

La Tercera Edad.... una propuesta

Olga Leticia Gil Gaytán.

El ser humano, como todo organismo vivo, cuenta con su propio ciclo de vida: nace, crece, se reproduce y muere, sin embargo hay un espacio previo a la muerte, que ha sido poco abordado y estudiado con escasa profundidad a pesar de que muchos países como el nuestro envejecen en términos de su población. A ese periodo previo a la muerte en muchos ámbitos se le llama "de decadencia".

En México, el número de personas en periodo de "decadencia", está creciendo y continuará en aumento durante los próximos años. De acuerdo a las estadísticas del INEGI, alrededor de 20 millones de mexicanos están dentro de la categoría de personas "de edad", personas que cuentan con 60 años o más, este grupo representa más del 10% de la población del país, de ese número alrededor de un 45% son hombres. Si la natalidad mexicana se mantiene en sus niveles actuales dentro de 30 años los mayores de 60 años serán el 30% de la población total. Estas expectativas de crecimiento de la población "de edad" pueden explicarse si continúa: a) la tendencia a la reducción en la tasa de nacimientos, b) el envejecimiento del segmento de nacidos durante los años de explosión demográfica en la década de los 40's a los 60's, y c) los avances en tratamiento y diagnóstico médicos de la población. Philip Kotler, autor, catedrático y experto en mercadotecnia ha llamado a esto la "ola de la edad", sin embargo no existen estudios específicos sobre las características, necesidades y circunstancias que rodean tanto al hombre como a la mujer mexicana que se encuentran, cruzan o que recién han cruzado la línea de la llamada la tercera edad y tampoco existen alternativas que les ayuden a prepararse para la llegada o paso por esa etapa de una manera más plena y llevadera.

Si cada vez son más los mexicanos que se suman al segmento de la "tercera edad", es importante que como sociedad contemos con información respecto de éste segmento de la población. Esta información es vital para la generación de alternativas de apoyo que les aseguren en lo posible una vida más plena y realizada.

Comenzaré en estas páginas por describir la situación de la tercera edad para posteriormente presentar algunas propuestas que socialmente puedan responder a dicho problema.

Daniel J. Levinson en su libro *Las Estaciones del Hombre*, menciona, que al empezar los sesenta años normalmente llega a su final la mediana edad y se inicia la última edad adulta.

El carácter de la vida se ve alterado en muchos aspectos fundamentales como resultado de numerosos cambios biológicos, psicológicos y sociales los cuales llevan finalmente al ser humano a "enfrentarse consigo mismo", conociéndose, amándose y estando dispuesto a entregarse, al final la persona sólo tiene su ser íntimo

Entre los aspectos más divulgados sobre este tema, es que a medida que las personas envejecen, se les aísla en muchos sentidos: el económico al no dárseles empleo, el social, al privárseles de diversiones y espectáculos dirigidos a ellos, el familiar, al ser tratados en algunos casos como incapacitados, desinteresados, autoritarios, aburridos, de mente cerrada e incapaces de escuchar, especialmente después de los 65 años¹. La sociedad los ignora, en muchas ocasiones no los trata con respeto, las organizaciones comerciales los desatienden, le dan demasiado énfasis a la edad cronológica, creen que en general tienen poco dinero para gastar, que tienen moldes fijos y no son innovadores, sin embargo, algunos autores como Philip Kotler², opinan lo contrario, menciona que las personas de la "tercera edad" son un mercado sumamente atractivo ya que no todos son pobres y enfermos sino que son más diversos incluso en sus opiniones, intereses y acciones que otros segmentos de la población adulta. La edad no necesariamente es un factor para considerar sus necesidades personales como terminadas, especialmente las internas referidas a su creatividad, autoexpresión, escucha, contacto y recreación personal, tan necesarias para el desarrollo personal.

Desafortunadamente es poco lo que se conoce sobre este segmento de personas, en términos generales. Hasta el momento no se ha localizado información formal, organizada, integrada y bien respaldada en nuestro país sobre estos grupos, es posible que las explicaciones de esta ignorancia tengan orígenes diversos, entre ellos el cultural, el económico, el político e incluso el social.

¹ Solomon Michael R.. *Comportamiento del Consumidor*. Edit. Prentice Hall . Pág. 523.

² Kotler Philip. *Dirección de Mercadotecnia*. Prentice Hall. Pág. 175.

