

JUBILACIÓN... ¿SATISFACCIÓN O PREOCUPACIÓN?

Nasime Sabag Sabag**

Hugo Hernández Herrera**

"Sólo me faltan 6 meses y 28 días para jubilarme, debe hacer por lo menos 5 años que llevo este cómputo diario de mi saldo de trabajo, pero..."

¿verdaderamente preciso tanto el ocio?...

yo digo que no, que no es el ocio lo que preciso, SINO EL DERECHO A TRABAJAR EN AQUELLO QUE ME GUSTA"

Mario Benedetti

RESUMEN

Las tendencias demográficas recientes indican que el incremento de vida es ya un hecho, gracias a los biólogos moleculares, quienes están dedicados a descifrar las bases hormonales, celulares y genéticas de la vejez, ya que aún existen demasiadas interrogantes por resolver; Sin embargo, el aumento en la longevidad humana es un hecho real, mismo que para efectos de delimitar las etapas del hombre, considera ya una denominada "Cuarta Edad", (de los 84 años en adelante). Ahora bien, la prometedora aproximación de la Biología hace surgir otro tipo de interrogantes de orden ético, social, económico, laboral, etc., que habrán de implicar una reeducación en el individuo y en la sociedad.

Anteriormente la jubilación se veía como un merecido descanso y un premio a una vida de labor productiva. ¿Será que hoy lo veamos de la misma forma?...

En algunas empresas o dependencias las personas se pueden jubilar alrededor de los 50 y los 60 años; Pero algunos retardan lo más posible este momento, ya que esta etapa puede cambiar totalmente su esquema de

** Lic. En Relaciones Industriales UVM, especialista en Recursos Humanos del Banco de México, Especialista en Administración de Personal INAP

** Lic. En Administración de Empresas UVM, especialista en Recursos Humanos del Banco de México, Especialista en Administración de Personal INAP.

vida y más si la persona no se preocupó por planear su futuro, o bien si no se encuentra preparado para el cambio, tendrá repercusiones serias en su salud física y mental, así como en la forma de adaptarse nuevamente a su ámbito familiar y social.

Prueba de esto, es que muchos de ellos no pueden desarraigarse de su centro laboral o acuden al servicio médico constantemente, o bien se vuelven una carga familiar, al no adaptarse al ritmo del hogar, ya que no encuentran su lugar en ningún sitio.

Por otro lado, para algunas empresas o instituciones de seguridad social les representa un costo este tipo de actitudes de los jubilados, al tener constantes interrupciones u obstruir las labores de los activos. Así también, antiguamente pagaban una jubilación por corto tiempo, pero ahora esa aportación tendrá que ser abonada por períodos mucho más largos a los contemplados, ya que la esperanza de vida para esta etapa era considerada entre 5 o 10 años cuando mucho.

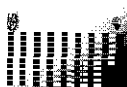
Ante esta situación se propone implantar el Taller de Preparación para el Retiro que iría dirigido al personal próximo a jubilarse, mismo que en su temario contemplaría aspectos físicos, fisiológicos, sociales, psicológicos y económicos, que puedan ayudar a proporcionarles una visión amplia y con otro panorama de esta etapa de la vida.

Inclusive se puede tener la convicción de que esto involucraría más al personal con la empresa pues cerraría el ciclo que inició con la inducción.

ABSTRACT

The recent demographic tendencies indicate that the increment of life is already a fact, thanks to the molecular biologists who are dedicated to decipher the hormonal, cellular and genetic bases of the age, too many queries exist since still to solve; however, the increase in the human longevity is a real, same fact that stops effects of defining the man's stages, already one it considers denominated "Fourth Age", (of the 84 years from now on). Now then, the promising approach of the Biology makes arise another type of queries of ethical, social, economic, labor order, etc. that you/they will imply a reeducación in the individual and in the society.

Previously the jubilation was seen as a desert rest and a prize to a life of productive work. Will it be that today we see it in the same way?...



In some companies or dependences people can go into retirement around the 50 and the 60 years; But some slow the more possible east moment, since this stage can change its outline of life totally and more if the person didn't worry to plan her future, or if you/he/she is not prepared for the change, she will have serious repercussions in her physical and mental health, as well as in the form of adapting again to her family and social environment.

