

Calidad de Vida en la Vejez

Actas del Congreso Nacional
celebrado en Burgos,
12, 13 14 de diciembre de 1996

Universidad de Burgos
Facultad de Humanidades y Educación
Sección de Psicología

Edita:
Sección de Psicología.
Facultad de Humanidades y Educación
C/ Villadiego s/n
09001

ISBN: 84-88002-06-8
Depósito Legal: BU- 97-2002
Impreso en España
Imprime: *Calleja*

Portada: *Nicolas Alonso*

Índice

Presentación	7
Ponencias	
LAS PERSONAS MAYORES Y EL DEFENSOR DEL PUEBLO Manuel Aznar López	11
EL OCIO COMO CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ Alberto Galerón de Miguel.....	19
PERSONALIDAD, ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN LA VEJEZ Serafín Lemos Giráldez	25
EVALUACIÓN DE LA CALIDAD DE VIDA EN EL ANCIANO Enrique Lorente López	41
SÍNDROME DE MALTRATO EN EL ANCIANO Saturio Vega Quiroga.....	51
Comunicaciones	
LA OTRA VEJEZ Arenal Osorio, Marta, Rodríguez Díaz, Paula, Valiente Miralles, Antonio.....	63
ESTEREOTIPOS SOCIALES SOBRE LA VEJEZ, SITUACIÓN DIFERENCIAL DE LA MUJER Y OPINIÓN DE UN GRUPO DE JÓVENES SOBRE TEMAS PUNTUALES DE LA VEJEZ Y LA POSIBLE CONFIRMACIÓN DE ESTOS ESTEREOTIPOS Teresa Benito de la Cruz.....	67
LAS RESIDENCIAS DE ANCIANOS EN LA CAPITAL BURGALESA: ESTUDIO DE LAS PSICOPATOLOGÍAS EN LOS ANCIANOS INSTITUCIONALIZADOS M ^a Cruz Bilbao León; Isabel García Alonso; M ^a Ángeles Martínez Martín.....	75
LA ESTRUCTURACIÓN DEL TIEMPO SEGÚN EL ANÁLISIS TRANSACCIONAL: UN ESTUDIO COMPARATIVO ENTRE ADULTOS, ANCIANOS INSTITUCIONALIZADOS Y ANCIANOS NO INSTITUCIONALIZADOS Enrique Fernández Lópiz, Jorge Gómez Gude, José Yuni Borthelle.....	85
ECOLOGÍA SOCIAL EN RESIDENCIAS PARA MAYORES: SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN PSICOASISTENCIAL DE LOS CUADROS LABORALES COMO FÓRMULA DE MEJORA DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN CENTROS GERIÁTRICOS Enrique Fernández Lópiz.....	95

PROCESOS AFECTIVOS, AUTOESTIMA Y CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ Miguel Moreno Moreno; Antonio Muñoz García	107
RELIGIÓN Y CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ Antonio Muñoz García; Miguel Moreno Moreno	113
ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL EN LA TERCERA EDAD Indalecio Sobrón Salazar, M ^a Teresa Gutiérrez Escanciano, Mónica Andrés Herrero	121
LA JUBILACIÓN: ¿CÓMO ES VIVIDA EN NUESTROS DÍAS? M ^a Silveria Agulló Tomás	129
ASPECTOS PSICOSOCIALES DEL TRABAJO Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LA TERCERA EDAD Diego, R.; García-Moja, C.; Diego, A.; Chico, M. y Mediavilla, M.A.	139
LA JUBILACIÓN: UN FACTOR IMPORTANTE DE LA CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ García de Garayo Balda, B., Hierro Ruiz, Mónica	149
FUENTES DE APOYO SOCIAL INFORMAL EN TERCERA EDAD Rosa M ^a Paradells, M ^a Raquel Agost; Susana Sorribes	157
UNA EXPERIENCIA INTERGENERACIONAL: "COSAS DEL AYER" Eva Montserrat Gil Movilla	165
FORMACIÓN DE ACTITUDES PARA FAVORECER LA CALIDAD DE VIDA EN LA JUBILACIÓN Y EN LA VEJEZ: AUTOEFICACIA, ATRIBUCIONES, MOTIVACIÓN Susana Lucas Mangas	169
NECESIDAD DE PREPARACIÓN PARA LA JUBILACIÓN Concepción Zorita Tomillo	175
EL ENVEJECIMIENTO DEL DEFICIENTE MENTAL: UN RETO SOCIOEDUCATIVO Raquel Casado Muñoz	185
EL EDUCADOR SOCIAL COMO PROFESIONAL DE ATENCIÓN DIRECTA EN LA TERCERA EDAD Rafael Calvo de León, Roberto Díez Sierra	193
ACCIDENTES EN ANCIANOS Teresa Antón Nuño; Sonia López Alonso; Consuelo Sanz Rodríguez	201
CALIDAD DE VIDA DE LOS ANCIANOS INSTITUCIONALIZADOS M ^a Rosa del Val Aramburu	207

