

JUBILACION: AMENAZA O RETO

Oswaldo Romero García

INTRODUCCION

Como ocurre con tantas cosas en la vida, uno puede pensar que retirarse o jubilarse del trabajo es algo que ha existido por siempre, como el aseo personal o el conversar con los amigos. Nada más falso. Por citar un solo país, en Estados Unidos el retiro del trabajo *disfrutando de algunos beneficios* apareció al inicio de la década de los 40, y para esa ocasión la edad para retirarse fue establecida en 65 años. Posteriormente, en 1967, se prohibió la discriminación en base a la edad para los empleados de 40 a 70 años de edad.

Finalmente, en 1984, se estableció en esa nación que no existe edad para el retiro obligatorio (Fyock & Dorton, 1994). En tiempos anteriores a la Segunda Guerra Mundial, las personas no se retiraban porque necesitaban del trabajo para garantizar su subsistencia. No trabajar significaba no disponer de ingresos económicos, puesto que no existían políticas de seguridad social.

Para entender la evolución del retiro, hay que recordar que para 1900, apenas un siglo atrás, la expectativa de vida era de 45 años en los Estados Unidos, que es la misma esperanza de vida, hoy día, para algunos indígenas brasileños que habitan las selvas amazónicas. La esperanza de vida de los venezolanos ha evolucionado de esta forma: 43 años para 1941, 54 años para 1950, 66 años para 1966, y 68 años para 1980 (Cavendes, 1985).

La historia reciente de la evolución del retiro en los Estados Unidos, nos enseña lo siguiente. Con el surgimiento de la Seguridad Social, los trabajadores se acogieron a los beneficios que proporciona el Estado, pero en la medida en que el retiro ocurre más temprano y la esperanza de vida aumenta, el tiempo de la vida en retiro se extiende insoportablemente. En los Estados Unidos, la esperanza de vida actual se está acercando a los 85 años y el trabajador promedio recibe su primer cheque de la Seguridad Social a los 64 años de edad, de manera que le esperan 21 años de vida en retiro. Eso ya es percibido como demasiado tiempo improductivo por los mismos retirados y por los empleadores, que han encontrado en los "empleados maduros" nuevas posibilidades de trabajo con horarios arreglados flexiblemente. Hoy día, en Venezuela la esperanza de vida (70 años) es menor que en los Estados Unidos (85), pero el retiro ocurre más temprano (alrededor de los 50 años de edad), de manera que el número de años de vida en retiro (20) es prácticamente equivalente al de los estadounidenses.

El aumento de la esperanza de vida cambió la estructura tradicional de la población venezolana, que siempre ha sido predominantemente juvenil. La población del país ha empezado a madurar y la llamada *tercera edad* ya significa un contingente apreciable de ciudadanos relativamente jóvenes y

capaces de seguir haciendo aportes importantes a la comunidad.

Las personas, las organizaciones y la sociedad general no han sabido responder a este cambio en la distribución de la población. Las personas jubiladas siguen siendo vistas como un excedente humano innecesario para el progreso de la sociedad. Se ignora que las personas jubiladas son hoy en día un reservorio de inteligencia, destrezas y experiencia que debe ser aprovechado hasta el final. En generaciones anteriores podía despreciarse a los retirados porque ellos eran cuantitativamente insignificantes y su esperanza de vida era corta. Prácticamente, la única causa de jubilación era la edad, que era sinónimo de vejez, de deterioro físico y mental. Pero ese no es el escenario actual. Hoy día un profesor puede jubilarse a los 50 años de edad y vivirá tal vez 25 años más, lo que significa que le falta por disfrutar un tercio de su vida. En los tiempos actuales, la jubilación ocurre no sólo por la edad, sino también por otras razones. Al alcanzar el tiempo de vida laboral que le permite la jubilación (25 años), las personas se retiran para establecer su propio negocio y no depender más del salario, para sentirse libres, para dedicarse a intereses que siempre tuvieron que aplazar, etc. Y los jubilados se llevan con ellos todos sus conocimientos, destrezas y experiencias. Sería sabio de parte de la sociedad crear oportunidades para que ese conocimiento y esas destrezas sean transmitidas de maneras no convencionales por quienes las poseen, en un esquema distinto al tradicional de empleador-empleado.