En otros países los estudios realizados sobre estos grupos, hablan de necesidades de origen noonológico de ahí que países avanzados como Estados Unidos y algunos Europeos presten más atención a estos colectivos generando alternativas de diversa índole que permitan a sus integrantes continuar su autorrealización y crecimiento personal. Por ejemplo, son comunes los clubes para la tercera edad, lugares de esparcimiento y recreación creados expreso para ellos, hay incluso en Chicago la Universidad llamada de la "Tercera Edad" la cual entre sus programas incluyen visitas transcontinentales con viajes a Europa, sus carreras y programas de estudios son especialmente orientados para ellos y abordan temas de religión, desarrollo humano, cultura, trabajo social, actividades artísticas, trabajo comunitario, historia y hasta jardinería y cocina, estas son las respuestas que ellos han encontrado para estos grupos. Las iglesias igualmente les apoyan desarrollando programas de voluntariado en hospitales, cárceles y comunidades inmigrantes. Existen incluso agencias serias de "contacto" donde les facilitan la generación de relaciones personales acordes a sus necesidades. Todo esto es aceptado cultural y socialmente, no son extraños así los matrimonios entre adultos de la "tercera edad", políticamente tienen gran influencia en el congreso y en las decisiones gubernamentales ya que el peso del pago de sus impuestos y la representación de estos grupos es firme e importante. ¿No se podrá hacer algo parecido en México?. En Estados Unidos la tendencia al incremento del grupo de la tercera edad aumentará durante los próximos años debido a que la generación de los "baby boomers" pronto formará parte de estos grupos³.

En México, se carece de estudios sobre lo que pasa con nuestros adultos de la "tercera edad" misma a la que inevitablemente muchos de nosotros habremos de llegar, ¿por qué no interesarnos en el tema y proponer alternativas?, considero que no debemos esperar a que sea el Gobierno quien las genere porque no estoy segura de cuánto tardarán éstas en llegar en tanto no exista una fuerza social y económica que pugne por ello, hay que recordar que por desgracia aún vivimos en un país con una gran desintegración social y económica que nos tiene debilitados frente al poder político. Pienso que es tiempo de dejar de marginar e imaginar qué ocurre con nuestros padres y abuelos desde la meditación y comenzar a hacer algo. Comencemos por responder esta pregunta para luego ver la manera de analizar cómo apoyarlos y

³ El término "baby boomers" se refiere al grupo de bebés nacidos durante la explosión demográfica de ese país ocurrida durante los años 50's misma que constituyó y constituye un sector altamente focalizado y atendido por todos los medios por su representación social y económica para Estados Unidos.

ayudarlos a seguir viviendo en forma más plena y verdadera una vez que han abordado el umbral de la "tercera edad".

Ese llamado umbral de la tercera edad, aunque no se encuentra explícito como tal en una buena parte de la literatura, es posible marcarlo a partir de los 60 y los 65 años. Algunas empresas jubilan a sus trabajadores a los 60 años en tanto que la legislación laboral determina los 65 años como el tiempo apto de jubilación o retiro de los trabajadores.

Es cierto que esta situación no se puede generalizar, existen afortunadamente muchos hombres y mujeres que encontrándose cronológicamente cercanos o dentro de este grupo, su situación es por el contrario plena, es decir que se encuentran viviendo quizás los años de mayor productividad y crecimiento personal de sus vidas, sin embargo desafortunadamente ellos no son todos como previamente lo señalé.

Si ejemplifico el problema de la tercera edad en el caso de mi padre, con el afán de acercar emotiva y teóricamente a un caso concreto la conceptualización de la tercera edad, puedo recordar que mi padre, un hombre de 65 años, a quien siempre vi alto, fuerte, guapo, lleno de energía, trabajador y con una infinita capacidad de amor, de pronto lo encontré solo... meditabundo, impotente y casi tocando la amargura. Para mí fue como descubrir a otro papá, un papá distante y desconocido que se alejaba apresuradamente de mí y al que no podía alcanzar y que, al mismo tiempo me parecía clamaba compañía. Sin embargo, mi compañía, la "vieja compañía" aquella, la de antaño, ya no le era suficiente... faltaba algo y yo no sabía qué era, tenía la impresión de que lo que él buscaba solamente él lo podría hallar.

En medio de todo esto estaba además mi mamá, con su circunstancia personal, viviendo su repentina soledad y su propia crisis, sus únicos tres hijos nos les habíamos casado en términos de 6 meses. Ahora, sola con mi papá, parecían dos extranjeros hablando distinto idioma y viviendo en la misma casa. ¿Qué era lo que había ocurrido?, ¿era que los hijos se habían ido?, ¿era que se encontraban solos?, ¿era que de pronto el grueso del gasto familiar debería de salir de los hijos?, ¿era que no les gustaba ser dependientes?, ¿era que de pronto un día cualquiera a mitad de la mañana papá de pronto no recordaba nada, ni quién era y ni qué estaba haciendo?, ¿era que de pronto al joven aquél más fuerte del pueblo, el doctor le había prohibido no levantar cosas pesadas diagnosticándolo con presión alta severa?, ¿o era que de