ENFERMERÍA: CONTRIBUYENDO A LA CALIDAD DE VIDA DE LA VEJEZ García Sánchez, M.; Sobrido Prieto, N.; Pichel Guerrero, M.J.; Prieto Díaz, A.; García Martínez, C.M.	213
COMPRESIÓN DE LA VEJEZ A TRAVÉS DE LA ENSEÑANZA García Martínez, M. C.; Pita Vizoso, R.; García Sánchez, M.; Méndez Pazos, M. C.; Sobrido Prieto, N.	215
LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS COMO CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ José Antonio Gómez Monedero.....	217
Conclusiones	225

LA JUBILACIÓN: ¿CÓMO ES VIVIDA EN NUESTROS DÍAS?

M^a Silveria Agulló Tomás

Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas
Dpto. de Humanidades, Ciencias Políticas y Sociología
Universidad Carlos III de Madrid

¿Se identifica la jubilación con la vejez y el envejecimiento? ¿se producen cambios negativos o positivos? ¿a quién afecta? ¿de qué factores depende su impacto? ¿hay diferencias por género, hábitat, estatus, etc.? ¿la jubilación laboral implica jubilación "psico-social"? ¿qué perspectivas de futuro se vislumbran y que propuestas se lanzan para una mejor jubilación?. Por consiguiente, el intento de dar respuesta/s a la cuestión del título y a estos interrogantes constituye uno de los objetivos principales de este estudio.

Obviamente, no se pretende contestar a estas preguntas cada una de las cuales precisaría mayor detenimiento y análisis rigurosos. De todos modos, trataremos de ofrecer un acercamiento a la experiencia de la jubilación para lo cual trasladamos nuestras primeras reflexiones en el presente escrito. Las ideas aquí plasmadas constituyen uno de los pilares en los que se asienta la tesis doctoral (en fase de realización) de la autora, dirigida por Eduardo Crespo Suárez, catedrático de Psicología Social de la UCM.

Después de estas premisas básicas hemos de señalar que en otras ocasiones ya se ha reflexionado sobre el tema de la pre-jubilación, la jubilación y/o la vejez como fenómeno psico-social relevante en nuestros días. El pasado año presentamos una comunicación que trataba de aproximarse a la situación actual y a la autopercepción en torno al hecho de la jubilación (Agulló, 1995). Recientemente, hemos publicado el artículo la "Pre-jubilación y jubilación desde una perspectiva psico-social" (Agulló, 1996).

Los siguientes puntos vienen explicitados en los anteriores artículos: objetivos, metodología, enfoque teórico y marco general. Se debe recordar que nos apoyamos en una metodología de carácter cualitativo basada en la técnica de la entrevista en profundidad semi-estructurada y en el grupo de discusión, principalmente. De todos modos, también se consultan los datos secundarios y estudios cuantitativos respecto al tema.

El enfoque teórico de este estudio pretende la integración y la complementariedad disciplinaria. Partimos de la psicología y sociología de la vejez/envejecimiento, para llegar al marco de la psicología social de la vejez, en general, y de la jubilación, en concreto. Es decir, esta investigación se apoya en la perspectiva de la interacción e interrelación entre factores psicológicos y sociales que es lo que imprime carácter al punto de vista psicosocial.

En este caso, el fin es dar un paso más en las reflexiones en torno a las diferentes formas de tránsito al periodo postlaboral. Para ello seguiremos el orden de las cuestiones planteadas en el encabezamiento.

¿SE IDENTIFICA LA JUBILACIÓN CON VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO?

Esta cuestión nos lleva a indagar sobre los diferentes significados que tienen uno y otro concepto. La jubilación es percibida en la mayor parte de las ocasiones como la "entrada en la vejez", por tanto se equipara jubilación a envejecimiento acelerado y a vejez. Pero, la jubilación es de reciente creación. Los orígenes de la misma están en la industrialización y tecnificación de los siglos XIX y XX. Concretamente en Francia, con Colbert (1780), fue donde se inició la jubilación para determinados grupos profesionales (marinos y militares). El primer país que creó un sistema estatal de pensiones de invalidez y jubilación fue Alemania (1889), como parte de un modelo más amplio de Seguridad Social alentado por el canciller Bismarck. En España fue un Real Decreto del año 1919 el que creó el llamado "Retiro Obrero Obligatorio" para asalariados, primer paso para el establecimiento de pensiones públicas en nuestro país (INSERSO, 1992).

