VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2016.

Los dispositivos prejubilatorios: preparación para una nueva etapa.

Machluk, Luciana, Mansinho, Mariana y Salamé, María Victoria.

Cita:

Machluk, Luciana, Mansinho, Mariana y Salamé, María Victoria (2016). *Los dispositivos prejubilatorios: preparación para una nueva etapa. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-044/273

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/eATh/SCF

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto*. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: https://www.aacademica.org.*

LOS DISPOSITIVOS PREJUBILATORIOS: PREPARACIÓN PARA UNA NUEVA ETAPA

Machluk, Luciana; Mansinho, Mariana; Salamé, María Victoria
Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN
En el presente artículo se explica qué y cuáles son los dispositivos prejubilatorios y sus beneficios al participar en éstos. Ahora bien, ¿se está preparado para jubilarse?, ¿Se nos enseña a prepararnos para el retiro? Resulta apropiado preguntarse cómo hacer para generar nuevos recursos, proyectos y vínculos. El objetivo es reposicionarse y encontrar actividades sustitutivas que resulten relevantes para la persona y así convertir ese "rol sin rol" en uno habilitador. Estos dispositivos son espacios diseñados para acompañar el proceso de prejubilación, brindando herramientas para afrontar los cambios, generando estrategias para ir elaborando los cambios que pueden aparecer. La jubilación es un duelo que conlleva trabajo psíquico. Se trabaja desde un eje psicoeducativo, aportando conocimientos sobre esta etapa de la vida y los cambios que se suscitan desde un eje emocional, sosteniendo el desarrollo psicológico de los actores involucrados. Se orienta a dar consistencia a nuevos roles que despliega cada participante. ¿Quién soy más allá de mi trabajo? Se ensayan respuestas en un espacio de trabajo grupal guiado y cuidado, evitando que llegue el día de la jubilación y esta pregunta caiga con todo su peso bajo la forma de jubilopatías.

Palabras clave
Prejubilación, Jubilación, Preparación, Programa prejubilatorio

ABSTRACT
PRE-RETIREMENT DEVICES: PREPARATION FOR A NEW STAGE
This article explains how are the pre-retirment devices and what are the beneficts of participate in them. Are people prepare for retirment? Someone teachs people to prepate for retirement? It's appropriate to think how people can develop new resources, projects and new relationships. The goal is to find new positions and find alternative activities which should be relevant to the people, so they cand change the "role without role" in one enabler. These devices are spaces designed to help in the process of pre-retirement, provinding tools to cope with changes, creating strategies to face changes. Retirement is a mourning that involves psychic work. Professionals do a psychoeducational work, providing knowledge about this stage of life. It also considers emotional changes. It aims to empower new roles for each participant. Who am I beyond my job? Devices claim for working in groups and it is important to think these ideas before the arriving of the retirement day. So it can prevent retirement pathologies.

Key words
Preretirement, Retirement, Training, Retirement courses

Introducción
El desarrollo de este artículo surge a partir de la iniciativa del Dr. Ricardo Iacub, Prof. Asociado de la Cátedra Psicología de la Tercera Edad y Vejez (Facultad de Psicología, U.B.A.) y coordinador general de diferentes dispositivos prejubilatorios.
Este trabajo tiene por objetivo desarrollar los atributos de los dispositivos prejubilatorios, haciendo énfasis en las características que se ligan al tema del VIII Congreso Internacional de Investigación y Prácticas Profesionales en Psicología de este año: "Subjetividad contemporánea: elección, inclusión, segregación". Las diferentes modificaciones que se desencadenan en la vida e identidad de una persona que está pronta a jubilarse, ponen en jaque espacios conocidos y rutinas que funcionan como ordenadores. La jubilación es un duelo que se enmarca en una etapa de la vida, el inicio de la vejez, donde se ponen en juego representaciones, significados y perspectivas construidas socialmente, que pueden motivar o limitar el desempeño de las personas jubiladas. Para ello, es necesario desarrollar estrategias y dispositivos que preparen para la jubilación, favoreciendo la prevención de jubilopatías y permitiendo el desarrollo personal y de proyectos. Es un momento donde las personas se desvinculan del lugar de trabajo, que muchas veces otorgó roles, poderes, jerarquías y permitió el desenvolvimiento subjetivo. Sin embargo, también es una etapa de mayor libertad y espacio para generar proyectos nuevos, que otorguen un sentido diferente a sus vidas.
En este trabajo, primeramente se desarrollará qué función cumple el trabajo en la vida de las personas y cómo esto impacta en el desarrollo personal y social de los sujetos. A partir de allí, se caracterizarán los dispositivos prejubilatorios y, finalmente, se expondrán algunas cuestiones ligadas a la posibilidad de construir proyectos y nuevas vocaciones, permitiendo la inclusión en nuevos espacios y redes.

