



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo final

Diplomatura en Psicogerontología

Cohorte 2016

Título: La Jubilación que Viene.

Aportes para un Modelo de Intervención.

Autora: Lic. Psic. Agostina Russo Díaz. 4.489.385-7.

Tutor docente referente: Prof. Adj. Mónica Lladó.

Fecha y lugar de entrega: 06 de Julio de 2018. Tristán Narvaja 1674.

Montevideo. CP: 11200, Uruguay. Contacto: agostina.russodiaz@gmail.com

Título:

La jubilación que viene.

Aportes para un Modelo de Intervención.

Resumen

El presente trabajo ofrece una revisión teórico-reflexiva en relación a la Preparación para la Jubilación, Proyectos de Vida en la Vejez, además de problematizar sobre intervenciones. Las preguntas que han guiado este escrito son: ¿Por qué prepararnos para la Jubilación? ¿Cómo proyectarse en la Vejez? ¿Qué tipo de intervenciones existen al respecto?

A su vez se lleva a cabo una revisión de trabajos que profundicen en torno a la Vejez y Jubilación, y proponen una Intervención en Preparación para la Jubilación y/o Proyectos de Vida (o similar). Se elabora un cuadro comparativo donde se pueden observar las coincidencias y diferencias en las propuestas.

El trabajo a su vez consta de un recorrido que permite comprender las formas de concebir el Envejecimiento y la Vejez, considerando sus conceptos y modelos teóricos, partiendo de la premisa de que el sujeto ha sido socialmente construido y que existen representaciones e imaginarios sociales, connotaciones negativas sobre los mismos, que influyen en la forma de posicionarse y en la idea que se tiene acerca del Proyecto de Vida en dicha etapa. Se problematiza en torno a la Jubilación y otros cambios que se observan en la Vejez y su vinculación con los Proyectos de vida, debido a una “necesidad” de las Personas Mayores de “asumir” , “elegir” o “construir” nuevos roles.

Este trabajo tiene también tiene como objetivo la elaboración de una propuesta de Modelo de Intervención partiendo de los conocimientos analizados.

Palabras clave

Vejez, Proyecto de Vida, Preparación para la Jubilación.

ÍNDICE

Introducción	3
Antecedentes	4
Metodología	7
Referentes teóricos.....	8
• La jubilación que viene.....	11
• Jubilación, Proyecto de Vida, Empoderamiento.....	14
• ¿Desde dónde se puede intervenir en el trabajo con Personas Mayores?.	
Modelos de intervención para el trabajo con Personas Mayores.....	16
• Una estrategia de intervención con Personas Mayores en la Jubilación: los PPJ.....	17
• Otros tipos de propuestas de intervención	19
• El Taller como dispositivo de intervención	21
Discusión y Análisis	22
Consideraciones finales	28
Referencias Bibliográficas	32
Anexos I.....	39
Anexos II.....	40

Introducción

El presente trabajo ofrece una revisión teórico-reflexiva en relación a la Preparación para la Jubilación, Proyectos de Vida en la Vejez, además de problematizar sobre posibles intervenciones. Las preguntas que han guiado este escrito son: ¿Por qué prepararnos para la Jubilación? ¿Cómo proyectarse en la Vejez? ¿Qué tipo de intervenciones existen al respecto?

La elección del tema surge inicialmente por el interés de la autora en profundizar sobre la Jubilación y Vejez, con la idea previa de que existen pocos programas que trabajan sobre los Proyectos de Vida en la Vejez. Si bien existe mucha información y asesoramiento para las personas sobre la Jubilación, ésta se enfoca en aspectos principalmente económicos y legales, dejando de lado otros aspectos que deberían considerarse clave en el proceso jubilatorio.

La presentación y desarrollo de este trabajo se divide en los siguientes apartados:

- ❖ *Introducción:* propone el tema a desarrollar en el presente trabajo.
- ❖ *Antecedentes:* aquí se presentan datos demográficos y antecedentes respecto a intervenciones que se han realizado previamente en relación a la Preparación para la Jubilación en Uruguay. A su vez provee de una revisión bibliográfica a nivel internacional sobre trabajos académicos que profundizan en Vejez, Jubilación, Preparación para la Jubilación y Proyectos de Vida en la Vejez.
- ❖ *Metodología:* se incluyen apreciaciones sobre la Metodología del trabajo, es decir sobre la Revisión Bibliográfica. Se especifican consideraciones sobre el relevamiento de datos, estrategia y criterios de búsqueda.
- ❖ *Referentes teóricos:* se presentan las concepciones, teorías y modelos basados en los conceptos clave de Vejez, Jubilación, Preparación para la Jubilación y Proyectos de Vida en la Vejez, entendiendo que los mismos aportan a lo que se propone como el Modelo de Intervención de este trabajo.
- ❖ *Discusión y Análisis:* este apartado se permite discutir y analizar lo propuesto en el marco de “Referentes teóricos”, visualizando el punto de vista de la autora y sus

apreciaciones al respecto, con el ánimo generar insumos para el Modelo de Intervención en Proyectos de Vida en la Vejez que se propone en este trabajo.

- ❖ *Consideraciones finales:* sintetiza los apartados anteriores, permitiendo interpretar la postura final de la autora y el Modelo de Intervención en Proyectos de Vida en la Vejez que se propone en este trabajo.
- ❖ *Referencias bibliográficas:* se presentan en formato de Normas de la American Psychological Association (APA), se utiliza como referencia la guía presentada por la Biblioteca de Facultad de Psicología de la Universidad de la República en su sitio web.
- ❖ *Anexos:* en Anexos I se presenta un cuadro comparativo elaborado por la autora, con el fin de visualizar las diferencias en las propuestas de los trabajos presentados como “Antecedentes”. Se realiza una enumeración de los artículos revisados para facilitar la lectura del lector. La enumeración se refiere al número con el que se localiza dicho trabajo en las referencias bibliográficas específicas de los artículos revisados, presentada en Anexos II.

Antecedentes

Los Programas de Preparación para la Jubilación (PPJ) están tomando terreno en espacios públicos como privados alrededor del mundo. Respecto a una revisión bibliográfica realizada por Ciano, N. (2011), se observa que la mayor proporción de datos y experiencias presentadas por la autora se encuentran vinculados al continente europeo, con predominancia en España; de los que se destacan programas desarrollados por las Universidades, como el de la Universidad de Salamanca “Pensando en el futuro. Curso de preparación para la jubilación”, en relación a Aulas para la Tercera Edad (educación no formal para Personas Mayores) “Preparación para la jubilación” de la Confederación Española de Aulas de Tercera Edad CEATE (Madrid). En cuanto al ámbito público: Proyecto Madurez Vital dependiente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores CEOMA (Madrid) y apoyado por la Obra Social Caja Madrid y del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Instituto Nacional de Administración Pública INAP (Madrid), Investigación y Tratamiento en Salud Mental y Servicios Sociales INTRAS (España). (Datos obtenidos de Ciano, N., 2011).

En cuanto al relevamiento de datos auténticos del presente trabajo, se presenta a continuación un resumen del mismo (ver en Anexos Tabla Comparativa de elaboración propia p.38). El número que se encuentra entre paréntesis, se refiere al número con el que se localiza dicho trabajo en las referencias bibliográficas de los trabajos revisados (presentadas en Anexos, p. 37). Se encuentra un total de 21 trabajos que cumplen con las condiciones establecidas (explicitadas en el apartado “Metodología” p. 7). De los mismos se puede observar que de un total de 21, 6 se refieren a la Preparación como “estrategias”: sociales y económicas (1), en educación del ocio (10), de afrontamiento (12), de enfrentamiento (18), estrategia preventiva (16), estrategia preventiva para un mejor afrontamiento (19). Sólo en 1 de 21 de los trabajos habla de “Talleres” de Preparación (8).

De 21 resultados, 9 vinculan a la Jubilación con la Preparación en cuanto a “Programas” utilizando diversos términos como: Cursos de Preparación para la Jubilación (7), Educación para la Jubilación (14), Educación para el ocio (10), Pedagogía o educación para la reforma (21), Programa de Preparação para a Aposentadoria (11), Programas de Preparación para la Jubilación (15 y 20), Programa de acompañamiento psicológico (5), Preparación a la desvinculación (19),

En cuanto a la vinculación de Elaboración de *Proyectos de Vida* en la Vejez y/o en el proceso jubilatorio se encuentran solamente 4 resultados de coincidencias en un total de 21 trabajos. En los mismos se refieren a: Proyectos individuales y grupales (7); planes de vida (life plans), proyectos de vida (life projects) Pre-jubilatorios (Pre-retirees); Planificación de Proyecto de vida estructurados (haciendo referencia a la planificación) y vinculado a la familia (13); proyecto de vida y la Autobiografía orientada como metodología de trabajo (14); ayuda de elecciones para Proyectar la vida (15).

Del mismo relevamiento se observa que se utiliza el término Preparación como sinónimo o con vinculación a “Planificación” en 5 de 21 trabajos, en 4 de ellos refiriéndose principalmente en la planificación del tiempo libre, ocio y actividades (3, 5, 9, 12). 2 de ellas refiriéndose a la planificación financiera (12, 11).

De 21 trabajos en 7 se repiten términos para describir a la Preparación como “adaptación” y “ajuste”, describiéndola como: herramienta de adaptación y ajuste (1), “adaptación de su nuevo rol”, adaptación saludable (4), herramienta de "adaptación" y ajuste (5), adaptación a la jubilación y a la vivencia equilibrada (6), “Ajuste” a la jubilación “asumir la condición de persona jubilada” (8), "adaptación" como ayuda para planificar la jubilación (9), como

adaptación al ocio y tiempo libre (10), preparación como ajuste (12) y “adaptación” como proceso y ante obstáculos económicos y adaptación, sin que ello signifique un “trauma” (17). Se hará un análisis más detallado de la terminología utilizada por los autores, y la escogida por la autora del trabajo en el apartado “Discusión y Análisis” (p.22)

En Uruguay el órgano encargado tanto de las Jubilaciones como las Pensiones (Prestaciones de invalidez, vejez y sobrevivencia contributivo) es el Banco de Previsión Social. Los resultados del censo del año 2013 arrojan los siguientes resultados en relación a Personas Mayores - Jubilaciones y Pensiones:

En 2013, 7 de cada 10 personas adultas mayores cobraban jubilación. Sin embargo, mientras que entre los varones adultos mayores el 84% accede al cobro de jubilación, entre las mujeres lo hace el 61,4%. En contraposición, en 2013 el 52,2% de las mujeres adultas mayores cobraba alguna pensión, en tanto que entre los varones lo hacía el 7,2%. (Instituto Nacional de las Personas Mayores [INMAYORES], Ministerio de Desarrollo Social [MIDES], Dirección Nacional de Evaluación y Monitoreo [DINEM] - Observatorio Social de programas e indicadores [Observatorio Social], 2014, p. 42)

Los datos demográficos ofrecidos colaboran en la comprensión del lugar que ocupa la Jubilación en nuestro país y por tanto la pertinencia del trabajo. Conociendo esta gran porcentaje en relación a la población de personas mayores jubiladas cabe interrogarse: ¿Prepararse para la Jubilación es una necesidad?. La Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento (2002) establece que se deben: “Aplicar políticas que promuevan el acceso a la capacitación y el readiestramiento de los trabajadores de edad y los alienten a seguir utilizando los conocimientos y las técnicas adquiridos después de la jubilación;” (Naciones Unidas, 2003, p.22).

