



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
ARAGÓN**

**“PROGRAMA DE EDUCACION DE LA
SEXUALIDAD PARA PERSONAS DE
60 A 70 AÑOS”**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A:
CLAUDIA MYRIAM LAUREANI CASAS



ASESOR:
LIC. JOSE LUIS CARRASCO NUÑEZ

JUNIO 2005

m. 346852



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A Dios:

Por estar en todo momento conmigo,
por el amor infinito que me brinda
cada día al despertar, por la bendición
que me da al permitirme culminar
otra de mis metas.

A mis hermanos:

Porque son parte importante en mi
vida y por que deseo que también
logren sus metas.

A mis amigos:

Porque su apoyo y amistad ha
sido fundamental en mi desarrollo
como persona y como profesional,
aún quienes están lejos físicamente,
están muy presentes en mí.

A la UNAM:

FES-Aragón, Por permitirme
ser parte de su institución.

A mis padres:

Por concederme la dicha de la vida,
porque con todo el amor y sacrificio
ven realizado un sueño más,
por que gracias a ellos soy lo que soy.

A mis familiares:

Porque cada uno me inyecta algo
especial de sí mismos y que alienta
mi superación día con día.

A tí:

Que eres especial en mi vida y que
me das la fuerza para seguir adelante
y enfrentar todos los obstáculos que se me presenten.

A mis profesores:

Porque cada uno sembró una semilla en
mi formación, en especial al profesor José Luis
por sus enseñanzas y lo que logró en mí,
no solo como profesional.

Dedicatorias

Dedico este trabajo a Dios,
a todos y cada uno de los seres
maravillosos que me alentaron
para poder lograr esta meta,
pero principalmente a las
personas que fueron un motor
importante para desarrollar este tema:
mis abuelos paternos, maternos
y adoptivos; de quienes aprendí
que lo importante en la vida es
la comunicación, la atención y el amor.

"Saber como envejecer es la obra
maestra de la sabiduría, y
uno de los capítulos más difíciles
en el sublime arte de vivir."

Con admiración, respeto y cariño:
Claudia Myriam
Laureani Casas.

Índice

Introducción.....	1
-------------------	---

Capítulo 1

La Tercera Edad.....	12
1.1. Definición de la tercera edad.....	12
1.2. Características generales de hombres y mujeres de la tercera edad.....	18
1.2.1. Características físicas.....	26
1.2.2. Características Psicológicas.....	41
1.2.3. Aprendizaje.....	47
1.2.4. Autoestima.....	52
1.3. Aceptación de la identidad.....	53
1.4. Integración a la sociedad.....	55

Capítulo 2

La Sexualidad en la Tercera Edad.....	59
2.1. Cambios fisiológicos, biológicos y psicológicos de la sexualidad en la tercera edad.....	60
2.2. Agentes que influyen en el Desarrollo de una Sexualidad.....	76
2.2.1. La sociedad.....	78
2.2.2. La familia.....	82
2.2.3. La religión.....	85
2.2.4. La comunicación.....	89
2.3. Aceptación de la Identidad Sexual en la Tercera Edad para elevar la Calidad de Vida.....	91
2.3.1. Tercera edad y pareja.....	93
2.3.2. El amor de sí mismo y a la vida.....	95
2.4. El Placer como Parte y Alternativa de la Sexualidad en la Tercera Edad.....	98

Capítulo 3

Educación de la Sexualidad en la Tercera

Edad..... 105

3.1. La Educación de la sexualidad..... 110

3.2. Tipos de Educación de la Sexualidad..... 113

3.2.1. La Educación Formal..... 113

3.2.2. La Educación No Formal..... 114

3.2.3. La Educación informal..... 115

3.3. Situación actual de la Educación de la Sexualidad de las personas de la tercera edad..... 116

Capítulo 4

Propuesta de Educación de la Sexualidad en

La Tercera Edad..... 122

4.1. Informe de la Detección de Necesidades de

una Población determinada..... 128

4.2. Programa de Educación de la Sexualidad para Personas de 60 a 70 años.....	138
4.3. Resultados de la Aplicación del Programa de Educación de la Sexualidad.....	147
<i>Conclusiones</i>	152
<i>Bibliografía</i>	164
<i>Anexos</i>	172

INTRODUCCIÓN

Los pedagogos, inmersos en el ámbito educativo nos damos cuenta que la tercera edad es considerada, en un grado mínimo, como alguien productivo, que siente, razona, vive; y como tal necesita elevar la calidad de su vida, que en la actualidad está tan devaluada, no sólo por la sociedad, sino por sí mismo. Es digno de repugnancia el rechazar a estas personas, verlas como un estorbo, como un cero a la izquierda, después que ellos han hecho tanto por la humanidad, grandes avances científicos, tecnológicos y culturales por mencionar sólo algunos.

El proceso de educación no acaba sino hasta el día de la muerte al igual que la sexualidad. Es inquietante y a la vez desafiante la realización de un programa de sexualidad para la tercera edad, puesto que si el adulto mayor no se convence de vivir plenamente, y aceptar su sexualidad como algo real, desafiando mitos, cultura y actitudes negativas, y sí respetando y cuidando la salud física y mental de sí mismo y de las personas de su alrededor; terminará aceptando una vida impuesta por la sociedad. Así pues, dependerá de cada cual, el llevar una vida de realización y satisfacción en su encuentro con otros y consigo mismo, hasta el final.

La sociedad marca estereotipos de edades, como son la cronológica, la biológica, la psicológica, mental y la económica; son inherentes en el ser humano, más se cree erróneamente, que el equilibrio de dichas edades nos daría teóricamente una edad ideal para las personas, un difícil ideal porque

estas edades son diferentes en cada individuo, el equilibrio depende de diversos factores, pero el principal es el ser mismo. Ser viejo no significa ser inútil, enfermo, una carga social y familiar.

Considero que la tercera edad, vejez o ancianidad es un ámbito muy descuidado en cuanto a la pedagogía, en la educación, puesto que la mayor parte de la información se refiere a estudios realizados por médicos y enfermeras, psiquiatras y psicólogos; la pedagogía es muy amplia y en este campo puede encontrar y ofrecer nuevas formas de vivir plenamente.

En la vejez los errores son más graves en sus consecuencias, las oportunidades de remediarlas menores y el tiempo más corto, mientras los cambios impuestos por esta etapa son más notorios o importantes y requieren, en todas sus órdenes una reeducación del adulto mayor para su adecuación y readaptación a la nueva vida, al concepto sobre sí, de especial urgencia para establecer la verdad sobre su propia realidad, tan deformada y opacada, y para la cuál se prepara poco. Ciertamente la tercera edad, vejez o ancianidad es un ámbito muy descuidado en cuanto a la educación puesto que la sociedad se ha encargado de imponer y estereotipar conductas y más en las personas mayores.

Los seres humanos nacemos y morimos con la misma sexualidad, lo único que acontece en esta etapa de la vida son ciertos cambios en cuanto a sus objetivos y a la forma de desarrollarla. Pero la capacidad de disfrutar de esa esfera de la vida permanece intacta, ya que la sexualidad no es sinónimo de acto sexual genital, es toda parte biológica, psicológica, social, emocional y afectiva. La

actividad sexual es una fuerza positiva y estimulante en la vida de las personas en general, incluyendo por supuesto, a los adultos mayores.

Debemos tomar conciencia, que actualmente nos sigue pareciendo inquietante las ideas de una educación o reeducación para aquellos que han perdido muchas de sus capacidades; aún más imaginar que tales personas puedan vivir una sexualidad "a su edad".

Dado que la sexualidad es parte orgánica del lenguaje mismo de la vida, del ser humano; debe ser considerada como parte del potencial que ayuda al florecimiento de una personalidad sana, autorrealizada que contribuye a la calidad de vida de las personas.

El presente trabajo tiene por objetivo la elaboración de un programa de educación de la sexualidad en la tercera edad, tomando un rango de 60 a 70 años. Es preciso desarrollar las habilidades positivas del adulto mayor, es decir, desarrollar su potencial humano, capacitar a los hombres y mujeres de esta etapa para vivir una vida plena y satisfactoria como sea posible.

