

Autor: D. Joan-Jordi Aragay

Presidente de TECI

LA PREPARACIÓN DE LA JUBILACIÓN EN CATALUNYA

I. PREÁMBULO de la PREP. A JUBILACIÓN

Los avances en la ciencia y en la técnica, que repercuten directamente en el perfil demográfico de los países avanzados, comportan una mejora de las condiciones de bienestar y un alargamiento de la esperanza de vida mas allá de la media que hasta hace pocos años era habitual en nuestra sociedad y en todas las del mundo occidental.

Es evidente que, en la actualidad las personas tenemos una expectativa de vida que hubiera sido insólita para nuestros antepasados próximos. Eso se traduce en un incremento de años vividos mas allá del periodo de vida fundamentalmente orientado al trabajo productivo y en una calidad de estos años que nos permite gozar de la nueva situación.

Con esta perspectiva, la jubilación no significa sólo el final de una etapa de la vida -la del trabajo productivo - sino también el inicio de una nueva, que es tan importante como en su momento la de preparación para ejercer una profesión y realizar un trabajo (la juventud) o la dedicada fundamentalmente al trabajo productivo (la de adulto).

Es obvio que no podemos dejar a la improvisación un periodo de vida tan importante, requiere un enfoque nuevo, una preparación que nos dé las herramientas de información y de formación necesarias para que esta nueva etapa sea vivida con plenitud y contribuya al bienestar de toda la población.

El bienestar de un pueblo no depende únicamente del desarrollo de su tecnología y del crecimiento de sus recursos económicos: requiere también que sus ciudadanos vivan cada periodo de su vida con una actitud abierta a los cambios, que cada vez son más profundos Y más rápidos, con satisfacción personal e implicarse en el entorno con los retos propios de cada edad Y cada circunstancia. Desde esta perspectiva, la preparación para la jubilación se inscribe en el marco, de la formación permanente; es decir, de la formación a lo largo de toda la vida.

Seríamos un país sin calidad de vida si no pusiésemos al alcance de todas las personas adultas las herramientas necesarias para el desarrollo de los individuos y de los grupos.

Trabajar de manera preventiva y prospectiva hacia el futuro es uno de los actuales retos para la supervivencia de las Empresas en el marco de la Europa Comunitaria.

Conocemos las dificultades del personal en edades próximas a la Jubilación para adaptarse a 10 que representa su futuro inmediato Y también el interés creciente por parte de la Empresa en ofrecer alternativas reales de formación a todos los niveles.

Ofrecemos respuesta a esas inquietudes y para ello hemos diseñado los:

PLANES DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN (P³J)

Desde el punto de vista social se considera como pertenecientes a la tercera edad a los jubilados o retirados de la vida profesional, pero esto tampoco proporciona límite preciso ya que la edad de jubilación no es la misma para todos y no consideraría a las amas de casa, que no suelen abandonar su tarea hasta muy entrada en la vejez.

2. CARACTERÍSTICAS DE LOS JUBILADOS

Sin poder fijar claramente una edad definida, se pueden considerar personas mayores a las de edad superior a los 60 ~ o jubilados de edad inferior? en cuya vida se van produciendo una serie de variaciones personales y sociales, que les enfrentan a diversas crisis, siendo las principales las siguientes.

1ª crisis* **Variaciones del papel social y familiar.*

Para quienes desempeñan un trabajo profesional, la llegada de la jubilación supone una variación amplia e importante de su vida. La jubilación, también llamada "muerte social", supone una pérdida de influencia y, a veces, de poder, pérdida de la relación diaria o frecuente con compañeros de muchos años, desarraigo de un ambiente, cambios de horario y ritmo de vida y disminución de la actividad y, en no pocos casos, la jubilación supone también una disminución de recursos económicos. Todos estos cambios producen el llamado "síndrome de la jubilación" que origina, a veces, verdaderas enfermedades como neurosis o depresión.

2ª crisis* **Pérdida de familiares y amigos*

Esta crisis es especialmente difícil de superar cuando es ocasionada por la pérdida de la única persona con la que se convive (cónyuge, hijo, hermano, padre) y la persona se queda sola, sobre todo si ha tenido que prestar gran atención a la persona que fallece, durante una penosa enfermedad.

3ª crisis* **Enfrentamiento con la enfermedad y la muerte*

Con la edad disminuyen las defensas del organismo y aparece con mayor frecuencia la enfermedad. También se toma clara conciencia de que se ha entrado en la etapa final de la existencia.

