

## **Extracto documento “Jubilación y tiempo libre en la vejez”.**

Autores: **Belén Bueno Martínez y José Buz Delgado**

Fecha: **16 de octubre de 2006**

Publicación: **Informes Portal Mayores, no 65. Consejo Superior de Investigaciones Científicas**

### **Extracto documento “Jubilación y tiempo libre en la vejez”.**

BUENO MARTÍNEZ, Belén, BUZ DELGADO, José (2006). “Jubilación y tiempo libre en la vejez”. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº 65. Lecciones de Gerontología, IX [Fecha de publicación: 16/10/2006]. Una iniciativa del IMSERSO y del CSIC © 2003 ISSN: 1885-6780 Portal Mayores |

**Presentación del capítulo** De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, cuando hablamos de jubilación nos referimos al retiro del mundo laboral por haber cumplido la edad exigida por la ley o por estar incapacitado para trabajar. Habitualmente podemos utilizar el término jubilación en dos sentidos diferentes: uno hace referencia a un proceso de transición, de paso, desde la vida laboral a una vida sin trabajo remunerado; también hablamos de jubilación para referirnos al periodo de la vida que se extiende desde que se abandona el trabajo pagado hacia delante. Aunque socialmente jubilación se suele identificar con vejez, no son equivalentes puesto que la jubilación se puede producir a diferentes edades por distintas circunstancias. De hecho, actualmente en los países más avanzados, entre los que se sitúa España, se cuestiona la “normatividad” de la edad de jubilación y se contemplan numerosas circunstancias que hacen que muchas personas se jubilen a edades tempranas, sin ser aún “mayores”, mientras que otras optan por jubilarse “tardíamente”. En cualquier caso, la etapa de la jubilación plantea interesantes desafíos a las personas que, entre otras cosas, han de aprender a ocupar el mucho tiempo libre del que disponen de forma satisfactoria y significativa personalmente. En este tema presentamos la evidencia disponible sobre el proceso de la jubilación y sobre los determinantes más importantes que predicen un mejor o peor ajuste a ella, así como una valoración sobre la relevancia psicológica de la ocupación del tiempo libre y una descripción somera de qué hacen con él nuestros jubilados. 4 Objetivos En este tema nos proponemos los siguientes objetivos: -Describir el carácter procesual de la transición a la jubilación. -Identificar los determinantes que condicionan la adaptación positiva o negativa a la nueva etapa vital. -Valorar la conveniencia de realizar una adecuada preparación para la jubilación y justificar la existencia de diferentes tipos de jubilación. -Analizar la relevancia de lo que hacemos cuando nos jubilamos y comprobar lo que somos como jubilados.

- 1. La jubilación** Aunque no se trata de un fenómeno universal ni transcultural, en nuestra sociedad la jubilación constituye un cambio importante en el ciclo vital porque modifica nuestra estructura de funciones, nuestros hábitos, la organización de nuestra vida diaria y repercute intensamente sobre nuestro sentido de eficacia y de competencia personales (Galvanovskis y Villar, 2000). La jubilación es, tanto un estado al que se llega y que obliga a asumir un nuevo rol, como un proceso que comienza durante la misma vida laboral y que debería planificarse con tiempo para organizar muchos años de nuestra vida.

**1.1. El proceso.** A pesar de que la jubilación suele suponer laboralmente un cambio brusco de la actividad a la inactividad, la mayor parte de los autores la considera como un proceso continuo, razón por la que se ha tratado de describir mediante una serie de etapas. Aunque no exento de críticas, es clásico el planteamiento propuesto por Atchley en los años setenta con el que se sugiere que el ajuste al proceso de jubilación varía a lo largo del tiempo. Al principio, en la fase de prejubilación, la persona se plantearía expectativas sobre cómo será su jubilación y planea objetivos más o menos alcanzables; después vendría una fase de luna de miel en la que se intenta hacer todo lo que se deseó y no se pudo cuando se trabajaba, o se intenta descansar, disminuyendo cualquier tipo de actividad; algunas personas que no son capaces de encontrar actividades satisfactorias pasarían por una fase de desencanto al no cumplirse sus expectativas. Posteriormente, habría una fase de reorientación en la que se empiezan a formar expectativas más realistas sobre la jubilación hasta que se consigue un ajuste entre las percepciones y la realidad, con lo que se llegaría a una fase de estabilización. Teniendo en cuenta que la formulación de Atchley se hizo en un modelo de sociedad sustancialmente distinta a la nuestra y que no tiene en cuenta los nuevos patrones vitales de actividad-no actividad, hoy se acepta ampliamente que no todas las personas pasan por las mismas etapas ni necesariamente en el mismo orden. Por otra parte, puesto que con la jubilación se suele perder el rol productivo reconocido con el que se contribuye socialmente, estamos ante un proceso que puede conllevar dificultades de afrontamiento. Las modificaciones de la capacidad adquisitiva, de las habilidades o capacidades personales, de las relaciones con otros y de la propia identidad, pueden resultar estresantes. Sin embargo, no todas las personas cuando dejan de trabajar se ven afectadas por una crisis, ni ésta se presenta de la misma manera en todos los casos.