En relación a nuestro país, el Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2013 - 2015 plantea como una de sus líneas estratégicas “La jubilación como proceso” en la que plantea como objetivos: 1. Promover que la preparación para la jubilación se integre como parte de la política de seguridad social 2. Implementar progresivamente la gradualidad en los procesos de retiro laboral para todos los trabajadores y trabajadoras. (Ministerio de Desarrollo Social [MIDES], Consejo Consultivo del Instituto Nacional del Adulto Mayor [INMAYORES], 2012).

A nivel nacional se encuentran experiencias de Programas Pre - Jubilatorios, llamados también de Preparación para la Jubilación (en adelante PPJ) en organizaciones de trabajo como: el Sindicato Médico Uruguayo, la Caja de Jubilaciones Bancarias y la Caja de Profesionales de Uruguay.

En cuanto a la Universidad de la República, se encuentran experiencias vinculadas a *Talleres Preparatorios para la Jubilación* en convenio con la ONAJPU, a cargo del Núcleo Interdisciplinario de Vejez y Envejecimiento (NIEVE). También Talleres de PPJ para el personal de la Udelar. En la Facultad de Psicología existen Prácticas y Proyectos optativos para estudiantes de grado sobre la misma temática. En referencia a estudios realizados se encuentran dos Trabajos Finales de Grado presentados como Pre-Proyectos de investigación: Melgar, C. (2017) y Barbé, C. (2015), y un artículo científico de Grande, V. (2017).

Metodología

Relevamiento bibliográfico:

Se realizó una revisión de trabajos académicos orientados a la Vejez, Envejecimiento y Jubilación, Programas de Preparación a la Jubilación, Proyectos de vida en la Vejez tanto de revisiones sistemáticas como de estudios científicos.

Estrategia de búsqueda:

La búsqueda fue Español, inglés y portugués en los siguientes portales: Redalyc, Scielo y Timbó. Se realizó una búsqueda de “coincidencias” entre los términos: **Pre-Jubilación/ Jubilación - Preparación / Proyecto de vida** o similares. Utilizando los siguientes términos y sinónimos:

Vejez, envejecimiento: Portugués = envelhecimento / Inglés= old age, aging

Jubilación, retiro, pre-jubilación: aposentadoria, dissociação, retiro, Pré-aposentadoria / Inglés: retirement

Preparación: Portugués= preparação, Inglés= prepare

Preparación para la jubilación o similar (programas de preparación): Portugues= “orientação para aposentadoria” “educação para a aposentadoria” / Inglés= prepare for retirement

Proyecto de vida: Portugués= projeto de vida, Inglés = life projects

Para los referentes teóricos también se realizó una búsqueda de documentos y cuadernos de trabajos publicados por diferentes sociedades y asociaciones profesionales tanto en Uruguay (BIUR) como en el contexto internacional en Google Académico.

Criterios de búsqueda:

Respecto a las revisiones sistemáticas y artículos de revisión, se aplicó como criterio de exclusión artículos no incluyeran información sobre la jubilación estrictamente vinculada a la vejez.

El mismo criterio se utilizó para textos sobre Preparación y/o Proyecto de Vida, se descartaron todos los artículos que no tenían una relación directa entre: Jubilación y vejez (entendiendo que existen otros tipos de jubilación) y su relación con la Preparación y/o Proyecto de vida, intentando localizar aquellos que vinculen al mismo con Vejez y no con otra etapa de la vida. Se descartaron aquellos trabajos que tenían coincidencias en la búsqueda pero que en el interior del artículo no desarrollaba alguno de los conceptos claves, principalmente el de Preparación (o término similar).

Posteriormente con los documentos seleccionados, se realizó un análisis sobre el término “Preparación”, para entender a qué se referían con el mismo, con qué lo relacionaban cada uno de estos autores, además del análisis del término, se detuvo a revisar aquellos trabajos en los que hablaban de propuestas de intervención (en Proyectos de vida en la Vejez o Preparación para la Jubilación).

Referentes teóricos:

El aumento demográfico le ha otorgado a la Vejez y el Envejecimiento una relevancia y alcance global. En lo que concierne a nivel nacional, la población de las personas con más de 65 años representa, según el Censo Demográfico de Uruguay del año 2011, un 13,7% de la población. En el orden regional, Uruguay integra el grupo de países que se encuentra, según la categorización del Centro Latinoamericano de Población, en la fase de envejecimiento avanzado, la cual se caracteriza por presentar una proporción elevada de Personas Mayores (en adelante PM) en su población. (INMAYORES, MIDES; DINEM, Observatorio Social, 2014).

En este marco, se intenta comprender qué se entiende por envejecer y por vejez. Es importante destacar que los criterios y definiciones sobre los mismos varían según las diversas realidades históricas, sociales y económicas de las regiones. Aún así, hoy día coexisten, al menos en Occidente, dos paradigmas y modelos sobre las mismas. Por un lado, el *modelo tradicional de envejecimiento y vejez*, ubica a las Personas Mayores como beneficiarias de la asistencia social, con una restricción en el desempeño de roles sociales y produce una segregación generacional en la vida privada y pública. Berriel, F., Paredes, M. y Pérez, R. (2006) describen a este modelo como aquel que constituye una serie de asociaciones, connotaciones, ideas, prejuicios fundamentalmente negativos y de desvalorización en torno a la vejez. Asociando la misma a la enfermedad, discapacidad, dependencia. Se relaciona de forma directa a este Modelo con el concepto de Salvarezza, L. (1991) de “*vejismo*”. Como señala el propio autor el primero en traer este concepto fue Butler en 1973 llamando a este fenómeno “*ageism*” término en inglés , cuya traducción al castellano presenta algunas dificultades, por tanto sugiere el neologismo de *vejismo*. Salvarezza, L. entiende éste como el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad.

A través de un estudio realizado por los autores antes señalados (Berriel, F., Paredes, M. y Pérez, R., 2006) se observa que las Personas Mayores se identifican a sí mismas por fuera de la vejez (el viejo es el otro). También se muestra que las personas relacionan el envejecimiento con la pasividad, y envejecimiento con la pérdida de autonomía. Además se observa el miedo a la Dependencia y una valoración negativa a los cambios corporales en la Vejez; a la soledad y el aislamiento.

Por otro lado como Paradigma Emergente se ubica el paradigma con un enfoque de derechos, éste supone una sociedad integrada que promueve el empoderamiento de las personas mayores, que considera a estas últimas no sólo como beneficiarias, sino como sujetos de derechos, y por tanto con oportunidades de desarrollo y responsabilidades con el medio y con futuras generaciones. Este paradigma favorece un tratamiento especial de las mismas en razón de la edad y busca eliminar las barreras jurídicas, institucionales y físicas que limitan la igualdad en la vejez. (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, División de Población de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe , 2011). Además posiciona a las Personas Mayores como sujetos autónomos.

El *Modelo Emergente de Envejecimiento*, es descrito como un nuevo paradigma, en donde los contenidos se contraponen a la visión negativa de la vejez. En relación a éste se observan algunas consideraciones de las PM, que se señalan como contenidos positivos, entre ellos, los aspectos positivos del fin de la crianza y del rol de ama de casa; la condición de viudez vinculada al concepto de libertad. Y la Participación Social en relación a la “realización” personal. (Berriel F, Paredes, M., y Pérez, R., 2006). En este modelo, se observan teorías y conceptualizaciones ligadas a la *Teoría de la Actividad* de Maddox (citada por Salvarezza, 1991), ésta teoría sostiene que los viejos deben de permanecer activos tanto tiempo como les sea posible, y cuando algunas actividades no son posibles de realizar se deben de sustituir una por otra.

Se induce que para que exista el Envejecimiento Activo, las PM deberán gozar de cierta Autonomía. Para la comprensión de este concepto se busca la raíz etimológica de la palabra Autonomía, del Diccionario de Corominas (1973). Autónomo viene del griego que se descompone en: *nomos* que significa “ley” y de *autos* que significa propios (propiedad, por sí mismo). De la raíz etimológica se infiere que quien es autónomo es aquel que dicta sus propias normas y es capaz de gobernar sus propios actos y ser dueño de sí mismo. La Autonomía es considerada un Derecho en la Convención Interamericana de Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, al respecto nuestro país es uno de los primeros países en ratificar la misma, y determina:

Los Estados Parte en la presente Convención reconocen el derecho de la persona mayor a tomar decisiones, a la definición de su plan de vida, a desarrollar una vida autónoma e independiente, conforme a sus tradiciones y creencias, en igualdad de condiciones y a disponer de mecanismos para poder ejercer sus derechos. (Instituto Nacional de las Personas Mayores [INMAYORES], Ministerio de Desarrollo Social [MIDES] - Fondo de Población de las Naciones Unidas [UNFPA], 2016 , p.19).

Las Personas Mayores, deben entonces considerarse como sujetos de Derecho, como Personas autónomas y no sólo como beneficiarias. Como sujetos con oportunidades de desarrollo y responsabilidades con el medio.

La Jubilación que viene

En materia internacional la Organización Internacional del Trabajo (O.I.T) define a lo que se denomina Seguridad Social, entendiéndola a la misma como:

la protección que una sociedad proporciona a los individuos y los hogares para asegurar el acceso a la asistencia médica y garantizar la seguridad del ingreso, en particular en caso de vejez, desempleo, enfermedad, invalidez, accidentes del trabajo, maternidad o pérdida del sostén de familia.” (Organización Internacional del Trabajo, 2003). La misma se ha sido considerada como un derecho humano básico desde la Declaración de Filadelfia de la O.I.T (Organización Internacional del Trabajo, 1944).

