia: Editum.