**1.2. Los determinantes** ¿De qué depende que se afronte mejor o peor esta transición y que se consiga una adaptación adecuada? Siguiendo a Reitzes y Mutran (2004), son muchos los factores que pueden condicionar este importante cambio en el ciclo vital. El tipo de trabajo que se ha realizado, el nivel de ingresos, la situación de salud en la que se esté, junto con otros factores psicológicos, físicos o sociales influyen la vivencia de la jubilación. A continuación comentamos los que consideramos más relevantes.

**1.2.1 Actitudes hacia la jubilación** La actitud con que la persona enfrenta la salida del mercado laboral predispone hacia su mejor o peor adaptación a la jubilación. La persona que se jubila puede aceptar su situación sin más, puede intentar cambiarla, puede renunciar a sus intereses, puede aislarse de sus relaciones sociales, etc. Todos estos comportamientos provocan que la adaptación a la jubilación sea más o menos problemática. Por ejemplo, actitudes muy negativas influyen sobre la satisfacción general en este proceso

mientras que actitudes positivas promueven el aprovechamiento de las ventajas que conlleva una etapa libre de obligaciones laborales. Aunque las actitudes hacia la jubilación son muy variadas, Agulló-Tomás (2001) a partir de un análisis discursivo sobre la jubilación obtenido de personas mayores las reduce a cinco: rechazo, aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia. 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, 7 haber tenido que jubilarse prematuramente, considerarla un distanciamiento brusco de la carrera laboral a la que se ha dedicado toda la vida, por la pasividad que implica y/o por asociar jubilación con envejecimiento. En nuestro contexto sociocultural, Sáez-Narro, Aleixandre y Martínez-Arias (1996) encontraron que personas mayores con niveles educativos altos, muy vinculadas emocionalmente a su actividad profesional y que se hallaban satisfechas en su desempeño, mostraban un mayor rechazo al hecho de jubilarse. 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. 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. 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. Por último, la persona puede tomar una actitud ambivalente respecto a la jubilación, es decir, mantener conjuntamente varias de las actitudes anteriores. De cualquier modo, la valoración de los discursos personales hacia la jubilación es compleja dado que en una misma persona se han encontrado discursos en diferentes sentidos dependiendo de distintos aspectos.

**1.2.2. Otros factores psicosociales** El estado de salud influye en cómo se vive la jubilación porque puede, por una parte, adelantar o retrasar el retiro laboral y, por otra, favorecer o limitar la realización de actividades y la cantidad de contactos sociales (Iglesias, 2001). Algunos estudios han encontrado que el hecho de jubilarse por motivos de salud no predice la aparición de estrés en la jubilación. Y respecto a las consecuencias que para la salud tiene el hecho de jubilarse, aunque es verdad que existen casos en los que el proceso de jubilación desencadena importantes secuelas sobre la salud, no constituyen un porcentaje mayoritario. Para muchas personas, dejar la actividad laboral favorece una mejora en su estado de salud, sobre todo en trabajos que exigían gran desgaste físico; para ellos, la jubilación suele suponer una liberación de las actividades profesionales y un aumento en su calidad de vida. Aunque el