En Uruguay, la Ley N° 16.713 de 1995 de *Seguridad Social*, determina que según la causal la jubilación puede ser:

A) Jubilación común, descrita en el Artículo 18 según dos causales :1) Al cumplir sesenta años de edad. 2) Un mínimo de treinta y cinco años de servicios, con cotización efectiva para los períodos cumplidos en carácter de trabajador no dependiente o con registración en la historia laboral, para los períodos cumplidos en carácter de trabajador dependiente.

Una segunda causal de jubilación sería: B) Jubilación por incapacidad total y una tercera:

C) Jubilación por edad avanzada:

La causal de jubilación por edad avanzada se configura al cumplir setenta años, siempre que se acrediten quince años de servicios reconocidos, de acuerdo al artículo 77 de la presente ley, se encuentre o no en actividad a la fecha de configuración de tal causal.

En la misma ley, el Artículo 43 denominado: *Prestación asistencial no contributiva por vejez o invalidez*, establece que:

Será beneficiario de la pensión a la vejez e invalidez, todo habitante de la República que carezca de recursos para subvenir a sus necesidades vitales y tenga setenta años de edad o, en cualquier edad, esté incapacitado en forma absoluta para todo trabajo remunerado. (Ley N° 16.713, Poder Legislativo, 1995).

Para el presente trabajo, dada a la temática escogida, se hace referencia a la Jubilación común y a la de edad avanzada, y a la pensión a la vejez. Dadas estas especificaciones, se procede a abordar a la dimensión psico-social que implica ese término.

La Jubilación es el pasaje de la actividad a la pasividad laboral. Se entiende que al igual que el tránsito por la vejez, la jubilación dependerá de la singularidad de cada persona. Sin

embargo, existen algunas generalidades en cuanto a la jubilación que han de destacarse. Algunos autores, sostienen que en la jubilación se pasa por un período de duelo, por tanto, al igual que el concepto del mismo, en la jubilación se transita por diferentes fases. En una primera fase, se ubicaría la *fase de desencanto, de reorientación y de estabilidad*, en ésta se rompen las fantasías e ideales que se tenían respecto al momento del cese laboral, perdiendo el entusiasmo. Posteriormente, comenzaría una etapa de *construcción de una visión más realista del momento*, en la que se tienen en cuenta tanto las ventajas como las limitaciones posibles en este proceso. Por último, una tercer fase, en donde *se conquista la estabilidad una vez el sujeto se acomoda y reconoce en un su nuevo rol como jubilado*, logrando un equilibrio entre sus emociones y la rutina diaria (Aymerich, M., Planes, M. y Gras, M.E., 2010)

Rodríguez Nebot, J. (1996) sostiene que además de este pasaje y del duelo que ésta conlleva, se debe repensar y re-proyectar la identidad en el futuro, lo que implica por tanto un doble proceso.

A propósito, Zarebski, G. (2008) aporta que en la actualidad estamos ante una nueva imagen de la vejez, en donde las Personas Mayores “ya no ejercen tan solo como abuelos; también viajan, estudian, trabajan, se sienten vivos, disfrutan, son partícipes y constructores activos de su entorno, demostrando así que la edad avanzada puede ser un período fértil para seguir creciendo y proyectando” (Zarebski, G, 2008, p.35). Por tanto, desde la perspectiva de ambos autores se introduce la importancia de vincular la Jubilación con el Proyecto de vida. En relación a este, y siguiendo la línea de la última autora la vejez ya no sería “un punto de llegada”, sino “nuevos caminos que se abren y diversifican”. (ibidem, 2008). La Jubilación entonces es entendida como etapa de cambio, observándose además una posibilidad ante el cambio.

Siguiendo la idea de Goldstein, N. (2005) y retomando sobre las diferentes realidades históricas, sociales y económicas, se cree que la sociedad industrial da comienzo a la vejez con el hecho jubilatorio. Esto trae consigo la disminución de los ingresos y un abandono de los roles definidos del adulto en la sociedad y abre la necesidad (¿y la posibilidad?) de adaptarse a nuevos roles. Pareciera que en la Modernidad, la persona siempre debe ser útil y productiva. Si ya no es útil en materia laboral ¿entonces para qué sirve?. El principio de utilitarismo subyace, si ya no produce bienes económicos, debe de producir otra cosa y ocupar estos nuevos roles.

La Jubilación es pensada por Sahagún, M., Hermosillo, A. y Selva Olid, S., (2014) como *hito* en cuanto, según estos autores marca un antes y un después en la vida del sujeto. Este hito plantea posibilidades y exigencias, que no son según estos autores previstos por las personas jubiladas, por tanto entienden que es necesario un trabajo de adaptación que se facilitará o dificultará en función de los recursos personales y las formas de apoyo social de que disponga la persona.

Petriz, G. M., Canal, M. E., Bravetti, G. R., & Urtubey, E. (2004) afirman que las personas mayores toman al presente como tiempo de realizar lo que se ha postergado por exigencias, responsabilidades y obligaciones, sostienen que “las elecciones están sostenidas por el placer, comprometerse con la sensación de cumplir y responder por el plus de placer ganado en cada actividad” (Petriz, 2004, p. 128). Se hace referencia al tiempo en función a la lógica de “ahora voy a hacer lo que me gusta, porque me lo he ganado”. Con la llegada de la jubilación, “el tiempo adquiere la dimensión de lo finito, tiempo de hoy, ya no es el tiempo de la eternidad del adolescente, “cuando sea grande”, ni el tiempo del futuro lejano “lo guardo para cuando me jubile”; es el tiempo de lo realizable a tiempo presente o a futuro con límite”. (Petriz, G., 2002, p 24.). Se asocia también el tiempo a la idea de finitud en relación a la muerte, muerte que convierte a las personas en mortales y seres finitos.

Iacob, R. (2001) en la misma línea sostiene que ante ésta u otros cambios significativos (como la del “nido vacío”) donde dejan de servir los viejos roles para enfrentar nuevos, podría implicar un salto a preguntarnos qué queremos ser o qué abandonamos por obligaciones para poder responder a una nueva identidad, que se va a formar con deseos nuevos o viejos, intentando encontrar en la comunidad un lugar. Dice el autor que para muchos será la continuidad de seguir encontrando sus lugares habituales de trabajo y de placer, pero para otros un momento de inventar y de inventarse, creativamente, un nuevo lugar en el mundo, en donde podrán descubrir sensaciones, espacios, logros y dificultades diferentes.

En la Jubilación, influyen los prejuicios vinculados a la vejez y al envejecimiento que antes fueron mencionados, a los que se suman prejuicios que circulan en el imaginario social. En relación a ambos factores, se destaca lo que Rodríguez Moreno, M. L. (2000) identifica como: identidad personal y la identidad ocupacional, asociando éstas a la famosa pregunta: ¿Qué quieres ser cuando seas grande?. La autora afirma que no debemos sorprendernos si

llegamos a la asimilar la carrera profesional con nuestra propia identidad personal. Ante estos cuestionamientos y surgen interrogantes sobre estado actual y la proyección al futuro de las PM como: ¿quién soy? y ¿quién quiero ser? que podrían significar según Iacub (2001) un salto para buscar nuevas respuestas a una nueva identidad, que tome los viejos deseos y que integre otros nuevos, de esto se trata la elaboración del Proyecto de vida.

Como se puede visualizar, la vejez, tampoco queda por fuera de la medida del éxito, al punto que se desarrolló una teoría sobre Envejecimiento Exitoso. Rowe y Kahn (1997) hacen alusión a esto, diferenciándolo de otros dos tipos de envejecimiento: usual y patológico. Esta tercer clase de envejecimiento, supone un alto compromiso con la vida, tanto en términos de relaciones interpersonales como en participar en actividades productivas.

Jubilación, Proyecto de Vida y Empoderamiento

Según Moragas R. (2009) cada etapa vital tiene un rol social asignado, el de la jubilación es el descanso, ocio y pasividad. La no productividad del jubilado afecta el papel social. Aquí dos opciones: revalorizar el rol de jubilado; o mejorar las “pensiones” (término español, referido a lo que en Uruguay se llama jubilación). Pensando en que lo económico no es el único aspecto a valorar (o a mejorar) en la Jubilación, aparece la conveniencia de la Preparación como instrumento para mejorar la calidad de vida (Moragas, R., 1989 citado por Moragas 2009 en Fernández Ballesteros, R., 2009)

Se entiende que el Proyecto de vida favorece la Calidad de Vida, en cuanto se construye, se elige, se desea promueve la idea de que el Proyecto contribuye a optimizar la calidad de vida. (Romero, M., 2002). La Calidad de vida se forma holística, multidimensional, poniendo su foco en la persona. La misma se puede definir como el conjunto de ocho dimensiones o indicadores: desarrollo personal, bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar físico, bienestar material, autodeterminación, inclusión social y derechos. (Schalock, L. Verdugo, M., 2009)

Desde otra línea Iacub, R. (2001) señala que ante los cambios significativos en la vejez existen posibles posiciones: la inmovilidad y la transformación. En cuanto a la segunda, se refiere a la *adaptación creativa* de nuestra identidad para asumir nuevas características que

den lugares a nuevas modificaciones de roles y conductas con relación a sí mismo y al entorno. Se trata de construir nuevas identidades para promover nuevos posicionamientos con la propia historia de vida, de dimensionar nuestros propios espacios subjetivos y crear un escenario donde nuestro deseo sea posible. Enfatiza en la importancia de rescatar desde una perspectiva personal la búsqueda de cierto sentido que debemos darle a nuestro envejecer, este:

Sentido que surgirá en relación con los otros sentidos que le hayamos dado a nuestra existencia. Sentido, o en última instancia deseo de sentido que podrá ser hallado por algunos en la mayor extensión y en otros, en la mejor calidad.” (2001, p.213)

Ante esto cabe la pregunta ¿es posible siempre una transformación?. Aquí una posible asociación a los planteos de Castoriadis, C. (1992), quien presenta cuatro niveles del ser: lo viviente, o psíquico, el individuo social, la sociedad. Se refiere al *individuo social* como entidad parlante que tiene una identidad y un estado social, que se adecúa a las reglas, que acepta valores, y que actúa según motivaciones. Entiende al individuo social como lo socialmente construido, que es el producto de la transformación de lo psíquico por la sociedad. Esta transformación es posible a partir de cada psique singular y constituye una entidad socialmente definida y orientada dentro de su rol sexual y profesional, de su estado y sus pertenencias, dentro de sus motivaciones, sus ideas y sus valores. El sujeto, está caracterizado por lo que llama *reflexividad* y por la voluntad o la capacidad de acción deliberada, en el sentido pleno del término. Promueve una idea de sociedad donde los individuos sean capaces de reflexionar y de decidirse después de deliberar, una sociedad que se pueda llamar *autónoma*. La reflexividad, posibilidad de la propia actividad de que el sujeto devenga objeto.