La corriente base para la elaboración de este trabajo es el constructivismo, para ello es importante decir que la concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza parte del hecho obvio de que la escuela hace accesible a sus alumnos aspectos de la cultura que son fundamentales para su desarrollo personal, y no solo en el ámbito cognitivo: la educación es motor para el desarrollo globalmente entendido, que supone incluir también las capacidades

de equilibrio personal, de inserción social, de relación interpersonal y motrices. Parte también de un consenso ya bastante asentado en relación al carácter activo del aprendizaje, lo que lleva a aceptar que este es fruto de una construcción personal, pero en la que no interviene solo el sujeto que aprende; los "otros" significativos, los agentes culturales; son piezas imprescindibles para esa construcción personal, para ese desarrollo al que hemos aludido.

El aprendizaje contribuye al desarrollo en la medida en que aprende, no es copiar o reproducir la realidad. Para la concepción constructivista, aprendemos cuando somos capaces de elaborar una representación personal sobre un objeto de la realidad o contenido que pretendemos aprender; esa elaboración implica aproximarse a dicho objeto o contenido, con la finalidad de aprehenderlo; no se trata de una aproximación vacía, desde la nada, sino de las experiencias, intereses y conocimientos previos que presumiblemente pueden dar cuenta de la novedad.

Tomando en cuenta la labor del pedagogo en la educación, y la importancia del constructivismo en este ámbito; debo decir que es de gran interés personal la elaboración del presente trabajo, el cual pretende ser un apoyo didáctico para todos aquellos inmersos en el campo educativo; pero sobre todo, a los que nos encontramos dentro de esta sociedad que compartimos con las personas de la tercera edad.

La propuesta de este trabajo podrá ser aplicada en aquellas instituciones que valoran al adulto de tercera edad. Asimismo podría ser utilizado como apoyo a familias con miembros de tal edad y que deseen disfrutar la felicidad y

plenitud de la vida de sus ancianos, pero principalmente se pretende apoyar al adulto mayor con receptividad, en posibilidades de ser ayudados, pero sobre todo con el interés y ánimo de disfrutar y llevar una vida feliz, con ganas de seguir navegando aún en contra de la marea, elevando la calidad de vida e invitándolo a vivir su sexualidad dentro de una realidad; es decir, aceptando los alcances y limitaciones de cada individuo.

Con la propuesta educativa que aquí se presenta, se pretende concienciar la sexualidad en la vejez, concienciar sobre el valor a la vida, el respeto y aceptación de la tercera edad; asimismo, analizar la situación actual de las personas de tercera edad. Con esto, demostrar que las personas mayores son altamente capaces de aprender, pudiendo ser también receptivas a nuevas ideas y tener como resultado una calidad de vida.

Es importante decir que, en el primer capítulo se retoman algunas características generales de las personas de esta edad, tales como; psicológicas, de aprendizaje, valores, enfermedades, entre otras.

En el segundo capítulo se desarrolla propiamente el tema que nos acontece, tocando aspectos como el amor de pareja, el sexo, la familia, el amor a sí mismo, a la vida, pero sobre todo, la educación de la sexualidad en esta etapa de la vida; se realizará un análisis de la importancia que tiene esta para elevar la calidad de vida del adulto denominado de tercera edad.

En el tercer momento de este proyecto, se habla de la educación de la sexualidad así como de los tipos de la misma, como lo son la educación formal,

informal y no formal. Cabe citar que la manera en que se ha venido dando la educación en esta etapa de la vida, es de suma importancia, así como la influencia de factores como la sociedad, la familia, la religión y la comunicación en el desarrollo de la sexualidad del adulto mayor.

Es importante decir que numerosos autores creen que la educación es cuestión de genes, pero para Vigotski; (a quien retomaremos durante el desarrollo de este trabajo) el hecho humano no está garantizado por nuestra herencia genética, sino que el origen del hombre se produce gracias a la actitud conjunta y se perpetúa y garantiza mediante el proceso social de la educación, esta va más allá de la transmisión de conocimientos y entra en el mundo de las habilidades para hacer y pensar, y de los valores para decidir y vivir.

La educación pretende fomentar la actuación mediante la cual cada hombre vaya construyendo día a día, y la historia por la que el sujeto y la humanidad se va edificando en la historia.

Educar es contribuir a la formación del hombre en su integridad y este proceso no puede llevarse a cabo sin conciencia. Conciencia de sí, de las propias experiencias y valores, de los actos que los manifiestan, de la existencia de otros seres, que al igual que uno mismo, son dignos, libres y responsables. Conciencia del ser y del quehacer en el mundo, en todos aquellos papeles, situaciones y momentos que nos toca vivir.

La educación en su sentido más amplio, está orientada hacia el desarrollo integral y armónico de la persona y por ello abarca todas las etapas de la vida,

desde el nacimiento hasta la muerte. Juan Lafarga nos dice a este respecto que el aprendizaje del ser humano abierto a su experiencia y crecientemente satisfecho con ella, es siempre nuevo y nunca termina, porque genera más riesgos e incertidumbres que certezas, y el riesgo y la incertidumbre vividos con estima propia, son los estímulos, más poderosos del único organismo creativo que es el hombre.

Aceptando lo anterior, se tienen que entender ciertos elementos que han de sustentar la investigación que nos ocupa.

1.- La educación se realiza en el ámbito de la libertad.

2.- La educación se verifica en el diálogo con el otro (o con los otros)

3.- El hombre (y la humanidad) es un ser que se va construyendo, haciendo a sí mismo.

4.- La educación involucra al hombre en su totalidad, lo mismo que a todos los hombres.

5.- El aprendizaje implica un cambio en la percepción del individuo y una asimilación hacia sí mismo de aquello que está aprendiendo

6.- Mediante el aprendizaje significativo la persona percibe como trascendente todo lo que vive. Este aprendizaje señala una diferencia en la conducta del individuo, en sus actividades presentes y futuras, en sus actitudes y en su personalidad; es un aprendizaje penetrante que no consiste en un simple

aumento de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de la existencia del ser humano.

7.- La educación centrada en la persona libera la curiosidad innata de la persona y estimula su deseo de aprender.

8.- La persona es valiosa por sí misma independientemente de su edad, nivel socioeconómico, estado civil, etc.

9.- La naturaleza humana es constructiva. Existen situaciones enajenantes que pueden bloquear el desarrollo constructivo del ser humano, pero incluso en estos ambientes adversos a la persona conserva la tendencia hacia su desarrollo integral.

10.-La motivación básica del ser humano es su autorrealización, (autoactualización) por medio de la cual desarrolla sus potencialidades.

Finalmente, y en un cuarto capítulo se desarrollará un programa educativo de la sexualidad para las personas de tercera edad. El diseño de dicho programa, que abarca como parámetro: 60 a 70 años; tiene como objetivo general elevar, la calidad y satisfacción de vida del adulto mayor.

La propuesta que aquí se plantea se llevará a cabo a manera de Talleres, una sesión semanal con una duración de dos horas, el tiempo fue programado tomando en cuenta las diversas actividades de la población con la que se trabajó, a las cuales se les aplicó un cuestionario de detección de necesidades.

Cabe señalar que el grupo encuestado consta de 30 personas entre 60 y 70 años de edad y que forman parte de la comunidad de padres de familia, siendo abuelitos y tutores de los alumnos del Colegio Serapio Rendón, ubicado en la Colonia Romero Rubio.

En este trabajo, se retoma el interés de desarrollar las habilidades positivas del adulto de tercera edad, para obtener como resultado una vida plena y satisfactoria.

Es importante decir que el programa no puede omitir uno de los instrumentos de mayor importancia en la educación centrada en la persona, como lo es la evaluación.

Podemos considerar a la evaluación como el termómetro que mide hasta dónde se han logrado los objetivos propuestos. Esta medición también permite modificar los objetivos, modificar los sistemas utilizados para obtener las metas cuando estos no son los adecuados; descubrir los aciertos, las limitaciones y los errores en los programas.