¿Qué me da y qué me quita el trabajo?
En nuestra sociedad, las personas destinan gran parte de su tiempo al trabajo durante la mayor parte del año. Entre 30 y 40 años, los trabajadores asignan un promedio de 8 horas diarias a esta actividad, relegando otras actividades en pos de la obligación. El trabajo funciona como ordenador vital, generando rutinas en donde actividades diferentes y ligadas al ocio o a las actividades sociales, quedan relegadas o estructuradas en función del tiempo liberado (Iacub, 2015).
El trabajo permite que las personas pueden desarrollarse como sujetos y que vayan adquiriendo herramientas, habilidades y conocimientos a través de distintos aprendizajes. Un sujeto puede definirse a sí mismo a través de su actividad laboral, por lo cual tiene un gran peso en la construcción de la identidad (Iacub, 2011) y en la forma de relacionarse con otros. A su vez, existe una entrada de dinero, se van generando vínculos diversos, donde pueden conocerse amigos, parejas o simplemente compañeros de trabajo.
Sin embargo, las obligaciones, la distribución del tiempo en función de rutinas, también quita la posibilidad de realizar algunos proyectos, deseos, actividades de ocio y hobbies. Ahora bien ¿se está

preparado para jubilarse? ¿la sociedad nos acompaña o enseña a prepararnos para el retiro? Feijoó (2006) menciona que la jubilación es un rol sin rol, ya que no define lo que se tiene o puede hacer a partir del retiro. Implica la interrupción de las actividades que se venían desarrollando durante muchos años para pasar a ser una persona marginada por la inactividad y el aislamiento. Sobre todo, cabe pensar en cuál es la forma social de pensar a una persona jubilada o pronta a serlo, donde se juegan significados en torno a la pasividad, la improductividad y la pérdida de autonomía (Rice, Löckenhoff y Carstensen, 2002). Las diferentes actividades pero, por sobre todo, el trabajo, generan valores sobre la autoestima y la autopercepción de la capacidad para emprender proyectos.

Esta etapa de transición entre una etapa marcada por lo laboral y otra aún sin definir, puede ocasionar variabilidad en las emociones (Iacub, 2015). Algunas personas desean jubilarse y otras no, pero aún así pueden darse emociones encontradas, donde se juega el deseo de generar nuevas cosas y la ganancia de libertad, pero donde también la sensación de vacío, incertidumbre y temor pueden limitar los deseos a futuro. El ocio no siempre es vivido como una ganancia de la libertad, sino que puede estar teñido por la culpa y la sensación de improductividad. Existen también otros cambios que se relacionan con las modificaciones en el ingreso del dinero y la cobertura social.

Este proceso jubilatorio no se vive de igual manera siendo hombre o mujer. Por cuestiones culturales y de construcción de identidades de género, las mujeres encuentran mayores espacios de inclusión y se permiten mucho más las relaciones sociales y la participación en ámbitos diversos. En cambio, los hombres generan menos vínculos por fuera de lo laboral y tienden a centrar su atención en el trabajo, siendo esto un problema cuando se pierde como espacio.

Todos estos cambios que se fueron desarrollando no sólo repercuten en la concepción que tienen los sujetos de sí mismos, sino en los vínculos que posean, como ser en la pareja, en la relación con los hijos y nietos, la pérdida de compañeros de trabajo y la exclusión del ámbito laboral.

Es menester en esta etapa poder preguntarse cómo hacer para generar nuevos recursos, poder reposicionarse y encontrar nuevas actividades sustitutivas que resulten relevantes para la persona. De esta manera, poder convertir ese "rol sin rol" en uno que posibilite nuevas responsabilidades, estatus y prestigio social (Feijoo, 2006).

