

Jubilación y Prejubilación. Un modelo de participación con prejubilados

CARMEN DOMÍNGUEZ GARCÍA

CARMEN VERA LUQUE

SERVICIOS SOCIALES DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

En la mayor parte de los casos, las personas que pasan de la actividad laboral por cuenta ajena a la jubilación, y, sobre todo a la prejubilación, no están preparadas para los cambios tan importantes que acontecen en sus vidas.

En el artículo se analizan los aspectos generales de la jubilación y la prejubilación, con sus factores de riesgo y de protección y se presenta la experiencia llevada a cabo en la Delegación de Servicios Sociales, Mayores e Integración del Ayuntamiento de Getafe. Mediante la creación de un grupo de Mediadores Sociales, formado por jubilados de la localidad, se trabaja en la captación de personas mayores con el objeto de brindarles la posibilidad de participar en distintos proyectos de Acción Voluntaria con los Servicios Sociales.

A partir de esta experiencia se pueden emprender nuevas iniciativas que respondan a las necesidades de los nuevos perfiles de mayores y, más concretamente, de los prejubilados.

Palabras clave: jubilación, prejubilación, voluntariado de mayores.

Jubilación y Prejubilación. Un modelo de participación con prejubilados



Carmen Domínguez García
Carmen Vera Luque

«Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que tienes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final. Los años sólo enriquecen.

Desde la altura de mi edad puedo sentir la vida con conocimientos nuevos, pero con los entusiasmos de siempre. Yo veo la vejez como un enriquecimiento, como un acumular de saberes y experiencias. Pero también es una conservación de la vida.

Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de sentir. La capacidad de entusiasmo. Esos viejos que se sientan a esperar la muerte ya no viven. Mientras se vive hay que esperar la vida.»

Vicente Aleixandre

1. Introducción

En la mayor parte de los casos, las personas que se han enfrentado a la jubilación, pasan de un día a otro, de una vida totalmente dedicada al mundo del trabajo a una vida absolutamente *desconocida*. Y digo a una vida absolutamente desconocida, porque no estoy de acuerdo con la mayor parte de los expertos cuando hablan «de una vida ocupada al ocio». Si partimos de la premisa de una vida ocupada al ocio, partimos de una premisa errónea. En buena parte de las ocasiones, los jubilados se enfrentan a un momento de sus vidas en el que van a tener mucho más tiempo libre, pero no tienen elaborado y dise-

ñado el *para qué*. «El para qué de los primeros días» puede estar relativamente claro, «voy a hacer todo lo que mi trabajo me ha impedido hacer a lo largo de mi vida laboral». Sin embargo, en muchos casos ese tener que hacer se agota pronto y la vida se queda bastante vacía de contenido. La vida ya no se puede seguir organizando a través del trabajo, sino del tiempo libre.

En función de cómo se haya vivido, cómo se haya dedicado el tiempo libre, qué aficiones se han entrenado, así la persona estará más preparada para afrontar el hecho inexorable de la *jubilación del mundo laboral*, cuando se trata de personas que han desarrollado su vida laboral por cuenta ajena.

El hecho de disfrutar de una esperanza de vida al nacer muy elevada, es motivo para felicitarnos, pero vivir más años no lleva implícito el disfrutarlos. En ese sentido, tanto la persona como la familia, como la comunidad, deben estar preparados para afrontar en las mejores condiciones esta nueva situación. Pues los cambios que experimenta la persona al jubilarse son muchos y complejos y están estrechamente vinculados con la familia y el medio social y comunitario en el que se relaciona.

La Asamblea de Viena vinculaba la preparación a la jubilación «*como parte integrante de las políticas sociales, abarcando factores físicos, psicológicos, culturales, religiosos, espirituales, económicos, de salud y de otra índole*». Insistiendo en la recomendación 38: «poner a disposición de las personas de edad, amplia información sobre todos los aspectos de su vida en forma clara y comprensible».

La apuesta actual sería que se extendiera entre toda la población trabajadora la necesidad de dedicar un tiempo a la preparación para la jubilación antes de tener que enfrentarse a ella. Entendida como una necesidad y un derecho de los trabajadores. Hasta llegar a esa meta, la preparación para la jubilación es una de las cuestiones pendientes de nuestra sociedad.

La jubilación implica:

- Una modificación completa en la organización de la vida de los individuos.
- Está pasando de ser un tema individual que afecta a una persona en un momento concreto de su vida, a ser un fenómeno social que precisa de la intervención institucional y de la colaboración ciudadana.

