

OPORTUNIDAD PARA APRENDIZAJES ENTRE JUBILADOS Y SUS NIETOS ADOLESCENTES

*Flory Stella Bonilla
Flor Jiménez Segura*

Resumen: *La jubilación produce cambios a nivel individual, que además repercuten en la vida económica y social de la familia. Estos desajustes se conocen como "el síndrome del retiro".*

Los estereotipos existentes sobre las personas mayores tienden a ser negativos y asocian vejez con jubilación, lo que vuelve este período del retiro laboral, una transición muy difícil para los adultos mayores.

A su vez, el período adolescente ha sido considerado crítico, donde el joven tiende a alejarse de su familia creando la brecha generacional, al mismo tiempo que necesita mucha guía y apoyo tolerante.

Este artículo analiza la posibilidad de lograr una relación de aprendizaje entre estas dos generaciones, que permita una fuerza sanadora de cariño, reconocimiento y aceptación entre jubilados y adolescentes de la familia.

La jubilación o retiro es la separación de la persona de las actividades y obligaciones laborales, luego de haber cumplido con los requisitos de edad y cotización, lo cual le permite cesar en la prestación de sus servicios para acogerse al beneficio de la pensión, que recibirá con carácter vitalicio (Mata, 1993; Sánchez, 1975; Aguilar *et al*, 1983).

La amplitud de expectativas sobre la cantidad de tiempo que se disfrutará como pensionado, obliga a las personas que planean retirarse y a sus familiares, a educarse para una larga vida, tal vez de 30 y más años como jubilado. De ahí la importancia que las autoras damos a la concepción del período de jubilación como época de aprendizajes.

Se pretende con este artículo, informar y reflexionar sobre la jubilación, estereotipos existentes sobre ella y las relaciones entre las diferentes generaciones, especialmente se exploran posibilidades acerca de los lazos que se pueden desarrollar entre jóvenes, jubilados y jubiladas de la familia, y sobre el papel sano y estimulante que los adolescentes y las adolescentes pueden desempeñar mejorando la calidad de vida de sus abuelos y abuelas retirados.

Situación del jubilado

Es importante apuntar que la jubilación no es un cese definitivo de toda actividad

sino el retiro del trabajo, y ésta es una característica de la etapa adulta que requiere de una preparación previa. Implica un proceso de adaptación física, emocional y psicológica ante el rompimiento que experimenta el trabajador con su centro laboral, donde quedan sus iguales, con los que ha interactuado y logrado metas individuales y de grupo, que le han beneficiado su autoestima, su satisfacción general y su papel de trabajador entre otros, los cuales le han servido para organizar su vida (Bonilla y Mata, 1998).

Este rompimiento de la rutina produce en el jubilado una perturbación que trae consigo grandes cambios, no sólo en cuanto a la esfera laboral, sino que repercute en el ámbito familiar, económico, social e individual, por un período que dura más allá del acto mismo de la pensión. Y es que las personas antes de retirarse de sus trabajos, a menudo ya habían empezado a sentir un ambiente hostil de parte de sus compañeros, los cuales pueden alegrarse por la plaza vacante que dejará o bien pueden conversar del empleado en pasado, como si ya se hubiese retirado (Aguilar, 1989; León, 1990).

La situación de la mujer parece que resulta menos estresante ya que en muchos momentos ha tenido que cumplir un doble papel, como ama de casa y trabajadora, siendo a menudo este último solo un medio para canalizar su tiempo libre y su ayuda económica a su familia, lo que facilita su adaptación al papel de pensionada una vez que vuelve a su casa (Deiros, 1990). El hombre, por el contrario, en la mayoría de las situaciones ha realizado sus labores fuera del hogar, al que llegaba solo a descansar. Una vez pensionado esto le trae problemas: se convierte casi en un "estorbo" en su mismo hogar (Aguilar, 1989; León, 1990).

