

Título: El rol del psicólogo en la etapa prejubilatoria.

Autora: Esp. Sabatini María Belén

Institución o lugar de referencia: IPSIBAT. Facultad de Psicología. UNMDP/Dirección de Personas mayores MGP.

Teléfono: 223 5961554

Correo electrónico: belensabatini@gmail.com

Eje temático: Gerontología: psicogerontología, programas socio-preventivos para adultos mayores, atención psicológica directa e indirecta a la dependencia.

Resumen:

La jubilación es un momento de transición importante en la vida de muchas personas, fundamentalmente en aquellas que han dedicado muchos años a su carrera laboral y gran parte de su tiempo al trabajo. Al ser, el trabajo, una gran directriz en nuestras vidas, gran parte de nuestra identidad se conforma en torno a ello. El paso de trabajador a jubilado implica, por esta razón, fuertes cambios en la vida de las personas, tanto en aspectos más objetivos -como la adquisición de más tiempo libre, con la consiguiente reorganización de ese tiempo- así como en aspectos más subjetivos como la necesidad de reconfigurar nuestra identidad y nuestros vínculos. Es un momento de transición en el que, si está bien aprovechado, aparece el tiempo y el espacio para hacernos algunas preguntas a nosotros mismos y poder reconfigurar nuestros días, y lo que es más importante, nuestra identidad en función de nuevos deseos. Esta etapa nos ubica en un momento de búsqueda personal, una re conexión con uno mismo en muchos casos postergada. En función de lo mencionado el rol del psicólogo se vuelve fundamental para acompañar estos cambios y potenciar este recorrido brindando múltiples herramientas. Dada la importancia de esta transición y con el objetivo de que las personas se preparen para dicho cambio, la Municipalidad de General Pueyrredón brinda a sus trabajadores la posibilidad de participar de un Programa Prejubilatorio el cual está conformado por un equipo interdisciplinario y destinado a los agentes municipales que están prontos a jubilarse. El presente trabajo tiene como finalidad dar a conocer el trabajo que se realiza en el Programa prejubilatorio de la Municipalidad de General Pueyrredón, especialmente en lo referido

al rol del psicólogo dentro de dicho Programa. Será descripta la modalidad de trabajo así como las intervenciones que se realizan particularmente desde el rol del psicólogo.

Palabras claves: etapa pre-jubilatoria-rol del psicólogo-Programa prejubilatorio.

Fundamentación teórica

La jubilación es un momento de transición importante en la vida de muchas personas, fundamentalmente en aquellas que han dedicado muchos años a su carrera laboral y gran parte de su tiempo al trabajo.

En nuestra sociedad, las personas destinan mucho de su tiempo a trabajar. Entre 30 y 40 años, algunas veces más en aquellos que han comenzado su vida laboral de muy jóvenes, un promedio de 8 horas diarias la mayor parte del año, relegando otras actividades en pos de la obligación. El trabajo funciona como ordenador vital, generando rutinas en las cuales, actividades diferentes y ligadas al ocio o a las actividades sociales, quedan relegadas o estructuradas en función del tiempo restante (Iacub, 2015). Al ser, el trabajo, una gran directriz en nuestras vidas, gran parte de nuestra identidad se conforma en torno a ello.

El paso de trabajador a jubilado implica, por esta razón, fuertes cambios en la vida de las personas, tanto en aspectos más objetivos -como la adquisición de más tiempo libre, con la consiguiente reorganización de ese tiempo- así como en aspectos más subjetivos como la necesidad de reconfigurar nuestra identidad y nuestros vínculos. Esta etapa de transición entre una etapa marcada por lo laboral y otra aún sin definir, puede ocasionar variabilidad en las emociones (Iacub, 2015). Este no es un aspecto menor ya que el pasaje es de una etapa por demás definida, con horarios y roles en muchos casos desarrollados durante muchos años a una etapa totalmente indefinida que va a requerir de la creatividad de cada uno. Esta indefinición e incertidumbre es vivenciada por cada uno de maneras disimiles, hay quienes la enfrentan con entusiasmo, a la espera de lo nuevo y hay quienes la incertidumbre les genera un estado de extrañesa, de falta de rumbo, de quietud en algunos casos y de ansiedad o angustia en otros.

