

# *Vejez, jubilación y el mito social de llegar a esta edad*

---



por Lisandra Fariñas Acosta

Conocemos la enorme cantidad de mitos que circulan sobre el envejecimiento. Al igual que vinculamos la juventud con la salud, la belleza, la inquietud, las ganas y la fuerza; unimos la vejez a la desidia, la inactividad, la pobreza y la enfermedad. Ha llegado la hora de derribar definitivamente esos mitos, aseguraron las especialistas de I Grado en Medicina General Integral, y en Gerontología y Geriatría, del Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (Cited); Alina González Moro y Lilliams Rodríguez Rivera, en su investigación *«Derribar los mitos en la tercera edad. Un reto para la ética médica»*.

Las autoras, en este texto publicado en el portal web de la Red cubana de gerontología y geriatría, refirieron que «grandes mitos y estereotipos circulan alrededor de los y las personas que arriban a los 60 años, aunque cifras internacionales aseguran que más del 90 % de los miembros del grupo etario entre 60 y 75 años no presentan ningún tipo de discapacidad»; estereotipos que por demás, también están presentes en el contexto cubano.

Justamente, como uno de los aspectos que en ese sentido menciona el artículo, aparece la jubilación, que a juicio de las especialistas «actúa como barrera demarcatoria dejando afuera de este círculo a todos aquellos que cumpliendo 55, 60 o 65 años –según las diversas legislaciones de cada país–

engrosan las filas de los llamados “pasivos”, obligándolos a replegarse sobre sí mismos, a un reposo forzoso y así de alguna manera marginados de la sociedad».

De este proceso podría decirse que nace el mito de lo improductivo, cuando son numerosos los ejemplos de personas entre 60 y 75 años que todavía están vinculadas laboralmente y aportando mucho, de una forma u otra. Varias veces, cuando hemos abordado estos temas, hemos insistido en el hecho de que no se puede concebir a este grupo etario como carente, porque no lo es; no es solo una población que necesita atención.

Esta idea la refuerza el investigador del Cited, el Máster en Ciencias, Fermin Nivardo Vicente Gainza, con quien *Granma* dialogó sobre la jubilación, como «una etapa más de la vida laboral», y los aspectos positivos y negativos que giran en torno a este periodo.

Al respecto, insistió en la necesidad de entender la importancia que reviste la preparación para la jubilación, la cual implica un proceso educacional de formación y aprendizaje de nuevos hábitos y asimilación de conocimientos, que se desarrollan en la etapa de transición de trabajador a jubilado.

«Desde finales del siglo XIX, en algunos países aparecen las primeras regulaciones sobre las edades de jubilación, fijadas inicialmente alrededor de los 70 años de edad, aunque con el pasar de los años fueron rebajadas progresivamente, producto del desarrollo tecnológico y el progreso social a edades entre 55 y 65 años de edad, según sexo y políticas laborales de cada país», explicó el especialista.

Definida como el cese del trabajo activo desempeñado durante determinado tiempo, fijado legalmente, la jubilación –de acuerdo con algunos teóricos–, para su estudio, debe ser analizada como un proceso dividido en dos grandes etapas: una antes de la jubilación, en la cual los trabajadores analizan alternativas para la toma de dicha decisión, y una segunda etapa ya cuando se asume el rol de jubilado, abundó el doctor Vicente Gainza.

De acuerdo con el entrevistado, la etapa «antes» puede estar afectada por factores institucionales (centros de trabajos) y factores personales donde influyen aspectos como la salud, la motivación, expectativas para realizar otras actividades, influencia familiar, insatisfacción laboral, y hasta incluso el ejemplo de otros compañeros ya jubilados, dijo el especialista.

Asimismo, refirió que la etapa «después» puede estar dividida en dos fases: una conocida como Luna de Miel, en la cual el jubilado se dedica a descansar, dormir la mañana, visitar amistades entre otras actividades, que durante su vida laboral no realizaba regularmente. En la otra fase el jubilado se reincorpora o busca realizar otra actividad, refirió el experto.