Desgraciadamente, muchos siguen conceptualizando la jubilación laboral como una etapa de vida pasiva, sin gratificaciones significativas y como una interrupción automática de las actividades que venía realizando en su "época activa". Eso, ciertamente, está muy alejado de las

posibilidades reales que tienen las personas decididas a llevar una vida llena de significados y satisfacciones. Una alimentación adecuada, ejercicios físicos apropiados a la edad y expectativas positivas sobre sí misma y el entorno, es todo lo que la persona necesita para vivir plenamente.

La mayor parte de las inhibiciones que sufren las personas jubiladas no residen en un desmejoramiento real de sus condiciones físicas. Más bien, creencias y comportamientos auto-destructivos son los responsables finales de la desesperanza y la pasividad tan frecuentemente encontradas en ellas. Un ejemplo de tales creencias es aceptar que después de jubilarnos debemos ser sedentarios y no trabajar, porque ya hemos trabajado en demasía y porque, al fin y al cabo, "nos jubilamos para no trabajar más". Creencias como esa son verdaderamente inhibitorias de la productividad y felicidad de las personas que se retiran.

LA JUBILACION: ¿AMENAZA O RETO?

La jubilación o el retiro del trabajo es una etapa de transición en la vida de la persona y está inevitablemente ligada a la edad. Los períodos de transición implican incertidumbre, ansiedad y pérdida de control. Esto ocurre porque en tales períodos son alterados los roles sociales, las expectativas generales, las metas vitales, las fuentes de recompensas, en fin, la identidad misma de la persona (Floyd, F.J. et al, 1992).

Ante la jubilación, como ante cualquier situación de transición, suelen surgir dos reacciones bien distintas en su naturaleza y sus consecuencias. La jubilación puede ser construida como evento estresante y disruptivo (AMENAZA) o como oportunidad de aprendizaje (RETO). Es interpretada como estresante

y disruptiva cuando la persona cree que ya no podrá hacer lo que antes hacía, que no podrá disfrutar del nivel de vida que antes disfrutaba, que perderá la relación con sus compañeros de trabajo, que las personas le perderán el respecto o la consideración porque ya no desempeña los mismos roles que antes desempeñaba. Esta concepción es la prevaleciente en la cultura mayor, según la cual jubilación es sinónimo de inactividad (no haré nada), inutilidad (mis condiciones físicas ya no son las mismas) y espera de la muerte (ya he vivido suficiente). En términos populares, jubilarse es sinónimo de vejez. Jubilado y viejo son una y la misma cosa, como lo son también viejo e inútil. Pero en este punto, como en muchos otros, la sabiduría popular ha quedado rezagada ante los cambios profundos ocurridos en las sociedades modernas. La jubilación es estresante y disruptiva sólo para quienes, con o sin intención, eligen construirla y vivirla de esa manera. Pero puede ser retadora, generadora de crecimiento personal para quienes decidan que así sea.

AMENAZA. La construcción de la jubilación como amenaza está muy influenciada por la concepción que tengamos del trabajo. Si el trabajo nos gusta básicamente porque nos mantiene ocupados y se ha convertido en lo único que hacemos en la vida, entonces dejar el trabajo es prácticamente dejar la vida, porque la vida ha sido sólo trabajo y el trabajo no ha sido una vía para el crecimiento personal, sino sólo un medio de subsistencia. En este caso, el retiro, sobre todo si es obligado por edad o enfermedad, se convierte en algo verdaderamente amenazante, interiormente devastador. La persona puede sentirse separada del mundo, inútil, y puede hasta deprimirse severamente.