En este momento de transición, si está bien aprovechado, aparece el tiempo y el espacio para hacernos algunas preguntas a nosotros mismos y poder reconfigurar nuestros días, y lo que es más importante, nuestra identidad en función de nuevos deseos. Esta etapa nos ubica en un momento de búsqueda personal, una re conexión con uno mismo en muchos casos postergada.

Los dispositivos prejubilatorios son espacios diseñados para acompañar el proceso, brindando herramientas para afrontar los cambios que implica el momento. También permiten la reflexión, el desarrollo de habilidades y la posibilidad de ir construyendo diferentes proyectos. Un punto destacable de esta modalidad de trabajo, es que permite el intercambio con pares y el grupo funciona como potenciador de futuras decisiones o proyectos, como así también la posibilidad de compartir emociones, temores e ideas con personas que se encuentran en la misma situación. Es un ámbito de inclusión para pensar la desvinculación con la institución y el rol laboral, potenciando la posibilidad de generar nuevos proyectos, actividades o espacios, donde el deseo es protagonista (Machluk, L., Mansinho, M., y Salamé, M. V., 2016).

En función de lo mencionado los Programas prejubilatorios y dentro de ellos el rol del psicólogo se vuelve fundamental para acompañar estos cambios y potenciar este recorrido brindando múltiples herramientas.

En nuestro país es conocida la labor que desarrolla el equipo de trabajo del Dr. Ricardo Iacub, los cuales vienen trabajando hace varios años en la implementación de dispositivos prejubilatorios. Estos se han implementado en PAMI, Luz y Fuerza (Córdoba), INTA, Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, Dosuba, etc. De las evaluaciones realizadas se analiza el impacto positivo mencionado por sus participantes (Iacub, R., Machluk, L., Mansinho, M., & Salamé, M. V. 2015).

Dada la importancia de esta transición y con el objetivo de que las personas se preparen para dicho cambio, la Municipalidad de General Pueyrredón brinda a sus trabajadores la posibilidad de participar de un Programa Prejubilatorio el cual está conformado por un equipo interdisciplinario y destinado a los agentes municipales que están prontos a jubilarse. El presente trabajo tiene como finalidad dar a conocer el trabajo que se realiza en el Programa prejubilatorio de la Municipalidad de General Pueyrredón, especialmente en lo referido al rol del psicólogo dentro de dicho Programa. Será descripta la modalidad de trabajo así como las intervenciones que se realizan particularmente desde este rol.

Componentes del Programa Prejubilatorio de la MGP.

En el año 1994, el coordinador del Área de mayores de la MGP (Lic. Hector Roman), viaja a Israel de donde trae la idea de conformar un programa prejubilatorio a raíz de un estudio que se había realizado en ese país en el cual se había observado la alta prevalencia de enfermedad luego de la jubilación. Luego de varias reuniones con el departamento ejecutivo, y el sindicato de trabajadores municipales, para poder llevar a cabo, finalmente en el año 1999 se realiza el correspondiente expediente y comienza a implementarse el Programa.

En la actualidad el Programa Pre-jubilatorio está coordinado por un equipo interdisciplinario integrado por un Trabajador Social, una Terapista Ocupacional, 2 integrantes del equipo de previsión y 1 psicóloga. Está destinado a personal Municipal que se encuentra pronto a jubilarse. Participan en promedio 40 personas y la duración máxima es de 1 año. La adhesión al Programa es de carácter voluntario. El ingreso al mismo se realiza desde el área de previsión. En esta área se le informa a los agentes acerca de las características del Programa y se les brindan todas las herramientas necesarias para iniciar el proceso jubilatorio así como el seguimiento y cierre del mismo en cuanto a los trámites requeridos. Asimismo el área de previsión es una ventana de acceso por lo que muchas veces las primeras emociones en torno a este proceso aparecen allí.