- También precisa nuevas respuestas desde los ámbitos de lo personal y lo social.
- Cada vez se reconoce más que la jubilación se experimenta como uno de los cambios más trascendentes en la vida de los adultos. Se vive como un período de grandes pérdidas, fantaseando como cercana a la última etapa de la vida, por lo que resulta muy inquietante y con sentimientos contrapuestos, es una situación *deseada* y *temida*.

2. Aspectos Generales de la Jubilación y la Prejubilación

«Todos los hombres aspiran a alcanzar la vejez, sólo para aclamar después contra ella cuando lo han logrado.»

Cicerón

2.1

Gonzalo Berzosa Zaballos manifiesta que la Prejubilación al igual que la Jubilación «es un acontecimiento para la vida del individuo; en esta etapa de su ciclo vital debe afrontar la adaptación a un mundo nuevo. La jubilación puede constituir un motivo de satisfacción, de júbilo o por el contrario de disgusto. Pero en ambos casos influyen factores de orden material, de salud física, de relaciones sociales...».Y además supone «aprovechar ese tiempo que se tiene cuando el individuo se jubila; se disfruta de lo que se ha perdido al entrar en el mundo laboral que nos obligó a hacer una reestructuración del tiempo, del ocio, de la vida familiar, de las relaciones sociales.»

Siguiendo las aportaciones de Gonzalo Berzosa Zaballos, la Jubilación y la Prejubilación tienen connotaciones positivas y negativas que no podemos obviar y que son los factores de riesgo y los factores de protección con los que los profesionales tendremos que intervenir.

Factores de Riesgo:

- La persona jubilada ha sido un individuo eficaz en la ejecución de un trabajo eficiente. Al enfrentarse al hecho de la jubilación, este factor de protección se puede transformar en

un factor de riesgo, pues pueden llegar a considerarse seres inútiles, lo que lleva en algunas ocasiones a conflictos importantes y a depresiones.

- El desarrollo del trabajo es un camino que acerca a multitud de posibilidades y a posibles éxitos, lo que finalmente es una fuente de desarrollo personal. Por ello es muy fácil creer que al dejar la vida laboral, la persona se instala en el anonimato y pierde la influencia que le reportaba el trabajo.
- El dejar de trabajar implica algunas limitaciones:
 - Cambio del rol social.
 - Modificaciones en la familia y en la pareja.
 - Disminución de ingresos económicos.
 - Disminución en ocasiones de la capacidad física y psíquica.
 - Pérdida de seres queridos.
 - Etc...

Estos factores de riesgo están incidiendo muy negativamente en la percepción de la persona sobre su nuevo ciclo vital. Cuando nos centramos exclusivamente en prejubilados los lista de factores de riesgo se incrementa.

- La persona deja de ocupar un puesto de trabajo para el que se sentía capaz, tanto a nivel intelectual como físico, además del bagaje de la experiencia acumulada por años de dedicación. Y ahora lo ocupa una persona mucho más joven, posiblemente como mayor formación académica, que «le hacen creer que está más preparada para desempeñar las tareas inherentes al puesto». La carga de descrédito de inutilidad y de frustración es mucho más virulenta en los supuestos de prejubilaciones. En muchas ocasiones los métodos empleados por las empresas llegan a ser salvajes y están en los límites de la ilegalidad.

Factores de Protección:

- Se retoma la libertad perdida como consecuencia de formar parte del mundo laboral.
- Se dispone de tiempo libre para poder hacer todo aquello que no se podía haber hecho, porque el trabajo lo ocupaba casi todo.

- Es un momento ideal para formar parte de proyectos de Participación Ciudadana y Voluntariado Social. El jubilado y el prejubilado es poseedor de experiencia, de conocimientos y de sabiduría que ha acumulado con el transcurso de los años.

Al igual que en los factores de riesgo, en los factores de protección, la prejubilación dispone de claves diferenciadoras.

- El prejubilado, en general, siente que no es el momento de pasar de una vida activa a una vida inactiva. Siente que tiene mucho por hacer y por aportar, necesita seguir «siendo productivo».
- Su capacidad física es mayor que la de un jubilado de sesenta y cinco años y más.
- El nivel de formación académica y profesional, en términos generales, es superior al de los jubilados por la edad reglamentaria.

