

Jubilación, educación y calidad de vida

Retirement, education and quality of life
Aposentadoria, educação e qualidade de vida

Andrés Escarbajal de Haro y Silvia Martínez de Miguel López
UNIVERSIDAD DE MURCIA

Debéis comprender que no hay color en el mundo natural, ni sonido; nada de ese tipo: ni texturas, ni diseños, ni belleza, ni aromas... En pocas palabras, ninguno de los hechos objetivos en los que solemos basar nuestra realidad es fundamentalmente válido... Por perturbador que esto pueda parecer, es una increíble liberación comprender que puedes cambiar tu mundo, incluido tu cuerpo, simplemente cambiando tu percepción... El día antes de cumplir los 65 años, un trabajador aporta a la sociedad su obra y su valor; el día después se convierte en uno de los que dependen de la sociedad. Desde el punto de vista médico, los resultados de este cambio de percepción pueden ser desastrosos. En los primeros años posteriores a la jubilación, el ataque cardíaco y el cáncer se elevan raudamente; una muerte prematura se adueña de hombres que estaban sanos antes de jubilarse. La "muerte por retiro prematuro", como se llama al síndrome, depende de la percepción de que se han acabado nuestros días útiles... Por comparación, en aquellas sociedades que aceptan la vejez como parte de la trama social, los ancianos se mantienen vigorosos, levantan pesos, trepan y flexionan la espalda de un modo que no aceptamos como normal en nuestros mayores.

You have to understand that there is no color in the environmental world, not even sound; nothing of this kind: either clothes, or designs, or beauty, or perfumes either... In a few words, none of the objective facts which we usually focus our reality on is valid in a fundamental way.... Though it seems to be disturbing, it is an incredible release to understand that you can change your life and the world around you, even your body, only by changing your perception... The day before being 65, a worker contributes to society with his work and his value, though on the day before he becomes a person totally dependent on society. From a medical point of view, the results on this change of perception could be prejudicial. During the first years after retirement, heart attack and cancer increase rapidly; a premature death takes possession of those workers who were healthy before being retired. "Death because of a premature retirement" as this syndrome is called, depends on the perception that our useful days have finished... To compare, in those societies which accept Aging as it is part of the social scheme, old people keep on more vigorous, lift weight, climb and bend their backs in a way that we do not accept as normal in our old people.

Dr. Depak Chopra, *Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo*.

Resumen

El presente artículo trata de analizar la jubilación contrastando la perspectiva negativa tradicional con visiones mucho más positivas, que ponen el acento en las posibilidades del trabajo educativo para conseguir una jubilación de calidad que pueda extrapolarse más allá del ámbito personal, proyectándose al ámbito comunitario. En este sentido, en el artículo se apuesta por metodologías participativas que tengan en los procesos comunicativos grupales su estrategia más importante.

PALABRAS CLAVE: jubilación, calidad de vida, educación, participación, comunicación, trabajo de grupo.

Resumo

Este artigo procura analisar a aposentadoria contrastar a visão tradicional negativo, com vistas muito mais positivos, que enfatizam as possibilidades de trabalho educativo para conseguir uma aposentadoria de qualidade que poderiam ser extrapolados para além do nível pessoal, projetando para o nível da comunidade. Neste sentido, este trabalho aposta em metodologias participativas que, para usar processos de comunicação, como a sua estratégia mais importante do grupo.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade da reforma, de vida, educação, participação, comunicação, trabalho em equipe.

Introducción

La jubilación fue un *invento* que los franceses se atribuyen porque, en 1661, el ministro Colbert ideó un régimen de pensiones para los marinos de guerra. Más tarde, en 1776, en Estados Unidos se reconoció una pensión a los mutilados de la Guerra de la Independencia, a la que se unió en 1780 los beneficios

Abstract

This article attempts to analyze the retirement contrasting the traditional negative outlook with much more positive views, which emphasize the possibilities of educational work to achieve a quality retirement that could be extrapolated beyond the personal level, projecting towards the community level. In this sense, this work bets on participative methodologies that to use communication processes like its more important strategy of group.

KEY WORDS: retirement, quality of life, education, participation, communication, teamwork.

Resumo

Este artigo procura analisar a aposentadoria contrastar a visão tradicional negativo, com vistas muito mais positivos, que enfatizam as possibilidades de trabalho educativo para conseguir uma aposentadoria de qualidade que poderiam ser extrapolados para além do nível pessoal, projetando para o nível da comunidade. Neste sentido, este trabalho aposta em metodologias participativas que, para usar processos de comunicação, como a sua estratégia mais importante do grupo.

PALAVRAS-CHAVE: qualidade da reforma, de vida, educação, participação, comunicação, trabalho em equipe.

Introduction

Retirement was an "invention" which is attributed to French as in 1661, the minister Colbert contrived a retirement system pension for the sailors in war. Later, in 1776, it was admitted by United States another pension for maimed soldiers at the Independ-

por ancianidad para todos los militares retirados, y no solo para los mutilados. En cualquier caso, la historia parece que *se acuerda* mucho más de Bismarck (1875) porque fue quien universalizó el sistema de pensiones, instaurando el número mágico de 65 años como edad para comenzar la jubilación. Pero, claro, entonces la esperanza de vida era bajísima a partir de esa edad. Hoy a los 65 años una persona está perfectamente capacitada para seguir trabajando (con alguna salvedad en oficios concretos) y su esperanza de vida a esa edad es de otros veinte años.

Pero es que, aun suponiendo que la capacidad de las personas para el trabajo disminuya con la edad, esto no ocurrirá con todos los individuos, por lo que considerar un número de años como la frontera entre la productividad y no productividad es demasiado arbitrario. Si la vejez biológica no se corresponde con la vejez cronológica, mucho menos es directamente proporcional esta con la vejez socioeconómica. Y no solo nos referimos a que cada individuo envejece a un ritmo diferente, sino que también habríamos de tener en cuenta que una persona puede ser considerada vieja para ciertas actividades pero no para otras. Hay un hecho curioso en relación a este aspecto: una persona se ve forzada a la jubilación al llegar a los 65 años, pero ocurre que otras personas pueden seguir trabajando a esa edad ¿por qué?, sencillamente porque la primera trabaja por cuenta ajena mientras que la segunda lo hace por cuenta propia, tiene un negocio o empresa y es dueña de su trabajo. Por tanto, ¿por qué es considerado jubilado el asalariado a los 65 años y no el autónomo?, ¿quién marca la edad de jubilación, la biología o la estructura socioeconómica?

Así, una de las grandes contradicciones de nuestra sociedad es que la situación económica parece aconsejar la medida del retraso en la edad de jubilación, pero las fuertes demandas de empleo, sobre todo de los jóvenes, requerirían adelantar la jubilación: ¿quién lo entiende? Sin duda, las políticas de gestión

ence War, to which it was added the benefits because of Old for all military men which were retired and not only for maimed people. In any case, history reminds much more Bismarck (1875) since he was the person who made universal the retirement pension, by setting up the magical number 65 as the age to start retirement. Nowadays, when a person is 65 he/she is perfectly able to go on working (except any special job) and his life expectancy is 20 years more.

But, though we suppose that the ability for a person to work will decrease because of age, this will not happen for every individual, so it is really arbitrary to consider the age a frontier between productivity and not productivity. If Biological Aging does not correspond to Chronological Aging, it is not either directly proportional to a socio-economical aging. And we do not only refer to the fact that every individual ages in a different speed but we have also to take into account that a person can be considered as old for some activities but not for other activities. There is a curious fact relating to this aspect: a person is forced to retire when he is 65, but it happens to be that other people can continue working with that age why? Merely because the first person works for others while the other one works on his own, he has his own business or company. So, why is it considered as retired a person who is wage earner and not the autonomous one? Who indicates the age for retirement, biology or socio-economical structure?

That way, one of the great contradictions in our society is that the economical situation can measure the delay dealing with the retirement aging, but the great demands for employment, about all young people, would need to anticipate retirement, who can understand? Undoubtedly, the rules of management in human resources have had influence on the attitudes and expectations

de recursos humanos han influido en las actitudes y expectativas sobre la jubilación (anticipada, flexible, parcial, etc.), como nos explicó Bazo (2001): hace años que el Banco Mundial recomendaba retrasar la edad de jubilación de forma progresiva, a medida que la esperanza de vida fuese aumentando, eliminando los complementos por jubilación anticipada y las penalizaciones por jubilarse más allá de lo establecido, y reduciendo las pensiones con relación al salario previo.

Por otra parte, el trabajo es una fenomenal oportunidad para crear y recrear reglas de convivencia; y, del mismo modo, el tipo de trabajo también influye en nuestras relaciones familiares y sociales. Por eso, cuando se deja de trabajar, la visión del mundo y de la vida cambia, por lo que, si la persona no construye la jubilación como un aspecto positivo en su vida aumentan las probabilidades de sufrir sintomatología depresiva y, por supuesto, el riesgo será mayor cuando la jubilación es obligatoria y el trabajador percibe que *sus fallos* en el desempeño de la profesión la han motivado (Madrid y Garcés de los Fayos, 2000).

En las sociedades modernas, industriales o postindustriales, parece que la sabiduría de los mayores ya no sirve, en general, para resolver los problemas técnicos que la vida plantea. Por ello, la experiencia como forma de conocimiento y de afrontar la solución de problemas está desvalorizada socialmente. Nuestra sociedad no cree ya que los años sirvan para acumular saber; cree que con los años el saber se pierde o caduca; también se piensa que la edad incapacita para dominar los nuevos artilugios técnicos precisos para su desarrollo. En consecuencia, lo que prima son los valores ligados a la juventud, ya que, se piensa que hacerse viejo no significa avanzar intelectualmente. Pero, ¿es realmente la juventud el paradigma de los valores positivos de nuestra sociedad?, ¿cuántos jóvenes presiden gobiernos?, ¿cuántos presiden grandes empresas?, ¿cuántos son ministros?, ¿cuántos gobiernan universidades? En todos estos ca-

on retirement (beforehand, flexible, partial, etc.) as Maria Teresa Bazo (2001) explained us: some years ago the Worldwide Bank recommended to delay the retirement aging in a progressive way, as far as the life expectancy was increasing, by getting rid of the complements for an early retirement, and the penalties if they retired late and by decreasing the pensions relating to a previous wage.

On the other hand, work is an incredible opportunity to create and recreate rules of living together; and in the same way, the kind of work also has an influence on our social and family relationships. So, when you stop working, the view of life changes, so, if the person does not create retirement as a positive aspect in his life, the possibilities to suffer depressive symptoms increase, and, consequently, the risk will also arise if retirement is obligatory and the worker views that *his faults at work* have motivated such retire (Madrid & Garcés de los Fayos, 2000).