Para evaluar el aprendizaje significativo, se recomienda ampliamente la autoevaluación. El estudiante debe capacitarse para aprender a evaluar no solo su trabajo, sino lo que ha aprendido realmente, cómo ha participado en el curso, cuál ha sido su creatividad, cómo ha aplicado lo aprendido. Nadie puede evaluar el aprendizaje significativo de otra persona mejor que ella misma.

Lógicamente existen un sinnúmero de críticas y un fuerte rechazo a este tipo de evaluación. Aquellos que no tienen confianza en la persona, piensan que un estudiante que se autoevalúa, seguramente lo hará mucho más alto de lo que en realidad merece. Quizás esto sucede en una escuela de tipo tradicional, en donde los alumnos están acostumbrados a que se les califique, en donde la competencia está al orden del día. Aprender a evaluarse a sí mismo también es un proceso educativo. Cuando en un clima de apertura, confianza y responsabilidad se da al alumno la oportunidad de evaluarse, poco a poco, este se dará cuenta de que si no es honesto consigo mismo, la única persona afectada será él mismo.

Una buena práctica de autoevaluación es pedir al alumno que él mismo califique su trabajo, para después escuchar la retroalimentación de sus compañeros y del maestro sobre si se está sobre o infravalorando.

Existe una gran variedad de sistemas evaluativos, todos los cuales pueden ser positivos cuando permite al estudiante ser el elemento activo principal de su evaluación, de su propio proceso de aprendizaje en lugar de ser como generalmente sucede, el elemento pasivo, el objeto al que se califica desde el exterior, se le encasilla y se le juzga muchas veces con una percepción distinta o distorsionada.

Para terminar, es importante decir que la autoevaluación: Estimula al estudiante a sentirse más responsable. El individuo aprende a asumir la responsabilidad de sus actos cuando debe decidir los criterios que le resultan más importantes, los objetivos que quiere alcanzar y juzgar en que medida los

ha logrado; por esta razón es importante un cierto grado de autoevaluación para promover un tipo de aprendizaje vivencial.

Es obvio que existen muchas pautas que guían al estudiante para juzgar sus propios esfuerzos y aprendizajes. El modelo particular es menos importante que sentir la responsabilidad de perseguir la meta de manera inteligente. Un estudiante puede elegir un objetivo muy rígido, como adquirir una cierta cantidad de información comprobable en el campo de estudio; otro puede tomar un curso para ser más espontáneo en el aprendizaje, más abierto a la gama de estímulos, libre para reaccionar conforme a sí mismo frente a los recursos que tiene a su disposición. Es evidente que para estos dos alumnos los criterios deben ser muy diferentes. Sin embargo, cada uno, a su manera, ha sido un alumno responsable y ha actuado como un profesional responsable con su sociedad.

CAPÍTULO 1: LA TERCERA EDAD

Conforme aumenta en el mundo la cantidad de personas mayores, aumenta también la tensión que reciben. Es de todos sabido que las personas de más de 65 años de edad, son hoy más numerosas, están mucho más en forma y tienen mucho más que ofrecer que en cualquier época anterior. Cantidad de políticos, hombres de negocios y artistas desconocidos continúan aportando a la sociedad su trabajo, rebasando con mucho la edad de la jubilación. Cabe señalar que jubilación no es retirarse de la vida.

La edad avanzada es seguir viendo hacia el futuro y confiar en sus propias capacidades de crecimiento, pero para entender dichas capacidades debemos partir de una definición de la tercera edad.

1.1. Definición de la tercera edad.

Habitamos en un mundo donde las personas viven cada vez más años y con mejor estado de salud, por ello Gonzalo Canal Ramírez dice que "el ser humano posee diversas edades, la cronológica (edad del calendario), la biológica (edad del organismo y sus funciones), la psicológica y mental (edad del espíritu, del criterio y entendimiento), la social (edad impuesta por la comunidad), la cultural (edad de los conocimientos) y la económica (edad de los recursos para satisfacer las necesidades)".¹ Se considera que el equilibrio entre estas edades nos daría teóricamente la edad ideal de una persona. Ese equilibrio existe en

¹ Canal Ramírez, Gonzalo. Envejecer no es deteriorarse. Madrid. 1981. Pp. 42

determinados casos. Un difícil ideal porque estas edades son diferentes en cada individuo. Y tampoco es aconsejable, como una norma definitiva.

Ahora bien, ¿qué es el envejecimiento? Sabemos que la vejez llega con el paso del tiempo, pero realmente no se tiene una definición única. Algunos con buenas razones la explican por la falta de renovación de células. Todas renovables, menos las del cerebro. Otros la explican por las enfermedades degenerativas, pero estas no son por sí mismas una causa sino un efecto. No podemos detener el envejecimiento pero si retardarlo, llegar a la longevidad útil, satisfactoria, placida, enfrentando sus problemas específicos, pero también disfrutando las capacidades y facultades propias, tan positivas como en cualquier edad. No se es viejo porque alguien lo haya decretado, se tiene la edad que se puede vivir y la vida de las obras que se pueden hacer.

La tercera edad es un valor, como la vida misma, aumentado por la acumulación de vida. Un valor exigente por sus circunstancias, cuando es desvalida, de la solidaridad humana en la especie y la ayuda social de la comunidad.

La sociedad fue en otro tiempo generosa con el viejo y lo hizo gobernante, juez, pontífice, brujo y hechicero, mago, consejero, mimado por privilegios y atributos. Hoy, cuando la longevidad es más larga y capaz, la comunidad se ha tornado esquiva con el viejo hasta llegar al mito y al tabú adversos, según los cuales la vejez debería ser enfermedad, impotencia sexual, inutilidad, aislamiento, segregación, edad vedada de los placeres y satisfacciones, apenas antesala del sepulcro, especie de muerte en vida, carga individual, familiar y social.

Este muro de mitos y tabúes, persuadió a todos, empezando por el viejo mismo, y colocó al hombre de años en espera del final, mermado y melancólico, herido de prejuicios y convencionalismos, conceptos y costumbres aniquilantes. Afortunadamente esta situación destructiva ha venido modificándose día a día, prueba de ello es que han surgido ciencias especializadas en el estudio de la vejez, tales como la gerontología, la geriatría, el humanismo de la vejez entre otras.

Así pues, se podría decir que la tercera edad es una manera amable de referirse a la vejez; es una alusión a la etapa número tres luego de las dos primeras de juventud y vida adulta.

"Históricamente el término se ha generado para dar idea de una edad avanzada, pero dentro de un marco de funcionalidad y autonomía que permite llevar una vida independiente y con satisfacciones"². Así pues, la tercera edad no es una enfermedad, es una etapa de la vida, con situaciones específicas, con capacidades y facultades propias. Las personas de tercera edad son capaces de trabajar, de realizar ejercicio, de tener satisfacciones y placeres, de disfrutar la vida siendo útil. Tercera edad no es sinónimo de decrepitud, de depresión, de enfermedad. Nadie es realmente viejo si se sabe llevar bien sus años y si se acepta tranquilamente la vida.

² Ham-Chande R. El envejecimiento: una nueva dimensión de la salud en México. Salud Pública Méx. 1996; pp.38

Si bien es cierto, es necesario dividir de un modo o de otro la existencia del ser humano, en periodos cronológicos definidos, aunque en verdad sería mucho más adecuado considerarla como una única línea evolutiva en la cual sólo unos cuantos acontecimientos tienen generalmente un plazo fijo (por ejemplo, el nacimiento, el ingreso a la escuela y la adquisición del derecho al voto), mientras que todos los demás (el matrimonio, el trabajo incluso la muerte) son impredecibles o totalmente subjetivos.