Según Fericgla (1992), se entiende por jubilación el hecho de que, al alcanzar los 65 años, con algunas variantes según el trabajo realizado, las personas por legislación, son arbitrariamente apartadas de su colocación laboral, y tienen prohibido realizar trabajos remunerados.

Etimológicamente la palabra "jubilación" deriva de "júbilo, alegría", pero el hecho de jubilarse que constituía una señal de alegría puede convertirse en un "triste retiro" que es otro de los términos para designar el mismo fenómeno. Según José Luis L. Aranguren (1992, p.29) "lo habitual es que el retiro implique la vida retirada, con las tres paradojas a que este relevo da lugar. En primer término,... la contradicción expresa en la palabra misma "jubilación", "jubilatio", liberación del trabajo, lo que en muchos casos no se siente, sin más, como ocasión de júbilo. En segundo lugar, el "mayor" aunque se sabe viejo, no se siente viejo,... Y en fin, se supone que el jubilado se debe sentir jubiloso porque puede disponer de todo su tiempo como "tiempo libre". Pero ¿lo siente tal, "ocio creador", o más bien "tiempo vacío", sin saber con qué llenarlo?".

Por otra parte, el envejecimiento es un concepto dinámico, es un proceso que dura toda la vida y que es inherente al desarrollo humano. El concepto de vejez es mucho más amplio. Según I. Casals (1982) tiene tres componentes: el biológico (ligado al desarrollo somático), el psicológico (sensación subjetiva de sentirse o no viejo) y el social (visión de la sociedad respecto a qué o a quién considera anciano).

Según la OMS, las personas entre 60 y 74 años son personas de edad; las personas de 75 a 90 años son personas viejas o ancianas, y las de más de 90 muy viejas. En algunos países se utiliza la edad de 60 años como línea divisoria. También en España se ha utilizado esta edad en muchas investigaciones. Muchos sociólogos opinan que depende del problema de que se trate deberá utilizarse una u otra edad. Por ello podemos hablar de vejez en términos laborales, vejez en términos sanitarios, etc. Pero en general, se llama "tercera edad" a los mayores de 65 años, y dentro de este grupo se denomina "cuarta edad" a los mayores de 75-80 años.

En cuanto a los términos que definen a la gente mayor se puede construir una lista bastante extensa, siendo la mayoría eufemísticos. Aquí recordamos solo algunos: tercera edad, cuarta edad, ancianos/as, senectos/as, "poder gris", personas de edad, seniors, veteranos/as, viejos/as, etc. En nuestro caso, optamos, siguiendo las sugerencias de otros autores, por el término "personas

mayores" para referirnos a los/as que están, de forma definitiva, en esta etapa postlaboral.

El debate acerca de la edad de jubilación es cuestionado por muchos expertos y por los "propios jubilados/as". Aquí no procede analizar esta cuestión porque requeriría de un mayor espacio y detenimiento. De todos modos, aunque la edad de jubilación esté fijada en 65 años, el comienzo de la vejez/ancianidad no está tan claro porque depende de factores psicosociales, de salud, etc. Si podemos apuntar, en nuestro caso, que la mayor parte de los/as mayores pasan a la jubilación antes de la edad oficial de 65 años.

Volviendo al tema central, podemos acabar este apartado diciendo que la preocupación por la vejez y "retraso de la muerte" es universal y extensible a todos los países en la actualidad. Pero la jubilación no es un hecho universal. Es decir, es un fenómeno característico de los países más avanzados socio-económicamente, entre los que se encuentra España. Hasta nuestros días no se había puesto tanto empeño en estudiar estos temas porque simplemente la esperanza de vida al nacer apenas superaba los 40 años a principios de siglo. Sin embargo, actualmente la jubilación introduce una etapa que puede abarcar fácilmente 15-20 años, lo cual indica que el descuidar este periodo podría ser un craso error.

¿SE PRODUCEN CAMBIOS NEGATIVOS O POSITIVOS? ¿DE QUÉ FACTORES DEPENDE SU IMPACTO? ¿HAY DIFERENCIAS SEGÚN EL GÉNERO, ESTATUS, HÁBITAT, ETC?