Subyace la idea de considerar lo que ha sido socialmente construido, las representaciones y los imaginarios sociales y refiriéndonos a la vejez los prejuicios, las connotaciones negativas, sobre la vejez para que de ésta reflexividad que define Castoriadis devenga sujeto autónomo. Se establece un nexo entre estos planteos y los de *empoderamiento*, relacionando por supuesto éste a la vejez (entendiendo que existen otros sentidos de entender el término.) Al respecto Iacub y Arias 2010 afirman que:

El empoderamiento implica un proceso de reconstrucción de las identidades, que supone la atribución de un poder, de una sensación de mayor capacidad y competencia para promover cambios en lo personal y en lo social. (2010, p. 28)

Además de reconstruir, añadan que también implica deconstruir un discurso para volverlo a conformar desde otra ideología y, fundamentalmente, intentando que aquello que era marginal se vuelva central. El deconstruir permite que el sujeto se considere desde un sistema de ideas distinto y sea una de las piezas que permitan su transformación identitaria. Sostienen el concepto de empoderamiento en cuanto implica una la modificación ideológica y social puede limitar y estereotipar a la persona mayor o puede convertirse en una posibilidad de darse una figuración identitaria. (Iacub, R. y Arias, C., 2010).

Para que pueda existir tal empoderamiento, deberá por supuesto de existir un contexto que lo sostenga, que lo habilite. Por lo que se hace necesario pensar las posibilidades de Modelos de intervención para el trabajo con Personas Mayores, para posteriormente a partir de ésto proponer posibles intervenciones en Proyectos de Vida en la Vejez.

¿Desde dónde se puede intervenir en el trabajo con Personas Mayores?

Es importante diferenciar los Modelos de Intervención existentes en el trabajo con Personas Mayores. Por un lado el Modelo de Atención Tradicional, presta un servicio en base a déficit y necesidades de los consultantes, las personas son consideradas como pacientes, enfermos. El modelo es asistencialista, en cuanto considera a las decisiones sobre los cuidados y la atención exclusivamente desde los criterios de los profesionales. (Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P., 2014). Por otro lado el Modelo Socio-construido, se constituye a partir de la teoría de la construcción social y cultural del curso de la vida. Se basa en el que el desarrollo del sujeto es codificado y organizado socialmente (Yuni, J., 2011).

Por último, el Modelo de Atención Centrada en la Persona (MACP), identifica las capacidades y fortalezas de la persona; tiene una perspectiva global de intervención en base a historia y planes de vida. La toma de decisiones es conjunta por parte de profesionales, usuarios y familiares; y considera a las personas dentro de su entorno y comunidad (Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P., 2014).

La construcción de la Psicogerontología como campo de Intervención, al decir de Zarebski (2011), deviene de ciertas rupturas, rupturas del pasaje del Paradigma de la Simplicidad al Paradigma de la Complejidad, de la teoría del Ciclo de la vida al Paradigma del Curso de la vida. Con las postulaciones de la Teoría de curso de la vida se puede pensar ya no en etapas que comienzan y culminan sino en la vida como proceso continuo que deviene en el entramado biológico, psicológico y social. Es por esto que se modifica la noción de Ciclo por Curso. Esta teoría es una matriz epistémica innovadora que describe e interpreta de manera multidisciplinar e interdisciplinar el desarrollo humano a lo largo de la vida (Yuni, A., 2011). La mirada desde esta teoría, habilita a la interrelación entre los aspectos biológicos, socioculturales y emocionales que también están presentes en el envejecimiento, y que surge en respuesta a estos cambios de paradigmas y formas de concebir al sujeto.

Una estrategia de intervención con Personas Mayores en la Jubilación: los PPJ.

Moragas, R. (2009) entiende que los Programas Pre - Jubilatorios (en adelante PPJ) realizan varios aportes al respecto. Como concepto señala que los mismos constituyen un proceso de información- formación para que las personas jubiladas asuman su nuevo rol positivamente. Señala que éstos benefician tanto a los interesados como a la sociedad, ya que minimiza los costes sanitarios y sociales, y mejora la salud física, social de la persona. En cuanto a los aspectos a considerarse en los programas, el autor señala los siguientes. *Aspectos biológicos*: el estilo de vida de la persona puede producir enfermedades y reacciones negativas en órganos y sistemas, si no se prevé con antelación. El autor sostiene que éstas consecuencias negativas de los aspectos biológicos se podrían con programas preventivos de preparación de la jubilación. En relación a los *Aspectos económicos*: afirma que es el área más desarrollada y la que existe mayor información, sin embargo la administración de los recursos para posicionarse ante el cambio y para una mejor calidad de vida puede ser mejorable (contexto Español). Sobre los *Aspectos psicosociales* incluye: la administración del tiempo libre, descubrimiento de intereses, instituciones y la divulgación de programas para lo anteriormente mencionado.

Sobre la preparación de los PPJ, el mismo autor dice que se pueden observar dos métodos: uno *informativo*: que serían un ciclo de conferencias espaciadas en el tiempo durante varias semanas o meses. Se trata de un modelo pasivo, que impide profundizar en las actitudes para enfrentarse a los cambios. Otro de *Desarrollo personal*: éste se señala como un método de preparación para la participación activa durante el curso explorando alternativas. Sugiere en estos casos los grupos no sean superiores a 30 personas. Además debe ser coordinado por un profesional que facilite el diálogo y coordine la dinámica grupal, el diálogo permanente, y que promueva un clima favorable para la exploración de los futuros cambios. Moragas puntualiza que si bien estas son distinciones más bien teóricas, en la práctica no existen los dos grupos de forma pura, agregando que todos los PPJ suelen tener elementos informativos y elementos de desarrollo personal. (Moragas, R., 2009 en Fernández-Ballesteros, 2009).

Pensando sobre los contenidos de los programas Moragas, R. (2009) concibe que estos deben corresponder a la globalidad de la nueva etapa vital del jubilado: salud física y psíquica; finanzas y pensiones; aspectos legales y fiscales, hereditarios; relaciones conyugales y sociales, vivienda. Según el autor el programa ideal debería trabajar en relación a las carencias y las demandas de los participantes, ambas deberían ser visualizadas por los docentes. Los mismos por tanto, deberían ser profesionales competentes activos o jubilados en sus respectivas materias, con experiencia y formación en coordinación de grupos, habilidades para la motivación, ya que afirma que la misma resulta muy efectiva para el trabajo con los jubilados. En cuanto al tiempo de desarrollo de los programas señala que la duración oscila entre 3 y 50 horas, y que la experiencia indica que lo ideal son entre 15 y 20 horas en 2 -3 días. Algunos se prolongan a lo largo de un año. En cuanto a la edad de los participantes dice que para que exista una adaptación progresiva lo ideal sería desde los 40-50 años. En relación al lugar sugiere que se debería de hacer en un lugar externo al habitual del trabajo.

Moragas (2009) señala además como obstáculos en la preparación de los PPJ los estereotipos negativos sobre el jubilado que se observan tanto en la sociedad en general como en los profesionales de asistencia sanitaria y social, quienes ante la pregunta de las posibilidades de acción del jubilado dudan de su eficacia y atribuyen cualquier resultado negativo a la edad del jubilado frases como: "son cosas de la edad". También la ignorancia de los beneficios de los PPJ (todos estos como Obstáculos Psicosociales). Otros obstáculos se deben a la limitación de recursos económicos para la realización de los mismos. Dice el autor que esto

se debe a que en la sociedad actual hace falta cultura gerontológica o del envejecimiento para que entienda la importancia de los PPJ en la mejora de la calidad de vida de los sujetos. Sugiere que para que las futuras generaciones tengan conciencia y se rompan los estereotipos negativos sobre la vejez y el envejecimiento, se debe de partir de programas en la educación obligatoria en las etapas iniciales del desarrollo, así la adaptación será progresiva y no súbita y la asumieron como un etapa más del desarrollo. Además una mayor formación de profesionales en gerontología, destacando que actualmente existen varias opciones de posgrado pero existe carencia en la formación de pre-grado. Se requiere una normalización del envejecimiento- jubilación- sano, en la mentalidad de la sociedad, incluso en la de los propios jubilados, como una etapa más de realización personal y social con plena participación y competencia, obligaciones. (ibidem, 2009).

Otros tipos de propuestas de intervención

Ciano, N. (2011) propone Estrategias de orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores. Entiende la Orientación como: “conjunto de estrategias y tácticas que emplea el psicólogo y/o psicopedagogo especializado en Orientación para que el orientado o sujeto de la Orientación, individual o colectivamente, mediante una actitud comprensiva, reflexiva y comprometida, pueda elaborar un proyecto educativo, laboral, personal y/o social a lo largo de la vida” (Gavilán, M., 2006, p.194). Ciano, N (2011), propone que éstas estrategias se sostienen en el Modelo Teórico Operativo en Orientación que propone Gavilán (ibidem, 2006).

En este Modelo se señalan tres ejes: *proceso, imaginario social y prevención*. A su vez el modelo diferencia cuatro “campos” de acción: *Campo educativo, Campo de la salud, Campo laboral-económico, Campo de las políticas sociales*.

Ciano (2011) considera a la Orientación como un proceso continuo a lo largo de la vida, que puede ofrecer herramientas a la población objeto de estudio y puede ayudar a adoptar un estilo de vida saludable. La Orientación propuesta por estas autoras se diferencia de la PPJ, en tanto estas últimas se tratan de programas que incluye casi exclusivamente a trabajadores

del sistema formal, dejando por fuera una gran parte de la población, excluyendo no sólo a los trabajadores informales, sino también a aquellas Personas Mayores que no gozan de jubilación por no haber estado nunca vinculadas al sistema laboral. La autora argumenta además que los PPJ actúan solamente en un momento puntual. Su propuesta de Orientación se propone como un proceso. Señala que en estos espacios podrían colaborar a la realización personal y calidad de vida del adulto mayor evitando caer en un vacío existencial y a re-significar, según la misma la vejez, entendiendo la misma como una etapa de clausura. (Ciano, N., 2011) (Gavilán, M., 2006).