Modern societies, industrial or post-industrial, seem to consider not useful the knowledge of old people, in general, to solve technical problems which can occur in life. So, experience as a type of knowledge and a way to face up solutions is devaluated in society. Our society does not think that aging is a way of cumulative knowledge, it is thought that when getting old knowledge is lost or it gets out of date, it is also thought that age disables people to domain new technical gadgets necessary for development. Consequently, what it is more important are values related to youth, since, it is thought that getting old does not mean to advance in an intellectual way. But, is early life really the paradigm of positive values in our society? How many young people are head of government? How many are head of companies? How many are ministers? How many are head of universities? According to any of these situations as far

sos parece que por mucho JASP (Jóvenes Aunque Sobradamente Preparados) que aparezcan en los anuncios, la realidad es que la experiencia sigue siendo determinante.

En realidad, y para ser más precisos, nuestra sociedad mantiene un doble discurso sobre las personas jubiladas que solo puede entenderse como el resultado de la desorientación o de la más flagrante hipocresía. Por una parte proclama el respeto y el reconocimiento por la aportación de los jubilados a la sociedad (esto es, por su legado cultural y su esfuerzo laboral) y por sus derechos civiles y políticos; pero, por otra parte, los retira bruscamente del sistema productivo y los coloca en los márgenes de todos los procesos sociales, condenándolos al aislamiento, la marginación y la exclusión, aunque es cierto, con algunas –escasas– excepciones. Así la jubilación es, en la actualidad, la puerta por donde se abre el paso a la nueva condición de *inactivos sociales*. Constituye la materialización del rito de la transición a la nada, a ninguna parte salvo a ese estadio donde campa por sus respetos la descalificación social. Personas activas hasta ese momento se ven sometidas a un brusco cambio en sus vidas; cambio que afecta a sus recursos económicos y a su nivel de vida, y que puede tener consecuencias psíquicas muy serias.

Teniendo en cuenta lo anterior, en este artículo pretendemos abordar la importancia del trabajo educativo con las personas jubiladas para acrecentar su calidad de vida y aminsonar las posibles consecuencias negativas derivadas de la percepción de la jubilación como un tiempo de ocio improductivo y consumista en el que sólo cabe esperar el descanso, la inactividad y las prestaciones sociales, paliar los efectos personales y sociales del paso de la frontera vital entre personas activas-productivas y personas jubiladas.

1. Qué significa la jubilación

Algún autor (Atchley, 1985) identificó fases en el proceso de jubilación: hay una fase pre-

as JASP is concerned (youngsters far more than prepared) who appear on advertisements, the reality is that experience is a key point.

Actually, and to be more precise, our society has a double idea about retired which can only be understood as a result of getting confused or the most fragrant hypocrisy. On the one hand, it looks for respect and knowledge about old people contribution to society (that is their cultural knowledge and their laboral effort) and for civil and political rights; but on the other hand they are retired in a violent way from the productive system and they are kept apart from the social movements, dealing to isolation, exclusion and rejection, though it is certain, with some exceptions (not many). So retirement is nowadays the gate which becomes old social people. It constitutes the ritual materialism from the transition to nothing, nowhere but that status to the social ———discrimination. Active people, until that moment, are submitted to that change in their lives, something which affects their economical resources and quality of life and may have serious psychological consequences.

Taking into account the previous idea, we pretend on this article to deal with the importance of educational work with retired people to improve their quality of life and decrease the possible negative consequences derived from the perception of retirement as an improductive leisure time and that of consumption which is only a time for resting, inactivity and social salaries, and mitigate the personal and social effects on their way from the vital frontier between active productive people and retired people.

via en la que aún se percibe la jubilación como algo indefinido, aunque los trabajadores mayores comienzan a prepararse mentalmente para ese evento con el desarrollo de algunas expectativas; sobreviene después un periodo de euforia contenida en el que se disparan las expectativas, se piensa hacer de todo lo que no se ha podido hacer antes; pero después suele aparecer una fase de desencanto en el que la inseguridad ante el futuro se apodera del individuo, sobre todo si la jubilación no responde a las expectativas generadas; sigue otra fase de reorientación, con una óptica más realista de la situación, en la que el jubilado intenta ajustar su vida a las nuevas circunstancias; y finalmente, debería haber una fase estable en la que el jubilado asume la situación y se adapta a ella de una manera más o menos equilibrada.

También nos pueden dar pistas los famosos ocho estadios evolutivos postulados por Erikson (1982). Nos interesa resaltar que cada uno de esos estadios supone un nuevo ajuste de la persona a las sucesivas circunstancias biológicas, psicológicas y sociales, y el hecho de que cada estadio se debe fundamentar en todos los anteriores. Es decir, las personas mayores tienen el basamento vital de los otros siete estadios evolutivos vividos. Es lo que Erikson (1982: 59) llamó *principio epigenético*. Interesante es también resaltar que, según este autor, las personas sufren conflictos o crisis en cada uno de los cambios de estadio, en ese ajuste a las nuevas situaciones. Cuando las personas llegan al último estadio de su vida se han cumplido muchas de las expectativas vitales, domina la sensación del “deber cumplido” sobre la desesperación o frustración por lo no conseguido. Ello porque en las personas mayores se da una buena capacidad para aceptar los hechos de la vida con todas sus consecuencias y esperan la muerte sin gran temor. No todas las personas tienen esa integridad al llegar a la vejez, evidentemente, pero sí la gran mayoría.

1. What does retirement mean?

One author (Atchley, 1985) identified different phases on the process of retirement: there is a previous phase where retirement is perceived as something indefinite, although old workers start to prepare themselves mentally to achieve that event with the development of certain expectations, then it comes a moment of a suppressed euphoria, you think of doing everything you have not been able to do before, but afterwards, there seems to appear a period of unhappiness where the uncertainty about their future gets hold of the individual, about all if retirement does not answer to the expectations that they had; everything is followed by a reorientation phase, with a much more realistic view of the situation, where the retired tries to fit his/her life to the new circumstances; and finally there should be a stable phase where the retired takes on the situation and adapts to it in a more or less balanced way.

We can also have some cues the eight famous evolutionary phases studied by Erikson (1982). We are interested in highlighting any of these phases as they suppose a new fitting to the new and consecutive social, biological and psychological circumstances and the fact that any phase must be focused on the previous one. That is to say, old people have a vital base on the previous other seven phases they have already lived. This is what Erikson (1982: 59) named *epigenetic principle*. It is also important to stand out that, according to this author, people suffer crisis or conflicts in any of these phases, when adapting to the new situations. When people catch up that final phase, a lot of those vital expectations have been fulfilled, and they will have the sensation that they have overtaken the idea of “fulfilled obligation” over the desperation of frustration if they do not achieve it. Old people have the capacity to accept facts of life under any circumstance and the wait for death without fear. Not everybody that that integrity

Nos pueden ilustrar sobre lo anterior los testimonios que siguen a continuación. En ellos podemos comprobar diferentes visiones del significado de la jubilación (Martínez de Miguel y Escarbajal de Haro, 2009: 38-39):

“Jubilarme fue uno de los peores golpes de mi vida, porque pasé de ser muy activo y hacer mil cosas en un día a no saber en qué pasar las horas. Si al menos hubiera tenido nietos a los que cuidar, todo habría ido por otro camino, pero no fue así. Mi esposa tuvo que soportar mi constante mal humor, primero, y mi alcoholismo después. Me metí en el alcohol sin darme cuenta... Cuando quise darme cuenta no podía pasar sin la bebida. Por suerte, fui consciente de mi adicción, dejé ese vicio y ahora trato de ocupar mis horas libres, que son todas, en algo más productivo como leer o ayudar a mi mujer” (Alvaro, 67 años).

“Mi marido se jubiló hace dos años y desde entonces no hemos parado de viajar... El día que mi marido se jubiló hicimos una fiesta en casa e invitamos a nuestros hijos y amigos. Entre los invitados había un conocido al que le faltaba poco para jubilarse y se extrañó mucho de que nosotros aceptásemos la jubilación con tanta felicidad. Pero creemos que ya hemos dado bastante y ahora tenemos que mimarnos un poquito” (Azucena, 64 años).

“Yo aún no estoy jubilado, pero no me importaría estarlo. Los jóvenes de hoy en día necesitan que los más mayores les dejemos los puestos de trabajo libres, porque son ellos los que tiene ganas de trabajar e ideas para ponerlas en práctica. Además, nosotros ya tenemos pocas fuerzas y deberíamos aprovecharlas para pasarlo bien los años que nos queda de vida” (Román, 61 años).

when they grow older but most of them do.

It can be elucidated about the previous ideas the following evidences. We can view different ways of thinking about retirement (Martinez de Miguel & Escarbajal de Haro 2009: 38-39):

“Retiring was one of the worst moments in my life, since I changed from being very active and doing thousand things in a day to not knowing where to spend my time. If at least, I had had grandchildren to look after, everything would have been different, but it was not so. My wife had to face up my constant bad humour, in a first moment, and my alcoholism afterwards. I started to drink alcohol without really realizing....but when I acknowledged I could not get rid of it. Luckily; I was conscious about this addiction, I could leave it and now I try to use my spare time to something much more productive such as reading or helping my wife” (Alvaro, 67 years old).

“My husband retired two years ago and from then we have not given up traveling...the day my husband retired we hold a great party at home and we invited our sons and daughters and friends. Among our guests there was a friend who took a short time to retired and he was really surprised that we accepted retirement with such happiness. But we think that we have contributed quite a lot and now it is time for us to spoil ourselves for a while” (Azucena 64 years old)

“I am not still retired but I would not mind to be. Young people, nowadays, need more than old people to occupy our positions at work, since they are the ones who want to work and have ideas to put into practice. Moreover, we have less strength and we should take advantage of it to have a good time in the few years we have before dying” (Román, 61 years old).

Sea o no vista y percibida como un problema, es evidente que la jubilación supone un cambio sustancial en la vida de la persona al que no todos pueden responder de manera equilibrada, porque en una cultura en la que la identidad está fuertemente determinada por la profesión que se ejerce, el momento de la jubilación puede suponer la pérdida de esa identidad, más problemática que la posible pérdida del poder adquisitivo (García: 2008). Por eso, para muchas personas, la jubilación supone una especie de *envejecimiento social*. Nosotros creemos que el jubilado debe ser plenamente consciente de sus posibilidades y sus limitaciones, aceptando la llegada de algunos problemas y disfunciones como algo normal, no como un castigo que se ejerce sobre quien ha cumplido años. No sabemos cuál es el número de años que vamos a vivir tras la jubilación, entonces ¿por qué dejar de hacer proyectos vitales a corto y largo plazo? Desde corrientes dialécticas se parte de la consideración del ser humano como ser cambiante capaz, también, de transformar el mundo que le rodea en interacción con sus coetáneos (McLaren y Kincheloe, 2008). ¿Por qué negar esta condición a las personas jubiladas?