No se puede afirmar que la experiencia de la jubilación sea positiva o negativa, pues se trata de un hecho complejo en el que el nivel de satisfacción/insatisfacción hacia el mismo dependerá de múltiples factores como trataremos más adelante.

Muchos autores destacan los aspectos favorables de la jubilación; pero, la mayoría, se centran en las facetas más negativas. En nuestra opinión la vivencia de la jubilación es ambivalente y contradictoria. Es decir, por una parte la experiencia de la jubilación puede ser percibida y vivida como algo "deseado y esperado", pero por otra banda la jubilación puede verse como "pérdida, muerte laboral y social, final". Incluso en una misma persona podemos encontrarnos con opiniones en ambos sentidos lo que añade mayor complejidad y ambigüedad al análisis. Nuestro planteamiento general defiende la idea de distintas formas de tránsito a esta etapa postlaboral. Estas transiciones dependerán de factores diversos: experiencia laboral pasada, la edad, el hábitat, el sexo-género, el estatus socio-económico, el entorno familiar y social, las actividades de ocio, los nuevos roles desempeñados, la situación de salud, el bienestar/malestar psicológico, etc.

En base a nuestros primeros análisis y a los estudios de otros autores podemos afirmar que los motivos que desencadenan en una VIVENCIA NEGATIVA de la jubilación son de diversa índole. Estos pueden ser:

- Centralidad del trabajo. Si el trabajo ha sido la única fuente de realización personal y éxito ello puede conllevar un mayor "vacío" en la jubilación si no se cubre con otro tipo de actividades de ocio, por ejemplo.
- Disminución de ingresos económicos. Por ejemplo, un menor poder adquisitivo implica una menor movilidad, menor capacidad de consumo, aislamiento, etc.

- Disminución de relaciones sociales con los "iguales" y los/as compañeros de trabajo. Si las relaciones se han limitado al ámbito laboral habrán mayores posibilidades de sentir la soledad y la "jubilación social".
- Falta de apoyo familiar. Si las relaciones con la pareja y otros miembros de la familia no son favorables ello puede estar incidiendo en una serie de conflictos (intra e intergeneracionales), y por ende, en una peor experiencia de la jubilación.
- Disminución de capacidades físicas debidas al proceso de envejecimiento natural y/o a las condiciones de trabajo. Muchas veces, no sólo en este aspecto, se confunde la vivencia de la jubilación con el proceso de envejecimiento en sí y puede que se achachen factores del envejecimiento a la jubilación y a la inversa.
- Disminución de actividades y participación social que reportaba el trabajo. Este descenso de actividad se puede cambiar con los múltiples servicios que se ofrecen a los mayores (posibilidad de voluntariado, Hogares, asociaciones, actividades socio-culturales,...).
- El hecho de ser mujer. Pertenecer al género femenino suele conllevar algunas desventajas sea en las amas de casa, en las jubiladas o en las mujeres trabajadoras. Generalmente, las mujeres mayores disponen de menor independencia económica (menor pensión), menor preparación, y otros aspectos en comparación a los hombres de sus edades. Algunos autores/as han analizado la "doble discriminación" por edad y por sexo que las mujeres mayores soportan. También se habla de "feminización de la pobreza", sobre todo en estas edades.
- El hábitat. Según el tipo de hábitat se dispondrán de unas ventajas o desventajas que ayudarán o dificultarán a una transición a la jubilación más o menos abrupta.
- Acontecimientos vitales estresantes intrínsecos a esta etapa: muerte de seres queridos (pareja, familiares, amigos/as), diagnóstico de alguna enfermedad grave, etc. A mayor número de sucesos estresantes que se tengan que soportar la vivencia de la jubilación será más complicada.
- Ausencia de preparación a la jubilación. Una ausencia de "socialización postlaboral" o deficiente preparación para esta etapa puede influir en una vivencia más nefasta del cese definitivo del trabajo.
- Modelo de "sociedad juvenilista" basado en valores como por ejemplo: vigor, velocidad, inmediatez, etc. que no son los que caracterizan precisamente a nuestros mayores. Estos nuevos modelos de sociedad hace que los mayores se sientan muchas veces aislados y desconectados.
- Malestar psicológico: generación de tristeza, desesperanza, desilusión, aburrimiento, depresión, sentimiento de "vacío". Todo ello puede ser consecuencia de los factores anteriormente enunciados.
- Disminución de autoestima e incremento de una autoconcepto y autoimagen negativos.