Si bien ha de tratarse de conceptos pensados en la Orientación Vocacional y Ocupacional (O.V.O) de Adolescentes y Jóvenes, en nuestro país Mosca, A. y Santiviago, C. (2011) han realizado grandes aportes a esta temática. Habiendo una evolución en cuanto a los conceptos relacionados, empezando por llamarse Orientación Vocacional, con una estrecha relación a la psicometría y test vocacionales. Posteriormente Orientación Vocacional y Laboral, entendiendo ahora como último concepto la O.V.O. Estos autores entienden a la Orientación como “ un vínculo conversacional en el que una persona recibe apoyo para poder encontrar alternativas y tomar decisiones, de manera consciente voluntaria y comprometida”. (Mosca, A. y Santiviago, C., 2011, p. 12.)

Rascovan, S. (2004) afirma que la vocación es proceso abierto, inacabado e indefinido. Es algo que se va construyendo, pero también deconstruyendo y reconstruyendo a lo largo del ciclo vital, siendo algo que se mantiene pero también cambia. La concepción de Orientación, no se restringe a una franja etárea específica, sino que se describe como proceso que se da a lo largo de toda la vida. (Molina, D. L.,2001). Comprendiendo por tanto la Orientación en la Vejez.

Iacob, R. (2001), sostiene que las vocaciones se recuperan desde modalidades más creativas y personales, por ello el desafío, el descubrimiento, dando lugar a la reinención de sí mismo. Plantea al envejecimiento personal como un “acto creativo que nos crea a nosotros mismos y nos vuelve otros” (2001, p.135).

Alicia Fernández y Jorge Gonçalves da Cruz (2014), desde el punto de vista psicopedagógico, entienden que “un proyecto vocacional se construye subjetiva e históricamente en interacción con los otros y en movimiento (...) Hoy la orientación

vocacional precisa situarse en un terreno permanente de invenciones y resignificación/reconstrucción de las autorías vocacionales y profesionales.” (2014, p.7-8). Según los autorres la psicopedagogía clínica, podría contribuir a las trayectorias vocacionales, propiciando espacios objetivos-subjetivos de autoría de pensamiento. Ubicando en estos espacios la capacidad de elegir, re-elegir, transformar elecciones, resignificarlas y alimentarse de las experiencias para construir lo nuevo. Señalan que el cambio de la Orientación a las Autorías, no está signado por el propósito inicial de encontrar “técnicas” para trabajar con otros, sino que cada uno pueda ir creando los espacios subjetivos-intersubjetivos que le permitan apropiarse de ellas, construirlas. (ibidem, 2014).

El Taller como dispositivo de intervención.

En la revisión bibliográfica (presentada en “Antecedentes”) se pudo visualizar que algunos autores proponen como Metodología de trabajo o intervención para la Preparación para la Jubilación (o similares): Programas, cursos, planes, educación para.... Sin embargo, en este trabajo se escoge como Metodología de intervención el *Taller*. Si bien la propuesta de intervención será desarrollada en el apartado “Análisis y discusión” es esencial comprender previamente qué se entiende por este concepto.

Se entiende que el Taller es de base un método de intervención grupal. PichónRivière (1975) describe al grupo como un conjunto restringido de personas que, ligadas por constantes de tiempo y espacio y articuladas por su mutua representación interna se propone, en forma explícita o implícita, una tarea que constituye su finalidad, interactuando a través de complejos mecanismos de asunción y adjudicación de roles.

Taller constituye un espacio dinámico de interacciones y transformaciones para el aprendizaje grupal, donde se privilegia la participación y producción colectiva, recuperándose el saber del sentido común, de la cotidianidad. Es también un ámbito para la experiencia reflexiva, intercambio de ideas, problematización, juego, investigación, el descubrimiento, y la cooperación.(González Cuberes , M. 2007) (Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D, Zeballos, Y., Silva, P. y Fraga, S., 2007).

Bañuls, G. y Hounie, A. (2003) describen al Taller como “Trama a modo de red que sostiene y no entrapa, entrecruce de caminos entre lo individual y lo colectivo que inaugura la zona donde la producción se hace posible” (2003, p. 19). En el Taller existe en cuanto existen

participantes, a su vez habrá un o más coordinadores. El coordinador ocupa el lugar de copensador, el mismo permite accionar, sentir, y pensar en libertad, junto a otros. Es un facilitador, observador, con disposición, capacidad de escucha que respeta el tiempo grupal. Permite tomar decisiones, facilita la exploración, es promotor de cambios. Organiza, promueve, estimula, contiene, facilita. (González Cuberes , M. 2007) (Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D, Zeballos, Y., Silva, P. y Fraga, S., 2007). Co en el sentido que es una tarea compartida, colaborativa, que se hace, se piensa y se actúa con otro. Aporta Montaña (2004) que el coordinador es monitor, facilitador o profesional que interviene con un propósito, es decir “para algo” y no para un interés personal de cualquier índole (político, profesional o investigativo). El autor afirma que el “secreto” de una buena intervención consiste en no hacer cosas para las personas, sino con ellas. (Montaña, R., 2004).

Para un desarrollo crítico de la Intervención, algunos autores señalan como fundamental el lugar que ocupa la supervisión, ya que la misma cumple la función ejercida desde afuera, posibilita ampliar la visión del trabajo, hace aportes, cuestiona y realimenta la coordinación. (González Cuberes , M. 2007) (Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D, Zeballos, Y., Silva, P. y Fraga, S., 2007).

Discusión y Análisis

Las referencias teóricas hicieron posible comprender consideraciones necesarias para pensar en un posible Modelo de Intervención de Proyectos de Vida en la Vejez. En primer lugar, se sostiene que es necesario el conocimiento sobre la población con la que se pretende trabajar, por tanto, se cree indispensable la formación previa en relación a la Vejez y el Envejecimiento, así como los prejuicios y derechos que se vinculan a la temática. Es menester precisar que la teoría de la cual se partirá para comprender estos conceptos determinará el enfoque de intervención con el cuál se trabajará. Por tanto, es fundamental comprender que no sólo influyen los referentes teóricos de partida, sino también las consideraciones de los profesionales sobre sus esquemas, estereotipos y prejuicios sobre las Personas Mayores, la Vejez, el Envejecimiento y la Jubilación ya que todo esto determinará también el actuar de los mismos.

En la actualidad coexisten ambos modelos de Vejez y Envejecimiento (modelo tradicional y modelo emergente). Hemos crecido en un ambiente que pone al viejo y/o jubilado en un lugar social de pasividad, por lo que se insiste en la importancia de realizar un trabajo personal previo por parte de equipo profesional, de sensibilización y de formación en torno a la temática.

Se sugiere un Modelo de Intervención que tome los prejuicios y el concepto de viejismo, para intentar desprenderse del modelo tradicional de vejez y envejecimiento, de la visión negativa de la vejez y que se acerque al nuevo paradigma de envejecimiento posicionando a las Personas Mayores como sujetos de Derecho, entre ellos con Derecho a la Autonomía y a la Participación.

Se sugiere que el Modelo de Intervención en ésta temática pueda ser integral y holístico incluyendo un abordaje interdisciplinario y multiprofesional, que suponga una relación dialógica y crítica entre actores vinculados, poniendo en juego una relación dialéctica de saberes académicos y populares. En este sentido, se debe buscar un trabajo basado en prácticas a través de un proceso dialógico y de construcción colectiva.

Adhiriendo a las referencias teóricas presentadas anteriormente, se entiende que no existe una única forma de transitar la Jubilación, sino que existen tantas Jubilaciones como personas, y tantas Vejezes como personas.

El relevamiento de datos de artículos anteriores sobre Vejez, Jubilación y Preparación para la Jubilación, que fue presentado en el apartado “Antecedentes” nos alerta sobre términos con los que se asocian estos conceptos. Se observa la repetición de términos como: “adaptación”, “ajuste” (o similares) para referirse al trabajo de Preparación que ha de hacerse en vistas a la Jubilación. Parecería que para muchos autores hay que estar preparados para “adaptarse” o “ajustarse” a los nuevos roles; claro está que su visión de vejez es la del viejo como un objeto y no como sujeto. Se podría considerar aquí a la Persona Mayor como una especie de tornillo, una pieza que debe ajustarse o adaptarse al sistema cuando la jubilación “aparece y los desestabiliza”.

El adaptarse o ajustarse no da lugar a lo nuevo, a la posibilidad de crear nuevos roles, sino que simplemente habría que adaptarse a lo que ha llegado, como algo ajeno, y no se observa

la idea del cambio como una posibilidad, que va más allá de la adaptación y que consta nada más y nada menos que en crear mi propio proyecto de vida, desde la autoría, protagonismo y el empoderamiento.

En cuanto a la Teoría de la Actividad (Salvarezza, 1991), puede considerarse en sí misma prejuiciosa, en tanto que lo Activo es lo contrario a lo Pasivo. Se pretende que la persona vieja sea activa, alejándose de la pasividad, dando por hecho que lo pasivo es algo negativo, por lo que se ve a la pasividad como un padecimiento, y no se visualiza como una posibilidad de elección de las Personas Mayores, que como sujeto autónomo pudo haber escogido para su vejez. Pudiera considerarse esta teoría como paradójica y prejuiciosa ya que es el miedo a la pasividad el que impulsa hacia la actividad.

Se critica esta teoría así como las asociaciones que se observan sobre la Preparación como sinónimo de Planificación. Como puede observarse, varios autores sostienen la idea que se debe de hacer una Preparación, la cual implica una planificación, sobre todo del tiempo libre, el ocio y las actividades. Se cree que la Planificación desplaza al sujeto de su capacidad de creación y de reflexividad. Si el sujeto planifica su vida en función de ciertas ofertas que le propone el profesional, significa que no se da lugar a lo creativo, sino que simplemente se ve la vida como un “menu de restaurant” donde debo optar por las opciones disponibles.