pronto descubriría lo diferentes que eran mamá y él?, ¿qué de todo esto y qué hacer para ayudarlos?. Lo encontré a él y a mí sin herramientas necesarias para superar ese proceso sin tanto sufrimiento, y luego, para mi propia sorpresa y desconsuelo, me di cuenta que esta historia no era la única, recordé cómo ya había escuchado algo parecido de boca de mi mejor amigo un poco mayor que yo hacía algunos años atrás con respecto de su padre, y luego, recordé a Carlos, otro amigo, y así, platicando y observando llegué a la conclusión de que quizás todo ello tenía que ver con la llegada a esa nueva etapa de la vida, llena de circunstancias diferentes, complejas, dolorosas, reales e inevitables, la llegada a la tercera edad. De esta experiencia personal es que surgió mi inquietud por profundizar en el conocimiento del proceso que viven los hombres al llegar a la tercera edad.

La premisa sobre la cual se desarrolló la investigación es que esta etapa, como las otras etapas del ciclo de vida de los seres humanos, tiene sus propias características y necesidades, y que mediante el conocimiento de estas características y necesidades será posible generar alternativas de desarrollo y crecimiento personal que faciliten la llegada y el paso por tal etapa de mejor manera, tanto para aquellos que se encuentren bajo tales circunstancias así como para quienes los rodean o conviven con ellos. Hice una investigación cualitativa de campo que incluía una investigación documental. Para efectos del presente artículo solamente presentaré los resultados de la cualitativa⁴.

Los resultados de las circunstancias personales, familiares y sociales que expresaron mis entrevistados se pueden organizar en los siguientes temas:

- Necesidad de ser y sentirse productivos.
- Llenan sus espacios de tiempo y vida básicamente con tres actividades: Trabajos parciales fuera de casa, labores dentro del hogar significadas sobre todo como apoyo a la pareja y por último actividades de entretenimiento en el sentido literal de la palabra. Se observa que los entrevistados que se encuentran en los 60's son en su mayoría, los que realizan trabajos fuera de casa, sin embargo más

⁴ El planteamiento del problema fue referido al sexo masculino, es decir hombres en los albores de los 60 años o más, casados, con o sin hijos, pertenecientes a la clase social media o media alta, retirados o pensionados, personas que aparentemente tienen sus necesidades básicas, de seguridad y estima satisfechas pero que al ser cambiados sus roles por las nuevas circunstancias de su vida, viven bajo situaciones nada placenteras. Se hizo una investigación cualitativa de campo con objetivos descriptivos, se recolectó información mediante dos instrumentos, el primero de ellos, un registro de datos meramente para identificación de las características generales del perfil señalado y el segundo una entrevista a profundidad utilizando técnicas proyectivas apoyadas en una guía. El tamaño de la muestra estudiada: 20 individuos. El número se determinó como el suficiente e indispensable a partir de la repetición en las respuestas obtenidas, las cuales por medio del agrupamiento de las respuestas, su revisión y análisis logramos detectar las necesidades y circunstancias que vive el hombre en la tercera edad tanto en el ámbito social como personal y familiar.

como terapia ocupacional que como verdadera actividad productiva. Los entrevistados que se encuentran en los 70's son los que mayormente se quedan en el hogar y sus tareas se refieren a lavar loza, limpiar casa, cuidar nietos, ir de compras, etc. Los de 80 años o más prácticamente están inactivos y dependen en gran medida de la esposa o hijos.

- En términos generales este grupo lleva a cabo muy poco acondicionamiento físico a pesar de considerarlo muy importante. No cuentan definitivamente con una rutina médica o profesional al respecto que apoye su mantenimiento físico.
- La manera como estos grupos se “entretienen” es aunque diversa, muy convencional. Encontramos como las actividades más mencionadas la lectura, caminar y ver televisión. El resto de las respuestas reporta una variedad que va desde la caza hasta actividades artísticas como el piano y la guitarra. Aunque todos mencionaron “hobbies” no se percibió en la generalidad un verdadero sentido de creatividad y dedicación por los mismos. Se encontró que los menos son los que reportan mayor variedad y sin embargo incluso en ellos no se reportaron estas como habituales o sujetas a alguna disciplina diaria.
- Estos grupos viven su espiritualidad mayormente acudiendo a misa, la lectura de la Biblia, la oración, la meditación. En cuanto al significado de Dios la mayoría lo reconoce en un lugar importante o especial, ninguno de ellos evadió o menospreció la pregunta, incluso se les percibió como una manera de “hacer las paces” con su propia espiritualidad.
- Todos aquellos con pareja reconocieron como su principal fuente de afectividad a la pareja y a quien igualmente consideraron la gran mayoría como el ser más cercano a ellos. En un segundo término se mencionaron a los hijos y a los hermanos.
- En términos generales existe una notoria reducción de convivencia social, parece ser que a medida que se envejece la vida social se va perdiendo. Pocos reportan una vida social intensa y entre los cuales se encuentran aquellos en los 60's. Al igual que con la productividad económica esta se va volviendo más escasa con la edad, lo anterior es comprensible ya que en algunos casos explican como “los amigos” van falleciendo o bien por circunstancias de salud se van alejando, se percibe nostalgia y carencia al tocar estos temas.
- Gratamente encontramos que la mayoría de los entrevistados respondieron como satisfechos en cuanto a lo realizado en su vida y con su vida. En cuanto a su presente a excepción de un par de menciones de carencia de salud y económicas todos mostraron necesidad por expresarse y relacionarse con otros y de diversas

formas. Se denota una necesidad evidente por compartir, comunicarse y continuar aprendiendo.