Todos estos acontecimientos contribuyen en forma importante a determinar las características y el desarrollo del individuo, en tanto que cada periodo no es más que una preparación al que le sigue: si hasta la adolescencia la vida ha transcurrido satisfactoriamente y sin demasiados problemas, se podrá esperar una juventud serena y apetecible ; si se ha llegado a la juventud deseando no haber nacido, en los años de madurez se encontrará desde luego muy poco sentido a la vida. Es decir, todos llevamos a costas el peso, bien sea gravoso o liviano, de los años pasados y guardamos dentro de nosotros mismos cada experiencia; esto lo sentimos como negativo o positivo según hayamos vivido cada suceso, con tristeza o con alegría.

Quizá lo que hace que una persona de edad avanzada parezca más o menos "vieja" es el modo en que ha sabido afrontar su propia existencia. El hombre es uno de los seres más variables, porque piensa y progresa. Algunos hombres cambian más que otros. Los cambios no están regidos en nosotros por un ciclo fijo. Como ya se dijo, cada uno cambia a su manera, más o menos intensamente, con más o menos frecuencia y el proceso se acelera o se retarda individualmente, conforme a la gran diversidad y multiplicidad de causas de

orden personal, ambiental, alimenticio, higiénico, emocional, cultural, moral, social e incluso político.

Cada persona es un microcosmos psicosomático, irrepetible, con su propia edad cronológica, biológica, psíquica, mental, social y cultural, diferentes. Estas edades no suelen estar de acuerdo en el mismo individuo, a no ser en aquellas personas que por haberlas armonizado a todas entre sí, han logrado el equilibrio. Hay personas cronológicamente de 60 años, biológicamente de 40, por haber sido una persona saludable, con una dieta balanceada y que practica ejercicio, psíquicamente y mentalmente de 30, culturalmente de 30, cuando quizá se estancó al no procurar su preparación y socialmente de 80 años.

El complejo mecanismo de lo psicosomático es una integración cuyo influjo es determinante para la salud en cualquier etapa de la vida, pero especialmente en la tercera edad. Quienes gozan de ese equilibrio entre su cuerpo y su ánimo (alma, espíritu, mente, cuerpo) retardan su envejecimiento, y quienes hayan roto ese equilibrio entre cuerpo y alma pueden ser viejos anticipadamente. Cada uno comienza la vejez a diferente edad y la realiza de distinta manera: según su personalidad, su formación, cultura, salud, circunstancias propias.

Así pues, González Aragón define a la vejez como "las modificaciones morfológicas y fisiológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Se le considera

como un fenómeno de desgaste orgánico global, espontáneo, en el que coinciden edad cronológica con involución biológica."³

El científico doctor Bernard Sthreler dice: "El envejecimiento es un proceso biológico, universal, endógeno, intrínseco, deletéreo, progresivo e irreversible, que se caracteriza por un deterioro bioquímico y fisiológico que conduce a una disminución de las capacidades del organismo para adaptarse tanto en su medio interno como al medio ambiente externo, a la detención de nuestros sistemas autorregulados y que lleva inevitablemente como destino final la muerte."⁴

Así pues, se considerará en este trabajo como definición de la tercera edad, a la evolución progresiva, lenta e irreversible, como un proceso natural que le ocurre a todas las personas pero, cada quien lo hace a su manera y esto va a depender en gran parte, al estilo de vida previo. Es procurar una vida útil, sociable, satisfactoria, aceptando las limitaciones y disfrutando las capacidades y facultades propias de la edad.

³ González Aragón, Joaquín. Manual de Autocuidado y Salud en el Envejecimiento. México. Costa – Amic Editores S. A., 2003. pp. 23.

⁴ Ponencia presentada en la V Reunión Nacional sobre investigación demográfica en México. Sociedad Mexicana de Demografía. México. 1995.

1.2. Características generales de hombres y mujeres de la tercera edad.

Dentro de las características del envejecimiento hay tres puntos que son fundamentales:⁵

1.- El envejecimiento es individual: Esto quiere decir que si tomamos grupos de edades, encontraremos que por ejemplo 10 niños recién nacidos son muy similares en todas sus características; 10 jóvenes de 20 años también son muy parecidos en su aspecto físico y fisiológico; pero 10 personas a los 65 años son totalmente distintas. Todas las personas envejecen de forma diferente, dependiendo de diversos factores; el envejecimiento es individual.

2.- Los órganos no envejecen a la misma velocidad dentro de un mismo individuo: Dependiendo de la interacción con el medio ambiente y de factores como el trabajo, emocionales, nutricionales, etcétera, encontraremos que en algunos individuos a los 60 años su corazón equivaldría literalmente al de 80, mientras que sus riñones tal vez al de 50, porque no hay un mismo radio de envejecimiento y los órganos no envejecen a la misma velocidad.

3.- El envejecimiento es un proceso dinámico que empieza con la concepción, es decir con la unión del óvulo y espermatozoide y acaba con la muerte: Nosotros envejecemos a una gran velocidad dentro del vientre materno; en nueve meses suceden cambios que en la humanidad tardaron millones de años, desde

⁵ Gómez de León, J., Partida V, Solís P. Dinámica y perspectivas demográficas del cambio epidemiológico en la vejez. Ponencia presentada en el seminario de Análisis y Reflexión sobre las reformas a la Seguridad Social en México; El Colegio Nacional, 1996, México.

organismos unicelulares evolucionamos a pluricelulares, pasando por las etapas del renacuajo, del pez, del reptil, hasta llegar al mamífero. Al nacer viene la etapa de la niñez en la que ocurre el crecimiento y el desarrollo, sucediéndose en forma acelerada este proceso. En la etapa adulta viene la maduración, esta etapa dura 25 años, también es corta. Para terminar con la etapa de la vejez que de acuerdo a la expectativa de vidas se supone para el hombre sea de 120 años, sería por tanto de los 50 a los 120 años, lo que indica que la vejez es la etapa más larga de la vida y donde los procesos ocurren más lentamente.

Sin embargo el Dr. González Aragón ha considerado como fines de clasificación tres periodos que abarcan las distintas etapas.⁶ Cabe señalar que durante el transcurso de este trabajo se mencionarán aspectos generales de la primera etapa (prevejez), pero el desarrollo en sí, del tema a tratar, se retomará en la segunda etapa.

- Periodo de prevejez: De los 45 a los 60 (periodo preclínico) es cuando la persona madura sufrirá una serie de cambios de tipo fisiológico en su organismo que si son realizados en forma adecuada le permitirán pasar a los otros periodos conservando sus facultades y capacidades prácticamente integrales y libres de enfermedades; es la etapa de prevención de los trastornos de la vejez.

⁶ González Aragón, Joaquín. Op. Cit. Pp. 24

- Senescencia o vejez verdadera: Los 60 a los 74 años (periodo de tratamiento), es aquel en cual se presentan la mayoría de las enfermedades dichas "propias" de la vejez que no son propias ya que pueden presentarse en otras edades, sólo que en los viejos tienen una expresión muy particular y una evolución muy especial; el curso de estos padecimientos puede modificarse en forma favorable con tratamientos adecuados.
- Senilidad o vejez-ancianidad: De los 75 años en adelante, hasta terminar en la decrepitud. Aquí los procesos patológicos o enfermedades pueden llegar a un extremo irremediable, sin embargo, se puede intentar detenerlas en su progresión o bien iniciar procesos de rehabilitación.

Para fines de estudio tanto clínico como de estadística, la Organización Mundial de la Salud acepta la edad de 60 años para delimitar la vejez por ser la edad promedio de expectativa en el mundo, así como de retiro de la vida laboral. Por lo que respecta a la semántica, en Español hay términos sinónimos como viejo, anciano, senecto, senil, geronte, persona mayor y otros más. Si se considera el sentido puro encontramos que la tercera edad es la vejez y por lo tanto el término más correcto es el de viejos, que por otro lado no tiene nada de peyorativo. Por tal motivo dicho término se manejará durante el desarrollo de este trabajo; para designar a las personas entre 60 y 70 años; es importante decir que en la actualidad los científicos pretenden que el término "viejo" se difunda y sea aceptado como algo natural sin que sea considerado negativo.