It proves of this, it is that many of them cannot be eradicated of their labor center or they constantly go to the medical service, or they become a family load, when not adapting to the rhythm of the home, since they don't find their place in any place.

On the other hand, for some companies or institutions of social security it represents them a cost this type of the pensioners' attitudes, when having constant interruptions or to obstruct the works of the assets. Likewise, formerly they paid a jubilation for short time, but now that contribution will have to be paid by much longer periods to those contemplated, since the hope of life for this stage was considered between 5 or 10 years when a lot.

Before this situation he/she intends to implant the Shop of Preparation for the Retired that would go directed to the next personnel to go into retirement, same that would contemplate physical, physiologic, social, psychological and economic aspects that you/they can help to provide them a wide vision in their temario and with another panorama of this stage of the life.

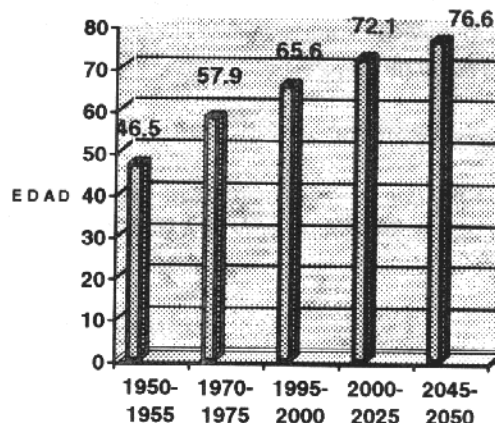
Inclusive one can have the conviction that this would involve the personnel more with the since company he/she would close the cycle that began with the induction.

INTRODUCCION

El avance tecnológico, así como la comunicación global, ha llevado a la humanidad a enfrentarse a un gran reto, perseguido durante décadas, consiguiendo incrementar el promedio de vida de la humanidad.

CUADRO 1. BASE DE DATOS DE LA POBLACIÓN DE LA ONU 1996.

ESPERANZA DE VIDA EN EL MUNDO

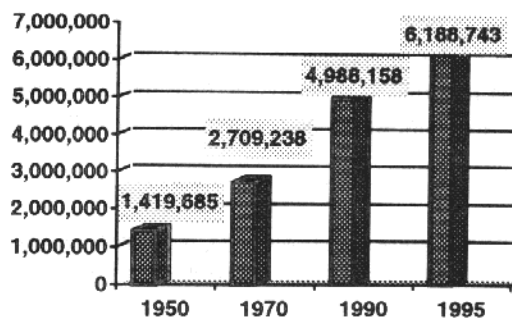


Fuente: -United Nations, Demographics Year Book, 1997

En las actualidad es común observar personas de edad superior a los 60 años en todos los ámbitos de la ciudad, así como en el ambiente rural; Sin embargo este logro que nos debiera llenar de satisfacción lleva implícito un problema en la estructura social y económica, ya que la sociedad no contempla espacio y actividad para este grupo de personas de edad avanzada.

CUADRO 2.- INEGI, LA TERCERA EDAD EN MÉXICO, 1993

EVOLUCIÓN DE LA POBLACIÓN MAYOR DE 60 AÑOS



Fuente: -United Nations, Demographics Year Book, 1997

Al observar estos datos detenidamente veremos que el aumento en la población es considerable y de aquí podemos deducir que el número de personas con derechos a la jubilación crecerá notablemente y que al mismo tiempo estas personas disfrutarán de una pensión por un tiempo mínimo de 10 años.

Pero ¿qué sucede en la vida de estas personas al jubilarse?... La mayoría en lugar de ver la jubilación como un premio, lo ve como una sanción para su vida productiva y tiene la imagen de los viejitos sentados en una banca o aquel que ronda la antigua oficina esperando encontrarse con algún conocido o con aquel que ocupa su lugar para brindarle sus consejos.

En la realidad la mayoría de las personas no saben qué hacer después de la jubilación, evaden el tema y prefieren posponer este trámite lo más posible. Pero...¿por qué?

Para los seres humanos el trabajo es muy importante, no sólo lo vemos como un satisfactor de necesidades físicas, como alimento, casa, vestido y sustento, sino como una forma de ver sus aspiraciones de reconocimiento, estabilidad y en muchas ocasiones de relaciones sociales.