Caracterización de los dispositivos prejubilatorios

Son espacios diseñados para acompañar el proceso de prejubilación, brindando herramientas para afrontar los cambios que implica este momento. También permiten la reflexión, el desarrollo de habilidades y la posibilidad de ir construyendo diferentes proyectos. Un punto destacable de esta modalidad de trabajo, es que permite el intercambio con pares. Es decir, el grupo funciona como potenciador de futuras decisiones o proyectos, como así también la posibilidad de compartir emociones, temores e ideas con personas que se encuentran en la misma situación. Es un ámbito de inclusión para pensar la desvinculación con la institución y el rol laboral, potenciando la posibilidad de generar nuevos proyectos, actividades o espacios, donde el deseo es protagonista.

El trabajo previo al momento jubilatorio permite elaborar psíquicamente elementos que no siguen la lógica temporal del proceso burocrático del trámite jubilatorio. A lo largo de la vida, las personas son preparadas para trabajar, pero no para vivir una etapa que ya no está regida por las rutinas laborales. Se sabe que a cierta edad se podrá acceder a los beneficios jubilatorios, pero en la práctica, no significa que estén preparados para ello, o hayan podido imaginar cómo sería dicha etapa. Usualmente se genera un clima de incertidumbre, de temores, de inestabilidad emocional y que, en algunas ocasiones, puede derivar en jubilopatías (Iacub, 2015).

Uno de los puntos fuertes de trabajo es la elaboración del proyecto. Algunas veces responde a deseos no consumados en etapas anteriores, o actividades que se han dejado de lado por la preminencia de los tiempos laborales o familiares. Pero no siempre aquello relegado es lo que se quiere retomar. También existe la posibilidad de generar nuevos emprendimientos, nuevas actividades, nuevos lazos sociales que permiten el desarrollo personal, social y cultural de las personas prontas a jubilarse. El problema recae en las representaciones o ideas previas que tienen los actores participantes para pensarse en roles diferentes a los que siempre han respondido.

Dentro de estos espacios, se pueden ir generando estrategias para ir elaborando ciertos cambios que pueden ir apareciendo. La jubilación es un duelo que conlleva trabajo psíquico. Se producirán diferentes modificaciones en la identidad de las personas, es decir, en las formas de narrarse y definirse a partir de representaciones y significados que ahora se pondrán en duda (Iacub, 2011).

Dentro del trabajo en relación a los proyectos, también se dilucida la cuestión vocacional. Como dispositivo psico-educativo, aloja diferentes cuestiones ligadas al desarrollo de vocaciones diferentes a lo largo de la vida, siendo el momento de la jubilación un trampolín para nuevos emprendimientos. Exige un trabajo reflexivo sobre qué quiero, cómo lo quiero y hacia dónde me dirijo.

Otras de las modificaciones que pueden suscitarse son los cambios en relación a los vínculos, por lo cual es importante anticiparse y repensar los espacios de cada uno. Conocer que, a su vez, la jubilación coincide con la entrada a la vejez y con todas las representaciones sociales que se asocian a esta etapa y que muchas veces funcionan como límite para emprender nuevas acciones. Usualmente tienden a ser ideas mayormente negativas, peyorativas y segregadoras, donde los mismos viejos son reproductores de dichas ideas o las sostienen, haciendo mella en sus identidades (Levy y Benaji, 2004). Por ejemplo, pensar que por tener 65 años ya no pueden emprender cosas nuevas, proyectos, enamorarse, etc. Por lo cual, el espacio de preparación para la jubilación, instala la posibilidad de reflexión crítica sobre las cuestiones histórico culturales que desembocan en la creación y perpetuación de representaciones con amplios efectos en la constitución de la identidad personal.

En síntesis, los dispositivos prejubilatorios engloban: el asesoramiento administrativo para acceder a la jubilación y trámites afines; el trabajo sobre la nueva etapa vital y el impacto de la jubilación; el desarrollo de nuevas actividades, proyectos, roles y vínculos; la promoción de la inclusión, comunicación y contención grupal con personas que están atravesando la misma problemática; la reflexión frente al uso del tiempo libre, los temores, los procesos de cambio y ciclos vitales.