Cambiar es ley de la vida en todas las edades para el individuo y de la historia para la humanidad: Cambios morfológicos, psíquicos, físicos, sociales y demás. El tiempo es imposible de detener, el proceso de evolución, también es imposible de detener. El tiempo es movimiento y el espacio, las técnicas y las artes, a pesar de los cambios, y aún modificados por ellos, hoy y hasta el último momento, seguimos esencialmente siendo quienes fuimos.

Cada edad tiene sus cambios propios en lo orgánico y en lo espiritual. Son naturales en el proceso vital y, si aceptamos la vida, hemos de aceptar también los cambios, estos cambios de la tercera edad no son tan graves, aunque si molestos, si no se adapta uno a ellos. Así también, los cambios trajeron siempre, y traen, crisis morales, sociales y económicas entre otras; la naturaleza tiene su propia dinámica no se detiene y afortunadamente progresa. Del envejecimiento nadie queda excluido, y pese a los avances de la medicina y de la biología, el envejecimiento es un proceso lento e irreversible que hace sentir sus efectos incluso en ausencia de verdaderas enfermedades.

Es importante señalar que los avances científicos han retomado la importancia de la tercera edad y para ello han desarrollado una ciencia exclusiva para tratar los cambios anatómicos, fisiológicos, bioquímicos y psicológicos en los seres humanos, producidos por el efecto del tiempo, así como todos los problemas derivados de la vejez como económicos, médicos, sociales, sanitarios, entre otros, y que es la GERONTOLOGÍA. Esta contempla una visión multidisciplinaria que abarca conocimientos de ramas como la medicina, enfermería, psicología, economía, derecho, arquitectura, y otras más, no de

menor importancia; que convergen hacia un solo objetivo: el envejecimiento, sus causas, efectos y consecuencias en el ser humano.

De la gerontología se desprenden cuatro ramas citadas por el Dr. González Aragón y que a continuación se tratarán:⁷

1.- **BIOLOGÍA DEL ENVEJECIMIENTO:** se encarga del estudio en los laboratorios de las causas internas del proceso del envejecimiento. Es una ciencia que al principio fue orgánica y tisular, después celular y ahora ha llegado a ser molecular. Su objetivo es hacer que el individuo cumpla su expectativa de vida que según los científicos se ha calculado entre los 120 años, pero que desafortunadamente el ser humano no cumple por una serie de factores que acortan nuestra existencia.

2.- **GERIATRÍA:** Es la rama de la gerontología y de la medicina que estudia los procesos patológicos que afectan a las personas de edad avanzada; es la medicina clínica del viejo, proviene de ger, viejo; iatros, medicina. La geriatría tiene varias subdivisiones: Geroprofilaxis o Medicina Preventiva de la Vejez, Gerohigiene, Geriatría Clínica, Farmacología Geriátrica, Gerokinesiatría, Nutrición Geriátrica y Gericultura.

3.- **GERONTOPSICOLOGÍA:** Estudia los cambios psíquicos que trae consigo la involución física del organismo; aquello que viene como consecuencia de la declinación en las capacidades de actividad y recreatividad, que originan el carácter tan especial de los viejos con tendencia franca a la depresión y a

⁷ González Aragón, J. Op. Cit. Pp. 30

las actividades negativas que a su vez se convertirán en factores aceleradores de envejecimiento. La gerontopsicología es la parte de la psicología del desarrollo que describe, explica y predice la consistencia y variabilidad de la conducta y las vivencias en el envejecimiento.

En la actualidad está perfectamente demostrado que los factores psicológicos, conductuales e intelectuales, son más decisivos que la edad misma tanto en el envejecimiento como en la calidad de vida en la vejez.

Factores psicológicos negativos como tensiones, problemas y estrés en general, aceleran el envejecimiento y afectan la calidad de vida, así como una vida tranquila rodeada de afecto en personas que sepan enfrentarse a la realidad y resolver sus propios problemas se disminuyen los efectos negativos del envejecimiento y hay una gran mejoría en la calidad de vida.

González Aragón dice que las causas del modo de ser del anciano son las siguientes:

- Nuevas condiciones de desventaja para las relaciones con el medio ambiente, por alteración de las capacidades físicas; disminución de fuerza, dificultades para el movimiento, alteraciones en los órganos de los sentidos (problemas visuales, auditivos por mencionar sólo algunos).
- Decrecen las aptitudes y la capacidad intelectual con la edad (concepto variable y actualmente en discusión)
- Confrontación de hábitos y experiencias por el choque con la nueva generación.

- Conflictos del nuevo ambiente afectivo.
- Predominancia del factor negativo: pérdida. La pérdida es una de las características psicológicas más distintivas de la vejez. Hay pérdida de capacidad física, de trabajo, de relaciones sociales, de intereses, del cónyuge, de familiares, de amigos. Pérdidas en los aspectos físicos, psicológicos y sociales.

4.- GERONTOLOGIA SOCIAL. Se ocupa del lugar y la participación del viejo en la sociedad en que vive: el aspecto económico, jubilación, protección legal, problemas de vivienda, alimentación, salarios, terapia ocupacional, residencias, asilos, clubes e instituciones geriátricas, es decir, el medio ambiente en que va a desarrollarse y que en nuestra sociedad por su pérdida de productividad se ha derivado hacia la marginación y la desasimilación social, haciendo del viejo el sector más pobre y dependiente de la población.

Considera el proceso del envejecimiento como un fenómeno social, identifica el cúmulo de datos y conocimientos sobre la gente de edad, estudia los efectos de la sociedad sobre lo que envejecen, la adaptación hacia ellos y sus necesidades; su campo de observación no es el organismo individual como el caso de la geriatría, sino la población como conjunto en cuanto refleja la estructura de los grupos sociales en su dinamismo cultural.

La gerontología social abarca las siguientes áreas:

- El status y el papel de las personas de edad en sus ambientes familiares y sociales, sus características culturales, la organización social y la conducta colectiva.
- La sociedad cuando actúa a favor de las personas de edad o en la medida en que se adapta a su presencia y necesidades.
- Las circunstancias propias de los individuos se condicionan en su vejez, se condiciona su modo de adaptación al ambiente en que pertenecen, la evolución y desarrollo en esa sociedad.
- Los modos de vida de los ancianos, conducta, posición como miembros de grupos sociales, interacción con el medio ambiente y la cultura (procura relacionar los modos de vida con los valores sociales).
- Trata de descubrir la función del medio ambiente familiar, laboral y comunitario en cuanto son determinantes de las actuaciones de los viejos y de la conducta de la gente de edad, considerada en grupo o individualmente.

Como ya se había mencionado, el ser humano se enfrenta día con día con cambios, a continuación se proporcionará una síntesis de los mismos que el psicogeriatra inglés Brice Pitt ha considerado más significativos de la vejez.⁸

1.2.1. Características físicas

No debemos preguntar que puede hacer nuestro cuerpo por nosotros, sino que podemos hacer por él. El adulto mayor debe de aceptar, reconocer, respetar, escuchar y cuidar su cuerpo. No se trata de prestarle solo atención cuando le proporciona placer o dolor.

Un adulto maduro debe de considerar su cuerpo como una parte importante de su Ser total, algo que hay que cuidar y atender debido a su importancia y como parte integrante del ser humano. Nuestro cuerpo servirá mejor y durante más años si lo cuidamos y lo formamos con atención y cariño. El cuerpo es el primer sistema de aviso que nos hace saber cuando el organismo está desequilibrado o fuera de control, cuando uno u otro de los aspectos de tu Ser necesita atención.

Muchos adultos ignoran su cuerpo. Así, lo llenan de drogas, alcohol, azúcar, conservantes, aire impuro y agua contaminada, ignoran sus dolores y señales de aviso, simplemente esperando a que desaparezca.