La revisión de trabajos también ayudó a visualizar que la autora contaba con una idea previa errónea en relación que en los PPJ y Proyectos de Vida en la Vejez. Se creía que existía una predominancia en temas que tenían que ver con información y asesoramiento enfocados en aspectos principalmente económicos y legales. Pero, se pudo observar que, si bien estos aspectos son mencionados en algunos de los artículos, son más los trabajos que vinculan a la PPJ y a los Proyectos de vida en la Vejez (o similares) con actividades y planificación, fundamentalmente del tiempo libre.

Respecto a la propuesta de un Modelo de Intervención en Proyectos de Vida en la Vejez, se entiende como necesaria no sólo la motivación sino también el empoderamiento. Podría existir una relación estrecha entre Personas Mayores y baja autoestima, dado lo señalado sobre asociaciones, connotaciones, ideas, prejuicios (fundamentalmente negativos) y desvalorizaciones en torno a la Vejez y las Personas Mayores. Por tanto, se debe partir de una motivación para el Proyecto de Vida intentando lograr un empoderamiento según señalan

Iacub y Arias (2010) . Las Personas Mayores puedan llegar a ser no sólo participantes, sino protagonistas, para que puedan vivir sus proyectos de vida en primera persona y no como una sugerencia de elección u orientación.

En cuanto al aporte de Rodríguez Moreno, M. L. (2000) sobre *identidad personal y la identidad ocupacional*, se agrega que las personas pasan a identificarse como Nombre - profesión/ocupación (Me llamo Florencia y soy maestra, Julio y soy carpintero), cobrando valor, incluso con el paso de los años, la obra de Florencio Sánchez *M'hijo el Doctor*. En el caso del viejo, a dicha identidad se le agrega la de “jubilado” y la vigencia de esto sigue prácticamente intacta.

Es interesante considerar también el impacto económico que la Jubilación genera en una persona que se retira de la actividad laboral. La disminución de los ingresos que un jubilado percibe por pasar a tal calidad, a su vez condiciona la percepción de éste en el ámbito social. ¿Habría una re-significación del estatus de la vejez si contrariamente a la realidad el jubilado percibiera mayores ingresos que el trabajador (activo)?

En cuanto a los Programas Pre-Jubilatorios, se adhiere a varios de los planteos que propone Moragas (2009). Se destacan como aportes más significativos de su propuesta, la formación y preparación previa de los profesionales a la realización de PPJ. Destacando además su consideración del autor de los tres aspectos a tener en cuenta a la hora de trabajar en esta temática: Biológicos, Económicos y Psicosociales. Criticando las limitaciones que tienen los Aspectos que el autor señala como “Psicosociales”, ya que en los mismos Moragas incluye: la administración del tiempo libre del jubilado, el descubrimiento de intereses, instituciones y programas para el mismo. Se cree que estos aspectos podrían ser mucho más amplios que un simple asesoramiento en estos ítems.

El Modelo de Intervención que se propone para trabajar la temática que nos ocupa puede denominarse: **Modelo de Intervención en Proyectos de Vida en la Vejez**. Al contrario del concepto de Orientación que parte de la idea de que el profesional es quién por el hecho de ser profesional, tiene poder, saber y es quien orientará a las personas, la autora entiende el rol de los profesionales alejado del poder. Se cree que el rol de los mismos deberá ser no directivo, no orientador, sino como acompañante del proceso.

Se observa un paralelismo, o más bien se toman las características presentadas en las referencias teóricas del Coordinador del Taller, como las características que deben tener los profesionales para este trabajo. Además se sostiene la importancia de la supervisión para una posible visión externa del trabajo, que haga aportes, cuestione y retroalimente la coordinación. (González Cuberes , M. 2007). (Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D, Zeballos, Y., Silva, P. y Fraga, S., 2007).

Por otra parte, se considera de gran valor el lineamiento Alicia Fernández y Jorge Gonçalves da Cruz (2014), adhiriendo a esta teoría e intentando propiciar en este Modelo espacios donde se promueva la *autoría de pensamiento*, intentando generar en las Personas Mayores no sólo la capacidad de re-elegir su proyecto de vida, sino de crearlo. Si elijo es porque tengo ciertas opciones para escoger, sin embargo si creo (del verbo crear y de verbo creer) mi y en mi propio proyecto de vida seré capaz de ser autor/a y protagonista de mi propia jubilación, vejez y vida.

Desde éste Modelo, los profesionales, en términos de Iacub, R. y Arias, C. (2010) deben de promover una posible deconstrucción y la reconstrucción en las identidades de las personas mayores, es decir un posible empoderamiento, que permita a los sujetos llegar a una posible *reflexividad*, en términos de Castoriadis, C. (1992) con capacidad de acción deliberada, promoviendo una sociedad donde los individuos sean capaces de reflexionar y de decidir después de deliberar, para que esto contribuya no sólo a la creación de nuevos proyectos de vida sino a nuevas posturas sobre el envejecer.

Desde el punto de vista metodológico se privilegia para este Modelo de Intervención el dispositivo grupal, se cree que el grupo y el espacio de Taller propician las condiciones necesarias para contribuir en este proceso.

El Taller es por concepto un espacio de intercambio, que desplaza a los profesionales desde el lugar de poder que ocupan, promoviendo un aprendizaje y una reflexión de tipo colaborativa, cooperativa donde se aprende y se reflexiona con el otro. En este espacio el aprendizaje de los demás, así como sus experiencias y saberes previos son fundamentales. (González Cuberes, M. 2007) (Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D, Zeballos, Y., Silva, P. y Fraga, S., 2007). Si bien esto ha de considerarse importante en todas las franjas etarias, se cree que para el trabajo con Personas Mayores recoger y trabajar a partir de las vivencias y

las experiencias previas es indispensable. La teoría es insuficiente si no se trabaja a partir de lo que “traen” los participantes. En este punto ha de considerarse además, la dimensión histórica en el trabajo con Personas Mayores, considerando que las personas que “pasan a ser jubilados” fueron en un tiempo pasado trabajadores jóvenes. Por lo que ésto no se debe perder de vista, considerando que forma parte de sus propias identidades.

Aquí se destaca lo que Moragas (2009) aporta en cuanto a que el programa ideal debería cubrir las demandas y las carencias de los participantes. El coordinador de los Talleres por tanto, tendrá que tener la escucha activa y la capacidad de trabajar aspectos que traen las personas como demandas y carencias para elaborar sus Proyectos de Vida.

Se observa una vinculación entre Jubilación y Proyecto de Vida. Se comparte la idea de Ciano, N. (2011), quien plantea que su teoría de Orientación trasciende la Jubilación. La autora afirma que si se habla de Preparación para la Jubilación, se excluye a gran parte de la población (trabajadores informales y Personas Mayores que no gozan de jubilación por no haber estado nunca vinculadas al sistema laboral). Es por ésto que tampoco escogemos para nuestro Modelo de Intervención el término “Preparación para la Jubilación”, sino que escogemos la denominación “Proyectos de Vida en la Vejez”, incluyendo aquí la población que es excluida por los PPJ.

Es menester destacar que se escogen los términos mencionados dado que el Modelo de Intervención propuesto excede lo que Ciano expone como *Estrategias de orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores*. El Proyecto de Vida incluye otros aspectos además de las posibilidades que da el tiempo libre de la Jubilación o la Vejez para lo educativo y ocupacional. Se cree que Ciano deja por fuera los proyectos personales, conyugales, familiares, de vivienda y de participación social que sí estarían incluidos en lo que se piensa como “Proyecto de Vida”.

Por lo expresado, es importante que los talleres puedan ser coordinados por un profesional con formación Psi, siendo a su vez co-coordinado por un equipo interdisciplinario, pudiendo abarcar los demás aspectos antes señalados. En cuanto al lugar de la intervención, se adhiere a la sugerencia de Moragas (2009) sobre que el mismo debería ser externo o diferente al lugar habitual de trabajo de la PM, o su lugar de pertenencia (vivienda, Organización, grupos).

Se sostiene que este Modelo de Intervención colaboraría no sólo en la mejora de la calidad de vida en la Vejez y en el tránsito por el proceso jubilatorio, sino también en la elaboración de Proyectos de Vida en la Vejez de personas que hayan quedado por fuera del sistema laboral formal. Este puede oficiarse como una inversión en salud y calidad de vida a largo plazo.

¿Es posible que socialmente se entiendan como importantes los Proyectos de Vida en la Vejez? ¿Cómo valorar su importancia cuando nos encontramos en una sociedad en la que perduran estereotipos y connotaciones negativas sobre la Vejez y Envejecimiento? Los espacios de sensibilización y formación en Vejez y Envejecimiento que anteriormente se han mencionado, deberán trascender a las propias Personas Mayores y profesionales involucrados en la temática. Se debe incluir a otros sectores de la población, promoviendo un entorno social de conciencia, capaz de ver las potencialidades que pueden tener las PM para proyectarse a futuro, sus lugares como sujetos de derechos, autónomos y deseantes. Se visualiza éste como un posible camino que favorezca a las actuales generaciones de Personas Mayores así como las que vendrán.

Derribar ciertos mitos, trabajar sobre connotaciones negativas sobre la Vejez y el Envejecimiento no es tarea fácil en una sociedad de consumo que fanatiza los ideales de belleza y de salud con una relación directa a la juventud y al cuerpo joven y esbelto. Sin embargo se visualiza como una posibilidad, en cuanto se cuente con el compromiso social, de dar protagonismo a un sector de la población que ha sido relegado durante tantos años.

Consideraciones finales

La Jubilación se encuentra relacionada en varios trabajos con la Vejez, siendo ésta para algunos autores el hito de la misma (Sahagún, M., Hermosillo, A., Selva Olid, S., 2014) (Goldstein, N., 2005). La Jubilación trae aparejada la disminución de los ingresos y generalmente un abandono de los roles definidos en la sociedad, planteando la necesidad de “adaptarse” a nuevos roles (Goldstein, N., 2005). Cabe destacar aquí la inminente posibilidad de reinención y creación del Proyecto de Vida en la Vejez más allá de aquellos roles socialmente adjudicados. Por tanto, se entiende la Jubilación como un proceso que posibilita repensar y re-proyectar la identidad en el futuro. (Rodríguez Nebot, J., 1996).