Para el investigador, es de gran relevancia para la salud del jubilado, el hecho de que puede aparecer en esta segunda fase una alternativa llamada Desencanto-Reorientación, en la cual al no encontrar el jubilado actividades satisfactorias, lo puede conducir a determinados estados ansiosos o depresivos.

En ese sentido, explicó que entre los principales factores que inciden en el estado de ansiedad del jubilado, se encuentra la pérdida de la ocupación habitual, la reducción de los ingresos (salarios), la disminución de las relaciones entre amigos y compañeros de trabajo así como de las relaciones con compañeros de trayecto hacia el trabajo o desde el trabajo a su casa. También influyen el cambio del status en el seno familiar (posición dentro del hogar) o en la comunidad, el cambio en los roles (papel que ejercía dentro de la familia) y las posibles reducciones de las facultades vitales como la audición, visión, o trastornos de la marcha, entre otras.

Respecto al estado depresivo del adulto o adulta mayor que se jubila, el entrevistado mencionó entre los elementos fundamentales que influyen, manifestaciones psíquicas comunes a este sentimiento como la reducción de la autoestima, la tristeza, el mal humor, insomnio o hipersomnias, el pesimismo o las ideas suicidas. Entre las manifestaciones físicas más frecuentes, citó la pérdida del apetito, la disminución del

peso, fatiga, cansancio y estreñimiento.

Pero, para el especialista, es esencial que las personas conozcan que existen mitos y prejuicios en relación con la jubilación, que influyen en la percepción de esta nueva etapa de la vida.

Por una parte, dijo, tenemos los mitos que asocian el jubilarse con las enfermedades, ser retirados de la vida social, la inutilidad, el consumismo, la inactividad e incluso la muerte. Ello, unido a prejuicios como que los jubilados(as) no pueden aportar nuevas ideas y son repetitivos en las que tienen, lentos en su pensamiento, dependientes, o que no pueden aprender nuevos conocimientos.

Ante estas creencias, valdría recordar que «los estereotipos generalizados de discriminación de los adultos mayores por su edad como personas que siempre tienen fragilidad, representan una carga y dependen de cuidados, no tienen una base empírica y limitan la capacidad de la sociedad para apreciar y liberar el potencial de los recursos sociales y humanos inherentes a las poblaciones de edad avanzada», como sostiene el Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud, del año 2015, publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Para que ello no se traduzca luego en aspectos negativos, antes de tomar la decisión de jubilarse, la persona debe tener un proyecto de vida y estar preparada para asumir el nuevo rol y status de jubilado, que en ningún punto es necesariamente el del aislamiento, explicó el experto.

Al mismo tiempo insistió en los muchos aspectos positivos de esta etapa, desde las amplias posibilidades para realizar interesantes proyectos, tales como viajar, dedicarse a otras actividades satisfactorias y motivantes, hasta contar con mayor cantidad de tiempo para el ocio.

En el artículo que citamos al inicio las autoras son claras al incluir como uno de los retos a enfrentar, para lograr la equidad y la felicidad de las y los adultas/os mayores el de «eliminar los aspectos subjetivos que como parte del imaginario colectivo conforman una gran cantidad de ideas erróneas acerca del envejecer y la vejez, los cuales, como mitos o solo como prejuicios perjudican el buen envejecer y dificultan su inserción adecuada a la sociedad. Dichos prejuicios, sembrados en la mentalidad de la población hacen surgir actitudes negativas ante el proceso de envejecer».

A ello no escapa la jubilación, que es en principio y fin, uno de los modos en que la sociedad debe retribuir el esfuerzo de toda una vida.

(Granma)

---

<https://www.radiohc.cu/especiales/exclusivas/137542-vejez-jubilacion-y-el-mito-social-de-llegar-a-esta-edad>



**Radio Habana Cuba**