Todos perdemos algo importante en la vida: amigos, familiares, trabajo, pertenencias... pero sus efectos acumulativos pueden sentirse bruscamente cuando llega la jubilación. Aceptar las pérdidas y compensarlas si es posible, da mayor equilibrio a la vida; sin embargo, en la jubilación se tiene la sensación de que las pérdidas son ya irreparables, lo que conlleva situaciones estresantes, a la disminución de la autoestima y desvaloración de la autoimagen (Beaver y Miller, 1998). No obstante, es conocido que las personas mayores pueden compensar las pérdidas con nuevas relaciones, nuevos papeles y actividades que equilibren la situación anterior. Por eso, cuando llega la jubilación tenemos que estar constantemente aprendiendo nuevos modos de enfrentarnos a las diversas situaciones sociales que acaecen en el día a día, a los nuevos

Being or not being considered as a problem, it is sure that retirement supposes a great change in the life of a person and not everybody can face it up in a balanced way, because in a culture where identity is strongly determined by the profession that we have, the moment of retirement can suppose the loss of such identity, even much more problematic than the loss of the economical power (García, 2008). So, for a lot of people, retirement supposes something like a *social Ageing*. We think that the Retired must be aware of their possibilities and limitations, by accepting the arrival of some problems and malfunctions as something normal, not as a punishment to be carried out on the person who is getting old. We do not know what is the number of years we are going to live after retiring, so...why stop carrying out vital projects in a short or long period of time? From dialectical tendency it is the consideration that the human being is able to change and transform the world surrounding him interacting with his/her contemporaries (McLaren & Kincheloe, 2008). Why denying that condition to retired people?

Everybody loses something important in life: friends, relatives, work, belongings...but those cumulative effects can be intensely felt when retirement. If you accept those lost things and you can compensate them if possible gives a better balance to your life; however, when retiring you have the sensation that those lost things are irreparable, and it conveys stressed situations, by decreasing self-confidence and devaluating your image (Beaver & Miller, 1998). Nevertheless, it is known that Old people can compensate those lost things with new relationships, new roles and activities to balance the previous situation. So, when we get retired we have to be learning new ways of facing up different social situations which occur day a day, to the new challenges that the day can show us. As Car-

desafíos que nos presenta la vida. Como escribe García (2008), vivir una buena jubilación requiere aceptación, asimilación y afrontamiento positivo.

La teoría de la desvinculación sostiene la necesidad del distanciamiento social del jubilado porque “es bueno para los jubilados y para la comunidad” (Cumming y Henry, 1961: 393). Estos autores quisieron convencernos de que la Naturaleza había programado a las personas para que, al llegar a la jubilación, no quisieran sino estar apartados de toda actividad social, lo que les acarrearía el bienestar del merecido descanso. Evidentemente, esto no es así, ni en todas las culturas, ni en todos los contextos ni, por supuesto, en todas las personas. Y es que el modelo deficitario, haciendo hincapié en las mermas y declive inevitable de la edad, ha contribuido a la visión negativa de la jubilación. Sustentado en el modelo biológico, mantiene aún demasiado arraigo social y esta visión se transmite y es percibida por los trabajadores mayores, además de generar todo tipo de estereotipos sociales negativos en torno a los jubilados. La visión pesimista de la jubilación percibe ésta como ruptura social, y a los jubilados como subcategoría social (por improductivos, receptores de pensiones, y no aptos para el desarrollo comunitario), como una carga para el resto de la sociedad. Son los llamados “receptores pasivos y agradecidos” (Towsend, 1991: 26) en un estudio, ya clásico.

Otros autores y tendencias hace tiempo que ven la jubilación desde una óptica positiva en la línea del Envejecimiento Activo (Fernández Ballesteros, 2009). En la jubilación, como en el resto de las etapas vitales, las personas se ven motivadas y se implican en aquello que más les interesa. Igual se puede ‘desvincular’ una persona mayor que otra joven (cada uno según circunstancias e intereses). Por tanto, la jubilación, en sí misma, no es un factor de riesgo para la salud de las personas. Lo que sucede es que muchas veces ese riesgo potencial del que hablan algunas teorías y mo-

olina García (2008) writes, living a good retirement requires a good and positive acceptance, assimilation, and facing up.

The theory about being apart holds the necessity of social distance by the Retired because “it is good for Retired and for society” (Cumming & Henry, 1961: 393). These authors wanted to convince us about the fact that nature had programmed people so that, when arriving the age of retiring, they would not want but being apart from every social activity, what involves the welfare and the deserved rest. Obviously, this is not so, not in any cultures, or other contexts, or everybody. So, the deficit model, focusing on the losses and decline of ageing, has contributed to that negative view of retirement. Based on the biological model, it still keeps a social attachment and that view is transmitted and perceived by old workers, apart from generating all kind of negative social stereotypes as Retired are concerned. This pessimistic view about retirement perceives this as a social break and Retired as social subcategory (not productive, pension receivers and not apt for the development of the community), as a charge for the rest of society. They are called “passive and thanked receivers” (Towsend, 1991: 26) in a research which is classic.

Other authors and tendencies, a long time ago, viewed retirement as a positive option when dealing with the Active Ageing (Fernandez Ballesteros, 2009). In retirement, as in the rest of vital phases, people are motivated and involved in what is more interested to them. In the same way a person can be alienated not depending on ageing regarding different circumstances and interests. So, retirement is not a factor of risk on its own for people’s health. What happens is that most times that potential risk that some theories take under consideration is provoked by the negative views and stereotypes about ageing, as we have just seen. And facing this,

delos es provocado por las visiones negativas y estereotipos sobre la vejez, como acabamos de ver. Y frente a ello puede hacer mucho la educación, ayudando a erradicar esas visiones negativas.

Sabemos que un estereotipo no es otra cosa que una imagen simplificada y normalmente falsa de la realidad; pero también sabemos que su función psicosocial más importante es la de operar, cuando existe, de un modo activo acomodando la realidad a lo ya fijado en esa o esas imágenes (Genovese, 2003). Pues bien, de todas las etapas por las que transcurre la vida humana, la vejez es la etapa sobre la que se acumula una mayor cantidad de estereotipos y de ideas negativas. Intentando dar una explicación de esa situación, creemos que, probablemente, su vinculación a la proximidad de la muerte haya generado esta percepción antropológica negativa que vincula la vejez al desaliento, la tristeza, la pérdida de la ilusión o la enfermedad... y que expresa la existencia de un auténtico miedo antropológico a la muerte. Lo paradójico del caso es que esa misma imagen a veces se proyecta para suscitar el interés de la gente por los mayores (Rodríguez y Sancho, 1995).

Pero es que el tránsito de la vida laboral a la jubilación también ha roto sus esquemas tradicionales. Antes ese tránsito se realizaba de manera continuada, pero ahora puede haber diversos pasos intermedios que pueden desequilibrar un poco al trabajador mayor: desempleo, incentivos y compensaciones por jubilación anticipada, flexibilización de plantillas, prejubilaciones... Si la jubilación fue establecida para asegurar el mínimo sustento a quienes no podían ganarlo por la pérdida de facultades (por lo que pronto se equiparó jubilación a vejez), ahora esta visión ha cambiado, porque la mejora de la esperanza de vida y de las condiciones socioeconómicas y sanitarias han hecho que la jubilación no sea ya el comienzo de la vejez, pues la gran mayoría de jubilados están física y mentalmente más sanos que jóvenes de 30 años de hace medio siglo.

education can help by making those negative visions disappear.

We know that a stereotype is not other thing but a simplified and usually false image of reality; but we also know that the psychosocial most important function is to operate, when it exists, in an active way by accommodating reality to what it has been established in that or those activities (Genovese, 2003). So, throughout all the different phases in human life, ageing is the phase on which there are much more quantity of stereotypes and negative ideas. By trying to have an explanation about that situation, we think that, probably, the relation to the proximity to death has generated that negative anthropological perception which joins ageing to depression, sadness, lose of illusion or illness...and that express the existence of an authentic anthropological fear to death. What it is paradoxical is that that same image is sometimes projected to increase interest on people for old people (Rodríguez & Sancho, 1995).

But the transit from working life to retirement has also broken its traditional schemes. Before that transition it was in a continuous way, but now there are some intermediate phases which cannot balance the Old worker: unemployment, incentives, and compensations for anticipated retirement, flexibility of staffs, pre-retirements....If retirement were established to ensure the minimum pension for those people who could not earn it due to the loss of abilities (that is why retirement was conceived as ageing), this vision has now changed, because it improves the hope of life and the socio-economical and sanitary conditions have become retirement not the beginning of Old phase, so, most retired are physically and mentally healthier than thirty years old people half a century ago.

Algunos estudios (Zelinski, 2003) nos muestran que los jubilados hablan de dos grandes ventajas de esta situación sociopersonal: descenso del estrés y aumento de la estimulación intelectual. Más del 50% de los encuestados en este estudio afirman que la jubilación es mejor de lo que esperaban, sobre un 25% dicen que es más o menos como esperaban y sólo un 19% dice que la jubilación es peor de lo esperado. Se tiene miedo de la jubilación porque las personas nos concentramos más en las cosas que perdemos que en aquellas que podemos ganar. Mirándolo con espíritu positivo, dejar atrás las exigencias de la vida laboral nos puede permitir el acceso a una existencia más equilibrada, aprovechando una amplia gama de aficiones, actividades y relaciones sociales. Una etapa vital que puede llenarse de alegría, placer, satisfacción, diversión, desafíos, etc.

Si la sociología asigna a la persona dos roles fundamentales: productivo y reproductivo, nos podemos preguntar si las personas que se jubilan siguen siendo útiles, sociológicamente hablando. La respuesta, evidentemente, es que sí y si no lo fueran directamente, que lo pueden ser, no cabe duda que indirectamente sí pueden ser útiles (lo están siendo) aportando socialmente y apoyando familiarmente en la educación de los nietos (Llecha, Maños y Masip, 2001). Por tanto, jubilación no quiere decir improductividad, pues tanto a nivel personal como familiar y social, el jubilado está constantemente produciendo, no solo consumiendo recursos. Mientras que la personalidad queda definida generalmente *por lo que somos*, la identidad personal es la personalidad percibida por nosotros mismos, es decir, la autoimagen, y es aquí, precisamente, donde deberíamos encauzar nuestros esfuerzos como educadores de personas mayores.

La juventud nos proporciona el texto y la vejez el comentario del texto, decía Schopenhauer. La edad acrecienta la capacidad de juicio y reflexión (si no hay enfermedades que

Some studies (Zelinski, 2003) show that retired people talk about two great advantages dealing with this socio-personal situation: decrease of stress and increase of intellectual stimulation. More than 50% of people making this questionnaire confirm that retirement is better than they waited, about 25% say that it is more or less how they expect and only a 19% say that it was worse than they expected. They are more afraid of retirement since people focus more on things that we lose and less on the ones we win. If we face it up in a positive way, keeping apart the exigencies of laboral life can let the access to a more balanced existence, taking advantage of a wide range of hobbies, activities and social relationships. A vital phase which can involve happiness, pleasure, satisfaction, enjoyment, challenges, and so on

If sociology matches two fundamental roles to a person: productive and reproductive one, we have to wonder if people when retire are still useful, sociologically speaking. The answer, for sure, is that the answer is positive since if it were not so in a direct time, which maybe, there is no doubt that in an indirect way they can be useful (as they are being) by giving an education to their grandchildren and socially speaking (Llecha, Maños y Masip, 2001). So, retirement does not mean not productivity, as in a familiar and personal level, they are constantly producing and not only consuming resources. While personality is usually defined "what we are", the personal identity is the personality perceived by ourselves, that is to say, the autoimage, and it is here, precisely, where we should focus our efforts while bringing up our old people.