Como vemos el hombre para lograr su satisfacción depende de una serie de factores como se menciona en la teoría de las Jerarquías de las Necesidades de Maslow. Para el ser humano no basta la parte física, sino que al enfrentarse día a día con tareas que hay que superar, al lograrlo y ser reconocido forma parte vital en el proceso de superación del individuo, como lo demostró Herzberg.

Una parte del individuo le dice interiormente que al jubilarse, está acabado, su círculo se reducirá y no habrá retos que enfrentar causándole angustia o depresión; pero este período no tiene porque ser así, generalmente le tememos a lo desconocido pues suponemos como será en lugar de lo que en realidad deberá de ser.

La jubilación no es el fin, es el principio de una etapa, por esto creemos que las empresas deben considerar seriamente el preparar a su personal para la etapa posterior a la jubilación, mediante un taller de Preparación para el Retiro.

Este Taller abarcará temas como medicina preventiva, aspectos psicológicos y sociales, probables alternativas de actividades, aspectos legales, derechos y obligaciones, así como aspectos económicos.

El ser humano al pasar por las diferentes etapas de la vida, como nos muestra el Dr. E. Erickson, nos van enfrentando a una serie de cambios, a los que debemos estar preparados o al menos saber sus repercusiones, nos ayudará a aminorar los efectos de los mismos y solventar las crisis que en cada una se van manifestando.

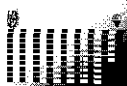
- Infancia (0-1)
- Infancia Temprana (2-6)
- Infancia Media (6-12)
- Adolescencia (12-18)
- Adulthood Joven (35-50)
- Madurez (50-65)
- Vejez (65-muerte)

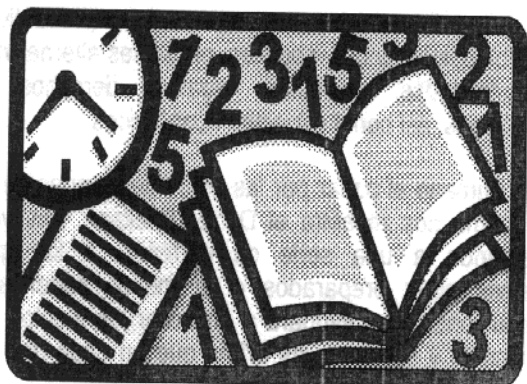
La jubilación representa muchas veces una pérdida con mayores o menores consecuencias de duelo, pues el trabajo nos otorga un papel activo, que descubre nuestras capacidades y estructura nuestro tiempo. Al jubilarse cesa el trabajo y al perderlo se produce una sensación de vacío, mismo que se irá liberando en forma natural al ir pasando por las cinco fases del Duelo:

- Negación y aislamiento
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Aceptación

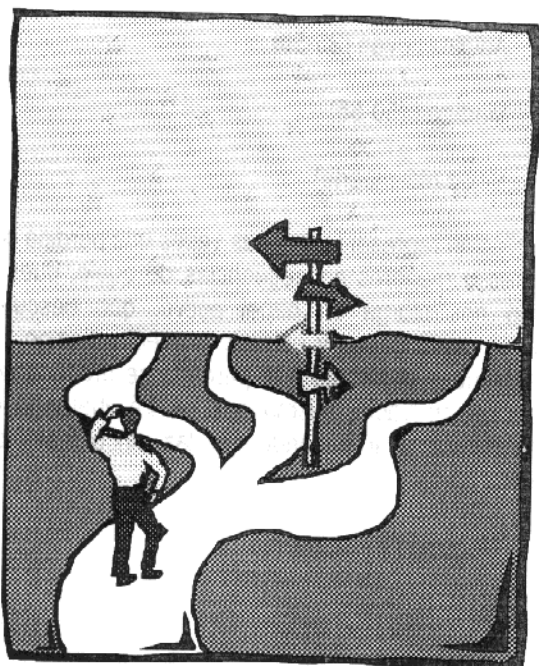
Durante este tiempo se sentirá la pérdida, se recordará el ciclo de trabajo, se preocupará se llegará a sentir desesperado y habrá desinterés por el mundo exterior, pero si se conocen otras alternativas, llegará el momento en que canalizará su energía hacia otros objetivos.