La imposibilidad de ocupar un lugar en la sociedad, como miembro activo en su familia, en el trabajo y en la comunidad, podría generar en el jubilado un desajuste social, conocido como "síndrome del retiro", producido por los sentimientos de inadaptación al nuevo estatus, la disminución del poder y del

prestigio y la falta de estímulos, inquietudes y esperanzas que se puede generar con el retiro (Mata, 1993; Sánchez, 1975).

Existen otros aspectos que afectan al jubilado en su adaptación a la nueva vida, como la salud, la presión social y otros determinantes ambientales, todo lo cual debe tomarse en cuenta en la etapa de preparación al retiro para que éste no precipite el proceso de envejecimiento que, entre otros factores, depende del estado físico y mental de cada uno, del equilibrio que posea la persona entre el trabajo y el ocio y de cómo acepte la vejez. Estas situaciones crean la necesidad de buscar una actividad sustitutiva para evitar sentimientos de soledad, minusvalía, dependencia y otros que pueden provocar conflictos en las nuevas relaciones sociales y familiares (Aguilar, *et al.*, 1983).

El jubilado necesita cultivar relaciones sociales con amigos cercanos y personas que han experimentado dicho proceso, para reducir la sensación de aislamiento y pérdida de asociados. Pero aprender a llegar a los otros y a relacionarse con ellos con amor, lo que algunos llaman "actividad del espíritu", es un aprendizaje que solo se logra con el tiempo, producto de estilos de vida que saben cultivar la amistad y expresar el cariño. El jubilado debe prepararse para dedicar tiempo y esfuerzo a sus nuevas relaciones (Kinder, 1991).

Muchas personas pasan largos años de su vida soñando con el momento en que cumplan la edad para lograr su jubilación. Piensan en el día que le dirán adiós al trabajo, y mientras llega ese día, van hilando sueños sobre lo que desean hacer cuando se jubilen y ya no tengan la obligación de la vida laboral. Realizarán lo que desean, planearán sus actividades y no tendrán la preocupación del reloj para entrar y salir a una hora determinada de su trabajo. Estas son las personas que se preparan y para quienes la jubilación no constituye un problema porque han aprendido a prepararse para la nueva etapa de sus vidas (Sánchez, 1975; Deiros, 1990).

Sin embargo, no se puede generalizar tal actitud pues la individualidad juega un papel de peso también en lo que a la jubilación se refiere. Algunos decidirán retirarse solo a descansar, otros abandonan totalmente la vida anterior y la cambian por una distinta. Quienes planifican con tiempo lo que van a realizar en su futuro tiempo libre puede que lo logren. Pero también existen diferentes individuos que se darán cuenta que al retirarse no se cumplieron sus expectativas por falta de dinero, mala salud, o porque simplemente lo que habían añorado no era realista (Sánchez, 1975). Es por ello que la persona próxima al retiro laboral debe educarse y prepararse, anímica y socialmente, para las posibles situaciones que puedan presentársele. Debe evaluar la trayectoria de su vida, lo agradable y desagradable que en ella ha vivido, así como lo que ha deseado realizar y no ha podido (Ramírez, 1985).

Estereotipos sobre el jubilado y el envejecimiento

Los estereotipos son generalizaciones acientíficas de la realidad, que generan una imagen falsa de un grupo de personas, a las que se les atribuyen rasgos que contribuyen a mantener su subordinación o explotación (Arluke y Levine, 1984). Implican una tendencia a percibir cierta clase de cosas de manera determinada, lo cual es útil para prever conductas según las experiencias previas, pero problemático cuando se atribuyen características o atributos simplificados, fijos, imprecisos y generalizados, con base irreal o incorrecta (Cersóssimo, 1977). Los estereotipos se aprenden desde la infancia, tienden a estigmatizar y discriminar a ciertos grupos de personas, por ciertas condiciones especiales como la raza o la edad, a la vez que impiden que los individuos se percaten de las diferencias que existen entre los miembros de esos grupos, lo que lleva a errores de conocimiento.