Así pues, se mencionarán algunos aspectos físicos, de los más notorios en las personas de tercera edad:

⁸ Pitt, B En: La personalidad en las distintas Edades. Pp.420

- 1.- La dentadura se deteriora y se adoptan prótesis
- 2.- El cabello se adelgaza, se vuelve frágil y blanco
- 3.- La piel se torna seca, rugosa y translúcida
- 4.- Las uñas, aunque aumentan de grosor, se vuelven más frágiles
- 5.- La postura corporal es menos erecta, debido a una mayor curvatura de la columna vertebral
- 6.- El peso corporal disminuye en la mayoría de los casos
- 7.- El andar se vuelve lento

A continuación se realizará un organigrama de los principales sistemas orgánicos por su función encontraremos que brevemente se pueden resumir en el siguiente cuadro y posteriormente se profundizarán para un mejor entendimiento.

<i>Órganos</i>	<i>Sistemas orgánicos</i>	<i>Función</i>
Nutrición	Aparato digestivo	Alimentación y desecho de sustancias no aprovechadas
De respiración	Aparato respiratorio	Toma de oxígeno y Eliminación de CO ₂
De sostén	Aparato locomotor	Postura corporal y movimiento.
De transporte	Sistema hematopoyético	Transporte de oxígeno, sustancias nutritivas, hormonas, enzimas, bióxido de carbono, etc.
De excreción	Aparato urinario	Eliminación de residuos metabólicos
Sexuales	Aparato genital	Conservación de la especie principalmente,
De conservación del medio interno (homeostasis)	Sistema endocrino	Producción de hormonas que aceleran, inhiben, dirigen o regulan fenómenos vitales del medio
De dinámica san- guínea	Aparato circulatorio	Llevar la sangre a todos los del organismo.
De relación con el medio ambiente y de control visceral.	Sistema nervioso y órganos de los sentidos	Coordinación de las funciones de vida de relación y vegetativa, comunicación con el medio ambiente.
De defensa	Sistema inmunológico	Mecanismos que regulan los ataques de bacterias y virus y otros agentes agresores, prevención contra el cáncer, evitar la autoinmunidad.

APARATO DIGESTIVO

Cambios en el aparato digestivo con el envejecimiento: Como en otros órganos y aparatos hay tendencias general a la atrofia y la insuficiencia funcional en general, hay ablandamiento y adelgazamiento de la mucosa con aumento del tejido conectivo, reducción de la actividad secretora desde la ptilina, el ácido clorhídrico y los jugos digestivos gastrointestinales; todo lo anterior conduce a una reducción en la capacidad de absorción. Además, a todo lo largo del tubo digestivo pueden presentarse zonas de hipertrofias regenerativas alterando con las zonas de atrofia que producen protuberancias, pólipos y mamelones, por ejemplo y aparecen infiltrados de pequeñas células que también son importantes porque predisponen a la formación de erosiones circunscritas sangrantes.

En los viejos, según el Dr. González Aragón, los trastornos digestivos más frecuentes son:⁹

- a) Disminución del apetito
- b) De la cantidad de alimentos ingeridos (también por dificultades en la masticación).
- c) Insuficiencia digestiva motora (vaciamiento gástrico lento).
- d) Disfagia (dificultades para deglutir por problemas esofágicos).
- e) Náusea y vómito (problemas gástricos por ulcera, cáncer y hernias hiatales).

⁹ González Aragón, J. Op. Cit. Pp. 54.

- f) Hematemesis, vómito de sangre; uno de los síntomas que debe alarmar porque generalmente en el viejo es señal de un proceso severo.
- g) Dolores abdominales de variada intensidad.
- h) Distonías vesiculares (sensación de pesantez y de dolor en cuadrante superior derecho, boca amarga).
- i) Constipación: uno de los problemas más frecuentes en el anciano.

Los signos objetivos más frecuentes dependientes del aparato digestivo son: estado general deteriorado (mala nutrición, mala absorción, caquexia, delgadez, anorexia, falta de apetito), meteorismo, flatulencia, diarreas y colitis crónicas.

Toda esta sintomatología que se presenta con mucha frecuencia en el anciano amerita un interrogatorio profundo ya que cualquier síntoma considerado en ocasiones irrelevante y atribuido a la edad, puede ser señal de un proceso patológico y en la mayoría de los casos este tipo de procesos pueden ser tratados debidamente.

APARATO RESPIRATORIO

Cambios en el aparato respiratorio con la vejez: El pulmón es el principal órgano afectado por los cambios del envejecimiento. Existen una serie de alteraciones anatómicas que se ponen de manifiesto durante el envejecimiento y que van desde alteraciones por atrofia con una reducción del peso y el volumen pulmonar y microscópicamente con el adelgazamiento o desaparición de los tabiques interalveolares, los cuales al concluir forman cavidades dilatadas, disminuyendo el número y el calibre de los capilares. Esta es la causa principal

de que se reduzcan los intercambios gaseosos con disminución de la tensión de oxígeno y aumento de la tensión de bióxido de carbono en la sangre alveolar y dentro de los alvéolos; como consecuencia de estas alteraciones del parénquima pulmonar y también por menor elasticidad de la caja torácica se llega a una disminución de la ventilación pulmonar y del intercambio alveolocapilar. Estas principales modificaciones anatómico funcionales corresponden a un cuadro clínico caracterizado por: ligera disminución de la vibración vocal, disminución del murmullo vesicular, aumento del sonido de la percusión, disminución a la expansión de la caja torácica y fisiológicamente una ligera pero constante dificultad para respirar (disnea) que se va haciendo más notoria en relación con los grandes o medianos esfuerzos (enfisema senil).

La reducción de elasticidad de la caja torácica por envejecimiento es algo que diferencia la respiración del adulto y del joven, en el adulto casi todas las funciones dependen de la elasticidad torácica. Con la vejez, los huesos, cartílagos y músculos se atrofian, las articulaciones se hacen rígidas, hay la sifosis dorsal o joroba, por degeneración de los discos intervertebrales y estos mecanismos torácicos son factores determinantes en una serie de problemas que se verán más adelante y que son muy susceptibles de modificar con cuidado personales y buenos hábitos de salud como ejercicio en general y los ejercicios respiratorios en particular. En este punto debo mencionar el papel tan importante que juega el tabaquismo en el deterioro del aparato respiratorio y que será analizado en el capítulo correspondiente.

APARATO LOCOMOTOR

Está constituido por dos elementos fundamentales: El esqueleto y el sistema muscular. Su función está relacionada con el movimiento, la postura corporal y la aplicación de fuerza.

El esqueleto es una estructura formada por mas de 200 huesos con tres funciones principales: da forma a nuestro cuerpo, lo sostiene (siendo una característica de los vertebrados) y protege a los órganos delicados que están en su interior (el cráneo al cerebro, la caja torácica a los pulmones y el corazón, etc.) Los huesos tienen uniones para que puedan moverse unos a otros, se les denomina articulaciones. En medicina son muy importantes porque hay enfermedades de los huesos y hay enfermedades de las articulaciones.

Nuestro esqueleto está formado por tres partes: cráneo, tronco y extremidades. Los huesos pueden ser largos o cortos. Los huesos largos están formados por dos extremos o epífisis y una parte media o diáfisis (generalmente son los huesos de las extremidades) en la periferia, sustancia ósea compacta y por dentro son huecos, en esta cavidad se encuentra la médula ósea que es la encargada de formar la sangre. Los huesos cortos o esponjosos generalmente se encuentran en el cráneo, en las manos o en las vértebras, tienen una estructura esponjosa rodeada por una capa superficial que se llama diploe. Estos huesos son huecos, no tienen médula ósea, por lo tanto no son formadores de sangre.

Efectos del envejecimiento en el esqueleto y articulaciones: A partir de los 45 a 50 años principalmente en la mujer el balance de renovación se altera

predominando la fase de reabsorción, esto determina una pérdida de un 5% del esqueleto cada 10 años, por lo tanto es normal una pérdida del 20% del total de los 40 a 80 años, sin que tenga aparentemente consecuencias clínicas; en el hombre esta pérdida es menos importante debido a que el climaterio ocurre en forma menos pronunciada en la menopausia. Este proceso se denomina *osteopenia* y corresponde a la pérdida normal de sustancia ósea en el envejecimiento; cuando se convierte en situación patológica y altera la funcionalidad del esqueleto, se denomina *osteoporosis* e indica que pérdida es del 10 al 13% por año, lo que conlleva en 10 años a una pérdida del 30% del esqueleto, (esta condición afecta más al hueso esponjoso que al cortical, por lo que las zonas de carga como los cuerpos vertebrales, el cuello femoral, etc. son las más comprometidas).