Early life gives us the text, and ageing the commentary about the text, said Schopenhauer. Age increases the capacity of mind and reflection (if there are no illnesses to avoid it). In this respect, it has been shown (Linazasoro, 2009) that the

lo impidan). A este respecto, se ha demostrado (Linazasoro, 2009) que el cerebro de una persona mayor se reestructura y unos 'circuitos' se hacen más activos para compensar la menor actividad de otros. Por ello hemos de pensar que los jubilados siguen teniendo un puesto de responsabilidad en la construcción del futuro; en un mundo que envejece no podemos plantear el futuro sin los mayores. Los jubilados siguen siendo personas y son despersonalizados cuando, por ejemplo, les preguntamos qué eran antes, en lugar de preguntar en qué trabajaban antes, porque lo que era como persona lo sigue siendo. Atchley (1989) en su *teoría de la continuidad* dice que, normalmente, la persona jubilada sigue los mismos patrones que tenía antes de jubilarse, exceptuando las relaciones con el trabajo, claro. Los trabajadores mayores están predispuestos a una continuidad interior (sentimientos, afectos, valores, preferencias, creencias) y exterior (costumbres sociales). Y esta continuidad sería la base de la nueva situación del jubilado, porque le da seguridad y eleva su autoestima. Los cambios son graduales, pero lentos. Todo esto tiene mucho que ver con las elecciones futuras, sean de ocio, sin más, o de compromiso en el voluntariado a nivel comunitario. La enseñanza es que los jubilados querrán dedicarse a actividades relacionadas con sus experiencias pasadas antes que hacerlo con lo que la sociedad les dice que deben hacer para llevar una jubilación equilibrada.

Por otra parte, afirma Gil Calvo (2003) que las próximas promociones de jubilados se comportarán al envejecer de forma muy distinta a la que todavía caracteriza actualmente a las cohortes de personas mayores. Los mayores actuales aún parecen afectados por el estigma de la vejez y todavía, sobre todo los mayores ancianos, se sienten muchas veces como carga social y familiar, como dependientes y necesitados de cuidados. La buena noticia es que los jubilados recientes no piensan de esa manera porque van a llegar a la

brain of an old person is structured several times and some *circuits* make it more active to compensate if the activity is less. So, we have to think that Retired go on having a responsible position when constructing future; in a world which age we cannot plan a future without old people. Retired are still the same and they are not personalized when, for example, we ask them what they were before instead of asking where they worked before, because what he was as a person he continues being it. Robert Atchley (1989) in his theory about continuity says that usually, the retired person follows the same patterns that he had before retiring, except the relations with work of course. Old workers are of course likely to an inner continuity (feelings, affections, values, preferences and beliefs) and external (social traditions). And this continuity would be the base for the new situation of the Retired, since it gives him/her security and increases self-esteem. The changes are gradual but slow. Everything has to be with future elections, for leisure or the compromise in a communal level. The teaching is that Retired will want to dedicate to activities related with past experiences before doing it with what society says they have to do to get a balanced retirement.

On the other hand, Enrique Gil Calvo (2003) reports that the following promotions of Retired when retiring will behave in a different way from the one which characterizes nowadays Old people. These people are still affected by the symptom of Ageing and they feel as if they were a social and familiar charge, and dependent and needing care. The good news is that latest retired do not think this way since they are going to have more cultural knowledge and likely to make society feel their presence or at least their influence on political decisions both in a regional, local or statal level. That is to say, the new Retired do not have the same passive attitude from the previous genera-

vejez con mucho más bagaje cultural y con ganas de hacer sentir su presencia, o al menos su influencia en los diferentes órganos de decisión políticos, tanto a nivel local como regional y estatal. Es decir, los nuevos jubilados ya no tienen la misma actitud sumisa retraída y pasiva de la generación anterior sino que suelen ser hiperactivos, insumisos y activistas y están dispuestos a movilizarse para reivindicar mayor poder social. En cualquier caso, sea esta situación descrita más o menos generalizable, lo que parece evidente es que las próximas cohortes de mayores nos jubilaremos con bagajes curriculares potentes y, como nuestro modelo social sigue siendo meritocrático, no hay duda de que mereceremos una vejez con mayor influencia social.

2. Cómo deberíamos ver la jubilación

“Ninguna carencia es tan negativa que nos impida seguir adelante”, escribe Enrique Miret Magdalena (2003: 15). Siempre podemos hacer más de lo que creemos. Pone el ejemplo de la premio Nobel de Medicina, Rita Levi-Montalcini, una mujer mayor autora de *Elogio de la imperfección* (2011) donde acepta las mermas de la edad pero nunca el desánimo se apodera de ella, nunca el pesimismo. Hace lo que puede y sigue caminando, porque es un error pensar que debemos afrontar la jubilación de la misma manera que vivimos la etapa laboral; nueva etapa requiere de una nueva orientación vital. No nos frustramos, no nos lamentemos ni nos aislemos, sino que debemos intentar disfrutar de las nuevas perspectivas. Lo importante es aceptar con realismo la nueva situación y adoptar actitudes de apertura ante los nuevos horizontes vitales. Para nada vale negar la realidad, no asumir que la vejez se está instalando y querer demostrar a toda costa que aún se es joven. Para nada sirve apegarse al pasado y encerrarse en él bajo la filosofía del *fueron tiempos mejores*. Para nada vale aislarse del mundo porque todos somos parte del

tions but they are usually hyperactive, and activist and are likely to move to demand more social status. Anyway, if this attitude is more or less general, what it is evident is that the following cohort of people will retire with powerful curricular bases and as our social model continues being meritocratic, there is no doubt that we deserve ageing with a mayor social influence.

2. How we should consider retirement?

“No loss is so negative which can avoid us go on”, reports Enrique Miret Magdalena (2003: 15). We can always do more than we think. One example is the Medical Nobel Prize, Rita Levi Montalcini, an elder woman which is the author of *Tribute to imperfection* (2011) where she accepts the losses of ageing but where she expresses that neither disenchantment nor pessimism gets hold of her. She continues doing what she can and continues walking as it is a mistake to think that we can face retirement in the same way as we live our working life; this phase requires a new vital orientation. So, do not frustrate, do not regret, do not isolate, but try to accept new perspectives. What it is more important is to accept the new situation with a realistic way and adopt new open attitudes to the new vital horizons. It is no worth denying reality, or not taking on the fact that ageing is coming and you want to demonstrate that you are still young. It is no worth becoming attached to the past and stick to the idea that *previous years were best*. It is no worth isolating from the world since we are part of this

key, G.,
) . Suc-
esults
older
mal of
·
es and
ial ge-
worth.
y The-
vity in
(Ed.),
Invol-
e.
ón so-
dad in-
Valen-
1998).
social
elona:
for ol-
what is
l Jour-
velop-
tución
elona:
1993).
en R.J.
Aging.
USA:
dades
educa-

mundo. Hay que buscar nuevos proyectos que tengan sentido y significado en nuestra vida.

Puesto que tenemos tiempo en la jubilación, debemos ir despacio por la vida y disfrutar de cada momento, teniendo en cuenta que los mayores placeres no proceden necesariamente de acontecimientos espectaculares, sino que frecuentemente tienen mucho que ver con aspectos sencillos y básicos de la vida. Además, la jubilación planteada como el merecido descanso, reposo y recompensa por lo mucho trabajado, está dejando paso a otra concepción donde el ocio y las actividades interesantes, el trabajo comunitario y el desarrollo continuo de la personalidad son los nuevos objetivos, sin descartar la pura y mera diversión. Es decir, “si la jubilación se definía antes por lo que uno ya no hacía, ahora se define por lo que uno puede seguir haciendo” (Zelinski, 2003: 83).

La calidad de la jubilación dependerá, fundamentalmente, de cómo se disfruta el tiempo de ocio y de cómo lo organiza cada persona, teniendo en cuenta que la jubilación es tiempo de ocio, pero de ocio constructivo y contributivo, aunque matizando esta contribución como ayuda y apoyo. La persona que se jubila tiene que reelaborar sus relaciones sociales y, en este sentido, el asociacionismo y el voluntariado aparecen en el horizonte como buenos instrumentos para el desarrollo personal y social. El asociacionismo y el voluntariado de los jubilados presentan incontestables ventajas sociales de concienciación social sobre el papel útil y activo de los mayores, sobre la mejora de la imagen social, además de significar un enorme caudal de potencial humano con experiencia y dedicación.

En cada época de nuestra vida tenemos elementos positivos y negativos, y no tienen éstos por qué incrementarse en la jubilación. Lo que sí tenemos cada vez en mayor grado es la experiencia vital, porque esa solo el tiempo la produce. Algunos estudios sociológicos (Almeida y otros, 2006; Bowling, 2007) demuestran que un alto porcentaje de los ma-

world. We have to look for new projects which are important and have meaning in our life.

As we have time in retiring, we must go slowly in life and enjoy any moment, if we take into account that the best pleasures do not come from outstanding events, on the contrary they have to be with basic and simple aspects in life. Moreover, planned retirement as the rest that we need, and reward for our previous work, is leaving aside the idea that leisure and interesting ideas, working for community and the continuous development of personality are the new objectives without leaving apart mere enjoyment. That is to say “if retirement was previously defined relating to what you did not do, now it is determined as what you can continue doing” (Zelinski 2003: 83).

The quality on retirement will depend, specially, how we enjoy our leisure and how every person organizes it, by taking into account that retirement is a leisure time, but constructive and contributive free time, though we have to understand this contribution as help and support. The person who retires has to establish again their social relationships and in this sense, the association and volunteer attitude are in the horizon as good tools for the social and personal development. These two ideas show good advantages on the social conscience about the useful and active role of old people and the improvement of their social image, apart from being a human potential with experience and dedication.