¹ Rivas, Tovar Luis Arturo, Gestión Integral de Recursos Humanos, pág 168





El impacto de la jubilación es tan fuerte que puede ocasionar insomnio, cambio en los hábitos alimenticios, aislamiento social, hiperactividad nerviosa, desconcierto, confusión y requerimientos de atención. Para evitar estos problemas es importante estar preparados y permitir que pase para encauzarse en la realización de nuevas actividades.



Las personas tendrán cambios físicos, por lo que una adecuada atención médica prevendrá enfermedades y logrará detectar a tiempo cualquier anomalía. Una dieta balanceada y ejercicio prolongarán la vida, pero, lo que es más importante se disfrutará de esta etapa en mejores condiciones de salud.

Un examen general periódico y seguir las recomendaciones del médico será primordial. En el Taller de Preparación para el Retiro, se deberá dar a conocer cuáles serán los cambios físicos principales en

el organismo conforme la edad sigue su curso y las medidas precautorias que se deberán tomar.

En el aspecto familiar pueden surgir inconvenientes, si el jubilado no sabe qué hacer con su tiempo y quiere involucrarse en tareas que antes ignoraba.

Hay que recordar que el carácter se modifica en la exacerbación de actitudes y reacciones, acentuándose tanto en lo bueno como en lo malo.

Las dificultades pueden ser parte de la vida misma o bien crear una situación de sentirse menospreciados, por lo que requieren mayor atención y afecto, se puede producir una crisis, ya que la palabra en sí lleva una tónica de decisión que generará un cambio para mejorar o empeorar. El individuo atraviesa por un estado temporal de trastornos y desorganización, se siente incapaz de abordar los problemas y solucionarlos. La crisis se puede dar:

- De identidad.- debido a los cambios que van sucediendo en el cuerpo, es necesario aceptarlos, teniendo un pleno conocimiento de uno mismo, a pesar de las transformaciones, redefiniendo nuestra identidad.
- De autonomía.- se presenta al presentarse las limitaciones, creando la dependencia, que se experimenta como una desvalorización vinculada a una pérdida del poder de decisión. Es necesario delimitar la relación con los demás.
- De pertenencia.- Al dejar de pertenecer a un grupo, se siente excluido socialmente. Se requiere de una revalorización de prioridades, del papel que representa en la familia y las metas que se pueden lograr en el medio en que se desenvuelve, buscando una reorientación y teniendo un sentido nuevo de la vida.

Una vez superados los diferentes problemas suelen renacer a la vida, se dedican más tiempo al descanso, pero recordemos que se puede permanecer vigoroso y dinámico realizando actividades acordes a la salud y estado físico.

Hay que recalcar que es muy importante establecer nuevas reglas que se adapten a su reciente vida de jubilado y que logre complacerlo. Algunos pasos para reorganizar esta etapa son:

- Seleccionar qué se debe hacer y qué no. Elegir lo que se considere útil y lo que no descartarlo.
- Organizar las cosas, de tal forma que siempre se sepa donde están en el momento en que se requieren.
- Limpiar y asear el lugar donde se desenvuelven.
- Establecer normas que permitan saber a qué atenerse y seguirlas, esto permitirá fijar límites que permitan la convivencia y la intimidad con los demás miembros de la familia.



El cambio psico-social durante las transiciones por las que atraviesa el adulto, durante la jubilación dependerá de varios factores entre ellos los compromisos que tenga el individuo en una ordenación jerárquica de intereses.

- Compromiso entre personas de edad madura y jóvenes, motivados por curiosidad, la destreza y la creatividad.
- Relaciones con otras personas.
- Compromisos con valores o principios morales que trascienden los intereses morales del individuo.
- La necesidad de autoprotección y egocentrismo.
- Ante el sentido estético, tanto en su entorno, como en su canalización hacia actividades que le permitan tener contacto con él.

Estos compromisos no tienen por qué ser inamovibles. En el transcurso de los años se pueden obtener nuevos e impredecibles. Así alguien que su principal objetivo ha sido encauzado hacia la mecánica, quizás tienda a una manualidad o hacia el desarrollo espiritual que le proporcione mayor placer o esparcimiento, lo que los europeos llaman "Reciclarse".