En los cartílagos articulares las alteraciones macroscópica son aumento de opacidad. Coloración amarillenta, pérdida de la elasticidad y una superficie granulosa. Microscópicamente hay edema de la matriz y deshebrado del tejido cartilaginoso, en la edad avanzada hay erosiones profundas e incluso neoformaciones y aumento de la densidad del hueso subyacente. En las articulaciones vertebrales hay disminución de la altura del disco, alteraciones de la pulpa nuclear en la friabilidad articular, en la membrana sinovial, coloración amarilla, aumento del número y longitud de las vellosidades, franjas, hipertrofia y desprendimiento de fragmentos. Estos cambios van a constituir la base de los procesos degenerativos articulares.

SISTEMA MUSCULAR

El esqueleto está cubierto por más de 600 músculos, unidos a los huesos por tendones, su función es dar movimiento al cuerpo, para tal efecto los músculos deben contraerse y relajarse (se considera que el 40% del cuerpo está formado por músculo). Los músculos constituyen la parte activa del aparato locomotor y su característica fundamental es la capacidad de contracción, es decir, de poder acortarse liberando una fuerza útil. Todos los músculos esqueléticos están formados por células ricas en numerosas fibras llamadas miofibrillas; cuanto más fino y especializado es un músculo para poder realizar un trabajo menor grosor tendrán sus células, para un trabajo mayor se dispone de células mucho más anchas, ya que aumenta la potencia según el número de unidades contráctiles.

Cambios del tejido muscular con el envejecimiento: Como en todo el organismo hay una tendencia a la degeneración, a la atrofia y a la involución, las fibras musculares se pierden y pueden llegar a ser sustituidas por tejido fibroso, hay un aumento del catabolismo muscular muy importante. Sin embargo el ejercicio es capaz de revertir muchos de estos cambios negativos.

Si el aparato locomotor se somete a un reposo prolongado hay involución y atrofia: un brazo enyesado por fractura pierde en la primera semana un 36% de su fuerza original. El hombre vive hoy sin cumplir las exigencias mínimas de su aparato locomotor en particular y los demás sistemas en general. El efecto de nuestra civilización en la involución biológica será importante y no es aventurado decir que en el futuro habrá cambios apreciables: con los avances técnicos la vida se ha hecho mucho más sedentaria con una actividad muscular

proporcionalmente reducida con relación a nuestros antepasados y esta disminución de la actividad física se acompaña también de problemas circulatorios, digestivos, respiratorios, mentales, entre otros; que han aumentado la mortalidad, el uso irracional que damos a nuestro sistema muscular constituye una de las primeras causa de mortalidad en el mundo.

SISTEMA HEMATOPOYÉTICO

Es el que constituyen la sangre y los órganos que la producen. La sangre es una sustancia que circula en el sistema cardiovascular recorriendo todos los rincones del cuerpo, encargada de una serie de funciones de transporte sin las cuales la vida sería imposible. Transporta el oxígeno a los tejidos, las sustancias de desecho, las sustancias nutritivas, las sustancias de defensa, mantiene la presión, lleva los elementos de la coagulación, las hormonas, mantiene la temperatura del cuerpo, el equilibrio hidroelectrolítico, equilibrio ácido base y es indispensable en la conservación de la homeostasis del medio interno.

Cambios en el sistema hematopoyético con el envejecimiento: lo primero que llama la atención es el contraste de la notable reducción global de la médula ósea funcional y las escasas modificaciones en la cantidad de células hemáticas de la sangre circulante (eritrocitos, leucocitos y plaquetas), ello significa que el organismo aún con escasa médula ósea hematopoyética logra producir un número de células suficientes para sus necesidades normales; sin embargo, hay algunas modificaciones en la calidad así como reducción en la actividad enzimática, de los glóbulos rojos y modificaciones ligeras en su forma. La duración de vida de los glóbulos rojos está marcadamente aumentada en la

edad avanzada en un promedio de 154 días, esta modificación indica que el organismo intenta compensar el déficit latente en la formación (sin embargo este equilibrio en el organismo se rompe muy fácilmente, por lo que es muy común la aparición de anemias en la vejez).

La médula ósea está globalmente disminuida con disminución de células progenitoras, aumento del tejido conectivo, retraso de la maduración y reducción de mitosis. En los eritrocitos hay reducción de la hemoglobina y del valor globular con disminución de sus resistencias, aumento de su vida y disminución de sus resistencias, aumento de su vida y disminución de actividad enzimática; los leucocitos presentan ligera disminución en su número con aumento de los neutrófilos y disminución de los linfocitos; las plaquetas ligeramente disminuidas.

El bazo y los ganglios linfáticos muestran disminución del volumen y engrosamiento de la cápsula, atrofia del tejido linfático y aumento del conectivo.

APARATO CIRCULATORIO

Cambios en el corazón y los vasos por el envejecimiento: Como en los otros órganos el corazón durante el curso del envejecimiento sufre un proceso de atrofia y esclerosis con aumento de tejido conectivo. El corazón también puede hipertrofiarse, o sea aumentar su volumen, para mejorar su capacidad de rendimiento ante situaciones patológicas, lo cual no está en contraposición a lo señalado.

El corazón disminuye de peso y volumen, atrofia de las fibrillas musculares, cúmulo de materiales de desechos, rigideces valvulares, aumento de grasa y de tejido conjuntivo.

Al proceso de envejecimiento cardíaco se le llama miocardioesclerosis y conduce a un desequilibrio hemodinámico del aparato cardiovascular del anciano, al que se va a agregar también la disminución de la tensión venosa y de la velocidad de la circulación, por esta razón hay una mayor cesión de oxígeno a los tejidos y una mayor pérdida de calor, por eso se explica la observación frecuente de las manos y pies fríos de las personas ancianas. La capacidad de adaptación al esfuerzo que depende de las reservas residuales son también afectadas, lo que hace al aparato cardiovascular del anciano más sensible a los esfuerzos con una fase de recuperación más lenta y persistencia de las alteraciones hemodinámicas por mayor tiempo.

Todos estos síntomas indican la mayor labilidad del corazón senil y la facilidad con que se puede romper aquella situación de equilibrio inestable que encuentra en el corazón de las personas ancianas.

SISTEMA ENDOCRINO

El organismo regula las funciones celulares del medio interno a través de unos mediadores químicos que son las hormonas formadas en determinadas glándulas y que se distribuyen con la sangre. Son sustancias que no participan directamente en el metabolismo celular. Junto con las vitaminas y las enzimas intervienen como catalizadores desencadenando o retrasando determinados procesos sin que ellos mismos sufran transformación, sus cantidades son

mínimas y son ciertos órganos efectores sobre los únicos que pueden hacer reacción.

Cambios del sistema endocrino con el envejecimiento: Son muy importantes porque de la conservación del medio interno depende el correcto funcionamiento del organismo y el proceso del envejecimiento. Independientemente de que todo el sistema se altera y de que hay cambios importantes en la homeostasis, es indudable que la regulación nerviosa y el grado del envejecimiento cerebral son los factores primordiales en estas alteraciones endocrinas y no son las alteraciones endocrinas del envejecimiento las responsables del envejecimiento cerebral como se pensó a principios de este siglo.

APARATO EXCRETOR

Está constituido por el riñón, los uréteres, la vejiga y la uretra. Su función es la de purificar la sangre extrayendo todas las sustancias y productos de desecho del metabolismo, así como la regulación del equilibrio ácido base de los elementos minerales y los electrolitos; como consecuencia de ello la conservación del medio interno. El mantenimiento de la constancia físico-química de los líquidos intersticiales y de la sangre incumbe principalmente al riñón, puede decirse que la composición no depende de lo que ingerimos en forma de sustancias nutritivas sino de lo que el aparato urinario no excreta.