Si la persona no ama su trabajo y lo realiza por necesidad o costumbre,

percibe la jubilación como *escape* de una situación que siempre le ha sido desagradable. En este caso, hay un engaño que la persona descubre solo cuando sufre sus consecuencias negativas. El engaño consiste en creer que no le gusta *todo* su trabajo, cuando lo cierto es que no le gustan *partes* de su trabajo. No le gusta, por ejemplo, redactar exámenes, corregirlos y comunicar la calificación a un estudiante que resultó aplazado en el examen final. Disfruta mucho, sin embargo, el trabajo en equipo con colegas simpáticas o simpáticos, reunirse con sus compañeros fuera del ambiente laboral, pertenecer a una organización que le proporciona identidad y estatus. Al jubilarse, esa persona descubre tardíamente todos aquellos compañeros, actos y significados que formaban parte de su trabajo, que en cierto modo eran lo más importante de su trabajo. Por supuesto estas personas viven la jubilación como una transición difícil, desorganizante y amenazadora.

Ambos grupos de personas comparten un aspecto común: El trabajo en sí mismo no es construido como una herramienta de crecimiento personal, en el sentido de significar logro de metas cada vez más altas, desarrollo de capacidades a niveles de ejecución realmente diferenciadores. Esto en cierto modo dificulta la posibilidad de mantener el nivel de vida previo a la jubilación. Por una razón muy sencilla: Si se ha pasado gran parte de la vida desempeñando labores que rechazamos, ello es prueba de baja necesidad de logro, escasa autodeterminación y, posiblemente, fuerte esperanza pasiva. Si ese fue el comportamiento durante la juventud y la madurez, es poco esperable que el solo hecho del retiro mejore sustancialmente semejante equipamiento motivacional. Psicológicamente, es más bien inevitable que tales personas construyan la jubilación

o el retiro como algo negativo que amenaza con bajar el nivel de vida disfrutado actualmente. Y la declinación en el nivel de vida ocurre frecuentemente porque esas personas no implementan actividades compensatorias en lo económico, lo social y lo personal. En cierto modo ellas mostrarán continuidad psicológica (pobreza motivacional) y discontinuidad en las condiciones de vida (empeoramiento).

RETO. Pero las transiciones, como cualquier evento, pueden ser construidas como situaciones que ponen a prueba nuestros conocimientos, como ocasiones para exigirnos ejecuciones distintas, o como oportunidades para cultivar capacidades que nunca hemos cultivado. Si hemos disfrutado nuestro trabajo y hemos desarrollado un alto nivel de experticia, eficiencia y excelencia, es bien probable que sigamos disfrutando de ese trabajo **después** de la jubilación. No es que la persona necesariamente deba seguir haciendo en el retiro lo que hacía antes de él. Es que si la persona ama las actividades que eran parte de su trabajo, si se siente orgullosa de su desempeño laboral previo al retiro, es más probable que se mantenga activo en áreas relacionadas con el trabajo, y hasta es posible que se desempeñe en áreas de mayor valor agregado. El pelotero promedio que se convierte en manager excelente es un buen ejemplo. Y también lo es el profesor que no alcanzó un nivel realmente profundo en su asignatura, pero que es exitoso en la dirección de un colegio realmente innovador. Obviamente, personas que obtienen logros semejantes tienen sobradas razones para sentirse útiles, satisfechas y felices.

En situación parecida pueden estar las personas que no desean realizar actividades relacionadas con la ocupación que dejan, pero desarrollan exitosamente viejos o nuevos intereses que les permiten disfrutar las sensaciones de autoeficacia,

utilidad y satisfacción con ellas mismas y con la propia vida.