- Personalidad o carácter reactivo y poco adaptable a nuevas situaciones. Las actitudes y opiniones que se tengan ante la jubilación son también un punto a considerar.
- Influencia de la existencia de múltiples "mitos" y estereotipos sociales acerca de la gente mayor. Por ejemplo, el mito de la "improductividad"; el mito de que "todos los mayores son iguales"; mito del "descompromiso y desvinculación"; mito de la "inflexibilidad" y del "conservadurismo"; mito de la "pasividad"; mito de la "asexualidad", etc. Estas representaciones sociales no hacen más que incidir negativamente sobre la autoimagen de nuestros mayores.

Si todo esto se reúne en alguna persona mayor, a la pregunta del encauzamiento "¿la jubilación laboral implica jubilación psico-social?" podríamos responder, desafortunadamente, de forma afirmativa. En definitiva, retirarse del trabajo no debe significar más que el principio de una nueva etapa en la que habrá que tener muchos factores en consideración para que el concepto jubilación, envejecimiento y calidad de vida estén imbricados de forma óptima.

Por tanto, la jubilación también puede constituir una VIVENCIA POSITIVA que puede derivarse de los siguientes factores. Entre ellos, sobresalen:

- Recuperación de la libertad al no tener que cumplir un horario, un trabajo, obligaciones, preocupaciones impuestas, etc.
- Aumento del tiempo libre para dedicarse a otras actividades distintas del trabajo remunerado (aficiones, familia, viajes, etc) que marcaba el ritmo de vida. Tiempo para dedicarse a una labor creativa y emprendedora no solamente para el interesado, sino también para la propia sociedad (voluntariado, asociacionismo, etc.).
- Experiencia laboral y vital acumulada que influye en un sentimiento de "haber cumplido y haber sido útil a la sociedad".
- Relaciones sociales nuevas, distintas (o añadidas) a sus iguales y compañeros/as de trabajo.
- Un entorno familiar basado en el apoyo y colaboración ayudará a que la adaptación a esta nueva etapa sea menos dificultosa.
- El hábitat (rural, urbano) y los recursos de que disponga el mismo facilitarán (o perjudicarán) el comienzo de este nuevo periodo.
- El ritmo de vida pasa a ser más tranquilo y menos estresante que el laboral.
- Se tiene responsabilidad sobre el propio destino. Al no tener presión por el trabajo (p.e. debido a los jefes) uno es dueño de su "tiempo". De todos modos, esta libertad puede resultar negativa si no se ha desarrollado, p.e., la capacidad de estructurar el tiempo con otras actividades.
- Planes de formación y preparación a la jubilación destinados a los mayores. La socialización postlaboral y la concienciación hacia esta nueva etapa puede tener efectos positivos.

- Una actitud y opinión positivas hacia la jubilación implicarán una mejor percepción de esta etapa de "no trabajo" pero que puede abrir nuevas posibilidades de autorrealización personal y social.
- La jubilación voluntaria (no impuesta), progresiva, flexible se propone como muy recomendable.
- Disponibilidad de recursos sociales (apoyo social, servicios sociales, otros equipamientos socio-sanitarios, etc) y recursos materiales (vivienda digna, pensión suficiente, nivel de salud aceptable, etc.) hará que la jubilación sea una experiencia positiva.

Ante los diferentes efectos, sean positivos o negativos, se pueden tener distintas actitudes. La postura ante cualquier problema puede ser diferente y depende de quién y cómo se perciba. Según Villar (En ENDESA, 1989):

- Unos intentan ignorar las dificultades, aunque estas sigan ahí latentes y creando un estado de ánimo de cierta inquietud e incomodidad.
- Otros se dejan vencer por el problema, sufriendo sus consecuencias, pero sin adoptar la menor medida para solventarlo. Su destino lógicamente, es el sufrimiento permanente y la sensación de agobio, tristeza y desilusión.
- Otro grupo de jubilados afrontan directamente el problema y lejos de dejarse oprimir por el mismo, se acrecientan ante él.

En la misma línea Moragas (1989) señala cinco tipos de posibles actitudes o "perfiles de jubilados":

- El maduro: individuo bien integrado que disfruta con cualquier experiencia que viva.
- El pasivo: es el "señor de la mecedora" que se encuentra contento porque al fin puede descansar.
- EL defensivo-activo: se organiza un sinnúmero de actividades para evitar la ansiedad de la inactividad.
- El colérico: no se adapta ni ajusta a la jubilación, critica a los demás y les hace responsable de sus frustraciones.
- El autoagresivo: no se adapta, se odia a sí mismo y se responsabiliza de sus fracasos y frustraciones.