Las opiniones negativas pueden tener repercusiones devastadoras pues se ha en-

contrado que las personas estigmatizadas usualmente son también explotadas. Aunque ciertos estereotipos muestran lo religioso, lo mental, los rasgos psicológicos, los físicos o de aspecto de esos grupos, prácticamente cualquier criterio que permita formular comparaciones puede dar origen a un estereotipo. Esto es lo que induce a errores de conocimiento, pues se atribuyen rasgos individuales a todo un conglomerado, generalizándolos.

Cuando estas visiones estereotipadas se refieren a las personas mayores, se ha encontrado que tienden a señalar rasgos negativos, que solo destacan enfermedades y declinación, y que llegan a convertirse en imágenes mentales del propio anciano. Entonces no solo la sociedad funciona basada en esas creencias, sino que el mismo adulto mayor introyecta la visión estigmatizada y termina creyendo que es inútil y enfermo (Bonilla, 1994).

Aunque en el mundo entero la población mayor de 60 años está creciendo a un ritmo sin precedentes en la historia, y aunque la percepción de la vejez varía mucho entre las diferentes sociedades del mundo, la valoración casi exclusiva de la modernización con sus cambios tecnológicos, productividad, glorificación del vigor y la belleza, están asignando a las personas mayores un lugar que los relega a la impotencia, obsolescencia, dependencia y soledad. Tales estereotipos ignoran el relevante papel que muchos de ellos desempeñan en sus familias y comunidades y que han desempeñado en la historia de la humanidad.

Ciertamente que hay razones objetivas que destacan la difícil vida que viven muchos ancianos, como cuando se les identifica con uno de los sectores más pobres en sus respectivas sociedades, pero no debe confundirse esta realidad al punto de llegar a tener una opinión peyorativa sobre la vejez (Redondo, 1990).

Cuando las relaciones entre las personas se basan en mitos y estereotipos, en lugar de basarse en visiones objetivas, esas relaciones no tienen posibilidad de mejorar

porque se construyen sobre barreras y porque gastan mucha energía por la angustia que producen sus percepciones (Kaplan, 1990). La mayoría de las veces, las relaciones basadas en estereotipos inducen a engaños y enfrentamientos, lo que produce enfado, culpa, miedo e inseguridad. Este ha sido uno de los tristes resultados en las relaciones de la familia moderna, que se fundamentó en la idea de papeles estereotipados perfectos e idealizados (la super mamá, el macho competente, entre otros).

Cuando el proceso de envejecer se asocia a la jubilación, el período se convierte en crítico porque las personas pasan de sentirse productivas, a casi inválidas, poco eficientes, además de que están transitando un camino hacia la frustración y el aislamiento que los estereotipos sobre la vejez los han hecho introyectar. Y es que a pesar de que la palabra jubilación viene de júbilo, el trabajador que ejerce su derecho al retiro laboral, al hacerlo, pasa a formar parte de un grupo de seres humanos casi olvidados, a quienes la sociedad arrincona y define como enfermos e inactivos, que dejan de ser importantes, se vuelven marginados, improductivos y cuya imagen personal se deteriora (Cerdas, 1987). En este sentido, la imagen de jubilado y jubilada y de anciano y anciana se yuxtaponen y la diferencia que entre ellos se pueda establecer es casi imperceptible, siendo las dos visiones negativas en la mayoría de los casos.

El papel de la familia de esta persona mayor se vuelve muy importante pues será a partir de la jubilación, casi la única fuente primaria de relaciones personales y sociales, compañerismo, sostén psicológico, seguridad, socorro, protección y ayuda al jubilado o a la jubilada. La interrelación con adolescentes en ese grupo filial, entonces puede ser sana y estimulante para el pensionado, permitiéndole así mejorar la calidad de su vida.