2.2 La Jubilación Anticipada o Prejubilación

En primer lugar habría que distinguir entre si es elegida u obligada. En el primer caso, hay muchas personas que optan por ella siempre que se den unas determinadas características:

- *El tipo de profesión influye*, la mayor parte de los trabajadores no cualificados, siempre que se de la premisa de beneficios económicos, optan por ella, no sucediendo lo mismo con trabajadores cualificados, liberales o trabajadores autónomos.
- *La edad*, no tiene nada que ver una jubilación anticipada a los sesenta años, con una jubilación anticipada a los cincuenta años.
- *Disfrutar* de igual o mejor situación económica, no tener problemas de salud o limitaciones físicas y haber experimentado cambios en sus empleos.

2.3 Algunas pautas para una Jubilación Útil y Gratificante

- **Planificación personal.** Son muy pocos los que se preparan para la jubilación con una planificación personal. La planificación personal implica:

- Un cambio de actitud.
- Un tono vital positivo, saber gozar.

Y como una etapa más de la vida la *jubilación debe estar bajo control*, y no improvisarse de manera involuntaria y rupturista en relación con el pasado inmediato. Por lo que hay que trabajar aspectos como son:

- Hábitos saludables, actividad física, saber descansar.
- Debe partirse de una flexibilidad personal, aprendiendo a relativizar y a flexibilizar los cambios.
- Se debe potenciar la independencia personal, haciendo las cosas por nosotros mismos.
- Hay que darle sentido al tiempo cotidiano. Hay que tener y saber que hacer.
- La *dimensión del tiempo*, es una realidad nueva para el jubilado y puede representar *una amenaza o una oportunidad*.
 - * El tiempo se puede dejar pasar y «matar», porque ya no es productivo.
 - * Se puede disfrutar de forma *activa y gratificante*. Sigue siendo productivo, pero no de la misma forma que lo era cuándo se ejercía en el *contexto laboral*.
- Planificación Comunitaria. Para lo que es imprescindible:
 - Incentivar las relaciones, en ocasiones es necesario el entrenamiento en habilidades interpersonales.
 - Incorporarse en organizaciones sociales. Asociarse, voluntariado...etc.
 - Participar del ocio colectivo.
 - Desarrollar hábitos culturales, potenciar la formación permanente, no necesariamente reglada.
 - *Conocer de primera mano los recursos comunitarios.*

3.Un Modelo de Participación con Prejubilados

Los nuevos cambios en la organización laboral en el municipio de Getafe están favoreciendo la incorporación masiva al colectivo de personas mayores, que por su perfil, hasta ahora, no entraban en el concepto de mayores, se trata de los prejubi-

lados. Además de ayudar a estas personas a abordar un nuevo ciclo de sus vidas, el segundo paso es facilitar, que una buena parte de ellos, puedan participar de la vida social del municipio y que puedan colaborar y formar parte de proyectos solidarios y de relación intergeneracional. Para ello es necesario trabajar con el nuevo colectivo de prejubilados, potenciando y posibilitando su implicación y colaboración desde el voluntariado y desde otras formulas de colaboración ciudadana.

La Delegación de Servicios Sociales, Mayores e Integración del Ayuntamiento de Getafe está apostando por la promoción de acciones voluntarias de colaboración y de solidaridad intergeneracional entre las personas prejubiladas

3.1 Claves para el programa

Desarrollo

Se inició el proyecto captando a un grupo de personas prejubiladas, en la mayor eran parte de los casos acababan de jubilarse (la media era de un año jubilados). El perfil que buscamos, era el de personas que habían ocupado puestos de relativa importancia y responsabilidad en *su empresa*, que habían participado o lo seguían haciendo en partidos políticos, sindicatos, asociaciones, etc, y con capacidad para liderar grupos.

Una vez que captamos a un grupo de unas ocho personas, tras varias entrevistas individuales y en grupo, dedicamos un curso completo a la formación de estas personas, como grupo de «Mediadores Sociales», con el objeto de co-participar en el marco de la Acción Voluntaria con los S.Sociales en el desarrollo de algunas actuaciones dirigidas al colectivo de mayores. La formación se planificó para que el grupo se manejara en habilidades de comunicación y relaciones humanas, así como en la dinámica de grupos. Sin embargo nos encontramos que a pesar de tratarse de «personas sanas», y que parecía que habían aceptado y superado el hecho de la prejubilación, en realidad muchos de ellos estaban en plena crisis, por lo que hubo que dedicar un tiempo a la preparación para la jubilación. Para más tarde continuar con la formación programada. En esta etapa hubo personas que abandonaron y paralelamente fuimos incorporando a otras.

A partir de este momento ya estábamos dispuestos para acercarnos a la población de mayores en general

Desde el inicio del proyecto ambas partes han compartido los objetivos y la metodología que supone el desarrollo de proyectos que pueden dirigirse al colectivo de mayores o a otros colectivos.