In any phase of our life, we have positive and negative elements and they do not have to increase in this period of retirement. What we have more is that vital experience because it is created only by time. Some sociological studies (Almeida et all., 2006; Bowling, 2007) show that a high percentage of people over 65 are perfectly able to solve without help the difficulties that life shows.

yores de 65 años están perfectamente capacitados para resolver sin ayuda las dificultades que les presenta la vida. De modo que debemos mirar al pasado, pero no para añorarlo, sino para reforzar nuestra memoria vital, nuestra identidad, para fortalecer nuestra visión del presente y del futuro. El jubilado tiene que ser realista, sin caer en un ingenuo optimismo retrospectivo ni en un pesimismo desesperanzado. Es vivir en el inteligente término medio de la vida, buscar la tranquilidad y moderación que proclamaban los sabios

En todo caso, es evidente que la jubilación supone un cambio brusco que quizá debiera tener como paso previo una preparación adecuada para que las personas próximas a jubilarse perciban que sus vidas cambiarán, que cambiarán las relaciones familiares y sociales, pero que ese cambio no tiene por qué suponer mermas o pérdidas, sino situaciones diferentes que afrontar. Lo importante es mantener (y aumentar, si se puede) la calidad de vida que tenía cada persona antes de jubilarse, tener motivaciones vitales, proyectos que mantengan la ilusión y las ganas de vivir saludablemente. La persona es vieja cuando la decrepitud y las limitaciones de todo tipo así lo imponen, es indudable, pero también la persona es vieja cuando se siente vieja.

El número de agosto de 2002 del *Journal of Personality and Social Psychology* incluía una investigación (Levy, Slade y Kunkel, 2002) en la que se concluía que las personas mayores con opiniones negativas sobre la vejez acortan sus vidas 7,6 años en relación con las personas mayores que mantienen un espíritu positivo ante el inevitable hecho de la vejez. Y así es, parece demostrado que “el efecto de las propias percepciones tiene mayor influencia que los aspectos fisiológicos normales” (Zelinski, 2003: 195). Si encontrar sentido a la vida depende del carácter y de nuestra manera de reflexionar: ¿por qué disfrutamos de la vida en la juventud y no lo hacemos en la vejez?; ¿cambiamos el carácter?, ¿cambiamos la manera de pensar?, ¿nos hacen cambiar el

So, we have to look at our past, but not to miss it, but to reinforce our vital memory, our identity, to strengthen our vision about present and future. The Retired has to be realistic, without thinking in a retrospective optimism or a hopeless pessimism. It is to live in an intelligent way our life, looking for tranquility and moderation which was claimed by wise men.

Nevertheless, it is evident that retirement is a marked change which should be considered as a previous step to an adequate preparation so that people who are near to retire could perceive that their lives are going to change, that their social and familiar relationships will also change though it does not have to involve losses but different situations to face up. What it is really important is to keep (and increase if possible) the quality of life that everyone has before retiring, and to have vital motivations, projects which help to increase happiness and willing to live healthy. A person is old when dysfunction and limitations are imposed but also this person is old when he/she thinks he/she is old.

The August 2002 *Journal of Personality and Social Psychology* included a research (Levy, Slade & Kunkel, 2002) which gave as a conclusion that Elder people with negative opinions about ageing shorten their lives seven and a half years while those with a positive attitude which enlarge it. And it seems to be showed that “the effect on the own perceptions has a greater influence on the common physiological aspects” (Zelinski, 2003: 195). If finding a sense to living depends on our character and our way of thinking: why do we enjoy life when we are young and we do not do it when we are getting old? Do we change our character? do we change our way of thinking? do character or way of thinking make us change? It is a task for the Retired to keep the spirit of retirement in a realistic way (not trying to look like

carácter y la manera de pensar? Es tarea del jubilado permanecer con el espíritu de la *jubilatio* de una manera realista (no buscando ser ni parecerse a los jóvenes), pero también es tarea de la sociedad. Como decía el doctor José Luis López Aranguren (1992: 23), “si a la Medicina compete prolongar la vida, a la sociedad compete dar calidad a esa vida prolongada”. Los jubilados, como todos los seres humanos, tienen unos derechos inalienables a la vida, a la libertad, a la felicidad, a seguir siendo útiles... y, en último extremo, a una muerte digna. Pero parece que, llegados a la jubilación, “nos dan”, “nos conceden” lo que debería ser considerado un derecho.

Cuando el profesor José Luis López Aranguren escribió *La vejez como autorrealización personal y social* contaba con ochenta años, lo que demuestra, al menos, dos cosas: primero que la edad avanzada, la jubilación o la vejez no tienen por qué suponer una merma en la capacidad intelectual y en las posibilidades de hacer algo socialmente productivo; lo segundo es que quien lo escribe tiene la suficiente experiencia para saber de qué habla, lo que demostraría el enorme valor de la experiencia. Podríamos escribir también (y lo escribimos) que este libro demuestra igualmente que la jubilación no debe suponer ruptura con el proyecto vital, sino que es una nueva etapa de ese mismo proyecto, vista desde otra óptica y con diversas motivaciones. Por todo ello recomendamos este libro, porque si sabios son sus consejos, no por ello dejan de ser aplicables, que aquí sí, la filosofía es praxis. Es un libro escrito por un catedrático jubilado, pero no es, en modo alguno, un libro de un catedrático retirado. Y esta es una de las claves en las que estamos insistiendo en este texto: las personas se jubilan y se retiran del mundo laboral, pero no se retiran ni se jubilan de la vida, que sigue adelante, abierta a tantas posibilidades como seamos capaces de descubrir y emprender.

Otro ejemplo: Miret Magdalena tenía 89 años cuando escribió su magnífico y sabio libro, punto de referencia obligada: *Cómo ser*

young people) but it is also a task for society. As Phd. Jose Luis Aranguren (1992: 23) said “if medicine makes your life longer, society should give quality to that longer life”. Retired, as any human beings, have rights to live, to freedom, to happiness, to go on being useful.... And in a last moment, to a worthy death. But it seems to be that when they retire, “we are given, we are offered” what should be considered a right.

When teacher Jose Luis Lopez Aranguren wrote *Ageing as social and personal autorealization*, was 80 years old, what shows at least two things: first that ageing or retirement does not suppose a loss when referring to intellectual ability and the possibilities of doing something productive; second, the writer has enough experience to know what he is talking about, and this fact shows the incredible worth to experience. We could write too (and we write it) that this book shows that retirement does not suppose a broken point with the project of life, on the contrary it is a new phase of the same project, from a different point of view and different motivations. So, we recommend this book, as their advices are wise, not for this reason they have to be applicable to, which they are here, philosophy is praxis. It is a book written by a retired professor, but it is not, in any sense, the book of a retired professor. And this is one of the key points to insist on this text: people who retire from the working life, do not retire from life, as it continues onward, and open to new possibilities that we are able to discover and understand.

Another example: Enrique Miret Magdalena was 89 when he wrote his incredible and wise book, obligatory point of reference: *How to be old without getting old*. We have to point out the following words (2003: 121): “Throughout my life I have learnt that living our external life, living

mayor sin hacerse viejo. De este libro rescatamos las siguientes palabras (2003: 121): “Yo he aprendido a través de mi vida que lo importante es el sentir, el vivir internamente nuestro exterior; vivir más el presente y no estar siempre añorando tristemente lo que pasó, o deseando un futuro que no sabemos si llegará...”

No existe la fórmula de la felicidad, pero esta filosofía vital del profesor Miret nos acerca bastante a ella. Para una jubilación equilibrada es evidente que dos son los pilares básicos: salud y economía, pero no menos importantes son otros elementos que tienen mucho que ver con los dos anteriores, como la calidad de las relaciones sociales, el empleo del tiempo, las actividades que voluntariamente se realizan, etc. (Pascual, 2007). Suponiendo que exista la motivación adecuada y los recursos suficientes (no tanto personales como sociales) y las oportunidades necesarias, la jubilación puede ser vivida de la misma manera que expresa el vocablo: con júbilo.

Un jubilado con alta autoestima encarará su vida con mucho más optimismo. Nuevas experiencias, alejadas incluso del anterior trabajo, pueden revitalizar la autoestima. Sin embargo, tengamos en cuenta lo que dice el eminente gerontólogo norteamericano Ken Dychwald, autor del conocido *Age Power*: “La buena noticia es que las personas tienen ahora una jubilación larga, satisfactoria y excitante. La mala noticia es que muchos de ellos jamás disfrutarán de todo su potencial durante esta fase de la vida por culpa de una planificación inadecuada” (Zelinski, 2003: 22-23). Por eso, es muy importante no considerar la jubilación como una ruptura, sino que debe ser considerada, y asumida, como una nueva etapa, diferente y atractiva; una etapa de crecimiento continuo con nuevos proyectos vitales; una nueva etapa para redimensionar la trayectoria vital, dotándola de nuevos impulsos, plantear de forma positiva la nueva situación y ser agente activo del propio proyecto (Mañós y Massip, 2001). Un error muy común entre los jubilados es

more the present and not always missing what happened or wishing a future that we do not know if it will arrive...”

The formula of happiness does not exist, but this philosophy by professor Miret gets near quite a lot to it. For a balanced retirement, it is clear that it has two basic props: health and economy, but there are more elements which are so important which have to be with the previous ones, such as the quality of social relationships, the use of time, the activities which they do in a volunteer way, and so on (Pascual, 2007). Supposing that there is an adequate motivation and enough resources (not so personal but social) and the necessary opportunities, retirement can be enjoyed in the same way that the word expresses: with joy.

A self-confident retired will face up his life in a much more optimistic way. New experiences, far from the idea of a previous work, can revitalize self-confidence. However, we have to take into account what the distinguished Northamerican Ken Dychwald, author of the famous *Age Power*: “The good news is that people have now a long, satisfactory and exciting retirement. The bad news is that lots of them will never enjoy all their potential during that phase of their lives because of an inadequate planning” (Zelinski, 2003: 22-23). So, it is very important not to consider retirement as a break, but must be considered and assumed, as a new phase, different and attractive; a phase which involves a continuous growth with new vital projects; a phase to reflect about a vital evolution, with new impulses, by planning the new situation in a positive way and to be an active agent of the own project (Mañós & Massip, 2001). A very common mistake among Retired is to think (and live) as if work is the only satisfactory thing, since the key point for personal satisfaction is more related with the type

pensar (y vivir) como si el trabajo fuese lo único satisfactorio, ya que la clave de la satisfacción personal está más relacionada con el tipo de relaciones que establezcamos con otras personas (Llecha, Maños y Massip, 2001). Las personas vamos construyendo nuestra identidad mediante las relaciones que establecemos con los demás y con el entorno en el que vivimos; por eso la identidad de cada persona no es estática, sino que puede ir cambiando en función de esas relaciones.

Si no nos envuelve la rutina, la jubilación puede ser el momento de la creatividad. Es fundamental que en la jubilación intentemos desarrollar ese espíritu crítico que todos llevamos dentro, aunque generalmente lo ignoremos. No es difícil pintar, como no lo es hacer poesía o tocar un instrumento musical; no se pretende que cada jubilado se convierta en un virtuoso o en un artista, pero frecuentemente tenemos miedo a las dificultades sin haber intentado afrontarlas. Se desprecia mucha capacidad creativa debido al miedo y a la preocupación por el fracaso. La clave no está en llenar el tiempo de la jubilación con muchas actividades, sino que tengan sentido y significado aquellas que emprendamos (Guix, 2010).

