

Jubilación activa

Ramon Bayés

Profesor Emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona
Correo electrónico: ramon.bayes@uab.cat

resumen/abstract:

En los países occidentales la esperanza de vida se ha doblado en los últimos dos siglos y cada año sigue incrementándose el número de personas que llega a edades avanzadas en excelente estado de salud. La jubilación constituye un gran logro social; sin embargo, la jubilación en función de una edad prefijada no deja de ser, por una parte, una discriminación, y, por otra, un riesgo para el mantenimiento del poder adquisitivo de las pensiones en sociedades cada vez más envejecidas. A pesar de su dificultad es preciso fijarse como objetivo una jubilación flexible que, a la vez que dé paso a las nuevas generaciones, les permita el desarrollo de una actividad satisfactoria en función de las competencias, necesidades y motivaciones individuales. En el artículo se formulan algunas sugerencias prácticas para el ejercicio de una jubilación activa.

Life expectancy has doubled in western countries for the last two centuries and the number of people who reach an advanced age in good health is also growing each year. Retirement is a social achievement which could have negative aspects: discrimination in relation with the age of retirement itself and risk in relation with the maintenance of purchasing power in ageing societies. However, it is a must to fix as a target the flexible retirement. This target will allow new generations the opportunity to develop according to their personal competences, needs and individual motivations. In this report, practical suggestions are made in order to live an active retirement.

palabras clave/keywords:

Jubilación activa, envejecimiento activo, persona, sufrimiento, felicidad.
Active retirement, active aging, person, suffering, happiness.

Durante las últimas décadas hemos conocido importantes logros en el alargamiento de la vida humana debidos a los avances en la tecnología médica, la atención sanitaria, la prevención de epidemias, la educación, la ausencia de guerras mundiales, la disponibilidad de agua corriente y redes de alcantarillado, una alimentación de mejor calidad, etc. Los últimos datos de los que disponemos muestran que en el conjunto de los países considerados tecnológicamente más adelantados se ha conseguido una esperanza de vida media de 80 años cuando en el siglo XVIII sólo era de la mitad. De

hecho, hasta fechas recientes, se ha impuesto en la sociedad occidental una visión optimista en la lucha contra el envejecimiento y, tras ganarse muchas batallas, en algún momento incluso se ha llegado a creer que el deterioro podría ser vencido y la inmortalidad encontrarse al alcance de la mano.

Hasta que el 11 de abril de 2012 el Fondo Monetario Internacional (FMI) nos ha echado un cubo de agua fría al advertirnos, de forma clara y un tanto cruel, de algo que ya se venía cocinando desde hace años en las trastiendas de muchos gobiernos: “*el riesgo que representa que la gente viva más de*

lo esperado”. Anuncio que da cumplimiento a un chiste de El Roto aparecido en la prensa de 2008 en el que sobre el dibujo de un triste anciano con bastón, podía leerse: *“Viviréis más años, nos dijeron. Parecía una promesa pero era una amenaza”*.

El FMI, aun reconociendo que muchos países se han estado preparando para las consecuencias económicas del envejecimiento de la población, señala que sus cálculos se han basado en proyecciones demográficas que han subestimado el incremento de esperanza de vida que se estaba produciendo. El FMI nos informa, por ejemplo, que si el promedio de vida para 2050 aumentara tres años más de lo esperado, los costes del envejecimiento podrían aumentar en un 50 %. Afirmar Christine Lagarde (ABC, 2012), presidenta del FMI, que *“reconocer y mitigar el riesgo de longevidad es un proceso que debe ponerse en marcha ahora. Las medidas tardarán años en dar frutos y será más difícil abordar debidamente esta cuestión si se posterga la acción colectiva”* y señala que *“si no es posible incrementar las contribuciones o subir la edad de jubilación, posiblemente será necesario recortar las prestaciones”*.

El informe del FMI subraya que este riesgo no solo afecta a los sistemas públicos de pensiones, sino que también puede repercutir en la economía global a través de las empresas privadas que ofrecen planes de jubilación y de las compañías de seguros vitalicios. En su opinión es necesario que, lo antes posible, se consiga que la edad de jubilación vaya aumentando automáticamente a la par que se incrementa la longevidad esperable, estrategia que debería ser impuesta desde los gobiernos o llevada a cabo mediante la oferta de incentivos a los ciudadanos que la posterguen. Casi simul-

táneamente a la difusión de este informe del FMI, el primer ministro sueco, Fredrik Reinfeldt (RTV.es, 2012), ha irrumpido en el foro público proponiendo directamente retrasar la edad de jubilación hasta los 75 años, lo cual ha suscitado intensas reacciones contrarias en su propio país.