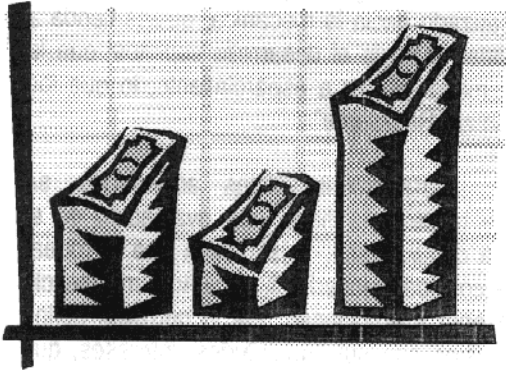
Para dirigir acertadamente estas actividades, se requiere que la persona haga una evaluación de sí misma, de la circunstancias y situación que le rodea, realizándola con toda sinceridad, haciendo una mezcla de razonamiento y emociones que le permitan definir realmente cuáles son sus inquietudes, intereses, que quizás por algunas circunstancias ajenas, no había podido llevar a cabo o bien porque el miedo a enfrentar cambios, lo ha inhibido. Sin embargo, este es el momento de pensar en la autorrealización desafiando los retos y superando los temores, marcándose a sí mismo los límites, pero con la vista siempre en la meta, ya que es meramente por satisfacción propia, sin presiones, sin olvidar que esta etapa se planea para llegar a obtener una plena autorrealización.

Para quien está acostumbrado a trabajar e inicia la etapa de la jubilación el problema consiste en ocupar el tiempo libre que ahora tiene en exceso. Lo esencial es mantenerse ocupado, física e intelectualmente. Es importante adoptar un horario, manteniendo buenos hábitos para levantarse, alimentarse y dedicar ciertas horas a una ocupación, entre las que se sugieren: pasear, leer, tener actividades recreativas, practicar un deporte o asistir a eventos culturales y deportivos.



Otro aspecto importante es la planeación financiera para los jubilados, ya que en esta etapa deberán eficientar mejor sus recursos económicos, además de informarse sobre la conveniencia de invertir o ahorrar mediante un proceso sistemático el cual organice y procese la información identificando las necesidades

que les permitan alcanzar las metas a mediano y largo plazo a través de una planeación financiera.



Una sesión dentro del taller deberá contemplar los requisitos para la jubilación, así como sus obligaciones y derechos.

El sistema de pensión bajo el que se retira.

Si existe una oficina especial de atención a jubilados, ubicación, horarios de atención y servicios.

Servicios médicos para el jubilado y sus derechohabientes.

Trámites ante su dependencia o Institución de Seguridad Social que le otorgue la jubilación.

Sugerencias para optimizar la etapa de la Jubilación.-

- La preparación para el retiro es un elemento de educación social y de formación, tomando en cuenta todos los elementos de que dispone para subsanar las dificultades o cambios que se le presenten.
- La convivencia con una mezcla de edades, eventual o periódica evitan el aislamiento ante la sociedad.
- Se debe permanecer en su marco de vida, ya que los cambios drásticos, como mudarse de la ciudad al campo representan retos más difíciles de resolver.
- La dedicación a una actividad variada es indispensable, para la conservación, de la salud física y mental.
- Adaptación de la vivienda a sus necesidades.

- Mantener un lazo continuo con los servicios geriátricos y de asistencia médica la salud se mantiene si se previenen las enfermedades.
- Mantener una dieta adecuada.
- Conocer perfectamente sus obligaciones y derechos como jubilados.
- Buscar ocupar espacios que no interfieran con los de la población que requieren necesariamente un trabajo remunerado.
- Ofrecer sus conocimientos y experiencia mediante capacitación y asesorías.
- Investigar la gama de posibilidades antes de seleccionar una o más actividades.

PROPUESTA

Proponemos al lector cuyo objetivo sea llevar a cabo el diseño de un Taller de Preparación para el Retiro en su entorno laboral, tomar en cuenta lo siguiente:

Un modelo de este Taller abarcaría los temas que se enumeran, con su probable tiempo de duración.