Adolescencia y jubilación

Conforme se conoce más sobre la complejidad del comportamiento social de los hu-

manos, resulta más necesario definir el período adolescente en interacción con la sociedad, pues en este tiempo los individuos empiezan a definirse como seres humanos entre sí. También se ha dicho que es el período durante el cual se forman las actitudes básicas hacia la vida en general y hacia sí mismo en particular, donde ocurre un cambio notable en las relaciones interpersonales, pues el niño pasa de ser predominantemente miembro de una familia, a ser parte del grupo de iguales, o sea, de otra generación (Elkind, 1974).

La adolescencia está comprendida entre los años 11-12 a 18 aproximadamente, que son las fronteras entre el inicio y la terminación del cambio físico acelerado, aunque los rasgos de personalidad infantil pueden continuar bastante tiempo después. Durante la adolescencia es preciso que la sociedad y el individuo coincidan en un entendimiento para que el adolescente aprenda a participar de manera efectiva en esa sociedad, lo cual hace primordialmente a través de las relaciones interpersonales con iguales y en intercambio con otras generaciones (Grinder, 1976).

La participación del joven en las actividades familiares parece declinar al aumentar su edad y esto se relaciona con la declinación de la familia como fuente de afecto, lo que es peligroso para el desarrollo de los adolescentes, pues ellos necesitan una fuerte dosis de intimidad y amor para sentirse valiosos y dignos. Estas necesidades de afecto, seguridad, independencia, si no son satisfechas, ganan una gran fuerza que lleva a la compensación con ciertas formas de comportamiento problemático como desprecio de los valores de sus padres y de la sociedad adulta, activismo, apatía, o el fenómeno conocido de rebeldía y anarquía, cuya función es iniciar la emancipación de los padres, aunque parte de ella surge como desafío de cualquier actividad. Esto crea más tensiones y conflictos intergeneracionales (Kerdel, 1978; Pikunas, 1976).

La generación adulta tiende a considerarse a sí misma custodio de los valores tradicionales y se coloca con frecuencia en el

extremo opuesto de los adolescentes que buscan hedonismo, complacencia, protesta o alienación, dando origen a la conocida brecha generacional que se evidencia en la música, modas, películas, drogas y todo el cambio paradigmático actual de los valores.

La situación de los jóvenes es hoy más confusa porque no solo ellos cambian sino que su entorno se modifica drásticamente también, en especial la institución familiar. En los diversos países se produjo una transición en el grupo familiar que afecta directamente su comportamiento, modificación que aún sigue en proceso: de la familia extensa, patriarcal, autoritariamente integrada, estable, con raíces rurales; a otra familia nuclear, con un patrón de relaciones íntimas más democráticas, que comparte la socialización del niño y del adolescente con el barrio, la escuela y las otras instituciones urbanas, a los diferentes tipos de grupos familiares más actuales, con debilitados factores de cohesión interior y desorden, impuestos por el consumismo, medios de comunicación, inestabilidad del nexo conyugal, generalización del trabajo de la mujer y debilitamiento del papel del padre como proveedor económico. Los adolescentes provenientes de estas familias de alto riesgo se encuentran en situación de abandono y mayor peligro (Torres, 1988).

A la par de la cultura de la transgresión juvenil, muchos adolescentes son capaces de identificarse con una persona o grupo que sufre. El altruismo y caridad están presentes en varias de sus actividades, lo que puede sobrepasar sus tendencias discriminatorias contra otros grupos como el de los mayores. Los jóvenes necesitan guías, fuentes de inspiración, compañías valiosas en esa búsqueda hacia la autorrealización y entonces puede surgir el papel de las abuelas y los abuelos y de los adultos mayores tolerantes y afectuosos.

Distintos estudios han reconocido el importante papel de las relaciones afectuosas y generosas, con abundante atención y estímulo, para mejorar las prognosis de los niños abandonados, así como en la recuperación de diferentes situaciones (Liebert *et al.*, 1977).