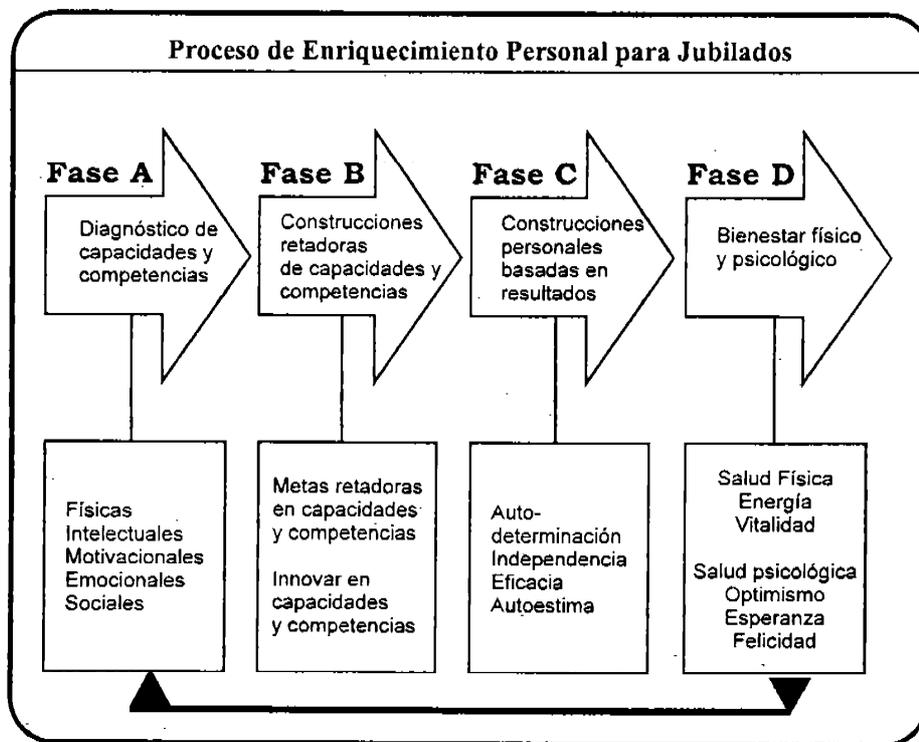
La construcción de un evento como reto presupone en la persona la existencia de ciertas condiciones psicológicas. Percibir el retiro como retador, implica creer en la posesión de las capacidades presuntamente desafiadas. Cuando nos sentimos retados, no construimos las nuevas condiciones como dificultades, problemas u obstáculos. Sino como metas que nos exigen actuaciones superiores o simplemente distintas. Y no nos quedamos en la visualización de la meta, sino que nos hacemos más persistentes (nos esforzamos más) y eficientes (planificamos realistamente, anticipamos errores, jerarquizamos prioridades). El reto no atañe a un aspecto específico de nuestra persona, sino que compromete a la persona toda. Nos sentimos retados como personas, esto es, nos activamos como organismos vivientes integrales. Por eso los logros, los triunfos, nos afectan holísticamente. Mejoramos nuestro equipamiento psicológico, pero mejoramos también nuestro funcionamiento físico, nuestra salud corporal. El establecimiento de retos es la mejor garantía de mantenernos ocupados y motivados, que es decir, mantenernos saludables, productivos, creativos. Si reducimos nuestros niveles de actividad física y psicológica, estamos simplemente acortando nuestra estadía sobre la superficie terrestre e invocando un domicilio intraterrestre que pocas veces deseamos.

PROCESO DE ENRIQUECIMIENTO PERSONAL PARA JUBILADOS

Algo negativo que puede sucederle a una persona recién jubilada, es pensar que ya lo hizo todo en la vida, que no le queda nada por hacer. Igualmente negativo es que piense que ya no puede valerse por sí mismo y que necesita ayuda

del tipo "háganlo ustedes por mi que ya no puedo hacer eso". En el primer caso la persona está concibiéndose a sí misma como acabada, como carente de razones para seguir viviendo. En el segundo caso, la persona está solicitando una "ayuda" muy cuestionable. Si el retirado abandona sus actividades habituales y no las sustituye por otras, va rumbo hacia la pasividad total, que es la más segura invitación a un deterioro físico rápido y final. "Ayudarlo" en esa dirección puede significar ayudarlo a morir en lugar de ayudarlo a vivir.

Concebimos el proceso de Enriquecimiento Personal para Jubilados (EPJ) como una sucesión de actividades que promueven un retiro activo y lleno de retos. Por ello, proponemos que cada retirado: (A) Realice un diagnóstico objetivo de sus capacidades reales; (B) Elabore construcciones novedosas sobre sí mismo y su entorno que le estimulen a retar capacidades ya conocidas y cultivar nuevas capacidades; y (C) Genere construcciones basadas en resultados que fortalezcan su Autodeterminación, Independencia, Eficacia y Autoestima.