- Características físicas de los 50 años en adelante.
- Importancia del autoconocimiento físico.
- Responsabilidad de preservar la salud física y mental.
- Revisión médica, hábitos, higiene, sexualidad, aspecto motriz, etc.
- **12 horas**
- Etapas de Cambio y su adaptación.
 - Aceptación y adaptación.
 - Equilibrio entre las distintas áreas de la vida personal, laboral, familiar y social.
 - El duelo pre-post jubilatorio.
 - Alternativas para enfrentarlo: si estoy solo; si mi pareja atraviesa la misma etapa; o cuando sólo yo lo

estoy pasando y mi pareja no; cambios en la familia.

- 12 horas.
- Aspectos Administrativos.-
 - Trámites ante la Empresa o Institución de Seguridad Social.
 - Sistemas de pensiones.
 - Oficinas de atención a jubilados.
 - Servicios médicos para el pensionado y su familia.
 - El jubilado y sus derechos y obligaciones.
 - Estrategia financiera.
 - 4 horas para cada tema.

Los temas deberán ser impartidos por instructores calificados y especializados en estos temas, quienes podrán ser internos o externos de la propia empresa.

Es importante contar con información veraz y oportuna que permita conocer al personal que está próximo a jubilarse, mismo que será invitado a participar en este taller a fin de que obtenga sus beneficios.

CONCLUSIÓN

Este Taller no pretende solucionar toda la problemática que existe en este sector de la población; Sin embargo si desea plantear alternativas de mejora en la calidad de vida de esta etapa.

Asimismo, pretende sembrar la inquietud de investigación entre los sucesos que se están presentando por los "Retiros Voluntarios" donde las personas no corresponden a los llamados de la tercera edad, pero tampoco son candidatos a ocupar puestos en otras empresas por el requisito de edad, por lo que, habría que constatar ¿cuál ha sido el impacto psicológico y social de este sector de la población y que no se contempló para los efectos de este trabajo.

Así también obtener mayor conciencia entre la sociedad, gobierno y empresas de que se den las transformaciones necesarias acordes a las demandas demográficas actuales y futuras, involucrando en el proceso productivo a este sector de la población.

No obstante que ya existen en México, Instituciones como el INSEN y otras de asistencia social para la tercera edad, han sido insuficientes ya que han rebasado su capacidad de atención a este sector, es necesario revalorar estas Instancias y proyectar nuevas alternativas de apoyo con los otros sectores de la población.

• GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **CRISIS.**- análisis semántico de la palabra crisis, revela conceptos que son ricos en significado psicológico. El término chino de "Weiji" se compone de dos caracteres que significan peligro y oportunidad, ocurriendo al mismo tiempo. (Wilhelm, 1967). La palabra inglesa se basa en el griego "Krinein" que significa decidir. Las derivaciones de la palabra griega indican que la crisis es a la vez decisión, discernimiento, así como también un punto decisivo durante el que habrá un cambio para mejorar o empeorar. (Lidell y Scott, 1968).
- **DUELO.**- viene del latín "dolus" que significa dolor. El duelo es aquel proceso natural por el que se tiene que pasar para elaborar la pérdida de un objeto. La tarea esencial del *duelo* o *aflicción* es la de adaptar del objeto perdido, las preocupaciones emocionales y la fijación para poder establecer relaciones con nuevos objetos.
- **INSEN.**- Instituto Nacional de la Senectud, creado por decreto el 22 de agosto de 1979, por mandato del Lic. José López Portillo.
- **GERIATRÍA.**- Rama de la medicina encargada del cuidado y la atención de las enfermedades del anciano.
- **GERONTOLOGÍA.**- Es el estudio integral del envejecimiento, desde el punto de vista médico, psicológico, antropológico y social.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.-

- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, La tercera edad en México, INEGI, México, 1993, 54 páginas.
- WEISS Rick, "Envejecer", National Geographic, Vol. 1, No. 1, México, Noviembre 1997, Páginas 1-31.
- United Nations, Demographic Yearbook, 1997, New York, N.Y., 582 páginas.
- RIVAS, Tovar Luis Arturo, "Gestión Integral de Recursos Humanos", México 1999, 350 páginas.
- CARBALLO, E. Carmen, Apuntes para el curso: "Preparación para el Retiro", México 1997, 90 páginas.
- Dessler, Gary, "Administración de Personal", Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., 1994, págs. 365-387.