¿A QUIÉN AFECTA?

Para responder a tal pregunta hubiésemos podido caer en la tentación de decir: la jubilación afecta "a los jubilados y jubiladas" y a la gente mayor en general. Sólo tendríamos razón en parte porque faltaría añadir los múltiples agentes sociales (instituciones, grupos sociales y personas concretas) sobre las que influye e interesa, de manera más o menos indirecta, el paso a la jubilación. A continuación trataremos de enumerar los distintos sujetos-grupos que reciben el impacto de la jubilación en nuestros días.

1. LOS JUBILADOS Y JUBILADAS. Constituyen los protagonistas de este fenómeno, y también de nuestro estudio. Son los principales implicados en todo lo que se decida y lo que ocurra en torno al tema, aunque, desgraciadamente, no siempre se les ha tenido en cuenta a la hora de tomar decisiones (p.e. respecto a medidas de carácter político, jurídico o social) que afectan directamente su vivencia de la jubilación.
2. LOS PRE-JUBILADOS y PRE-JUBILADOS. También son agentes principales de la jubilación pues son la generación que inmediatamente, dentro de pocos años, van a estar viviendo el tránsito a la jubilación con lo que ello implica. En los peores casos, se accede a esta nueva etapa desde el desempleo/paro lo que convierte a estas personas, según dicen algunos expertos (López Jiménez 1992, Jani Le-Bris 1988), en "demasiado viejos para trabajar y demasiado jóvenes para jubilarse". La creciente "discriminación por la edad" será tratada en profundidad en otras ocasiones. Por tanto, es de especial interés conocer sus opiniones que podrán apuntarnos nuevas perspectivas y propuestas cara a la pre-jubilación y jubilación en los albores del siglo XXI.
3. LAS MUJERES. En este apartado incluimos a las mujeres que han trabajado en el hogar, que no han tenido un trabajo remunerado. Ellas, constituyen una pieza fundamental en la vivencia de la jubilación de sus parejas por el apoyo social y familiar que encarnan cara al afrontamiento de una jubilación más o menos existosa. Su papel "invisible" hasta nuestros días debe empezar a ser desenmascarado y tomado en consideración desde distintos puntos de vista. Las opiniones de las amas de casa, de las jubiladas y de las mujeres mayores trabajadoras (cada vez mas numerosas) son tratadas en el estudio de A. Garrido, M.S. Agulló y col. "La transición a la jubilación en el proceso de envejecimiento de las mujeres" (en fase de realización, subvencionado por el Instituto de la Mujer, BOE Octubre 1995). La investigación citada analizará con mayor detenimiento estas cuestiones.
4. EL ENTORNO FAMILIAR. La pareja, los/as hijos/as, los nietos/as y demás miembros de la familia también pueden verse afectados por la jubilación de algún miembro de la familia. Al mismo tiempo, el entorno familiar constituye uno de los principales "colchones" para el impacto negativo del paso al fin laboral.
5. LOS DIFERENTES GRUPOS SOCIALES Y LA SOCIEDAD EN SU CONJUNTO. En última instancia, no sólo la gente mayor, sino que la sociedad se ve implicada totalmente en el hecho de la jubilación en cuanto que este segmento de población tiende a aumentar no sólo en términos demográficos (fenómeno denominado "Papy Boom") sino también en presencia político-social. Además, a parte de que hemos citado a los posibles agentes sociales que pueden verse "afectados" por la jubilación, estos mismos pueden incidir en que la jubilación sea percibida como algo satisfactorio y saludable y que no implique la "muerte psico-social". Por tanto, cabe destacar que el tema de la jubilación y del envejecimiento "interesa" no sólo a nivel micro-social (in-

dividual, familiar, grupal) sino a nivel macro-social (instituciones políticas, administración, organismos públicos y privados). A continuación, acabamos con la citación de estos agentes sociales.