Así, (D) Alcanzará y mantendrá altos niveles de bienestar físico (salud) y psicológico (optimismo, felicidad) estimulados por esas cogniciones y esos sentimientos, los cuales a su vez validarán el diagnóstico objetivo de las capacidades.

¿Qué debemos hacer para implementar ese proceso? Simplemente, liberarnos de las concepciones tradicionales del trabajo, de la jubilación y del futuro. Entender que nuestra vida es *nuestra* y que podemos hacer de ella una sucesión de experiencias enriquecedoras o un calvario de aburrimiento y desesperanza en espera del retiro final. La explicación de las fases del proceso hará más sencilla su implementación. Entiéndase que sólo intentamos una presentación general, que de todas maneras puede servir de ayuda a personas interesadas en su crecimiento personal a *cualquier edad*. La forma ideal de instrumentar el proceso es a través de grupos de Enriquecimiento Personal dirigidos motivacionalmente. El grupo se convierte, sin duda, en el máximo propulsor y mantenedor de los cambios indicadores de crecimiento. Tales grupos son hoy utilizados con una variedad de nombres en las organizaciones industriales, particularmente en situaciones de reducción de personal o de cierre de plantas. En Venezuela, Romero García (1994a) ha documentado una experiencia en el cierre total de una planta.

DIAGNÓSTICO DE CAPACIDADES Y COMPETENCIAS.

El diagnóstico de las capacidades debe ser objetivo. Y por capacidades debe entenderse todas las que usted conozca. Comience por evaluar su condición física. La fecha de nacimiento que aparece en la cédula de identidad no le dirá cuantos años tiene. Usted tendrá la edad que siente que tiene. Si se siente joven y actúa como tal,

joven está. Si se siente viejo, achacoso, acabado, anciano está. Las capacidades intelectuales tradicionales son fundamentales: Inteligencia, creatividad, habilidades específicas (numérica, espacial, etc.). Pero más allá de ellas, tome en cuenta con toda honradez sus características motivacionales. Evalúe a distancia su nivel de logro, su grado de fortaleza interior, su nivel de asertividad, su necesidad de poder, su apego afectivo a familiares y amigos. Y no olvide sus patrones característicos de respuesta emocional: ¿Es explosivo? ¿Se deprime fácilmente? ¿Es tímido? ¿Le asusta la soledad? Y vaya más allá todavía: Haga una foto instantánea de su situación actual como ser social: ¿Ha enviudado recientemente? ¿Se ha divorciado en los últimos seis meses y la separación ha resultado muy dolorosa? ¿Sus hijos dependen económicamente de usted? ¿La jubilación disminuirá sensiblemente su poder adquisitivo? Todas esas preguntas tienen la intención de hacerlo consciente de sus capacidades y competencias actuales, reales.

Es natural una disminución del bienestar psicológico y de la satisfacción con la vida durante los primeros seis meses que siguen a la jubilación. Las principales variables externas que disminuyen el bienestar y la satisfacción son la pérdida del estatus, la edad y la disminución del ingreso. De las tres, la primera ejerce el esfuerzo mayor y las otras dos siguen en orden de importancia (Richardson & Kilty, 1991). Usted no puede cambiar físicamente su edad, pero sí puede evitar sentirse mal porque ya no tiene el "poder" profesoral que antes tenía. Además, fíjese en esto. Después de retirado usted sigue siendo profesor aunque ya no imparta enseñanza formal en ningún curso, o sigue siendo médico o abogado. De hecho, la investigación muestra que la pérdida de estatus afecta

más a quienes *menos* estatus tienen objetivamente. Las mujeres que desempeñan los oficios de menor estatus son las que más disminuyen su bienestar al retirarse. ¿Por qué? Porque generalmente a ese nivel laboral, la única identificación que tienen las personas es dada por el trabajo, y los únicos amigos que tienen son los compañeros de labores. Ellas carecen de espacios variados para interactuar con personas semejantes o distintas. Un profesional, en cambio, interactúa en círculos sociales muy variados: el medio laboral, el colegio profesional, el club deportivo, el club social, la agrupación científica, cultural o política.