carácter de una persona o su personalidad pueden ser claves en la adaptación a la jubilación, no han sido muy estudiados en relación con este proceso. En este sentido, las características más investigadas han sido el Neuroticismo, la Extraversión, la Autoeficacia y el Autocontrol. Se ha propuesto que las personas que puntúan alto en Neuroticismo tienden a experimentar más emociones negativas y comportamientos no ajustados en las situaciones de la vida diaria, incluyendo la jubilación, y que las personas muy extravertidas permanecen activas y comprometidas socialmente tras su jubilación. Personas con niveles altos de autoeficacia creen en sus conocimientos y en sus habilidades para manejar efectivamente el proceso de jubilación; son más activas planificando cuál sería el mejor modo de adaptarse a este nuevo cambio. Esta relación es bidireccional, o sea, no sólo la autoeficacia lleva a la persona a planificar su jubilación, sino que también el hecho de planificar puede aumentar la confianza para afrontar esta nueva situación. El locus de control, concretamente el locus de control interno (creencia de la propia persona en su capacidad para controlar los sucesos vitales), lleva a 9 expectativas más positivas respecto a la jubilación, basadas en la capacidad para controlar las consecuencias asociadas a ella. Este tipo de control se ha vinculado a elevados niveles de autoestima y menor estrés ante los cambios, mayor satisfacción vital y mejor funcionamiento psicológico (Ross y Dentrea, 1998). Una de las variables sociales que más influye en la jubilación es el apoyo social. En general, la presencia de apoyo social percibido por parte de las personas relevantes (familia, amigos, compañeros, etc.), conlleva una mejor adaptación a la jubilación. Como ya sabemos, la persona jubilada suele pasar por una fase de reorientación donde tiene que construir un nuevo sentido de identidad; para ello, contar con apoyo de compañeros, familiares y amigos es fundamental puesto que facilita este proceso. En un sentido similar, el estado civil condiciona de forma significativa la vivencia de la jubilación. La situación que proporciona estar casado constituye un apoyo muy importante en la transición a la jubilación y en toda la etapa en sí misma. La mayoría de las personas casadas se ajusta mejor a este proceso y muestra mayor satisfacción posterior. El nivel educativo y los ingresos económicos se consideran también factores sociodemográficos importantes en el ajuste a la jubilación. Por lo general, cuanto más alto es el nivel educativo, mejor suele ser la adaptación a la jubilación ya que suele planificarse antes y mejor el paso a esta nueva situación. Ingresos inadecuados y problemas financieros se asocian con insatisfacción y mal ajuste; por el contrario, disponer de recursos económicos adecuados, junto con apoyo social importante, buen estado de salud, etc., predisponen a afrontar este proceso vital de modo satisfactorio. Además, las percepciones de las personas que se van a jubilar sobre su posición económica, una vez jubiladas, y las preocupaciones respecto a su futuro nivel de vida, son claves en el ajuste y en la decisión de jubilarse. Muy unida al nivel de ingresos está la categoría y los factores laborales de la persona jubilada. La pérdida del rol de trabajador es más problemática para aquellos jubilados que estaban en puestos de poco prestigio que para los que ocupaban puestos de reconocimiento personal y profesional. Estos últimos una vez jubilados mantienen mayor contacto con grupos profesionales, se implican más en trabajos a tiempo parcial, etc., lo que hace aumentar sus

niveles de satisfacción vital. 10 Asimismo, los factores laborales, como el estrés o la falta de promoción, influyen en la decisión de jubilarse. Si los trabajos tienen características no muy agradables, los trabajadores suelen estar más dispuestos a tomar la decisión de jubilarse. Finalmente, aunque ser hombre o mujer puede influir sobre el proceso de jubilación, la variable género ha recibido poca atención. La mayor parte de los estudios se han centrado exclusivamente en la población masculina. Pero las diferencias en la historia laboral, en el estatus adquirido, en las experiencias generales de la vida, etc. pueden afectar las decisiones, planificación y ajuste a la jubilación de modo diferente en hombres y mujeres. Además, para las mujeres mayores la jubilación no implica un cambio tan brusco como para los hombres porque para ellas no suele suponer un cese en la actividad productiva, sino un cambio del tipo de actividades (desempeño en exclusiva de tareas domésticas). En este sentido, diversos estudios (p. ej., Kim y Moen, 2002) han sugerido que la menor satisfacción de la mujer mayor tras la jubilación se debe a su peor salud y a un menor nivel de ingresos económicos. Tal como apuntan Madrid y Garcés (2000), la discontinuidad en sus trabajos a causa de las responsabilidades familiares las hace estar en desventaja para obtener una pensión.