En la actualidad, se están comprobando efectos semejantes en la salud y bienestar de los mayores como resultado de relaciones cariñosas, que incluyen comportamientos de cooperación y ayuda (Fiske, 1980; Borysenko, 1985). Ciertamente, los jóvenes están aprendiendo a buscar la verdad; pero necesitan guía de cómo encontrar caminos alternos sin gastar arbitrariamente sus energías. Su capacidad para desarrollarse está ligada a su disposición para correr riesgos, para abandonar estilos de vida pasivos y desalentadores, y la generación más vieja puede ofrecerles esa oportunidad como modelos de experiencia y serenidad, a la vez que reciben afecto y reconocimiento de los jóvenes (Losoncy, 1993).

Como la percepción que el muchacho tiene de sí mismo es afectada por las personas importantes de su ambiente, entre las que se encuentran los miembros de la familia y su grupo de iguales, el papel de los adultos mayores se vuelve crucial. Por supuesto, las adolescentes y los adolescentes difieren entre sí en muchos aspectos como valores, lenguaje, actitudes, maneras, según el medio socioeconómico y la cultura en que fueron criados. Las relaciones entre ellos y sus mayores van a depender de estos rasgos así como de otros factores como parentesco, sexo, edad, rebeldía y prejuicios. El comportamiento del adolescente y la adolescente es demasiado tajante y eso le hace "romper" con el adulto, tratando de escapar de las ideas estereotipadas que le han transmitido desde pequeño. Sin embargo, le falta experiencia y conocimiento para hacerlo bien.

Aprendizaje entre generaciones

Cuando se proporciona un clima de apoyo y amor, los seres humanos se impregnan de la tendencia creadora de que somos capaces, que nos llevan a mayor complejidad y que sigue un proceso constructivo hacia la realización y el crecimiento. Este puede comprender la interconexión entre hechos pasados, la relación entre sentimientos e ideales,

puede suponer la aceptación de ciertos impulsos y actitudes reprimidos, o una disponibilidad para aceptar y enfrentar el papel que se ha venido jugando por años en la familia y con las demás personas. Cuando se llega a ver con claridad impulsos escondidos, cuando se reorienta y reorganizan actitudes y sentimientos, podrán salir libremente las tendencias de cada individuo hacia la maduración y la aceptación, para iniciar una nueva manera de percibir la naturaleza, la vida y nuestra parte en ellas. Esto es aprender a vivir. No porque se solucionen todos los problemas sino porque surge una nueva capacidad para enfrentarlos de modo constructivo (Rogers, 1984).

El jubilado y la jubilada necesitan involucrarse y reconectarse con su familia, llevar alegría a otros, sentirse necesitados, desarrollar nuevos talentos, y estos objetivos calzan bien con las urgencias de los jóvenes por un apoyo incondicional, por algarabía y descubrimiento, por sentirse útiles y habilidosos. No es solo dar afecto y ocuparse, es enseñar, cooperar, modelar y aprender. Ancianos y adolescentes pueden participar y enriquecerse de esta visión (Kinder, 1991).

Surge así la posibilidad de una nueva relación entre la generación impetuosa, buscadora, que necesita estímulo continuo y aceptación entusiasta, y la generación de los mayores, más serena, con experiencia y tiempo disponible. Sin embargo, para lograrlo la comunicación intergeneracional deberá sobreponerse a muchos de los estereotipos que se han discutido. Usualmente las relaciones entre las personas de edad y sus familiares han sido desvirtuadas por mitos originados en casos aislados y ficticios, pero se sabe que es posible que la familia multigeneracional funcione armoniosamente. Especialmente en el medio costarricense, donde los lazos familiares son todavía valores tradicionales, y los vínculos de parentesco son fuertes y respetados. Si se logra la convivencia intergeneracional, el papel de las abuelas y los abuelos y de los mayores pensionados puede ser muy potente.