¿Cómo afectará esto a España, que adolece de la tendencia (Gutiérrez-Domènech, 2006) de que las personas cesen su actividad laboral a una edad temprana, como indica la bajísima cifra de personas empleadas de edades superiores a los 55 años? Mientras que a finales de la década de los setenta, 30 de cada 100 personas mayores de 55 años estaban trabajando, en el año 2000 este porcentaje había caído a la mitad, lo cual es sorprendente tanto por la magnitud de la caída como por el hecho de que desde entonces la salud ha mejorado y la esperanza de vida se ha alargado. De hecho, como ha subrayado Antón Costas (2006a, 2006b), catedrático de política económica de la Universidad de Barcelona, la actual generación de ancianos españoles será la primera que viva 20 o 30 años como jubilados y lo mismo ocurrirá con las generaciones que seguirán. Nunca antes en nuestra historia había ocurrido un fenómeno parecido.

Al margen de la amenaza económica en ciernes que ahora nos anuncia con contundencia el FMI, ¿qué van a hacer estas personas con su tiempo? ¿qué va a hacer la sociedad con ellas?. Se trata de individuos, buena parte de los cuales desearían permanecer activos – aunque, muchas veces no sepan cómo –, con un acervo de conocimientos, habilidades y experiencia que la sociedad no debería menospreciar, y que, en estos momentos, están llegando a la edad de jubilación sin manual de instrucciones para su uso (Bayés, 2009).

¿Y para que sirve retrasar la edad oficial de jubilación si por razones diversas hasta ahora no se ha cumplido la ley, pues mientras que dicha edad era de 65 años, de hecho, la real ha sido de 62,8 los últimos años debido a las prejubilaciones, trabajadores acogidos al subsidio de paro o de incapacidad laboral o simplemente sin trabajo?

Alain Touraine (2010) defiende que antes de establecer una prolongación de la edad de jubilación es preciso conseguir que trabaje un mayor número de personas de 55 a 65 años y escribe:

“En Francia, los que llegan a la edad de la jubilación ocupando un puesto de trabajo son una minoría, aún más reducida en el caso de las mujeres. Por supuesto, hay algunos que se acogen a jubilaciones anticipadas que pueden ser favorables, pero otros se han quedado sin empleo y no reciben más que unos subsidios de paro a menudo insuficientes. ¿Por qué exigir a unos hombres y mujeres de 62 años que sigan en activo cuando la mayoría de los que tienen 58 no tienen trabajo? Es un problema tan evidente que no es posible reformar las jubilaciones sin lograr antes que los asalariados de 55 a 60 años tengan trabajo, salvo aquellos que, después de haber empezado a trabajar muy jóvenes y en actividades que requieren gran esfuerzo, tengan derecho a recibir una jubilación completa antes de los 60 años, incluso a los 55 en algunos casos”

En España, cuando en 2010 el anterior gobierno de Zapatero propició el cambio gradual de edad de jubilación de los 65 a los 67 años ya se encontró con una irascible respuesta sindical en forma de huelga general, lo mismo que había ocurrido poco antes en Francia en Octubre de 2010 al pasar la edad de jubilación de 60 a 62 años. Dudo mucho de que, a pesar de que ambas

leyes están ya en vigencia en la actualidad esta medida haya tenido hasta ahora repercusión apreciable en las edades de jubilación reales.

Por otra parte, estas reacciones de los trabajadores parecen mostrarnos algo sumamente preocupante desde el punto de vista psicológico y que los economistas y demógrafos no parecen tener en cuenta: para la mayoría de las personas el trabajo se considera algo negativo en línea con la maldición bíblica: “Ganarás el pan con el sudor de tu frente”; una carga de la que les gustaría desprenderse cuanto antes. A la mayoría de la gente no le gusta el trabajo que hace, trabaja para poder ganar dinero y cambiarlo por otras cosas o servicios. En nuestra sociedad, el trabajo, como diría probablemente Diego Gracia, no es un valor intrínseco sino intercambiable. La gente que se encuentra en paro necesita y exige trabajo a la sociedad para subsistir pero la mayoría de los que lo tienen, pasan gran parte de los días laborales no viviendo plenamente el presente sino soñando en los fines de semana y las vacaciones; es decir, lo contrario de los que nos enseña la sabiduría transmitida por todas las culturas: que lo único que tenemos es el aquí y el ahora, caigan en día festivo o no.