La llegada de la Jubilación hace presente la noción de finitud y pone la presión de “es ahora” el momento de realizar tal o cual Proyecto(s) de Vida. Se suelen asociar éstos a lo que se ha dejado de realizar, lo que se ha postergado para la Jubilación por cumplir con exigencias, responsabilidades y obligaciones (Ciano, 2011) que dan la sensación de haber respondido adecuadamente, habiéndose “ganado” (en términos de Petriz, G.M et al, 2004) así el disfrute del nuevo Proyecto de Vida. A partir de lo expuesto es que surge el título del presente trabajo, que se crea basado en un cruce de frases cotidianas como: “lo dejamos para la semana/mes/año que viene”, “lo hacemos la próxima vez”, haciendo referencia a lo que se ha postergado para la Jubilación como: “la Jubilación que viene”.

Se adhiere al planteo de Iacub (2001) para visualizar los Proyectos de Vida en la Vejez más allá de lo que se ha dejado para la Jubilación que viene, sino más bien como un proceso para buscar nuevas respuestas a una nueva identidad, que tome los viejos deseos y que también pueda integrar nuevos.

Para el Modelo de Intervención, se escogen los lineamientos del Modelo de Atención Centrado en la Persona (Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P., 2014), sin perder de vista los modelos de vejez y envejecimiento que coexisten en la actualidad: Modelo Tradicional de Envejecimiento y Vejez, y Modelo Emergente de Envejecimiento (Berriel F, Paredes M, y Pérez R, 2006). Y adhiriendo al concepto de que Yuni (2011) de que el desarrollo del sujeto es codificado y organizado socialmente, por tanto de que Modelo Socio-construido.

Es esencial destacar que el presente Modelo se diferencia de Preparación para la Jubilación; Orientación educativa y ocupacional (Ciano, N. (2011) y Orientación Vocacional y Ocupacional (Mosca, A. y Santiviago, C. 2011), en tanto el Proyecto de Vida incluye otros aspectos como los proyectos personales, conyugales, familiares, de vivienda y de participación social. Además, se entiende que en la Preparación para la Jubilación se excluye a gran parte de la población (trabajadores informales y Personas Mayores que no gozan de jubilación por no haber estado nunca vinculadas al sistema laboral) que sí se encuentra comprendida en Proyecto de Vida para la Vejez.

El Modelo de Intervención, sostiene que las características necesarias de un coordinador de taller para el buen desarrollo de su rol y la tarea profesional deben incluir la escucha activa y

la capacidad de trabajar en base a lo que “traen” las personas para elaborar sus proyectos de vidas.

En este punto ha de considerarse además, la dimensión histórica en el trabajo con Personas Mayores, considerando que las personas que “pasan a ser jubilados” fueron en un tiempo pasado trabajadores jóvenes. Por lo que ésto no se debe perder de vista, considerando que forma parte de sus propias identidades.

Se cree que los profesionales deberán promover en términos de Fernández y Gonçalves da Cruz (2014) *autorías de pensamiento*, intentando generar en las Personas Mayores no sólo la capacidad de re-elegir su Proyecto de Vida, sino de crearlo. Si creo (del verbo crear y de verbo creer) mi y en mi propio proyecto de vida seré capaz de ser autor/a y protagonista de mi propia jubilación, vejez y vida. Para ello, los profesionales deberán tener en cuenta los recursos personales y las formas de apoyo social que disponga la persona (Sahagún, M., Hermosillo, A. y Selva Olid, S., 2014).

El Modelo intentará generar una posible deconstrucción o reconstrucción subjetiva (Iacub, R., y Arias, C., 2010), es decir un empoderamiento, intentando promover una postura de sujeto que sea capaz de romper con lo impuesto por las representaciones sociales.

En cuanto al equipo de trabajo en el Modelo de Intervención, se propone que el mismo sea coordinado por un profesional Psi y co-coordinado por un equipo interdisciplinario y multidisciplinario, pudiendo abordar la temática de forma integral y holística. Además se sugiere la inclusión de los aspectos Biológicos, Económicos, Legales y Psicosociales incluidos en el planteo de Moragas (2009).

Desde el punto de vista metodológico se privilegia para el Modelo de Intervención el dispositivo grupal, siguiendo la teoría pichoniana de Grupo (PichónRivière, 1975), sumado a la modalidad Taller propuesta entre otros autores por González Cuberes , M. (2007) y Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D, Zeballos, Y., Silva, P. y Fraga, S. (2007). A su vez siguiendo la línea de los mismos autores, se sugiere que el rol y tarea del coordinador y de los co-coordinadores sea el de aquellos que organizan, promueven, estimulan, contienen y facilitan; no trabajando para las personas, sino con ellas. (Montaño, R., 2004).

Se entiende como necesaria no sólo la motivación que deben promover los profesionales en el trabajo con las Personas Mayores para elaborar sus Proyectos de Vida, sino también la posibilidad de empoderamiento para una participación social activa y comprometida. Entendiéndose ésto no sólo como un beneficio, sino como un Derecho para las Personas Mayores, pudiendo alcanzar un nivel de Protagonismo en sus propios Proyectos de Vida para la Vejez. (Berriel F. y Lladó, M., 2004).

Los espacios de sensibilización y formación en Vejez y Envejecimiento trascienden a las Personas Mayores y a los profesionales que trabajan con ellos. La temática atañe a la población en general con una conciencia social que percibe a las PM como sujetos de Derecho, autónomos y deseantes, capaces de generar nuevos Proyectos de Vida en la Vejez. Aquí las PM son verdaderos protagonistas que viven sus Proyectos de Vida en primera persona y no como una mera sugerencia de elección u orientación, permitiéndose la reflexividad y autoría de pensamiento.

Referencias bibliográficas

Aymerich, M., Planes, M., y Gras, M. E. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de psicología*, 26(1). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/167/16713758010/>

Barbé, C. (2015). *Entre el trabajo y la jubilación: la vejez*. (Tesis de grado). Facultad de Psicología, Universidad de la República. Recuperado de: https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/20Archivos/tfg_barbe.pdf

Bañuls, G. y Hounie, A. (2003). Pedagogía en Taller: entamando la incertidumbre con la novedad. En *VI Jornadas de Psicología Universitaria. La Psicología en la realidad actual*. (pp. 18-22). Montevideo: Psicolibros.

Berriel, F. y Lladó, M. (2004). La participación de los Adultos Mayores: vicisitudes en la construcción de sujetos de cambio, En *VII Jornadas de Psicología Universitaria*. (pp.343). Montevideo: Facultad de Psicología, Universidad de la República.

Berriel, F., Paredes, M. y Pérez, R. (2006). Sedimentos y transformaciones en la construcción psicosocial de la vejez. En: A. López, A. (coord.) *Reproducción biológica y social de la población uruguaya : Estudio Cualitativo*, (Vol.1, pp. 19-124). Montevideo: Trilce.

Carbajal, M., y Lladó, M. (2009). Producción de subjetividad sobre envejecimiento y vejez presente en las políticas públicas. En: *Debate Nacional sobre Políticas Sociales, Envejecimiento y Territorio. "Envejecer... un proceso de todos". En busca de la equidad generacional*. Montevideo: Ministerio de Desarrollo Social.

Castoriadis (1992). *El psicoanálisis, proyecto y elucidación*. Bs As: Nueva Visión.

Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, División de Población de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2011). *Los derechos de las personas mayores*. Santiago de Chile:Naciones Unidas. Recuperado de: http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/2/43682/Modulo_1.pdf

Ciano, N. (2011). Estrategias de orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores. (Trabajo final de posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.914/te.914.pdf>

Corominas, J. (1973). Breve Diccionario Etimológico de la Lengua Castellana. Gredos: Madrid.

Etchebehere, G., Cambón, V., De León, D, Zeballos, Y., Silva, P. y Fraga, S. (2007). La educación inicial: perspectivas, desafíos y acciones. Montevideo: Psicolibros Universitario.

Fernández, A. y Gonçalves da Cruz, J. (2014). *Curso a distancia: Autorías Vocacionales*. Módulo 1. (Manuscrito inédito).

Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Psicología de la Vejez*. Madrid: Pirámide.

García, N. (2003). *El grupo. Métodos y Técnicas participativas*. Buenos Aires: Espacio Editorial.

Gavilán, M. (2006). *La transformación de la Orientación Vocacional. Hacia un nuevo paradigma*. Rosario: HomoSapiens

Goldstein, N. (2005). *Más sabe por viejo : Temas de Psicogeriatría y Psicogerontología*. Montevideo: Psicolibros Waslala.

González-Cuberes, M. (1987). *El Taller de los Talleres. Aportes al desarrollo de Talleres educativos*. Bs. As: Ángel Estrada y Cía. S.A.

Grande, V. (2017). *El análisis crítico de las prácticas de Prejubilación y la Gestión del Conocimiento en las Organizaciones* (Trabajo final de grado). Facultad de Psicología, Universidad de la República. Recuperado de: https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_vale

ntina_grande_31-10-2017.pdf

Iacub, R. (2001). *Proyectar la vida. El desafío de los mayores*. Buenos Aires: Manantial.

Instituto Nacional de las Personas Mayores - Ministerio de Desarrollo Social -Dirección Nacional de Evaluación y Monitoreo - Observatorio Social de programas e indicadores (2014). *Revisión de Indicadores de Vejez y Envejecimiento 2014*. Recuperado de: <http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/41980/1/revision-de-indicadores-de-vejez-y-envejecimiento.pdf>

Instituto Nacional de las Personas Mayores - Ministerio de Desarrollo Social - Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2016). *Convención Interamericana de Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores*.

Ley N° 16.713, 24 de agosto de 1995. Poder Legislativo, República Oriental del Uruguay. Recuperado de: <https://legislativo.parlamento.gub.uy/temporales/leytemp6901910.htm#art18>

Lladó, M. (2010). *Representaciones sociales: adultos mayores y espacios públicos en la ciudad de Montevideo*. Montevideo: Universidad de La República, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Recuperado de: http://www.academia.edu/3176999/Representaciones_sociales_adultos_mayores_y_espacios_p%C3%BAblicos_en_la_Ciudad_de_Montevideo

Martínez, T., Díaz-Veiga, P., Sancho, M., y Rodríguez, P. (2014). *Modelo de atención centrada en la persona: ¿en qué consiste este modelo de atención?*. Guipúzcoa: Fundación Matia; Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.

Melgar, C. (2017). *¿Cuando llegue a la Jubilación...! Efectos psicosociales de la jubilación en trabajadoras domésticas próximas al retiro*. (Trabajo final de grado). Facultad de Psicología, Universidad de la República. Recuperado en: https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_cinti_a_melgar_.pdf

Ministerio de Desarrollo Social. Consejo Consultivo del Instituto Nacional del Adulto Mayor (2012). *Plan Nacional de Envejecimiento y Vejez 2013-2015*. Montevideo: Mides.