En cualquier caso, es evidente que la persona que ha sido creativa, curiosa, activa, comunicativa, etc., lo siga siendo tras la jubilación; y al contrario: no podemos esperar que quienes nunca se han interesado por la cultura, no han buscado entretenimientos creativos, y no han participado en su comunidad, se dediquen de pronto a ello por el mero hecho de jubilarse y tener mucho tiempo libre. Esto se tiene que trabajar, y aquí puede decir mucho la Pedagogía. Uno debería, por lo menos cada día, escuchar una canción, leer un buen poema, ver un cuadro hermoso y, si fuera posible, decir unas cuantas palabras razonables, recomendaba Goethe. Las actividades, por sí solas, pueden decir poco. Es necesario que conlleven algún tipo de desafío, por pequeño que sea o que nos parezca, pero siempre teniendo en cuenta aquel *dictum* del fa-

of relationships that we established with other people (Llecha, Maños & Massip, 2001). People build our own identity throughout the relations that we start with somebody-else and with things surrounding us; so the identity of any person is not static, it can be changing according to those relationships. If routine comes to us, retirement can be the moment of creativity. It is essential that while retirement we have to try to develop a critical spirit that we have inside, though generally we ignore it. It is not difficult to paint, as it is not to write poetry or play a musical instrument; we do not pretend that every Retired becomes an artist or virtuous, but frequently we are afraid of the difficulties without trying to start. People reject creative ability due to fear and worry about failure. The key is not to complete that special time with lots of activities, but they have to make sense and meaning when we start them (Guix, 2010).

In any case, it is obvious that the person who has been creative, curious, active, communicative, etc, continuous being like that after retiring; and on the contrary: we cannot wait that those people who did not have any interest on culture before, or have not found creative leisure activities, and have not participated in their community, are going to join these activities by the fact that they have also retired and have a lot of free time. We have to work on it and Pedagogy has to say a lot on this fact. One should, at least, listen to a song, read a good poem, watch a good painting, and if possible, say reasonable words, Goethe recommended. The activities on their own can say very little. It is necessary that they convey any type of challenge, though it is small or it seems not to be interested, but always taking into account that dictum of the famous basketball trainer John Wooden: " Never let that thing that you can do interferes in what you can do".

moso entrenador de baloncesto John Wooden: *No permitas que aquello que no puedes hacer interfiera en lo que sí puedes hacer.*

Aunque hay cierta polémica acerca de la pretensión de tantos autores de mantener activos y participativos a nuestros mayores, lo que parece evidente es que cuando participan activamente en cualquier instancia social aparecen altos niveles de satisfacción, mejor estado de ánimo (y salud) y, por tanto, mejores expectativas vitales (Steinbach, 1991). Naturalmente, esto no quiere decir que debemos mantener artificialmente activos y participativos a nuestros mayores, sin motivación y sin tener en cuenta sus intereses. En cualquier caso, pasar a la jubilación sin ningún tipo de actividad es descompensar la experiencia vital, es sesgar la capacidad de relación y, por consiguiente, penetrar en procesos de des-socialización (Chiriboga y Pierce, 1993). Claro que, como nos dice Martín (1995), la cuestión es saber qué tipo de medios y contextos son los más idóneos para favorecer estas interrelaciones.

En definitiva, el gran reto en la jubilación es no permitir que las circunstancias nos superen. Para ello, los jubilados deben dejar de ser testigos de lo que pasa y convertirse en protagonistas, en la medida de lo posible, estar constantemente en comunicación con otras personas y participar en actividades significativas, según las propias posibilidades. Así estarán emocionalmente unidas a la continuidad de la vida. Las personas mayores, los jubilados, deben (y pueden) seguir desarrollándose y creciendo en autoestima. Este es el mejor *medicamento*, el más barato y gratificante que podemos ofrecer.

3. Las posibilidades del trabajo educativo

La persona mayor sigue desarrollando un proceso vital de aprendizaje; y, por otra parte, su experiencia en un gran recurso que se debe 'explotar' positivamente, compartirlo para crecer con los demás. Y es ineludible en este

Although there is some discussion about the pretension of such authors to keep our Old people active and participative, what it is evident is that when they participate in an active way in any social activity, there appear to be great levels of satisfaction, better mood (and health), and so, better vital expectations (Steinbach, 1991). For sure, it does not mean that they have to be active and participative without motivation, and without taking into account their interests. In any case, retiring without activities is not to balance the vital experience, it is to break the capacity of relate each other and consequently, to enter into processes of des-socialization (Chiriboga & Pierce, 1993). But as Martin says (1995) the key point is to know what the contexts are and means which will be better in favor of those relationships.

As a conclusion, the great challenge in retirement is not let circumstances overwhelm us. For this fact, Retired do not have to be witness of what it is happening and becoming protagonists, if possible, to have a constant communication with other people and participate in meaningful activities according to the own possibilities. This way they will be attached to the continuity of life. Old people, Retired have to (and can) continue growing up and developing their self-stem. And this is the best, cheapest and gratifying "medicine" that we can offer.

3. Possibilities of educational work

The old person goes on developing a vital process of learning; and, on the other hand, his experience is a great resource that has to be exploited in a positive way, and share it to grow with the others. It is essential in

punto recordar a Paulo Freire, quien situó en el centro de su pedagogía la relación con los demás que supone todo crecimiento personal; relación y crecimiento que se da en el seno de una comunidad (Varela, 2010). Como consecuencia de ello, también se transforma la propia comunidad. Sin embargo, hemos visto que los estereotipos sobre la jubilación generan situaciones en las que se excluye a las personas de la actividad social y se desaprovecha el enorme potencial humano que la experiencia ha ido acumulando; ignorando que está demostrado que “el valor de la experiencia es uno de los aspectos que multiplican el desarrollo intelectual del ser humano” (Mañós y Massip, 2001: 15).

Por tanto, el primer estereotipo que debemos romper desde la educación es el de jubilación igual a vejez. Frente a concepciones biologicistas, que hablan del desarrollo humano como de un continuo evolutivo en ascensión y regresión, hasta llegar a la muerte, hay otras orientaciones que, a diferencia del modelo anterior, consideran a las personas como seres vivos que están condicionados por un medio ambiente que puede ser transformado por ellos mismos en el sentido deseado. El desarrollo no sería un *continuo* sino que se manifiesta en diversas etapas debido a cambios tanto cuantitativos como cualitativos. Los cambios que llevan a las personas mayores estarían más relacionados con aspectos sociales que biológicos, aunque, evidentemente, lo normal es que se de una interacción entre las condiciones externas de los individuos y las internas.

Pero, será difícil que los jubilados se mantengan ocupados si otros se empeñan en hacer las cosas por ellos; con las mejores intenciones, pero con los peores resultados a la vez. La ayuda solo sirve de verdad a quienes la necesitan; de lo contrario, privaremos a los jubilados de la posibilidad de ser activos y participativos según sus intereses vitales (Skinner y Vaughan, 1986). Tampoco sirve para mucho mantener ocupado al jubilado sólo porque así lo aconsejan los expertos, fin-

this point to remember Paulo Freire, who set up as center of his pedagogy the relationship with others which supposes personal growth; relation and growth which is given into a community (Valera, 2010). As a consequence, the community also changes. However, we have seen that stereotypes about retirement are generating situations where people are excluded from any social activity and the enormous human potential that experience has been accumulated is not taken into account; and they also ignore that the “values of experience is one of the aspects which can stimulate the intellectual development of a human being” (Mañós & Massip, 2001: 15).

So, the first stereotype we have to break from education is the concept that retirement equals Ageing. Facing biologist conceptions which talk about the development of human being as a continuous evolution up and down until you get to death, there are other orientations which, different from previous models, consider people as human beings which are conditioned by an environment which can be transformed by themselves in the sense that they wish. The development would not be “continuous” but it is manifested in different phases due to qualitative and quantitative changes. These changes would be more related to social aspects than biological ones, although, surely, the most normal thing is that there is an interaction between external and internal conditions of individuals.

But it will be difficult that Retired continues busy if other people want to do things for them; with good intentions, but with worse results at a time. Help is useful only if you need it; on the contrary, we will deprive them from the possibility of being active and participative relating to their vital interests (Skinner & Vaughan, 1986). It is also useless to keep them busy because experts’ advice about that, by faking feeling well with the action of activities as that at-

giendo sentirse bien con la realización de actividades porque probablemente esta actitud ayudará poco, salvo, quizá, *liberarse* de un sentimiento de culpabilidad por permanecer ocioso. En lugar de fingir, el jubilado debe intentar buscar y participar en aquellas actividades que de verdad le satisfagan.

Como otra etapa cualquiera de la vida, la vejez debe ser una construcción social de las personas mayores en interacción con su entorno, debe ser un proyecto vital tan interesante como el de la juventud, porque, hasta que la muerte nos visite, hay vida y posibilidad de ejercitarla creciendo en todos los aspectos de la personalidad (García, 2008). Por ello, la preparación para la jubilación ha de estar vertebrada en torno a tres ejes, al menos: la alternativa al tiempo de trabajo, la reflexión personal y la información-formación. En el primer caso, puede bastar con una redistribución de horarios. En los otros casos el problema estará centrado en saber qué tipo de información y formación requiere cada persona y qué modalidades de reflexión son los más adecuados para que cada jubilado sea capaz de diseñar su propio proyecto vital.

Normalmente, los cursos de preparación a la jubilación están llenos de conceptos, informaciones, listados de consejos y actividades... pero olvidan que la jubilación, al final, se convierte en un hecho particular que cada persona debe interiorizar reflexionando sobre su situación. Y, naturalmente, enriquecer esas reflexiones con las aportaciones de otras personas que están en la misma situación. Es decir, más que contenidos, los cursos de preparación para la jubilación deberían hacer posible que cada trabajador mayor reflexione para dar su propio contenido a la jubilación. Ello puede hacerse utilizando técnicas cualitativas, que son, según nuestra experiencia, buenos instrumentos para construir proyectos de jubilación individuales y grupales. Y no estaría de más que ambos cónyuges participasen en los cursos de preparación a la jubilación, pues ésta no sólo *afecta* a quien se jubila.

titute will also help very little, except, maybe, getting free of a feeling of guilt to be active. Instead of faking, Retired have to try to look for and participating in those activities which really satisfy them.

As any other phase in life, Ageing must be a social construction with Old people by interacting with his environment; it must be an interesting vital project as youth, because till death gets near, there is life and the possibility to enjoy it by growing at any aspect of personality (García, 2008). For that reason, the preparation for retirement has to be created according to three axes: the alternative to the working life, personal reflection and information-formation. In the first case, it can be enough with a distribution of schedules. In other cases, the problem will be focused in knowing the type of information and formation which is required by any person and what modalities of meditation are more adequate so that the Retired is able to design his own vital project.