A pesar del estereotipo que cree que los abuelos educan mal a sus nietos, realmente existen diferentes estilos de relación entre ellos. Algunos ancianos muestran un estilo formal al no intervenir en la educación que dan los padres a sus hijos, otros usan un estilo divertido, en que tienden a ser indulgentes y a jugar mucho con los nietos. Existe el estilo sustitutivo que asume deberes y responsabilidades paternas, el estilo autoritario que ejerce una autoridad de poder y control sobre los jóvenes y finalmente, el distante es aquel que no se involucra en la vida de la generación siguiente. Puede notarse que aunque las abuelas y los abuelos disfruten de sus nietos, los comprendan y se lleven bien, no siempre tienen que intervenir en su control. El rol de los abuelos y las abuelas en el contexto familiar y en particular con los nietos y nietas adolescentes puede ser agradable y gratificante (Deiros, 1990; Bonilla y Mata, 1998).

Siendo la jubilación un fenómeno particularmente asignado a quienes se han dedicado a un trabajo durante muchos años, se asocia a la vejez, a cambios físicos por la edad y a prejuicios sociales como carga económica e improductividad. Puesto que los jóvenes y las jóvenes necesitan experiencias integradoras para que puedan reconocerse como individuos con unidad, las relaciones de afecto con las abuelas y los abuelos y otros adultos mayores, son educativas: la presencia de los hijos, padres y abuelos y abuelas en la familia favorece la separación entre las generaciones, y al permitir la separación visual, todos se sienten más libres de vivir sus propias vidas, a la vez que más seguros de saber que existen apoyos diversos en el mismo grupo filial. Las relaciones con mayores, también dan un sentido simbólico de dignidad y continuidad al conocer la historia familiar y ofrecer una imagen de esfuerzo, de consulta, y de cohesividad al grupo consanguíneo (Coto *et al.*, 1991).

Si queremos que la sociedad del futuro sea más integrada y que los ancianos del mañana sean también afectuosos y cooperadores, debemos desarrollar actitudes de cariño

entre las generaciones jóvenes, particularmente en las niñas y los niños, pues algunos autores afirman que esta capacidad no aumenta con la edad (Lieber *et al*, 1977). Una forma de desarrollar la cooperación es estructurando relaciones de camaradería y ayuda entre generaciones, lo que a su vez ofrecerá modelados de intimidad y ternura, permitirá la oportunidad de renovarse mejorando relaciones familiares olvidadas o descuidadas.

Aunque un estudio en Norteamérica de hace 20 años encontró que las abuelas y los abuelos no fueron mencionados ni una vez como fuente importante de información para los adolescentes, se cree que actualmente, con el aumento de las poblaciones mayores, el abuelo y la abuela pueden jugar un papel muy importante (Looft, 1974). Ellos pueden proteger de la coerción adulta al joven, darle apoyo en transiciones y asuntos relacionados con problemas académicos, ocupacionales y de salud, contribuir a empoderarle su fuerza interior y seguridad en sí mismo, tanto como evitarle el peligro de comportamientos delictivos al aceptar normas más tolerantes para sus nietos y permitirles ciertas transgresiones de los valores tradicionales. Esto se explica porque los ancianos se sienten muy parecido a como a menudo se siente el joven: sin esperanza, apático y hasta alienado, pero a la vez, el adulto mayor tiene la capacidad para aceptar realidades sin perder su gracia, humor y es capaz de tolerar que la vida no sea perfecta (Guerin, 1976; Kinder, 1991).

Se ha notado que las personas que se jubilan comparten sentimientos de desvalorización en su proceso hacia la adaptación. El papel de la familia y especialmente el apoyo de los adolescentes del grupo primario, para devolver su autorrespeto a las jubiladas y los jubilados, sería muy importante. Así que, tanto la generación joven como la mayor, parece que se convierten en una fuerza sanadora con solo ofrecerse cariño, reconocimiento, y disfrutar de la ternura y pertenencia a una familia que incluye generaciones que se esti-