Este Programa ofrece a quienes se incorporan a él una retirada gradual de la tarea laboral por medio de una serie de franquicias escalonadas, al comienzo la persona cuenta con una reducción horaria uno de los días de trabajo, luego con una franquicia semanal, luego dos, terminando su etapa laboral con tres días de franquicia. Por otra parte los integrantes del Programa participan de 2 reuniones grupales mensuales obligatorias, una recreativa y otra informativa reflexiva, tienen la opción de participar de un espacio de reflexión mensual no obligatorio, una entrevista individual al comienzo del proceso y 2 entrevistas de seguimiento. A continuación se describe cada uno de estos espacios así como el rol del psicólogo en cada uno de ellos.

Reunión mensual informativa/reflexiva: Dicho espacio, el cuál es de participación obligatoria, tiene varios objetivos. Por una parte en cada uno de estos encuentros se realiza la presentación de los integrantes nuevos, quienes recién inician el proceso y

por lo tanto comienzan a participar de las actividades, de la misma manera se despide a quienes culminan dado que se trata de un Programa dinámico a nivel de sus participantes. En este espacio se realiza una actividad programada por los coordinadores, destinada a reflexionar sobre el proceso de jubilación. Se utiliza para ello un disparador y luego se promueve la reflexión al respecto. Los disparadores que se utilizan son diferentes en cada encuentro, diversificando la forma de alcanzar la reflexión. Los disparadores que se utilizan son, películas que aluden a la etapa jubilatoria, charlas de algún profesional sobre la temática (a veces a cargo del equipo y otras veces a cargo de invitados o de videos o audios), dinámicas grupales con actividades lúdicas, etc.

También, como objetivo de este espacio es la transmisión de información, por lo cual se destina un momento para que los agentes puedan evacuar dudas previsionales.

En esta misma línea, en algunos encuentros se cuenta con invitados, referentes de diferentes actividades de la ciudad a los fines de informar a los prejubilados de diferentes propuestas a las que pueden incorporarse en esta nueva etapa.

El rol del psicólogo en estos encuentros: en estos encuentros el rol del psicólogo va desde la participación en la planificación de dichas actividades, en la elección de dichos disparadores y de la dinámica de la actividad. Luego en la actividad propiamente dicha el rol se desarrolla favoreciendo la dinámica grupal de reflexión, propiciando la participación, integrando las distintas miradas, en algunos casos realizando algunas intervenciones psicoeducativas así como integrando la experiencia personal con aspectos de la teóricos, brindando herramientas para poder significar algunos procesos.

Salida recreativa: en este espacio de carácter mensual se realizan distintas salidas recreativas grupales. El objetivo principal de este componente es la socialización de los participantes, además se invita a conocer diferentes lugares de la ciudad. En estas salidas se propicia el acercamiento entre los participantes, las charlas de manera informal los llevan a recorrer este tiempo juntos, compartir experiencias como trabajadores de distintas dependencias y afianzar las relaciones grupales.

El rol del Psicólogo en este caso es un rol un tanto más periférico, si bien participa en lo referido a la elección de los lugares, esta tarea suele estar a cargo de otros

participantes del equipo. En la salida propiamente dicha es un rol de colaboración con la actividad, en su organización y en la promoción del dialogo entre participantes. Asimismo suele ser un momento propicio para acercarse a algunos integrantes y poder intercambiar acerca de cómo se están sintiendo en el proceso así como realizar el seguimiento de algunas cuestiones puntuales referidas en otros espacios.