Usually, the courses of preparation to retirement are full of concepts, information, lists of advises and activities...but they forget that retirement, in the end, becomes a particular fact that a person has to internalize and think about his situation. And, naturally, to enrich those reflections with the contribution of other people who are in the same situation. That is to say, more than contents, the courses of preparations for retirement have to make possible that any old worker thinks to give their own content to retirement. It can be done by making use of qualitative techniques, which are, according to our experience, good tools to build individual projects of retirement as well as groups. And it would not be bad that both members in a couple participate in courses of preparation to retirement as it does not only affect to the person who retires.

No olvidamos que muchas personas han llegado a la jubilación sin estar suficientemente preparadas (algunos ni siquiera pensaron en ello) para hacer frente al inevitable declive de ciertas capacidades funcionales, sea a nivel funcional, emocional, físico o social, pero, lo que puede ser más problemático es que también desconocen las posibles alternativas que puedan paliar esas situaciones. Ello no quiere decir que los jubilados estén cerrados a nuevas experiencias educativas, pero aquí, como en otros ámbitos de la vida, la información debe preceder a la formación. Y, evidentemente, la información más urgente es hacer saber a los jubilados que pueden hacer mucho por su bienestar físico, social y psicológico. Después vendrá el momento de aportarles los conocimientos, las habilidades, experiencias e instrumentos que necesitan para conseguir ese bienestar.

Por otra parte, es conocido que el hecho educativo sugiere un intercambio constante de significados entre los interlocutores que expresan, y al mismo tiempo generan, imágenes e ideas determinadas en otros seres humanos. Así, el actuar reflexivo utiliza símbolos significativos que han de ser interpretados y comprendidos de igual manera por todas las personas intervinientes en el proceso de interacción. A esto se le llama *significado común* o *lenguaje común* (Dreen, 1998). Por eso, la educación que proponemos para los jubilados no debe buscar sino acciones comunicativas para conseguir la autorrealización de estas personas. Ya no se trata de buscar ningún dominio técnico sobre la Naturaleza, ni sobre alumnos y alumnas, ni debe pretender manipular a los alumnos y alumnas como 'objetos' de la acción... En las acciones educativas con jubilados debe buscarse, sobre todo, el acuerdo sobre significados concretos.

Está demostrado (Martínez de Miguel y Escarbajal de Haro, 2009) que para el proceso de aprendizaje de las personas mayores es fundamental la consideración de que esas personas pueden partir de sus experiencias, de la evoca-

We do not have to forget that a lot of people have retired without being prepared enough (some of them did not think even about it) to face up the decline of certain functional abilities, in a functional, emotional, physical or social abilities, but it can be more problematic to unknown the possible alternatives which can mitigate these situations. It does not mean that Retired are closed to new educational experiences, but here, as in other fields of life, information must come before formation. And evidently, the most urgent information it to make Retired know that they can do a lot for their physical, social and psychological welfare. Then, a moment will come to give them the knowledge, abilities, experiences and tools that they need to obtain that welfare.

On the other hand, it is known the fact that the educational fact suggests a constant exchange of meanings between speakers who express, and at the same time generate special images and ideas in other human beings. So, reflexive acting uses significative symbols which have to be interpreted and understood in the same way by all people which intervene in the process of interaction. This is called *common meaning* or *common language* (Dreen, 1998). So, the education that we suggest for Retired has to look for communicative actions to get the realization of those people. It is not to search for any technical domain on nature or environment, or on female or male students, or even to manipulate them as "objects" of the action....In educational actions with Retired, it must be searched, about all, the agreement about specified meanings.

It is shown (Martínez de Miguel & Escarbajal de Haro, 2009) that the process of learning for Old people it is essential the consideration that those people can start from their experiences, the evocation of social situations, walking towards new ways of experimentation, think about them and

ción de situaciones sociales, caminar hacia nuevas formas de experimentación, reflexionar sobre ellas y plantear nuevas alternativas socio-personales; es decir, es fundamental fomentar la llamada *alfabetización crítica*: “un proceso de construcción del lenguaje y de utilizarlo críticamente (oralmente o por escrito) como medio de expresión, de interpretación y de transformación de nuestras vidas y de las vidas de aquellos que nos rodean” (Quintero, 2008: 278). Por tanto, la alfabetización crítica es un proceso que sirve al mismo tiempo para leer el mundo y para crearlo y recrearlo. Pues bien, creemos que la alfabetización crítica puede permitir a las personas mayores construir sus propios relatos, construir sus propios significados, tanto individuales como comunitarios.

Este tipo de aprendizaje permite a cada participante recuperar su experiencia como ser humano dentro de su grupo cultural y reconstruirla con la aportación de los demás. Lógicamente, además del lenguaje, en este proceso cada sujeto incorpora otros elementos relacionados con su propia historia. Y todo esto ocurre en el imaginario de interpretación de cada sujeto y grupo, haciendo que su contexto social se enriquezca con nuevos elementos simbólicos (Castoriadis, 1989).

El conocimiento surgido de la reflexión crítica de las personas mayores a través del trabajo grupal cualitativo se basa en estos supuestos anteriores; utiliza gran parte de las estrategias interpretativas para relacionar a esas personas y aproximarlas a metas comunes, compartir sentimientos y afectos y dar significado a sus actos, pero debe ir más lejos y propiciar que todo esto pueda llegar a generar un tipo de conocimiento con el que las personas mayores lleguen a ser más competentes, dialógicamente hablando, en la manera de plantear y solucionar los problemas no sólo personales sino también grupales y comunitarios; en definitiva lleguen a ser más críticas (Escarbajal de Haro, 1998 a).

Como educadores críticos debemos tener muy claro que cualquier actividad educativa

plan new socio-personal alternatives; that is to say, it is essential to promote the so-called critical *teaching literacy*: “a process of the construction of language and use it in a critical way (in an oral or written way) as a means of expression, interpretation and transformation of our lives and the lives of those ones surrounding us” (Quintero, 2008: 278). So, the critical teaching literacy is a process which is used at the same time to read the world and to create it and recreate it. Well, we think that critical teaching literacy can let Old people to create their own stories, their own meanings both individual and community.

This kind of learning let every participant to recover his/her experience as a human being inside his cultural group and reconstruct it with everybody`s contribution. In a logical way, apart from the language, in this process every person incorporates other elements related to their own story. And all this occurs within the imaginary of interpretation of every person and group, by making their social context enrich new symbolic elements (Castoriadis, 1989).

The knowledge which emerges from the critical reflection in Old people throughout a qualitative working group is based in previous studies; it uses great part of interpretative strategies in order to relate those people and get them near common ends, sharing feelings and affections and giving meaning to their acts, but it must go further and favor that all this can generate a kind of knowledge so that Old people can become more competent, dialogically speaking, when setting up and solving not only personal problems but also community ones: in conclusion to become more critical (Escarbajal de Haro, 1998a).

As critical educators we have to have very clear that any educational activity that we start with old people must go over the limit of subjectivity and always look for the

que emprendamos con personas mayores debe traspasar el límite de la subjetivación y buscar siempre la proyección social. Por eso insistimos tanto en orientar la labor hacia el fomento de lo colectivo y comunitario. Desde ahí será más fácil *descender* a lo particular (Mejía y Awad, 1999). La pedagogía no es solo un saber teórico-práctico de la educación, sino que conlleva una perspectiva por la cual se implica en una organización de la sociedad y la cultura que reestructura lo educativo para transformar la sociedad. Es decir, en educación no debe existir acción pedagógica que no implique acciones prácticas sobre la realidad para transformarla. No se trata, por tanto, de seguir pautas de acción pensadas y escritas por otros que deban ser asimiladas y practicadas con las personas mayores, sino de reestructurar las experiencias vitales de esas personas con las que trabajamos (Escarbajal de Haro, 1998b, 2004).

Si esto es así, la tarea más importante del educador de personas mayores, a nuestro modo de ver, es educar personas que no se dejen engañar, pero no sólo que no se dejen engañar por los medios de comunicación, sino tampoco por los aparatos educativos y/o culturales, que muchas veces inculcan otro tipo de mentira más sutil (Larrosa, 2000).

4. A modo de conclusión

Las personas que se jubilan son cada día más sanas, están intelectualmente mejor preparadas, son más activas y tienen más ganas de seguir *enganchadas* a la vida. La respuesta de la sociedad no debe ser la de las políticas pasivas asistencialistas, haciendo que se sientan viejos quienes todavía quieren y pueden aportar mucho a la sociedad. La sociedad debe abrir espacios para la participación de los jubilados, porque en ello va el bienestar de todos. Por ello, y como hemos visto en los diversos epígrafes de este artículo, más que preocuparnos por la jubilación, debemos estar ocupados en actividades y tareas que nos ayuden a mantener

social projection. So, we insist so much when orientating our labor towards encouraging the collectivity and community. From that point, it will be easier to “go down” the particular (Mejía & Awad, 1999). Pedagogy is not only a theoretical and practical knowledge of education, but it conveys a perspective by which we are involved in an organization of society and the culture which structures again what it is educative to transform society. That is to say, it must not exist pedagogical action in education which does not involve practical actions about reality to transform it. It does not deal with following steps of action which are thought and written by others and which must be assimilated and practiced with old people, but to re-structure vital experiences of those people we work with (Escarbajal de Haro, 1998b, 2004).

If this is so, the most important task for the educator of Old people, some way, is to bring up people who are not to be deceived, but not only not be deceived by the media, but either educative and cultural institutions which most times try to force other kind of lie more tenuous (Larrosa, 2000).

4. Conclusion

People who retire are everyday healthier and healthier, and they are better prepared in an intellectual way, they are more active and they are more *likely* to live. The answer of society does not have to be that of passive assistive politics, by making old people those who want to participate in society and want to offer a lot. Society has to open places for Retired to participate because it is everybody's welfare. So, and as we have seen in some epigraphs in this article, we must not worry for retirement, we have to be busy with activities and tasks which can help us keep mental activity and, if possi-

la actividad mental y, si es posible, acrecentarla. Seguro que podemos encontrar tiempos y espacios en los que desarrollar nuestra personalidad y capacidades y sentirnos socialmente útiles. La disminución de la capacidad mental tiene mucho que ver con la falta de actividad y menos con la edad. El tipo de vida sedentaria que puede llevar el jubilado no es lo más adecuado para potenciar la mente. Se pierden neuronas, pero se pueden fortalecer otras con el ejercicio mental.

La jubilación no supone ningún obstáculo para el desarrollo personal. No existe alteración orgánica en los mayores que les impida el desarrollo continuo. Es cierto que algunas capacidades y aptitudes se modifican e incluso decrecen, pero no es menos cierto que otras crecen, por lo que la jubilación debería ser vista en positivo porque puede ser una etapa sumamente creativa y satisfactoria.