Por lo cual se trabaja desde un eje psicoeducativo, aportando conocimientos sobre esta etapa de la vida y los cambios que se suscitan y, a su vez, desde un eje emocional, acompañando y sosteniendo el desarrollo psicológico de los actores involucrados.

La desvinculación y la inclusión: desarrollo de la vocación y los proyectos

El trabajo de elaboración psíquica de los participantes de programas prejubilatorios se despliega en el continuum que va desde la resignificación de la trayectoria laboral de la persona para que su desvinculación pueda ser transitada de un modo más enfocado, hasta el trabajo psíquico de anticipación de diferentes modos de inclusión en los nuevos escenarios que tendrán lugar en la etapa

post jubilatoria.
El complejo desafío al que invita esta etapa es afrontar la adversidad y simultáneamente encontrar un nuevo propósito en la vida (Riff y Singer, 2007).

"Comencé enojada con todo, porque mis últimos años no fueron buenos en el trabajo, pero acá me fui reconciliando y dándome cuenta de que, más allá de las autoridades de turno, este lugar me permitió criar a mi familia, tener amigos y hacer mi casa. Le debo mucho y me voy amigada. Esto fue muy importante para mí" (Lea).
"Ya no es un cuco, es la esperanza de una vida más tranquila, relajada, y pensando qué otra cosa que nos gratifique podemos hacer" (Marta).

En este abanico de temáticas a abordar en la etapa prejubilatoria, nos centramos fuertemente en el presentificación de los diferentes ámbitos de pertenencia de cada participante, no sólo el laboral, aunque éste sea el que aparece con mayor pregnancia. Una de las aristas del trabajo prejubilatorio, entonces, se orienta a dar consistencia a los diferentes roles que despliega cada participante. Una pregunta se hace presente: ¿Quién soy más allá de mi trabajo? Es necesario comenzar a ensayar respuestas, construirlas en un espacio de trabajo grupal guiado y cuidado y, de esta forma, evitar que llegue el día de la jubilación y esta pregunta caiga con todo su peso bajo la forma de jubilopatías.
"Saber que, además del doctor y de mi trabajo, soy muchas cosas más, y acá me fui dando cuenta de eso" (Jorge).
"El grupo me ayudó a imaginarme qué proyecto era el mío y creo que sin ellos no hubiera podido" (Juana).
"Decidí que voy a dedicarme a la militancia política. Toda mi vida lo hice, pero ahora tendré tiempo para dedicarme de lleno" (Susana).
Para ello, nos servimos de diferentes dinámicas grupales que nos permiten tener un seguimiento grupal y también personalizado. Una temática vehiculizante del trabajo psíquico que implica elaborar quiénes fueron, son y quiénes quieren ser de ahora en más se da a través del trabajo sobre la vocación y la construcción de un proyecto.
"La nueva tendencia no es solamente a aprender sino aprender a aprender, ya que la búsqueda es aprender a lo largo de la vida (life long training), lo cual implica aprender a "devenir" en el tiempo, sin refugiarse en los recuerdos, sino en una construcción individual y colectiva del tiempo. En última instancia, la vocación es lo que lleva a la pregunta: ¿qué quiero ser?, como una pregunta permanentemente actualizada. Por ello creo que la sociedad debe tomar una actitud decidida frente a las múltiples actividades en cada momento de la vida, que genere una política que organice lugares para reanudar proyectos, que a su vez alberguen nuevas formas de contacto social y de inscripción ciudadana. Debemos tener en cuenta que un proyecto de vida puede ser un lugar en el mundo y un sentido personal y comunitario." (Iacub, 2001, pág. 134/5)

Si bien rápidamente las temáticas vinculadas con la vocación se relacionan con la etapa de la adolescencia, la vocación se desarrolla durante toda la vida y es en momentos de crisis, donde aparece una pérdida de las afirmaciones personales. Por tal motivo, abordar esta temática en este momento de la vida constituye una oportunidad para reorientar los proyectos con un sentido más genuino.

"Quiero cambiar radicalmente mi vida, viajar sin límites. Pensar proyectos, ir caminando los proyectos", "No siento el trabajo como algo pesado. Quiero hacer cosas que a uno le gustan y ahora hay poco tiempo. Para ir al cine, para leer. Compañeros de mi viejo, cuando se jubilaron, parecía que se les apagaba la vida" (Gregorio).