- Curiosamente la mayor parte de ellos no se considera como parte del grupo de la tercera edad a pesar de ya formar parte de ella. Con estas respuestas confirmamos la hipótesis de que la tercera edad llega sin darnos cuenta. La mayoría la atribuye a los que verdaderamente son dependientes, no toman en cuenta la edad por lo que la mayoría se excluyeron. La visión de los grupos de la tercera edad como se aprecia en los resultado es mayormente descrita como personas tristes, despreciadas, mal tratadas, carentes de justicia y dependientes.
- Acorde a sus respuestas es posible afirmar que estos grupos viven del pasado y del presente, incluso en algunos casos más del pasado que del presente, especialmente los de mayor edad. No ven el futuro con claridad, evitan generar mayores expectativas sobre el mismo y su casi exclusiva petición para el futuro es que “Dios me permita conservarme como estoy”. A mayor edad viven el presente prácticamente centrados en la salud. A pesar de la necesidad evidente de continuar viviendo con mayor desarrollo y plenitud no se atreven a alejarse del tema de la salud o de preocupaciones inmediatas o presentes, solamente uno solo menciona el terminar el doctorado.
- La mayor parte de los entrevistados califica su vida y lo vivido como un “me tocó” a diferencia de aquellos que la asumen abiertamente.
- La mayoría no pareció haber pensado previamente sobre “cómo le gustaría ser recordado”. Ante la pregunta la respuestas fueron sencillas y acorde a sus circunstancias de vida: trabajador, responsable, buen padre, no haber defraudado a nadie, alguien sencillo, “como soy” e incluso hay quien dijo “no decía malas palabras”. Aparentemente no es algo que especialmente les preocupe.
- En cuanto a los aprendizajes más valiosos de transmitir a las nuevas generaciones se mencionaron valores como el respecto a sí mismo y a los demás, la responsabilidad, la preparación permanente, el amor por la vida, el cuidado de sí mismo, el cuidado espiritual y el ser audaces entre otros.
- En la pregunta respecto de su necesidad de contar con un centro de desarrollo para personas de la tercera edad nos sorprendió el grado de aceptación al respecto y la gran cantidad de sugerencias **veridas**. Mayormente se mencionaron como objetivos del mismo la convivencia, la retroalimentación, brindar apoyo, espiritualidad y continuar aprendiendo y ser productivos.

Finalmente ante el problema de lo que se nos avecina en México con la llegada del numeroso segmento de la tercera edad y teniendo en cuenta las necesidades de la población que acabo de presentar es muy importante generar espacios especialmente desarrollados para estos grupos, cuyos objetivos sean crear alternativas para satisfacer las necesidades específicas de atención y desarrollo de este segmento.

Propongo crear Centros de Desarrollo para Adultos en donde se les **apoye para cerrar, recapitular, continuar creciendo y aprendiendo**. Se trata de producir ambientes Rogerianos de aceptación y aprecio incondicional que les ofrezcan espacios de encuentro y re-encuentro con ellos mismos, con sus familias, con Dios y con la sociedad de la que son parte importante, disponiendo de instrumentos adecuados a sus necesidades **que les permitan** ser ellos mismos y alcanzar sus potencialidades de tal forma que la llegada a la “Tercera Edad” sea una etapa de plenitud y mucho más satisfactoria.

Las actividades propuestas para esta clase de centros habrían de estar en función de las necesidades específicas de este segmento como lo son: sus necesidades a ser y sentirse productivos, a llenar sus tiempos “libres”, al acondicionamiento físico, a diversificar sus formas de “entretenimiento”, a cultivar su espiritualidad, a mantener su afectividad, a desarrollar la capacidad de convivencia social, favorecer la práctica y transmisión de valores. De esa manera los Centros estarían adecuados y responderían a nuestra cultura y no serían una mera copia de lo que ya existe en Estados Unidos o Europa.

Esta propuesta es solo el comienzo de lo que puede ser una esperanza de vida al final del camino que lo convierta ¿por qué no?, en la mejor parte de ella.

Olga Leticia Gil Gaytán.
ogil@iteso.mx