En nuestros días es probablemente reducido el número de personas que al llegar a la jubilación consideran al trabajo que llevan a cabo como una actividad satisfactoria; constituyen una minoría aquellos para quienes el mismo sigue siendo un juego como cuando eran niños. Más bien se está imponiendo lo contrario, como sugiere la ola de suicidios de trabajadores en France-Télécom en 2010 y 2011 debido a la imposición de condiciones laborales estresantes o la más reciente de Italia con 23 suicidios consumados de pequeños empresarios de-

bido a la crisis económica durante los cuatro primeros meses de 2012 (Ordaz, 2012). Tal vez deberíamos plantearnos la importancia de intentar conseguir que el trabajo pase a tener valor por sí mismo y sea para el hombre un motivo intrínseco de disfrute y no un mal necesario para sobrevivir, vivir con mayor confort o/y acumular cacharros.

Algunos parece que lo han conseguido. Pocos artistas, médicos, escritores, artesanos, agricultores, abogados, investigadores, banqueros, políticos, obispos y líderes sindicales desean jubilarse ¿Por qué no aprender de ellos?. Tal vez en momentos de crisis en los que impera la necesidad de supervivencia no sea el mejor momento de hacerlo pero es necesario plantearlo. Es cierto que encontrar un modelo de jubilación adaptado a los casos individuales es difícil; es también cierto que, como señala Montaigne (1580), hay que dejar espacio a las nuevas generaciones: *“haced sitio a otros como otros os lo hicieron”*. Pero difícil no significa imposible; el principal problema, para aquellos que mantienen su competencia en un trabajo que les gusta, no suele ser la remuneración económica; es el propio trabajo la fuente de felicidad. Conseguir para las personas una jubilación individual flexible es tal vez la última frontera.

La felicidad

Diego Gracia (2004), siguiendo los pasos de Aristóteles y Ortega, al igual que otros autores pertenecientes a diferentes culturas y tradiciones, nos señala que el objetivo de toda vida humana es alcanzar la felicidad, la plenitud, y que no podemos conformarnos con menos: *“Todos vamos dirigidos hacia ello – escribe – como la flecha del arquero hacia su blanco”*. Objetivo que comparten, tanto los sanos como los en-

fermos, sean niños, adolescentes o adultos; también los que están pendientes de jubilarse, los que se han (o los han) prejubilado y también los jubilados de cualquier edad, incluso aquellos ancianos que se hallan en la fase final de su existencia. Todos son, somos (incluidos el autor y quienes leen estas líneas), personas; es decir, seres en el tiempo que – con independencia de lo que piensen los economistas- aparte de generar, distribuir y consumir bienes, vivimos, sufrimos y ansiamos ser felices. Y, ya que no lo hemos hecho antes, debemos preguntarnos ahora: ¿qué es en realidad una persona?

Cierto día, un amigo le comentó al filósofo británico Gilbert Ryle (que le gustaría conocer la universidad. *“Nada más fácil – le dijo Ryle- la próxima semana sube conmigo a Oxford”*. Cuando llegó el día, Ryle presentó su amigo a profesores y alumnos, visitaron bibliotecas y laboratorios, pasearon por el campus, entraron en los college, asistieron a clases y conferencias; al terminar el día el amigo sorprendió a Ryle con la pregunta: *“Bien, pero ¿dónde está la universidad?”*. Sin profesores, estudiantes, bibliotecas, aulas, laboratorios...no existiría la universidad pero no son la universidad. La universidad pertenece a otra categoría. La universidad no es algo tangible, no es una cosa; lo que se produce fácilmente en este caso es lo que Ryle (1949) llama un error categorial.

Algo parecido pasa con la persona. La persona no es el cerebro, no es el cuerpo, no es la familia, no es el grupo con el que se comparten valores, no es el entorno físico, social y emocional, no es la lengua, no es el país. Sin estos elementos no existiría la persona pero no son la persona. Ni la persona ni la universidad tienen *“res extensa”*. La persona es una biografía en constante

evolución desde que nace hasta que muere. La persona es un viaje, siempre provisional, siempre cambiante, en busca de la felicidad y de la luz. Constituiría un grave error, tanto por parte del individuo como de la sociedad, dar el viaje por terminado al llegar a la jubilación o la vejez.