4ª crisis* **Disminución o pérdida de algunas capacidades*

La disminución de gran parte de las capacidades físicas de la persona no se inician en esta edad, sino mucho antes de entrar en ella, pero a esta edad suelen aumentarse y se van acumulando unas a otras.

Diversos estudios psicológicos demuestran que, aunque se produzcan algunas variaciones de la personalidad a lo largo de esta etapa, siempre es más lo que se conserva que lo que cambia y que en las personas adaptadas y sanas, la personalidad tiende a permanecer estable toda la vida.

Muchas personas que se jubilan poseen una fe profunda y bien acrisolada por muchos años de fidelidad a través de muy diversas vicisitudes aunque, a veces no sea muy ilustrada.

El filósofo austriaco-inglés Wittgenstein afirma que: "La grandeza de vivir es el privilegio de crecer"; es decir, que la persona mayor puede y debe tener una vida con grandeza porque puede y debe seguir creciendo siempre en saber, experiencia, en humanidad, en amor y entrega a Dios y al servicio de los hombres.

Las principales disminuciones son:

- **La vista.** La máxima agudeza visual se alcanza entre los 20 y los 25 años, edad a la que empieza a disminuir suavemente hasta los 40 - 45 años en los que sufre un cambio brusco con la aparición de la vista cansada
- **El oído.** La máxima agudeza auditiva se alcanza muy pronto, sobre los 15 años y a partir de los 20, comienza la atrofia de las células nerviosas del oído y se va perdiendo agudeza en la percepción de los sonidos.
- **El aspecto físico.** Los cambios se inician también en la mayoría de los casos antes de la entrada en la Tercera Edad, tales como: la caída del cabello y la calvicie, el encanecimiento y la pérdida de flexibilidad en la piel con la aparición de arrugas. También se producen cambios degenerativos en las articulaciones que hacen más lentos y menos flexibles los gestos y los desplazamientos.

Pero la persona humana no es sólo cuerpo e inteligencia; la personalidad humana es muy compleja y en las personas mayores jubiladas depende en parte de la adaptación a la nueva situación y de la superación de las diversas crisis que ha de atravesar.

3. EL PLAN DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN

Objetivos:

- Informar de manera objetiva y contrastada acerca de lo que representa la Jubilación al nivel de diferentes áreas.
- Sensibilizar y reflexionar sobre esta situación de cambio.
- Facilitar la transición hacia el "dejar de trabajar".

Ventajas:

Partimos de la experiencia que ya tenemos y que nos permite afirmar que:

- Posibilitamos una mejor adaptación al cambio.
- Disminuimos la ansiedad y estrés ante la Jubilación.
- Disminuye la morbilidad en el periodo siguiente.
- Creamos una dinámica positiva que facilita el paso desde la actividad laboral al ocio.

Descripción de programa:

"Cursos de Preparación a la Jubilación" dirigido a trabajadores en activo próximos a la fecha clave de su jubilación del trabajo que, acompañados de sus respectivos cónyuges. quieren prepararse para vivir esta importante etapa de la vida con salud (física. mental y social), bienestar personal y calidad de vida.

Cursos de 20 horas cada uno con temas tales como: La preparación a la jubilación, un derecho y una necesidad; El trabajador ante el hecho de su jubilación; Estereotipos sociales sobre la jubilación y el envejecimiento; La Tercera Edad, colectivo social marginado; El proceso de envejecimiento de los individuos; Aspectos biológicos. psicológicos y sociológicos del envejecimiento; Salud integral y calidad de vida en la jubilación; Cultura,. ocio y tiempo libre en la jubilación; Participación del jubilado en la dinámica social; La vejez, un tiempo para vivir. etc. etc.

Fines del programa

- Sensibilizar a los trabajadores y cónyuges sobre el derecho y la necesidad de prepararse adecuada y eficazmente para vivir con dignidad, equilibrio, plenitud y calidad de vida la etapa de la jubilación.
- Preparar con antelación la nueva situación del Jubilado, ofreciéndole diversas alternativas en la organización de su propia vida y en el empleo de su ocio y tiempo libre de un modo creativo, activo y posibilitador.
- Reflexionar en común y tomar conciencia de los complejos y específicos problemas que afectan a los mayores a raíz de la fecha clave de su jubilación, así como de las enormes potencialidades que encierra esta nueva etapa de la vida en orden a la salud integral, el bienestar personal y la integración familiar y social.