Si es viudo o divorciado, sepa que los resultados de investigación sugieren que le conviene compartir actividades con personas que aprecia y mantener una comunicación abierta y recíproca con ellas (Kelly & Westcott, 1991). Convéznase también que lo primero es la salud, que para nada sirve el dinero de la jubilación si debe gastarlo en médico y medicamentos. Finalmente, reconozca que para mantenerse activo le conviene participar en tantas actividades como pueda, pero no sólo por participar sino para aportar, para exigirse dar, y para recibir a cambio la satisfacción que produce el sentirse útil.

CONSTRUCCIONES RETADORAS DE CAPACIDADES Y COMPETENCIAS.

No basta con tener una capacidad determinada. Si ella no es retada, es decir, desarrollada, no aumenta su potencial. O, lo que es lo mismo, usted mantendrá su desempeño promedio, pero no mejorará. Será perfectamente predecible y a nadie asombrará con logros extraordinarios.

Una construcción retadora es aquella que exige de usted una ejecución que supere el nivel más alto alcanzado hasta la fecha. Pero note lo siguiente:

Retar capacidades ya conocidas es posiblemente la principal vía de enriquecimiento personal, asumiendo que usted ha cultivado siempre sus mejores capacidades. Sucede, sin embargo, que a veces no cultivamos algunas de nuestras más fuertes capacidades, bien porque no eran rentables en lo económico, o porque no fueron mercadeadas apropiadamente en su debido momento. Pero vea usted que ya jubilado, ya asegurado un cierto ingreso mensual, la rentabilidad exigida a la capacidad que nos ocupa no tiene que ser tan alta, puesto que su aporte económico será secundario, si lo hubiere. O puede ser que ahora usted cultive esa capacidad por puro placer, sin exigir rendimiento económico. Tal puede ser el caso del jubilado que se dedica a la pintura o la poesía con una intensidad que antes el trabajo remunerado no le permitía. Note, de paso, que una capacidad que años atrás no era mercadeable ahora puede serlo. Un profesor joven tiene menos credibilidad como asesor estudiantil que un profesor jubilado de reconocido prestigio.

Usted tiene competencias específicas que tal vez no aprecia en su justo valor. Y usted puede desarrollar nuevas competencias. Esta última vía es de excepcional utilidad. A través de ella usted cultivará nuevos intereses, conocerá personas distintas a las que siempre había conocido y esas personas lo construirán a usted de manera diferente. Ellas descubrirán en usted cualidades nuevas, simplemente porque sus nuevos amigos lo miran a usted con lentes distintos, con los lentes colocados por el área de actividad que comparte con ellos. Lo verán, además, desde hoy, desde estos días, no desde ayer, no desde hace tantos años. El uso de sus capacidades a niveles superiores y el uso de sus nuevas competencias tendrán un efecto positivo en su cerebro. Sus neuronas establecerán

más sinapsis. Usted procesará más información y a mayor velocidad, que es una manera de decirle que usted se hará más inteligente. Eso lo ha sabido siempre, pero... no estaba jubilado para dedicarse a "sinapsear". ¿Qué espera?

CONSTRUCCIONES PERSONALES BASADAS EN RESULTADOS.

La tercera fase del proceso exige de usted honestidad y severidad. Sea honesto y severo con usted mismo en eso de evaluar sus resultados. Si de algo debe usted jubilarse es de la auto-complacencia. Ser auto-complaciente, ser auto-indulgente, es conformarse con poco, exigirse menos y vivir en la pobreza psicológica. Déjese de eso. Evlúe sus resultados objetivamente. Si la meta era difícil y la conquistó, usted mostró **alta motivación de Logro**. Si otras personas intentaban controlarlo y usted impuso su capacidad para decidir el curso de sus acciones, usted mostró **Autodeterminación**. Si en ocasiones rechazó la ayuda que personas amables le ofrecieron, usted mostró **Independencia**. Y si luego pudo realizar las tareas involucradas en la ayuda, usted mostró **Eficacia**. Y si todo ello le ha hecho querer más a sí mismo, dígame entonces que usted ha fortalecido su **Autoestima basada en el desempeño**.