La jubilación

Cuando alguien alcanza esta etapa o momento de su vida en que se jubila (con cierta dosis de júbilo) o lo jubilan (sin júbilo alguno), su biografía no ha finalizado. Incluso, para algunos, una parte substancial de la misma tal vez no haya hecho más que empezar. Es cierto que, en el seno de una cultura que admira la juventud, la acumulación de bienes y la inmediatez hedonística, los que llegamos a la vejez solemos hacerlo, como señalan Skinner y Vaughan (1983), con el estereotipo de tacaños, reiterativos, pelmas, lentos, irritables, quejicas, olvidadizos, ineficientes o carrozas. Pero disponemos de ejemplos de personas centenarias (recordemos a la Premio Nobel de Medicina Rita Levi-Montalcini o al médico catalán Moisés Broogi) que nos muestran que este modelo negativo de anciano no refleja necesariamente una realidad universal. Nos incumbe a los que hemos llegado a la jubilación sustituir los estereotipos que nos atribuye la sociedad por otros más positivos – serenos, tolerantes, flexibles, generosos, compasivos, eficientes, no repetitivos, con sentido del humor, - demostrando con nuestro comportamiento que la vida, una vida plena y activa, puede prolongarse en bastantes casos, incluso más allá de los setenta y cinco años sugeridos, por el primer ministro sueco.

Aun admitiendo que la existencia de la jubilación constituye un innegable logro

social, la rigidez de una frontera prefijada de edad conduce inevitablemente a un café para todos, que a algunos les sabrá amargo y a otros agua teñida. En el fondo, las normativas de jubilación vigentes en muchos países occidentales equivalen a una simple discriminación por edad, tan discutible, en principio, como la discriminación por sexo, raza o religión. A pesar de su dificultad, es necesario conseguir, como antes he apuntado, un modelo de jubilación flexible capaz de adaptarse, tanto a las necesidades colectivas como a las individuales. Es preciso tener en cuenta que la variabilidad interindividual se incrementa a lo largo de la vida, lo cual supone, por ejemplo, que desde un punto de vista cognitivo, a igualdad de edad, los ancianos son menos semejantes entre si que los jóvenes (Fernández-Balletes, 2009) y que algún día, lo más pronto posible, las “jubilaciones a la carta” deberían sustituir a las “jubilaciones-menú”

La persona es el viaje. Los profesionales sanitarios – en especial pero no únicamente, los psicólogos especializados en geriatría y gerontología - pueden hacerlo más llevadero: reduciendo las vivencias de amenaza; incrementando la percepción de recursos; utilizando la gran plasticidad del cerebro humano que permite que a cualquier edad se pueda aprender; mejorando el estado de ánimo; disminuyendo la incertidumbre; ayudando a los ancianos a deliberar en las encrucijadas difíciles y aumentando su percepción de control en el itinerario de la vida. Pero, sobre todo, no olvidando nunca que no nos relacionamos con jubilados normalizados cuyas aportaciones a la comunidad ya han terminado, sino con personas que continúan viviendo y luchando porque tienen una permanente e insaciable vocación de felicidad y plenitud.

Algunas sugerencias

Las diferencias individuales al envejecer no ocurren al azar sino que, como señala Fernández-Ballesteros (2009), “*la persona toma parte activa en su propio proceso de envejecimiento*”. Fruto de los datos aportados por diferentes investigaciones empíricas sobre el tema y mis propias reflexiones, me atrevo a ofrecer al lector jubilado, próximo a la jubilación (o a aquellos cuyos padres o abuelos se hallan en esta situación), algunas sugerencias prácticas (Bayés, 2009, 2012):

1) **Simpleifique su entorno.** Venda, regale o despréndase de lo que no usa ni tiene para Vd. un valor estético o personal relevante. (Skinner y Vaughan, 1983).

2) Explore, insista, encuentre y **practique una actividad que consiga absorberle plenamente.** Si no le gustaba, no puede o no le dejan seguir con el trabajo que hacía antes de jubilarse, busque una actividad alternativa que disfrute al hacerla. Notará que la ha encontrado – da igual que sea pintar, trabajar en una ONG, investigar, coleccionar conchas o cultivar un huerto - cuando al hacerlo sienta que el tiempo desaparece y experimente satisfacción por el hecho de llevarla a cabo (Csikszentmihalyi y Csikszentmihalyi, 1998).