Espacio de reflexión mensual no obligatorio: Este espacio de reflexión es de inicio reciente y está coordinado por psicología, la propuesta de su inclusión se fundamenta en el objetivo de brindar un espacio para aquellos participantes que tengan la necesidad o la inquietud de ahondar en la reflexión sobre esta etapa vital y generar herramientas para potenciar las posibilidades de la misma, así como realizar el mejor cierre de la etapa laboral.

Cabe destacar en este punto, que el grupo de prejubilados es un grupo marcadamente heterogéneo, no solo porque participa personal de diferentes dependencias sino además por la forma en la que cada uno llega a esta etapa, las actitudes hacia la jubilación y la forma en que viven y afrontan este proceso. En esta heterogeneidad están quienes se preparan, de algún modo, hace mucho tiempo para esta etapa - así sea imaginándola o haciendo algunos proyectos- y la esperan con ansias, así como quienes nunca la imaginaron y sienten una disrupción mayor al momento de jubilarse. También hay diferencias entre ellos en cuanto a la forma en que se despiden en sus lugares de trabajo, están quienes se retiran de un lugar en el que se han sentido siempre cómodos o se sienten cómodos en la última etapa, y tienen compañeros que los van acompañando en esta despedida, y están aquellos que por distintas circunstancias se despiden en un momento laboral difícil, en situaciones de enojo, o tensión o sintiéndose solos. El proceso no será el mismo en cada caso y por ende las necesidades tampoco.

En este dispositivo participan principalmente aquellos agentes en los que por alguna razón el proceso está resultando más difícil. Concretamente en este espacio se comparte la experiencia personal.

El rol del psicólogo en este caso es múltiple, por un lado actuar como coordinador grupal permitiendo la participación y llevando a la reflexión personal acerca del proceso.

Se estimula a quienes participan a hablar en primera persona, a que cada uno se tome un tiempo para tomar consciencia del propio proceso y fundamentalmente de las propias emociones en torno a esta etapa, se estimula a poner en palabras a los fines de crear nuevas significaciones en el intercambio con otras experiencias.

Asimismo se realiza desde el rol un trabajo psicoeducativo, validando las experiencias y emociones que se van compartiendo así como brindando algunas referencias teóricas que permitan dar mayor entendimiento al proceso.

En algunos casos donde la experiencia se presenta como muy disruptiva se realiza un trabajo más dirigido tendiendo a brindar herramientas para que la persona pueda ordenar la experiencia e ir haciendo algunos cierres y procesos. El problema recae en las representaciones o ideas previas que tienen los actores participantes para pensarse en roles diferentes a los que siempre han respondido.

Cabe destacar que en todos los casos y desde el rol se promueve que cada persona asuma un rol activo en el proceso, haciendo los cambios que considera o va descubriendo como necesarios para realizar este pasaje de la mejor manera.

Entrevista individual inicial: al inicio del proceso se realiza una entrevista individual a cargo de psicología, el objetivo de esta entrevista es brindar un espacio más íntimo (por esa razón se realiza de manera individual) en la cual se intenta generar un clima de confianza en el cual la persona pueda expresar sus vivencias y emociones en torno a este proceso. Asimismo en dicha entrevista se recoge información relevante para entender cómo se encuentra atravesando el proceso cada agente, con qué recursos cuenta y evaluar desde el aspecto psicológico el modo en que la persona enfrenta esta etapa. Junto con otros datos permite determinar si la persona cuenta con recursos suficientes para lograr una buena adaptación al cambio o si por el contrario se encuentra en alguna situación de vulnerabilidad que lo coloca ante la posibilidad de sufrir una jubilopatía. En esos casos se orienta a la persona a la activación de otros recursos de apoyo (como por ejemplo el inicio de un tratamiento individual) y además se realiza un seguimiento más exhaustivo de su situación.