El punto es que para enriquecerse personalmente, tiene usted que desarrollar esos componentes que hemos escrito en **negritas**. No se engañe, ni se deje engañar. Nadie crecerá por usted. Además, recuerde aquella frase: ¿Que es lo más importante en su vida? Sin duda su vida misma. Y ¿Quién es el encargado de enriquecer su vida? Usted y nadie más que usted mismo.

BIENESTAR FISICO Y PSICOLOGICO.

El bienestar físico y psicológico es un producto directo del "paquete" de variables motivacionales subrayado en la

fase anterior. Si esas motivaciones y expectativas se convierten en las herramientas que utiliza para construir su mundo, usted disfrutará cada vez más su vida y además la prolongará de manera saludable. La actividad física y psicológica, la necesidad de crecimiento personal (Romero García, 1994b), expresada en términos de logros significativos, creencias de autodeterminación, independencia y eficacia, y una autoestima basada en sus propios resultados, son la mejor preparación para disfrutar el retiro. No importa la forma que tome ese retiro: trabajo remunerado a tiempo parcial, actividades vocacionales, servicio social, cultivo de habilidades intelectuales, artísticas, artesanales o mecánicas. Los resultados serán visibles en términos de salud física (mayor vitalidad, menos enfermedades) y de salud psicológica (optimismo, esperanza, felicidad). Su optimismo será de la variedad que llamamos racional, basado en un análisis de lo que usted puede lograr en base al esfuerzo que desplegará. Su esperanza será activa, del tipo de "A Dios rogando y con el mazo dando" (Morales de Romero, 1990). Su felicidad será integral en el sentido de "Soy feliz porque he vivido la vida que deseaba vivir".

COMO CIERRE: ¿Y SI NO ME RETIRO?

La esperanza de vida cada vez mayor y la mejor salud de la población hace que en los Estados Unidos comience a hablarse del no-retirarse (Fyock & Dorton, 1995). Sin haber alcanzado el mismo nivel de desarrollo económico de ese país, en Venezuela ya es posible concebir la vida sin retiro. Puede uno jubilarse de una universidad, o recibir una pensión estatal, pero ello no significa que necesariamente nos retiremos en el sentido tradicional. Primero podemos seguir trabajando desde nuestro propio

hogar y sólo en aquellas tareas elegidas voluntariamente. Luego, podemos ser remunerados por ellas sin las limitaciones de horarios, jefes autocráticos y lugar de trabajo alejado de nuestra residencia. De ser así, ¿para qué retiramos?. El retiro puede hoy día convertirse en una forma de vida plenamente enriquecedora, alejada del hastío, más cercana a los pedidos del corazón, más dedicada a cultivar en nosotros aquellas plantas del bien y del placer que pocas veces regamos, ocupados como estábamos en el trabajo rutinario y carente de exigencias. Un retiro bien fundamentado económicamente puede ser un puente tendido a nuestros sueños infantiles.

¡Atrevámonos a soñar a los 50!

REFERENCIAS

- Cavendes. (1985). **Nutrición: Un desafío nacional**. Caracas Fundación CAVENDES.
- Floyd, F.J. (1991). Assessing retirement satisfaction and perceptions of retirement experiences. **Psychology and Aging**, 7, 609-621.
- Fyock, C.D & Dorton. A.M.(1994) **Unretirement**. New York: AMA-COM.
- Kelly, J.R. & Westcott, G. (1991) Ordinary retirement; Commonalities and continuity. **International Journal of Aging and Human Development** . 32, 81-89.
- Morales Romero, M. (1990). **Construyendo la esperanza**. Mérida: ROGYA, C.A.
- Richardson, V. & Kilty, K.M. (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. Discontinuity. **International Journal of Aging and Human Development**. 33, 151-169.
- Romero García, O. (1994a). Outplacement: Una experiencia Venezolana. **Memorias EVEMO 5**, 75-84.
- Romero Garcia, O. (1995). **Crecimiento psicológico y motivaciones sociales**. Medellín: Cincel.

Copias de este artículo pueden obtenerse, escribiendo al autor a: Centro Comercial Las Tapias. Piso 3, Oficina 51. Mérida, Venezuela.