Organización de los ciclos del programa

Esta acción consiste en reunir un determinado número de futuros jubilados, no mayor de 20 ni menor de 10, en un ambiente distendido alrededor de una mesa o mesas - nunca. en una sala de actos sentados en butacas bajo una tarima a nivel más alto donde se encuentre el conferenciante o animador- con unas galletas y un refresco o un café, nada de alcohol. Sin ofrecer tabaco, pero tampoco prohibiéndolo. Se trata de que nadie se sienta cohibido. Que no se intuya una imposición. Todo el mundo debe sentirse bien, confortable, y cuando corresponda, comunicativo.

A estas reuniones se debe convocar a los futuros jubilados y se les debe ofrecer la posibilidad y la conveniencia de asistir acompañados por algún familiar, principalmente el cónyuge o los hijos, sin forzar ninguna situación. Aceptando incluso otra compañía si alguien lo desea. Debe pensarse y creerse que seguramente quienes

vayan – quienes quieran venir - serán los futuros protagonistas de su propia problemática.. Y si es así, es natural que intenten enterarse de lo que se les diga.

Las conferencias - las llamamos charlas porque no tendrán ningún aspecto de tesis doctoral ni de lección magistral- consistirán en la exposición clara y natural, en términos lo más sencillos posibles porque irán dirigidas en general a un auditorio no demasiado cultivado, de una serie de temas que serán los que con toda seguridad les afectarán con mayor intensidad, tales como:

- La salud física y mental- Medicina preventiva
- El entorno social en que se encontrará - Recursos Sociales
- Las cuestiones económicas y burocráticas - Hacienda
- La utilización del tiempo libre
- La cultura

Estas reuniones, para que sean efectivas deben realizarse en dos etapas.

- La primera, entre los 18 y los 12 meses antes de llegar a la fecha exacta de la jubilación.
- La segunda entre los 6 y los 3 meses antes.

Con esto se pretende que en la primera reunión el interesado empiece a pensar seriamente en la próxima jubilación y tenga tiempo para tomar algunas medidas, las más perentorias. La segunda debe seguir para aclarar muchos detalles y situaciones, encarrilándolas lo máximo posible.

CONCLUSIONES

Como final de esta breve exposición de la JUBILACIÓN y su necesaria e ineludible obligación social de proporcionarles una PREPARACIÓN a la misma concluimos

SOLICITAR a las administraciones (Locales, Autonómicas y Estatal, que faciliten a las ONG y Entidades especializadas en la ayuda de la información de los MAYORES, los medios necesarios de apoyo moral, Económico y de coordinación, para que conjuntamente puedan organizar, cuanto antes, una efectiva Campaña de Promoción y organización de esta preparación a la JUBILACIÓN.

Para que esta. Campaña y sus respectivos cursos, sean pronto viables, creemos conveniente, crear una plataforma con las entidades y ONG que hasta ahora vienen realizándolo a sus costas como CEATE, AFOPA-F. P. TARRES, que presididas por CEOMA a cuyo VI Congreso de Valladolid presentamos ya, esta solicitud; que en este VII reiteramos,. para conjuntamente con representación de los sindicatos (UGT, CCOO, ,la CEOE Empresarial)- pues se trata de cursos a trabajadores próximos jubilarse-,e IMSERSO por el Ministerio Trabajo y As. Sociales, y con delegados de las Autonomías.

Finalmente,. creemos URGENTE,. que la Administración disponga ya, que las empresas a las que se concede, por solicitud de crisis, una PRE-JUBILACIÓN a

algunos de sus trabajadores, les sea obligatorio darles previamente, un curso de “PREPARACIÓN a la JUBILACIÓN. (Junio-2005)

FUENTES DE INFORMACIÓN:

ECOSOC de N.U. **New York** y sus boletines .anuales

AIUTA-Paris-Congreso s/ Jubilación, con comunicaciones de Universidad P. Mayores

FIAPA-Paris Boletín s/ Jubilación

CEATE-Estudios y documentos sobre Jubilación

IMSERSO del Min. Trabajo y A Sociales documentos y estudios

AFOPA propuestas planes y programas de Prep. Jubilación

Dep.Ben. Social Generalitat de Catalunya, documento (libro) s/ Prep. Jubilació Activa.

Dep.de Ac.Social del Ayuntamiento de Barcelona, documentos y programas Id

Fundación "Pere Tarres", planes y programas “curso Prep. Jubilación”

La jubilación un enfoque positivo de Ricardo Moragas (libro).