6. ORGANISMOS E INSTITUCIONES PÚBLICAS de diversa índole. Desde varios niveles se observa que la jubilación afecta e interesa tanto a organismos de tipo científico-técnico como práctico-aplicado. Por citar algunas instituciones: la Administración Pública (Central, Autonómica y Local), el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (en el que se engloba el INSERSO), centros de investigación, universidades, empresas (de diversos tamaños y sectores productivos), centros de Servicios Sociales, Asociaciones, Hogares de Jubilados, Residencias de mayores, etc.
7. ORGANISMOS PRIVADOS. Por ejemplo, podemos citar, las ONG's, las empresas (de diversos tamaños y sectores -sobre todo los que sufren mayor crisis-), los Institutos de investigación, las Fundaciones, las Residencias y demás centros destinados a mayores, etc. Por tanto, el tema del envejecimiento y jubilación es preocupante a distintos niveles: personal, social, político, económico, sanitario. Por ello se considera que dar respuesta a todos estos interrogantes sobre los mayores en general y la jubilación en concreto resulta fundamental. Conocer los aspectos aquí tratados es tan importante como lo puede ser el tema de la vivienda, la salud o la pensión, pues todo ello están influyendo sobre su bienestar/malestar psicosocial y sobre la calidad de vida en general de los jubilados.

¿CUÁL ES EL FUTURO QUE SE VISLUMBRA RESPECTO A LA JUBILACIÓN? ¿QUÉ PROPUESTAS SERÍAN ADECUADAS PARA UNA EXPERIENCIA DE LA JUBILACIÓN POSITIVA QUE IMPLICARÍA UNA MAYOR CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ?

Debido a que nuestro estudio está inacabado no podemos ofrecer aún conclusiones para finalizar esta comunicación. De todos modos puede resultar interesante plasmar un breve apartado con las propuestas y perspectivas de futuro en base a nuestros primeros análisis y a diversos autores (SECOT 1995, Moragas 1990, INSERSO-UDP 1992, Scapacan & Oskamp 1989).

Conviene señalar, antes de lanzar algunas de las propuestas, que los/as jubilados/as de un futuro próximo serán algo distintos a los mayores de hoy en día. La mayoría de los/as jubilados tendrán cubiertas sus necesidades básicas, tendrán un mayor nivel de instrucción, sus valores hacia el trabajo/ocio serán diferentes, sus niveles de salud (mental y física) serán más favorables, etc. Estos "nuevos perfiles de mayores" que empezamos a vislumbrar harán imprescindible que el papel pasivo e invisible de los mayores vaya evolucionando hacia un rol más participativo y activo a todos los niveles.

Las fórmulas para una jubilación menos problemática que conllevarían mayor calidad de vida, pueden ser varias:

- Como ya hemos apuntado, fomentar la participación social (p.e. organización SECOT, entre otras alternativas) de los mayores, aprovechando su experiencia y otros aspectos positivos comentados, con el fin de que tras la jubilación laboral no queden "retirados socialmente".

- Romper con las múltiples imágenes negativas y estereotipos en torno a la jubilación y a la gente mayor. En ello juegan un papel preponderante los "mass media", pero también cada uno de los agentes sociales enunciados en el apartado anterior.
- Fomentar la calidad de vida del mayor teniendo en cuenta diferentes niveles: remuneración suficiente, equipamientos socio-sanitarios adecuados (Centros de Servicios sociales y de salud), ambiente familiar favorable (compañía para combatir la soledad, cooperación intergeneracional), redes y apoyo social al alcance de los mayores, capacidad de disfrutar del tiempo libre (actividades, hobbies, voluntariado), etc.

Como medidas más concretas podemos señalar:

- Reducción de la jornada diaria y de la duración del trabajo semanal.
- Periodos de interrupción, trabajando una semana y descansando otra, supresión de cierto número de días laborales, por ejemplo.
- Reducción de la actividad profesional unos años antes de su jubilación (jubilación progresiva), ampliando el periodo anual de vacaciones.
- Supresión de la jubilación forzosa (fomento de la jubilación flexible).
- Mayor calidad y fomento de cursos de preparación para la jubilación. Actualmente tan sólo el 5-6% de la población asalariada recibe este tipo de cursos (UDP-INSERSO, 1992). Su importancia y necesidad se van incrementando.
- Desaparición de la jubilación anticipada, que está convirtiendo en jubilados a personas entre 50 y 65 años.
- Libertad de contratar un sistema complementarios de pensiones (planes de pensiones privados, p.e.) sin perder el derecho a percibir la básica.

En posteriores análisis seguiremos profundizando en las cuestiones planteadas y de este modo podremos conocer la jubilación y los temas colindantes con el mismo. Con las ideas plasmadas hasta este momento podemos afirmar que la pre-jubilación y la jubilación están incidiendo directamente sobre la calidad de vida de nuestros mayores y, en definitiva, sobre la calidad de vida de todos nosotros. Por ello, la sociedad en su conjunto no puede, de ningún modo, desmarcarse de las cuestiones relacionadas con la jubilación y/o envejecimiento. Todo lo contrario, se necesita el apoyo y nuevas propuestas de los diferentes agentes sociales para alcanzar una mayor calidad de vida en la vejez.