La figura de Mediador Social de Mayores, está suponiendo un nexo de unión y contacto entre la Administración, es decir el Ayuntamiento de Getafe, y las personas mayores de este municipio, para promocionar la participación activa de los prejubilados y jubilados en la dinámica de la comunidad.

Esto ha concretado en la co-participación de este grupo de mediadores con las técnicas de S. Sociales para el desarrollo del Programa de Voluntariado de Mayores en todas sus fases:

Captación

Entre los ciudadanos mayores, para la puesta en marcha de proyectos de colaboración y participación;

Con las funciones de:

- Información y orientación.
- Motivación.
- Formación de los voluntarios.

Ejecución

Participando en la organización y seguimiento de las diferentes actuaciones del voluntariado.

Con funciones de :

- Dinamización y coordinación de los grupos de voluntariado. Lo que supone seguir de cerca de los grupos de voluntariado en sus tareas de colaboración. Asegurar el seguimiento de cada actividad con las técnicas de referencia de cada uno de los proyectos concretos. Orientar y animar en el «que hacer cotidiano» al voluntario.
- Todo ello ha implicado una estrecha relación de trabajo con las técnicas de S. Sociales.

El Programa de Voluntariado de Mayores se ha implantado en el municipio desde que un colectivo de aproximadamente 40 personas, prejubiladas y jubiladas, están dando respuesta a diferentes necesidades sociales, mediante los siguientes proyectos:

1. *Apoyo a mayores frágiles.*

1.1 *Apoyo en el Domicilio.*

1.2 *Apoyo en dos Centro de Día, para enfermos de Alzheimer.*

2. *Apoyo a colectivos en dificultad social:*
 - 2.1 *Actividades de ocio para jóvenes enfermos mentales. En colaboración con la Asociación de Padres de Enfermos Mentales, (A.F.E.M).*
 - 2.2 *Apoyo a la Asociación de Esclerosis Múltiple.*
3. *Transmisión de la Cultura Popular y Actividades Intergeneracionales.*
4. *Sensibilización y preparación a la jubilación.*

Relación

La base de la organización del grupo y de su acción es el trabajo en equipo, el fomento de las relaciones interpersonales, y la comunicación y el diálogo. Para ello deben estar en continua formación en dinámicas para las relaciones humanas y comunicación grupal.

Creatividad

El proyecto es dinámico, abierto a cambios continuos en función de la dinámica de los grupos, de sus necesidades, de las capacidades y del momento personal y del grupo. Se han tenido muy presentes las aportaciones personales y todo aquello que supusiera dosis de innovación y de creatividad. El proyecto está siguiendo una metodología de Investigación-Acción.

Solidaridad

En todo momento hablamos de acciones solidarias y desinteresadas, enmarcadas en un proyecto de voluntariado de mayores.

Participación

En concreto los Mediadores Sociales del Programa de mayores tiene como objetivo promocionar la participación activa de los prejubilados y jubilados en la dinámica de su municipio.

Convivencia

Como instrumento de cohesión de grupos, a través de la aceptación, la comunicación, y la ayuda a través de los grupos de apoyo de personas afectada por una misma problemática.

Esta experiencia es una gota de agua en un océano. Sin embargo, es a partir de estas experiencias como podemos emprender iniciativas que respondan a las necesidades de los

nuevos perfiles de mayores, y más concretamente de los prejubilados.

El reto, en primer lugar, está en manos de las Administraciones, es inadmisibles que se sigan produciendo impunemente prejubilaciones salvajes, con lo que supone de carga a nivel económico, para las personas que lo sufren y para sus familias y como no, también para la sociedad.

Las Administraciones deben poner veto a las medidas que están adoptando las empresas, además de vehiculizar fórmulas para que éstas incorporen programas que ayuden a afrontar la jubilación.

Son también las Administraciones las que tienen que ofertar a los ciudadanos programas de preparación a la jubilación, programas preventivos para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. En definitiva, es preciso hacer realidad el eslogan de «Por un envejecimiento saludable».

Además, los ciudadanos jubilados y prejubilados tienen que asociarse, para buscar fórmulas que contribuyan a mejorar las condiciones de vida de las personas que se jubilan. Esta tarde tenemos la gran suerte de contar con experiencias concretas de personas y asociaciones que han vivido la prejubilación y que han sido capaces después de superar todos los obstáculos, asociarse, para buscar soluciones alternativas, además de contar con la vivencia muy personal de un prejubilado.

El reto está en manos de todos, cada uno de nosotros podemos contribuir en la solución de un problema que de forma directa o indirecta nos está afectando.