3) **Enriquezca su vida** a través de contactos con colegas, amigos, jóvenes, niños, viajes, lecturas, nuevos aprendizajes, cambios, etc. que le hagan sentirse vivo e incrementen el número y calidad de sus interacciones y de sus recursos (Fratiglioni, Wang, Ericsson, Maytan y Winblad, 2000).

4) Intente ser **apasionadamente creativo** (De Beauvoir, 1970); la vida no es repetición; es cambio.

5) Introduzca en su cotidianeidad momentos, cada vez más extensos, de **atención plena** e intente **saborear el ahora**, sea a través del Tai-chi, mirando el cielo, practicando yoga, paladeando el café o una pequeña fresa, o admirando la perfección de una simple violeta o el trino de un pájaro (Kabat-Zinn, 1990; Simón y Germer, 2011). No se sorprenda – al menos con frecuencia - sumergido en la rumiación del pasado ni en sueños inalcanzables de futuro. La estrategia para conseguir la felicidad consiste no en desear lo que nos falta sino lo que no nos falta; en aprender a disfrutar de lo que hacemos y tenemos (Comte-Sponville, 2001). De cuando en cuando recuerde esta frase, procedente de la sabiduría popular: “*Pasé la mitad de mi vida preocupándome por cosas que nunca sucedieron*”.

6) **Regálese momentos de distanciamiento** en los que observe pasar su vida tal como es, como si fuera la de otra persona. Contéplela sin juzgarla, como si estuviera en lo alto de una montaña y la viera transcurrir por el fondo del valle. Al envejecer – escribe Moisés Broogi (2008)- sucede que “*cuanto más se piensa y se medita en la vida pasada más fácil resulta la renuncia al mundo material, y la entrada en un estado de tranquila serenidad que permite (al anciano) aceptar su fin natural*”. Reflexionar sobre este hecho de vida que es la muerte, nos señalan por su parte, Séneca y Montaigne, es meditar sobre la libertad. El que ha aprendido a morir ha desaprendido a servir.

7) **Tenga siempre proyectos u objetivos realistas pendientes:** salidas con amigos, viajar, mirar las estrellas, tocar la guitarra, estudiar filosofía, hacer gimnasia, aprender a pintar, etc. Pero no condicione su felicidad a que los mismos se cumplan. Si no se

realizan, tendrá que seguir viviendo en un aquí y un ahora (Tolle, 1997). El tiempo, incluso en la jubilación, no es un pantano; es un río que fluye.

8) **Permítase**, si le gustan, **momentos de distracción superficial**, a través de crucigramas, puzzles, solitarios, juegos de ordenador, películas de acción, partidos de fútbol, ir de tiendas, charlas telefónicas intrascendentes o chats en Internet. Pero sepa que el tiempo consumido de esta forma se convertirá, una vez finalizado, en un tiempo vacío, sin nada tangible que recordar salvo la excitación del momento. Se trata de una forma de consumir el tiempo de la vida que, si utiliza artilugios electrónicos, a la vez que proporciona grandes ingresos a las multinacionales, no le acerca a los verdaderos blancos y corre el riesgo de quedar enganchado a ellos.

9) **Lea buenos libros con atención plena y vea buenas películas con una mirada activa**. El buen cine es una excelente escuela de aprendizaje de la vida. A los lectores que lo deseen, si me escriben, puedo facilitarles una lista de películas por temas (ramon.bayes@uab.cat). El cine es, por otra parte, una buena metáfora de la vida. Recuerda López Zubero (2010): *“El cine nos familiariza con dos palabras muy importantes. La primera es FIN. Las películas lo tienen y nuestras vidas también. Todo es efímero y conviene asumirlo y recordarlo de vez en cuando. La segunda es SALIDA. El film termina y todos nos encaminamos hacia la puerta señalada con esa palabra, donde hay un acomodador de negro que nos espera, vigila y cierra la puerta para que no podamos volver a entrar. Esto tampoco debemos olvidarlo. Nuestra película dura poco tiempo”*.

10) **Haga ejercicio** regularmente. Andar aunque sólo sea media hora diaria demora los síntomas del deterioro (Podewils y Guallar, 2006). Excepto en ocasiones especiales – cuando esté celebrando algo con familiares y amigos - coma frugalmente.

11) Sea **generoso** con los que le rodean. Ofrezca su tiempo, regale su vida, sea compasivo, trate de hacer felices a las personas que comparten con Vd. una historia, un tiempo y un espacio. El que se enriquecerá será Vd (Broggi, 2008).