Molina, D. L. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*, Vol. 35(1) 1-22

Monchietti, A. (Noviembre, 2001). *Representaciones sociales que inciden sobre las formas de envejecimiento femenino*. Ponencia presentada en la IV Reunión de Antropología del MERCOSUR. Curitiba, Brasil.

Montaño, R. El dispositivo grupal como instrumento de intervención e investigación, *Liberaddictus* 82, 8-19. Recuperado de: www.liberaddictus.org

Moragas, R. y Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Psicología de la Vejez*. Madrid: Pirámide.

Mosca, A. y Santiviago, C. (2011). *Conceptos y herramientas para aportar a la orientación vocacional ocupacional de los jóvenes*. Montevideo: INJU-MIDES.

Naciones Unidas (2003). *Declaración Política y Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*. Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento 2002, Madrid. Nueva York. Recuperado de: <http://undesadspd.org/Portals/0/ageing/documents/Fulltext-SPG.pdf>

Organización Internacional del Trabajo. (1944). Declaración de Filadelfia de la O.I.T. Recuperado de http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/1944/44B09_10_span.pdf

Hechos concretos sobre la Seguridad Social. Recuperado de: http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_067592.pdf

Pichón Rivière, E. (1975). *El proceso grupal*. Buenos Aires. Argentina. Nueva Visión.

Petriz, G. M., Canal, M. E., Bravetti, G. R., y Urtubey, E. (2004). Educación

permanente, estrategia para la promoción de salud y reformulación del proyecto personal. *Orientación y sociedad*, 4, 121-130.

Petritz, G. (Edit.). (2002). Nuevas dimensiones del envejecer: Teorizaciones desde la práctica. Programa de Educación Permanente de Adultos Mayores. Secretaría de Extensión Universitaria. Universidad Nacional de La Plata.

Rascovan, S. (2004). Orientação vocacional: Uma revisão crítica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 5(2), 1-10. Recuperado de:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-3390200400020002

Rodríguez Moreno, M. L. (2000), La Orientación Profesional de las personas adultas: fundamentos, principios y servicios. En L. Sobrado Fernández, *Orientación profesional: diagnóstico e inserción sociolaboral* (pp. 5-38). Barcelona: Estel.

Rodríguez Nebot, J (1996), El proceso de cambio: de la actividad a la supuesta pasividad. En Sindicato Médico del Uruguay: (Ed.), *Preparación para la jubilación experiencia del sindicato médico del Uruguay llegar no es detenerse* (pp.15-21). Montevideo, Uruguay: SMU.

Romero, M. (2002). El proyecto personal del adulto mayor. *Revista Tiempo. El Portal de la Psicogerontología*, 11. Disponible en línea: <http://psiconet.com/tiempo>

Rowe JW, Kahn R.L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.

Salvarezza, L. (1991). *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. Buenos Aires: Paidós.

Sahagún, M., Hermosillo, A. y Selva Olid, S. (2014). La jubilación, hito de la vejez: revisión de aproximaciones psicosociales recientes. *Quaderns de Psicologia*, 15(2) 27-41.

Schallock, L. y Verdugo, M. (2009). *Escala GENCAT: manual de aplicación de la*

Escala GENCAT de Calidad de vida. Barcelona: Departamento de Acción Social y Ciudadanía de la Generalitat de Catalunya

Yuni, J. (2011). Integraciones metateóricas en el paradigma del curso de la vida. En J. Yuni, (comp.), *La vejez en el curso de la vida.* Córdoba: Encuentro Grupo.

Zarebski, G. (2008). *Padre de mis hijos, ¿padre de mis padres?.* Buenos Aires: Paidós.

Zarebski, G. (2011). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología actual: frutos simultáneos de un mismo árbol. En J. Yuni (comp.), *La vejez en el curso de la vida.* Córdoba: Encuentro Grupo Editor.

Anexos I

Ref.	Preparación como estrategia	Talleres de Preparación	Preparación como Programa	Preparación como "ajuste" o "adaptación"	Preparación como sinónimo de Planificación	Proyectos de vida
1	Estrategias sociales y económicas			Planificación como herramienta de adaptación y ajuste		
2			Educación para la Jubilación.			
3					Planificación del tiempo y de la forma de su retiro de la vida laboral.	
4				Adaptación de su nuevo rol , adaptación saludable.		
5			Programa de acompañamiento psicológico	Herramienta de adaptación y ajuste	Planificación del tiempo libre	
6				Adaptación a la jubilación y a la vivencia equilibrada.		
7			Cursos de preparación a la jubilación			Proyectos de jubilación individuales y grupales
8		Talleres de preparación		Ajuste a la jubilación, asumir la condición de persona jubilada		
9				Adaptación como ayuda para planificar la jubilación		
10	Estrategias de "Educación para el ocio"		Estrategias como Programas	Adaptación al ocio y tiempo libre	Planificación vinculado al ocio, tiempo libre, hobbies, pasar tiempo en familia.	
11			Programa de Preparación para a Aposentadoría		Como planeamiento, planificación del futuro	

12	Estrategias de afrontamiento				Planificación con el conyugue, énfasis en lo financiero, ocio, salud, etc.	
13						Planificación de PDV, estructurados, vinculado a la familia
14			Programa de Educación para la Jubilación.			Autobiografía orientada para el Proyecto de vida
15			Programas de Preparación para la Jubilación.			Ayuda de elecciones para Proyectar la vida
16	Estrategia preventiva					
17				Adaptación como proceso y ante obstáculos económicos / Adp. sin que ello signifique un trauma		
18	estrategias de enfrentamiento					
19	estrategia preventiva para un mejor afrontamiento		Preparación a la desvinculación (como programa)			
20			Programas de preparación para la jubilación en las instituciones			
21			pedagogía o educación para la reforma" (como programa)		Para un envejecimiento activo y exitoso	

Anexos II: Referencias de artículos académicos revisados en “Antecedentes”:

1. Trinidad Requena, A. (2006). Estrategias sociales y económicas de los nuevos jubilados. *Reis. Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, (115), 135-163.
2. Meza-Mejía, M., & Villalobos-Torres, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11 (2), 179-190.
3. Chiesa, R., & Sarchielli, G. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 24 (3), 365-388.
4. Madrid García, A., & Garcés de los Fayos Ruiz, 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*, 16 (1), 87-99.
5. Guevara Estacio, M. (2013). Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico. *Visión Gerencial*, (1), 103-122.
6. Rodríguez Feijóo, Nélica, Actitudes hacia la jubilación. Interdisciplinaria [en línea] 2007, 24 (enero-junio) : [Fecha de consulta: 8 de julio de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18024101>> ISSN 0325-8203
7. Escarbajal de Haro, A. Martínez de Miguel López, S. Jubilación, educación y calidad de vida. Pedagogía Social. *Revista Interuniversitaria* [en línea] 2012, (Julio-Diciembre) en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135029101009>> ISSN 1139-1723
8. Cruz, R. Retiro Laboral y Ajuste a la Jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación* [en línea] 2011, 11 (Enero-Abril) : [Fecha de consulta: 8 de julio de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44718060016>> ISSN

9. Luján, I. & González, E. Apoyo de la familia en el tránsito a la Jubilación. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* [en línea] 2013, 2 [Fecha de consulta: 8 de julio de 2018] Disponible en: <http://play.redalyc.org/articulo.oa?id=349852173018>> ISSN 0214-9877
10. Kleiber, A., Bayón, F. y Cuenca, J. La educación para el ocio como preparación para la jubilación en Estados Unidos y España. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria* [en línea] 2012, (Julio-Diciembre) : [Fecha de consulta: 8 de julio de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=135029101005>> ISSN 1139-1723
11. França, Lucia Helena de F. P., Menezes, Gustavo Silva, & Siqueira, Andreia da Rocha. (2012). Planejamento para aposentadoria: a visão dos garis. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 15(4), 733-745. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000400012>
12. Murta, Sheila Giardini, Abreu, Samia, França, Cristineide Leandro, Pedralho, Marina, Seidl, Juliana, Lira, Nadielle de Paula Moura, Carvalhedo, Rochelly Karen Moreira, Conceição, Ana Carolina da, & Gunther, Isolda de Araújo. (2014). Preparação para a aposentadoria: implantação e avaliação do programa viva mais!. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(1), 01-09. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722014000100001>
13. Figueira, Desirée Ariane Modos, Haddad, Maria do Carmo Lourenço, Gvozd, Raquel, & Pissinati, Paloma de Souza Cavalcante. (2017). Retirement decision-making influenced by family and work relationships. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(2), 206-213. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160127>
14. França, L., de Freitas, H. & Soares, D. (2009). Preparação para a aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29(4), 738-751. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-9893200900040000>
15. Martins, L. & Borges, E. (2017). Educação para aposentadoria: avaliação dos impactos de um programa para melhorar qualidade de vida pós-trabalho. *Interações*

(*Campo Grande*), 18(3), 55-68. Disponible en:

<https://dx.doi.org/10.20435/inter.v18i3.1496>

16. Pazzim, T. & Marin, A. (2016). Preparation Program for Retirement: A systematic review of national literature. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 91-101. Disponible en:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902016000100010&lng=en&tlng=en.

17. Hernández Rodríguez, G. (2008) Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación. Cuadernos de Relaciones Laborales. Vol. 27, núm. 2, 2009

18. Rafalski, Julia Carolina, & Andrade, Alexsandro Luiz de. (2016). Planejamento da aposentadoria: adaptação brasileira da PRePS e influência de estilos de tomada de decisão. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 16(1), 36-45. Recuperado el 09 de Julio de 2018,

de:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572016000100004&lng=pt&tlng=pt.

19. Buitrago , F., Calvo ,J.I. y Jiménez, G.. Preparación de la jubilación. *Formación Médica Continuada en Atención Primaria*. 12, (4), 264-272.

20. Gvozd, R., Sakai, A., Haddad, M.d.C. Sentimentos e perspectivas de trabalhadores de instituição universitária pública frente à aposentadoria. *REME rev. min. enferm*: 19(1):79-83, jan.-mar.2015.

21. Rodrigues, M., Ayabe, N., Lunardelli, M. & Canêo, Luiz Carlos. (2005). A preparação para a aposentadoria: o papel do psicólogo frente a essa questão. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 6(1), 53-62. Recuperado el 09 de Julio de 2018, de:http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902005000100006&lng=pt&tlng=pt.