BIBLIOGRAFÍA

- AGULLO, M.S. (1995), "Una aproximación a la situación actual y a la autopercepción en torno a la jubilación". *V Congreso Español de Sociología*. Granada. Multicopiado (25 p.).
- (1996), "Pre-jubilación y Jubilación desde una perspectiva psico-social", pp. 677-688, en MARIN SANCHEZ, M. (1996) (Comp.) *Sociedad y Educación*, Eudema, Sevilla.
- ALMARZA, J.M. Y GALDEANO, J. (1989) (Eds) *Hacia una vejez nueva*. Salamanca: San Esteban.
- ARANGUREN, J.L.L. (1992), *La vejez como autorrealización personal y social*. Madrid, INSERSO.
- CASALS, I. (1982) "La jubilación" en *Sociología de la ancianidad en España*, cap. 4. Madrid: Mezquita.
- ENDESA (1989), *El jubilado ante su futuro. III Jornadas de preparación a la jubilación*. Madrid: ENDESA.

- EUROLINK AGE (1993), *Age Discrimination against older workers in the European Community*. London (88 pp.).
- FENNELL, G., PHILLIPSON, C. & EVERS, H. (1988), *The sociology of old age*. Open University Press.
- FERICGLA, J.M. (1992), "La jubilación" en *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*, pp. 119-155. Barcelona: ANthropos.
- FUNDACIO CAIXA DE PENSIONS (1990), *Jornadas sobre prejubilación y jubilación en España*. Barcelona: Fundación Caja de Pensiones
- FUNDACION CAJA DE MADRID (1994), *Una aproximación pluridisciplinar al entorno de la vejez*. Barcelona: Fundación Caja de Madrid.
- FUNDACION EUROPEA PARA LA MEJORA DE LAS CONDICIONES DE VIDA Y TRABAJO (1985), *La retraite: un periode de transition*. Dublín: Fundación Europea.
- INSERSO-UDP (1992), *Preparación para la jubilación*. Madrid: UDP.
- JOHNSON, P., CONRAD, C. & THOMSON, D. (Eds.) (1990), *Workers versus pensioners: inter-generational justice in an ageing world*. Manchester: Manchester University Press.
- KELLY, J.R. (1993) (Ed), *Activity and Aging. Staying involved in Later Life*. California: Sage Publications.
- LEHR, U (1980), "Problemática de la jubilación ¿un fenómeno de nuestro tiempo?" en *Psicología de la Senectud*, pp. 22-290. Barcelona: Herder.
- LETURIA, F.J., YANGUAS, J.J. Y LETURIA, M. (1994), "La jubilación laboral y su impacto psicológico: del afrontamiento a la preparación" en *Geriátrika*, vol. 10(6), pp. 55-91. San Sebastián.
- LOPEZ JIMENEZ, J.J. (1992), "La jubilación: opción o imposición social" en *REIS*, nº 60, oct-dic, pp. 91-126.
- MARSHALL, V.W. (1986), *Late life. The Social Psychology of Aging*. California: Sage Publications.
- MORAGAS, R. (1989), *La jubilación. Un enfoque positivo*. Barcelona: Grijalbo.
- (1991), *Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.
- PAILLAT, P. (1989), *Passages de la vie active a la retraite*. Paris: col. Politique d'aujourd'hui (267 pp.).
- SCAPACAN, S. & OSKAMP, S. (1989) (Eds.) *The Social Psychology of Aging*. California: Sage Publications.
- SECOT (1995), *La aportación de socio-económica de los mayores*. Madrid: SECOT.
- SERRA, E., DATO, C., LEAL, C. (1988), *Jubilación y nido vacío ¿principio o fin?. Un estudio evolutivo*. Valencia: Nau Llibre.
- STEIN, E., BROWN, P. & FILLMORE, M.D. (1993), "Trabajo y Jubilación" en BROWN, P. & LASKIN, D (Eds.), *Envejecer Juntas*, cap. 13, pp 221-242. Barcelona: Paidós.
- U.D.P. (1992), *Sociología de la vejez*. Madrid: Ed. UDP.
- VV.AA. (1994), *Libro Blanco de la Jubilación*, trad. F. Mtnez Rguez. Madrid: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social.