12) Y, sobre todo, intente encontrarle **sentido a su vida** (Frankl, 1946). Aunque sea viejo, aunque se sienta débil, su vida sigue siendo valiosa. Su viaje sólo Vd. puede recorrerlo. Su biografía es única e insustituible. Y el tiempo es ahora.

Hace muchos años Oliver Wendell Holmes comentaba que *“los hombres no dejan de jugar porque se hagan viejos; se hacen viejos porque dejan de jugar”*. Los niños de 5 a 10 años que tienen una familia que cuida de ellos son felices cuando juegan porque viven intensamente el presente; no tienen pasado y el futuro no les importa. La jubilación laboral no tendría que significar para los seres humanos una frontera entre un antes que termina y un después vacío. Debemos intentar ser felices con lo que somos y tenemos en cada momento de la vida.

Referencias

ABC (2012). EL FMI aboga por aumentar la edad de jubilación y recortar las pensiones. Recuperado el 12 de abril de: <http://www.abc.es/20120411/economia/abc-recortes-jubilacion-201204111617.html>

Bayés, R. (2009). Vivir: Guía para una jubilación activa. Barcelona: Paidós.

- Bayés, R. (2012). El psicólogo que buscaba la serenidad. Sobre la felicidad y el sufrimiento (2ª ed). Barcelona: Plataforma editorial.
- Broggi, M. (2008). Reflexions d'un vell centenari. *Bioètica & Debat*, 14, nº 53, 1-20.
- Comte-Sponville, A. (2001). *Le bonheur, désespérément*. Nantes: Pleins Feux. Traducción: La felicidad, desesperadamente. Barcelona: Paidós, 2001.
- Costas, A. (2006a). Manual de instrucciones para nuevos jubilados. *El País* (Cataluña), 4 de abril, 32.
- Costas, A. (2006b). Para siempre jóvenes. *El País* (Cataluña), 17 de Octubre. 32.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I.S. (1998). *Psychological studies of flowing conience*. Cambridge University Press. Traducción: Experiencia óptima: Estudios psicológicos del flujo en la conciencia. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1998.
- De Beauvoir, S. (1970). *La vieillesse*. París: Gallimard.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología*. Madrid: Pirámide.
- Frankl, V.E. (1946). *Ein psychologue erlebt das Konzentrationslager*. Traducción: El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder, 1996.
- Fratiglioni, L., Wang, H., Ericsson, K., Maytan, M. y Winblad, B. (2000). Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *The Lancet*, 355, 1315-1319.
- Gracia, D. (2004). *Como arqueros al blanco*. Estudios de bioética. Madrid: Triacastela.
- Gutiérrez-Domènech, M. (2006). *El empleo a partir de los 55 años*. Barcelona: "La Caixa".
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Nueva York: Random House. Traducción: Vivir con plenitud las crisis (2ª ed.). Barcelona: Kairós, 2006.
- López Zubero, J.L. (2010). *Lo observé en el cine*. Florida: International Medical and Cultural Foundation
- Montaigne, M. de (1580). *Essais. Livre I*. Edición de Garnier-Flammarion, París, 1969.
- Ordaz, P. (2012). La crisis cercena vidas en Italia. *El País*, 22 de abril, 4.
- Podewils, L.J. y Guallar, E. (2006). *Mens sana in corpore sano*. *Annals of Internal Medicine*, 144 (2), 135-136.
- Tolle, E. (1997). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. Vancouver: Namaste. Traducción: El poder del ahora: Una guía para la iluminación espiritual. Madrid: Gaia, 2001.
- RTV.es (2012). El primer ministro sueco propone retrasar la edad de jubilación a los 75 años. Recuperado el 12 de Abril de 2012 de: <http://www.rtve.es/noticias/20120207/primer-ministro-sueco-propone-retrasar-edad-jubilacion-75-anos/496319.shtml>
- Ryle, G. (1949). *The concept of mind*. Nueva York: Barnes & Noble.
- Simón. V. y Germer, C.K. (2011). *Aprender a practicar la atención plena (mindfulness)*. Barcelona: Sello Editorial.
- Skinner, B.F. y Vaughan, M. (1983). *Enjoy old age*. Nueva York: Norton. Traducción: Disfrutar la vejez. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Touraine, A. (2010). Las pensiones, lo fácil y lo necesario. *El País*, 10 de mayo. Recuperado el 18 de Abril de 2012 de: http://elpais.com/diario/2010/05/10/economia/1273442408_850215.html

Fecha de recepción: 30/04/2012

Fecha de aceptación: 30/10/2012