man entre sí. Tal sensación le permitirá al jubilado y la jubilada adaptarse a su nuevo rol, al tener que vivir más tiempo con su familia pues antes de su jubilación vivía más en su trabajo que con ella, y al adolescente le ayudará en su transición hacia la madurez. La jubilación puede convertirse de este modo, en un excelente tiempo para que abuelos y abuelas, nietos y nietas adquieran nuevos aprendizajes de vida.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, Norma; Castro, María. "Jubilación y envejecimiento: situación de los pensionados por vejez de la Caja Costarricense de Seguro Social." *Tesis de Licenciatura en Trabajo Social*. Universidad de Costa Rica, 1983.
- Aguilar, S. "La Jubilación" *Revista de Gerontología*. Vol. 7, No. 4 Caja Costarricense del Seguro Social, 1989.
- Arluke, A. y Levine, J. "Another Stereotype: Old age as a second childhood" *Aging*. U.S. Dptm of Justice, 1984.
- Bonilla, F.S. "Estudiantes Universitarios: Sus opiniones sobre el envejecimiento y la mujer anciana" *Revista de Educación*, 1994.
- Bonilla, F.S. y Mata, A. *Plenitud después de los 60: Proyecto de toda una vida*. Costa Rica: Universidad de Costa Rica, 1998.
- Borysenko, J. *Cómo alcanzar bienestar físico y emocional*. Bogota: Norma, 1985.
- Cerdas, D. "Factores psicosociales del envejecimiento Cerebral" *Gerontología en Acción*, No. 1, 1987.
- Cersóssimo, G. *Los estereotipos del Costarricense*. San José: Instituto de Investigación Social, 1977.

- Coto, S.; Jiménez, S.; Mainieri, L.; Méndez, A. "Pautas de interacción en familias con un miembro alcohólico y propuesta de Orientación Familiar" *Tesis de Licenciatura en Orientación*, Universidad de Costa Rica, 1991.
- Deiros, E. *La mejor etapa de la vida*. U.S.A.: Casa Bautista de Publicaciones, 1990.
- Elkind, D. *A sympathetic Understanding of the child*. Boston: Allyn & Bacon, 1974.
- Fiske, M. *Edad Madura*. New York: Harper and Row Latinoamericana, 1980.
- Grinder, R. *Adolescencia*. México: Limusa, 1976.
- Guerin, P. *Family Therapy*. New York: Wiley & Sons, 1976.
- Kaplan. *No culpes a mamá*. México: Paidós, 1990.
- Kerdel, O. "Naturaleza de la rebeldía y dependencia" en Barrera Moncada. *El adolescente y sus problemas en la práctica*. Caracas: Monte Avila, 1978.
- Kinder, M. *Hacia la tranquilidad mental*. Buenos Aires: Javier Vergara, 1991.
- León, A. "Algunas características psicosociales de la jubilación" *Cuadernos de Gerontología*, N°1. Costa Rica: Caja Costarricense del Seguro Social, 1990.
- Lieber, *et al.* *Developmental Psychology*. New Jersey: Prentice Hall, 1977.
- Lonsoncy, L. *Cómo transformar la gente en personas positivas*. México: Diana, 1993.
- Loof, W. "Perceptions across the life span of important information sources for adolescents", en Thornburg, H. *Preadolescent development*. New Jersey: Prentice Hall, 1974.
- Mata, A. "Identificación de los factores personales y ambientales que facilitan el ajuste de la persona a la jubilación" *Tesis de Maestría*. Universidad de Costa Rica. Facultad de Educación, 1993.
- Pikunas, J. *Human development*. New York: Mc Graw Hill, 1976.
- Ramírez, M.A. "Preparación para la jubilación: experiencia con trabajadores del sector público." *Revista de Ciencias Sociales*, No. 29, 1985.
- Redondo, N. *Ancianidad y pobreza*. Buenos Aires: Humanistas, 1990.
- Rogers, C. *Orientación psicológica y psicoterapia*. Madrid: Narcea, 1984.
- Sánchez H, *et al.* *La psicología de la vejez*. Puerto Rico: Editorial Universitaria, 1975.
- Torres, E. *Excépticos, narcisos, rebeldes*. Flacso-Cepal. Costa Rica: Varitec, 1988.