El gran regalo que nos hace la jubilación es el tiempo. Un regalo que si no sabemos utilizar se convierte en un *caramelo envenenado*. El tiempo, ese tesoro que iban recopilando los hombres de negro en *Momo* y que, efectivamente es un tesoro que debemos compartir porque hay tiempo para el autodesarrollo, para la introspección personal, para volver la mirada hacia el interior, pero también debe haber tiempo compartido, de relación intra e intergeneracional, tiempo para construir proyectos con los demás. Y no son incompatibles, pues el tiempo compartido también es tiempo dedicado a nosotros mismos, tiempo que nos hace crecer en autoestima y autoconcepto. La introspección nos ayudará a conocer nuestras potencialidades (y nuestras limitaciones), como paso previo para descubrir nuestras habilidades creativas y motivaciones que nos impulsen a desarrollar determinadas acciones. Conociéndonos bien encontraremos motivaciones que nos lleven a trabajar desde el compromiso, con nosotros mismos y con la sociedad. El primero nos llevará a querer realizar acciones y empresas que nos ilusionen; el segundo hará que nos sin-

ble, to increase it. It is sure that we can find time and spaces to develop our personality and abilities and feel socially useful. The fall of mental ability has to do with the lack of activity and not with age. The kind of sedentary life that a Retired can be involved is not the most adequate one to favor mind. You may lose nerve cells, but you can strength others with mental activities.

Retirement does not suppose any handicap for personal development. It does not exist any organic alteration in old people which can avoid a continuous development. It is true that some abilities and attitudes are modified or even diminished, but it is certain that other ones are created, so retirement has to be seen as something positive as it can be a creative and satisfactory phase in our life.

The great present which retirement gives you is time. A present that if we do not know how to use it can become a *poisoned sweet*. Time, that treasure which men in black were compiled in *Momo* and which is a treasure that we have to share as there is time for auto-development, for personal introspection, to look inside us, but also there must be shared time, intra and inter generational relations, time to make projects with somebody else. And they are not incompatible, as shared time is also time dedicated to ourselves, time which can make our self-stem and self-concept grow up. Introspection will help us know our potentiality (and our limitations), as a previous step to discover our creative abilities and motivations which encourage us to develop such actions. If we know ourselves well we will find motivations which will help us work from our own obligation and obligation with society. The first one will take us to wish such actions and enterprises which make us happy; the second will make us feel socially useful. Both obligations will mean new challenges, new vital objectives with

tamos socialmente útiles. Ambos compromisos significarán nuevos retos, nuevos objetivos vitales, con los que seguiremos creciendo personal y socialmente.

Por todo ello, el educador que trabaje con personas mayores debe potenciar lo que se llama *inteligencia cultural*, aquella que crece con la comunicación, la del aprendizaje dialógico en donde cada persona aporta su cultura y experiencia para compartirla con los demás. El objetivo es llegar al denominado por Gutiérrez Pérez (1976) en la década de los setenta como *lenguaje total*, en el que hay una comunicación dialógica de sentimientos, imaginación y creatividad que revaloriza el encuentro de aprendizajes sociales entre personas. La educación y el aprendizaje se convierten en un proceso comunicativo en el que cada persona comparte sus competencias comunicativas y culturales de acuerdo con la vivencia de los contextos sociales. Partir de esta premisa es muy importante para el educador de personas mayores, porque si penetra en los escenarios de acción rompiendo o ignorando los códigos lingüísticos y de simbolización de los participantes, solo recibirá rechazos, que a veces se manifiestan simplemente con el silencio.

which we will continue growing up in a personal and social way.

For all this, the educator who works with old people must favor what it is called *cultural intelligence*, that one which grows up with communication, the dialogical learning where any person contributes with his culture and experience in order to share it with everybody. The purpose is to reach what is called by Gutiérrez Pérez (1976) in the seventies *total language* where there is a dialogical communication of feelings, imagination and creativity which reassesses the meeting of social learning among people. Education and learning become a communicative process where any person shares his/her communicative and cultural competence in agreement with the living of social contexts. From that premise, it is very important for the educator of old people, because if he enters the scenes of action by breaking or ignoring linguistic and symbolic codes of the participants, he will only receive rejections, which sometimes are manifested merely with silence.

Referencias bibliográficas / References

- Almeida, O.P., Norman, P. Hankey, G., Jamrozik, K. y Flikcker, L. (2006). Successful mental health aging: results from a longitudinal study of older Australian men. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 27-35.
- Atchley, C.R. (1985). *Social forces and aging. An introduction to social gerontology*. Belmont, C.A.: Wadsworth.
- Atchley, C.R. (1989). Continuity Theory and The Evolution of Activity in Later Adulthood. En J.R. Kelly, (Ed.), *Activity and Ageing: Staying Involved in Later Life*. London: Sage.
- Bazo, M.T. (2001). *La institución social de la jubilación: de la sociedad industrial a la postmodernidad*. Valencia: Nau Llibres.
- Beaver, M. L. y Miller, D. A. (1998). *La práctica clínica del trabajo social con las personas mayores*. Barcelona: Paidós.
- Bowling, A. (2007). Aspiration for older age in the 21st century: what is successful aging? *International Journal of Aging and Human Development*, 64, 263-297.
- Castoriadis, C. (1989). *La institución imaginaria de la sociedad*. Barcelona: Tusquets.
- Chiriboga, A.D. & Pierce, C.R. (1993). Changing Contexts of Activity, en R.J. Kelly (Coord.), *Activity and Aging. Staying Involved in Later Life*. USA: Sage Publications.
- Cumming, E. & Henry, W. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.

- Dreen, C. (1998). Las posibilidades comprensivas y críticas de la educación. En A. Escarbajal de Haro (Coord.), *La Educación Social en marcha*. Valencia: Nau Llibres.
- Erikson, E.H. (1982). *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: Norton.
- Escarbajal de Haro, A. (Coord.) (1998a). *La Educación Social en marcha*. Valencia: Nau Llibres.
- Escarbajal de Haro, A. (1998b). Fomentando la reflexión crítica en las personas mayores. En J. Sáez y A. Escarbajal de Haro (Coords.), *La educación de personas adultas: en defensa de la reflexividad crítica* (pp. 143-168). Salamanca: Amarú
- Escarbajal, A. (2004). *Personas mayores, educación y emancipación*. Madrid: Dykinson.
- Fernández Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo*. Madrid: Pirámide.
- García, C. (2008). *Sesenta y tantos. Empieza una nueva juventud*. Barcelona: CEAC.
- Gil Calvo, E. (2003). *El poder gris. Una nueva forma de entender la vejez*. Barcelona: Mondadori.
- Guix, X. (2010). Aprender a disfrutar la jubilación. *El País Semanal*, 1774, 24-25.
- Gutiérrez Pérez, F. (1976). *El lenguaje total. Una Pedagogía de los medios de comunicación*. Buenos Aires: Editorial Humanitas.
- Larrosa, J. (2000). Agamenón y su porquero. Notas sobre la verdad del poder y el poder de la verdad. *Enrahonar*, 31, 53-67.
- Levi-Montalcini, R. (2011). *Elogio de la imperfección*. Barcelona: Tusquets.
- Levy, B.R, Slade, M.D. & Kunkel, S. R. (2002). Longevity increased by positive self-perception of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261-270.
- Linazasoro, G. (2009). *Una sociedad envejecida*. San Sebastián: Centro de Investigación de Parkinson y de Alzheimer.
- Llecha, J., Mañós, F. y Massip, A. (2001). *Madurez vital: participación social y entorno*. Madrid: Cajamadrid.
- López Aranguren, J.L. (1992). *La vejez como auto-realización personal y social*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- McLaren, P. y Kincheloe, J.L. (2008). *Pedagogía crítica. De qué hablamos, dónde estamos*. Barcelona: Graó.
- Madrid, A.J. y Garcés de los Fayos, E. (2000). La preparación para la jubilación: revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Anales de Psicología*. Murcia: Universidad de Murcia, 16.
- Mañós, F. y Massip, A. (2001). *Madurez vital. La jubilación: una nueva etapa en el proyecto personal*. Madrid: Cajamadrid.
- Martín, A. V. (1995). *Educación y envejecimiento*. Barcelona: PPU.
- Martínez de Miguel, S. y Escarbajal de Haro, A. (2009). *Alternativas socioeducativas para las personas mayores*. Madrid: Dykinson.
- Mejía, M.R. y Awad, M. (1999). *Pedagogías y metodologías en educación popular. La negación cultural: una búsqueda*. La Paz: CEBIAE.
- Miret Magdalena E. (2003). *Cómo ser mayor sin hacerse viejo*. Madrid: Espasa.
- Pascual, B. (2007). La evaluación de la intervención comunitaria: un marco para la reflexión. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 14, 129-138.
- Quintero, E. (2008). La pedagogía crítica y los mundos de los niños y las niñas. En P. McLaren y J. L. Kincheloe (Coords.), *Pedagogía crítica. De qué hablamos, dónde estamos* (pp. 277-285). Barcelona: Graó.
- Rodríguez, P. y Sancho, M. T. (1995). Vejez y familia: apuntes sobre una contribución desconocida. *Infancia y Sociedad, Dirección General del Menor y de la Familia*, 29, 63-78.
- Skinner, B.F. y Vaughan, M.E. (1986). *Disfrutar la vejez*. Barcelona: Martínez Roca.
- Steinbach, U. (1991). Social Networks, Institutionalization, and Mortality Among Elderly People in The United States. *Journal of Gerontology*. 47.
- Townsend, P. (1991). Ageing and social policy. In C. Phillipson y A. Walker., *Ageing and social policy*. Aldershot: Gower Publishing.
- Varela, L. (2010). La Educación Social y los servicios sociales en los procesos de desarrollo comunitario: revitalización del trabajo en red. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 17, 137-148.
- Zelinski, E. (2003). *1.001 formas de disfrutar de su jubilación*. Barcelona: Amat.

DIRECCIÓN DE LOS AUTORES / AUTHORS' ADDRESSES: Andrés Escarbajal de Haro, Silvia Martínez de Miguel López. Universidad de Murcia, Facultad de Educación. Campus Universitario de Espinardo. 30100 Murcia (Spain).
Correo electrónico/e-mail:
adeharo@um.es, silviana@um.es

Fecha de recepción del artículo/
received date: 20.XI.2010
Fecha de revisión del artículo/
reviewed date: 7.II.2011
Fecha de aceptación final/
accepted date: 23.III.2011

**COMO CITAR ESTE ARTÍCULO /
HOW TO CITE THE ARTICLE:**

Escarbajal de Haro, A. y Martínez de Miguel Lopez, S. (2012). Jubilacion, Educacion y Calidad de Vida. *Pedagogia Social. Revista Interuniversitaria*, 20, pp. 245-272.

Escarbajal de Haro, A. & Martinez de Miguel Lopez, S. (2012). Retirement, education and quality of life. *Pedagogia Social. Revista Interuniversitaria*, 20, pp. 245-272.