Se da en esta etapa del ciclo vital una situación contradictoria, siendo la etapa jubilatoria tal vez el momento de la vida donde mayor libertad tienen las personas (hijos independizados, ausencia de rutina laboral, etc.), la ausencia de una demanda social específica puede llevar a las personas mayores a sentirse excluidas de toda posibilidad de emprender algún proyecto. A través de los programas prejubilatorios se busca brindar información en relación a las particularidades y oportunidades que brinda esta etapa de la vida y, de este modo, encauzar esta libertad que puede ser vivida de un modo angustiante, a través del acercamiento a la vocación y/o la construcción de un proyecto significativo y posible. Es en esta instancia donde surgen proyectos postergados por las urgencias y exigencias de la mediana edad y también aparece la posibilidad de retomar algún proyecto truncado, incorporarse a un voluntariado y/o iniciar un microemprendimiento. Para ello es necesario un trabajo de seguimiento con los participantes ya que hay que despejar constantemente los prejuicios que excluyen la posibilidad de conectarse con nuevas vocaciones y proyectos en esta etapa de la vida.

"El tiempo deja de ser dinero, ahora es libertad. Y lo que hago con esa libertad, es cosa mía. No voy a tener tiempo libre, voy a tener libertad, así como pensar las dos caras de una moneda, perdí el trabajo como organizador pero la otra cara es la libertad" (Regina).

"La creatividad, dice Kastembaum, es una actitud o una filosofía de vida más que una aptitud cognitiva. Por ello, la creatividad debería ser considerada como una cuestión central de la experiencia humana, como recurso psicobiológico para la adaptabilidad a medios diversos, y a su vez como modo de integración de aquello que se presenta como lo extraño, para volverlo propio." (Iacub, 2001, pág. 134/5)

Es a través de una invitación constante a innovar, crear, despojarse de antiguas ataduras y sumergirse en procesos creativos que los participantes logran convivir exitosamente con las emociones contradictorias que se despliegan a partir del proceso prejubilatorio, sin que esto opaque u obstruya la capacidad creativa que buscamos que desplieguen. Esto puede desembocar en una vivencia de continuidad, satisfacción y también de inclusión comunitaria desde un lugar diferente al de la etapa laboral.

Conclusión
A raíz de lo expuesto es importante considerar la necesidad de la implementación de dispositivos que acompañen el proceso prejubilatorio de los trabajadores. No sólo es una intervención preventiva, sino que también colabora con la construcción de nuevos espacios sociales inclusivos, de proyectos vitales y nuevos vínculos (o transformaciones en los existentes).
Prepararse para la jubilación implica un trabajo psíquico intenso de elaboración constante de presupuestos, trayectorias, historias de vida, representaciones sociales, donde los sujetos pueden generar herramientas y habilidades. Los dispositivos prejubilatorios son, a su vez, espacios que alojan, sostienen y propulsan a los actores participantes, teniendo en cuenta la heterogeneidad y deseos particulares. La jubilación no es entonces una etapa signada por la inutilidad, sino por la posibilidad de manejar esa libertad añorada en pos de la realización de proyectos que den sentido a la vida.

BIBLIOGRAFÍA

Iacub, R. (2001) Proyectar la vida. Buenos Aires: Manantial.

Iacub, R. (2011) Identidad y envejecimiento. Buenos Aires: Paidós.

Iacub, R. (2015): Todo lo que usted siempre quiso saber sobre su jubilación y nunca se animó a preguntar. Buenos Aires: Paidós.

Levy B. y Banaji M. (2004) Viejismo Implícito en Viejismo. Estereotipos y Prejuicios contra las Personas Mayores (Ageism.Stereotyping and Prejudice against Older Persons) (comp.) Todd D. Nelson. Massachusetts: The Mit Press.

Rice C., Löckenhoff C. y Carstensen L. (2002) En busca de independencia y productividad: cómo influyen las culturas occidentales en las explicaciones individuales y científicas del envejecimiento. Revista Latinoamericana de Psicología -Vol. 34 Nº 1-2 pág. 133-154.

Rodríguez Feijoó, N. (2006): Actitudes hacia la jubilación. INTERDISCIPLINARIA, 2006, 24,1, 5-42