En esta entrevista se recogen datos acerca de: lugar de trabajo y tarea que desempeña (se historiza la vida laboral), luego se indaga acerca de los motivos por los que decidió

adherirse al Programa prejubilatorio, sus expectativas, la forma en que está viviendo este momento (emociones predominantes, actitud acerca de la jubilación, si viene realizando algún tipo de adaptación al respecto), se indaga también acerca de la presencia de proyectos y el grado de elaboración de los mismos, la presencia de vínculos y por último se indaga acerca de si se encuentra atravesando algún otro proceso de cambio, esto último tiene como finalidad evaluar si los recursos psíquicos se hayan disponibles para elaborar el cambio de trabajador a jubilado o si por el contrario sus recursos se encuentran en resolver otras situaciones vitales (en algunos casos problemas de salud, mudanza, conflictos familiares, etc lo que coloca a la persona en cierto estado de vulnerabilidad no disponiendo de todos los recursos psíquicos a disposición del proceso jubilatorio).

Entrevistas de seguimiento: el programa se encuentra en constante transformación y sobre todo ampliación. Estas entrevistas forman parte de ello y por lo tanto son un proyecto con el cual se comenzará a partir del año próximo. Por el momento, se planifica un seguimiento telefónico, a los 3 o 6 meses luego de haber finalizado el Programa. En estas entrevistas telefónicas el objetivo es conocer cómo se encuentra la persona una vez jubilada, si ha podido concretar los proyectos que tuviera durante el proceso, si ha logrado reorganizarse en función de la nueva situación y principalmente que sensaciones lo atraviesan. También se hará especial hincapié en el seguimiento de temas que la persona haya compartido en las entrevistas individuales o en los espacios grupales, en relación a posibles temores o incertidumbres.

Conclusiones:

Si bien el cambio de trabajador a jubilado puede ser deseado por muchas personas, es muy importante no subestimar este proceso dado que la jubilación implica uno de los cambios más importantes en la vida de una persona y como tal requiere preparación. Distintas investigaciones nos hablan del impacto que tiene la jubilación en la vida de las personas y de la diferencia entre aquellos que se han preparado para este cambio y aquellos que no lo hacen.

Los Programas prejubilatorios previenen jubilopatías, acompañan a quien se jubila a hacer un buen cierre de su actividad laboral, ayudan a partir de la reflexión a que la persona se reorganice tanto en sus actividades y uso de su tiempo libre como a nivel de su identidad y una nueva configuración de sí mismo, brindan información de importancia, tanto del proceso como de aspectos que hacen a lo administrativo y son una forma de brindar cuidado y atención por parte de las instituciones a sus trabajadores.

Durante el Programa prejubilatorio que brinda la MGP se reduce paulatinamente el tiempo de trabajo, permitiendo la adaptación gradual y se comparten una serie de reuniones mensuales en las cuales a través de distintas actividades coordinadas por un equipo interdisciplinario se potencia y acompaña el proceso de cambio. Estas actividades se encuentran orientadas en dos grandes ejes, por una parte la reflexión sobre el propio proceso y por otra la orientación acerca del proceso previsional.

La anticipación, planificación y reflexión permiten aumentar el potencial de esta etapa como momento de cambio que implicará la creatividad de nuevas formas de vida y de este modo disminuir el posible impacto negativo.

Desde el rol del psicólogo se contiene, se brindan herramientas teóricas, se realizan intervenciones tendientes a que las personas puedan reconfigurar su identidad, observando continuidades y siendo conscientes de las discontinuidades -propias de esta etapa- puedan tomar un rol activo en la construcción de una nueva configuración identitaria.

Bibliografía:

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

Iacub, R., Machluk, L., Mansinho, M., & Salamé, M. V. (2015). Dispositivos prejubilatorios como facilitadores del potencial humano. Revista Kairós Gerontologia, 18(N.o Especial 21), "Aspectos positivos en la vejez. Cuestiones prácticas", pp. 85-97. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

Machluk, L., Mansinho, M., y Salamé, M. V. (2016). Los dispositivos prejubilatorios: preparación para una nueva etapa. VIII Congreso Internacional de Investigación y

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