Cambios del aparato excretor con el envejecimiento: A partir de los 30 años, los riñones comienzan a empequeñecer, a nivel funcional, disminuye la filtración del plasma. La vejiga reduce la capacidad de almacenamiento, y en algunos

casos aumenta la incontinencia por la disminución de contractibilidad en el detrusor vesical.

SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso es la unidad, pero por razones prácticas se divide en:

- Sistema nervioso central, que comprende el encéfalo y la médula espinal.
- Sistema nervioso periférico, formado por los nervios que transmiten los impulsos sensitivos que vienen desde las terminaciones nerviosas del mundo exterior y que informan continuamente el cerebro, así como las que transmiten los impulsos motores que activan los músculos.
- Sistema nervioso autónomo, encargado de la regulación autónoma de las actividades orgánicas en las que no intervienen la voluntad consciente.

Cambios del sistema nervioso con el envejecimiento: Aunque con la edad ocurren cambios normales en el cerebro y el sistema nervioso, muchas personas tienen ideas equivocadas acerca de la extensión y la naturaleza de estos cambios.

A medida que se envejece se pierde masa celular nerviosa lo cual provoca la atrofia del cerebro y de la médula espinal. Es posible que se presente una disminución significativa del peso del cerebro en relación con el peso máximo del cerebro de un adulto joven.

Se presenta una disminución en la cantidad de células nerviosas: cada una de ellas tiene menos dendritas y algunas pierden su revestimiento en un proceso denominado desmielinización, cambios que traen como consecuencia la disminución en la velocidad de transmisión del mensaje.

Después de que un nervio lleva un mensaje, hay un periodo corto de tiempo en el que éste debe reposar y no puede llevar otro mensaje. Esto se denomina periodo de latencia, el cual aumenta con el envejecimiento.

La lipofuscina (un pigmento graso) se puede acumular en el tejido nervioso, al igual que los productos de desecho de las células nerviosas atrofiadas que se acumulan en el tejido cerebral, produciendo placas y nudos o marañas.

Estos cambios no son consistentes en todos los individuos. Algunas personas pueden experimentar muchos cambios físicos en sus tejidos nerviosos y cerebrales, en tanto que otras sólo experimentan unos pocos. Algunas personas presentarán atrofas y placas, otros tendrán placas y nudos, mientras que algunos mostrarán cambios diferentes.

Aunque ciertos cambios son típicos de trastornos específicos del cerebro, la cantidad y tipo de los cambios físicos no está claramente relacionada con los cambios en la función cerebral. Por ejemplo, las placas y los nudos se asocian con la enfermedad de Alzheimer, pero otras personas con síntomas, más graves presentan menos placas y nudos que las personas con síntomas que van de leve a moderado.

Parece ser que una parte normal del envejecimiento es una ligera disminución de la percepción, la memoria y el pensamiento, pero existe evidencia de que el ejercicio físico y mental continuo y moderado es útil para el mantenimiento de las capacidades cognoscitivas.

A medida que los nervios se degeneran, se pueden afectar los sentidos. Los reflejos se pueden perder o disminuir y los cambios en éstos aumentan los problemas con la movilidad y la seguridad. Al contrario, algunos reflejos que estaban presentes al momento de nacer y que se perdieron a través de la madurez (reflejos infantiles como el reflejo de succión y el de prensión) pueden reaparecer con la edad avanzada, lo que puede ser un cambio normal o muy probablemente ser un signo de trastorno neurológico.

Problemas como el delirio, la demencia y la pérdida de la memoria severa no son una parte normal que se espera del proceso de envejecimiento; sin embargo, pueden ser el resultado de trastornos degenerativos del cerebro como en la enfermedad de Alzheimer.

1.2.2. Características Psicológicas

Algunas características del carácter y la personalidad de las personas mayores más comunes son que se vuelven intolerantes, autoritarias, desconfiadas, con tendencia a excluir estímulos que no le interesan y a concentrarse en unos cuantos intereses que sí les importan, con reforzamiento de lo que ellos prefieren (dinero, religión, salud, entre otros.) Éstas características difieren mucho de esa imagen de dulzura, tranquilidad y

paciencia del anciano que cuenta historias a sus nietos y que los medios de comunicación tratan siempre de transmitir.

Curiosamente, uno de los mayores focos de problemas que alteran el carácter de los viejos, son los propios hijos, los hijos que les causan problemas al hacerlos partícipes de sus conflictos, de sus frustraciones o bien indirectamente por no cumplir con su responsabilidad, ser conflictivos en su trabajo o tener vicios como el alcoholismo; esto hace que los viejos sufran serias alteraciones de carácter. Sólo en aquellos casos en los que se encuentran rodeados de cariño y comprensión y que ellos mismos se han preparado para estas situaciones difíciles en sus últimos años, encontraremos una verdadera serenidad y tranquilidad que son dignos de admiración y dignos de ser tomados como ejemplo. Vale la pena analizar ciertas ideas equivocadas en nuestra sociedad por lo que se refiere a cuatro rasgos de la personalidad que se supone se afectan con la edad:¹⁰

1.-INTELIGENCIA.

El término inteligencia se refiere principalmente a las "diferencias individuales en una amplia gama de capacidades cognitivas" ¹¹ Es decir, todas las aptitudes de discernir entre varias situaciones, el poder adquirir y retener conocimientos y aprendizajes, así como la utilización y adaptación de los mismos, es obvio que la inteligencia es un aspecto muy importante de la distintividad individual.

¹⁰ González Aragón, J. Op. Cit. Pp. 36

¹¹ Hernández Martínez Guillermo. Et.al. Psicología y Desarrollo Profesional. Pp. 41

El autor Flynn nos dice "la capacidad para pensar de manera abstracta y aprender con prontitud de la experiencia" ¹² Se cree que la inteligencia predice muchos aspectos de la conducta como la rapidez con que la gente es capaz de denominar información, tareas nuevas y comprender y adaptarse a nuevas soluciones; asimismo se piensa que es básica para el éxito escolar y profesional en diversas formas de entrenamiento y, en general, y hasta cierto punto en la vida, en la actualidad se considera que la inteligencia comprende tanto la capacidad del individuo para manejar una amplia gama de tareas y problemas cognoscitivos como una serie de capacidades más específicas. "En este sentido se consideran también los estilos intelectuales, es decir, la forma en que la inteligencia se utiliza en la solución de problemas de la vida cotidiana." ¹³

Así pues, podemos ver que la inteligencia humana parece ser el producto de una interrelación en extremo compleja entre los factores genéticos y las condiciones ambientales. Pero cabe señalar que "los genes no determinan la conducta sino más bien establecen un margen de respuestas posibles a determinado ambiente."¹⁴

La eficiencia intelectual tiene una especial resistencia al envejecimiento, en pruebas de inteligencia realizada con métodos de Weschler se demostró que la inteligencia permanece estable e incluso muestra tendencia a la mejoría en la vejez, sobre todo las habilidades verbales se conservan porque son sobreaprendidas y requieren procesamiento de información antigua. Las

¹² Flynn. En Hernández Martínez, Guillermo. Et.al. Psicología y Desarrollo Profesional. Pp. 41

¹³ Sternberg. Ibidem.

¹⁴ Weinberg. Ibidem.

pruebas de ejecución requieren un proceso de información nueva y en éstas hay disminución en la capacidad en la vejez.

Los estudios realizados arrojaron tres conclusiones:

- _ En todas las edades hay niveles intelectuales altos.
- _ Hay diferencias individuales de inteligencias pero éstos existen a toda edad aunque con la vejez aumenten estas diferencias individuales.
- _ La educación formal recibida en la niñez es uno de los mejores indicadores de funcionamiento intelectual.

Esto es importante porque cuando se estudia a los viejos debemos de considerar las diferencias de generaciones, los viejos actuales tuvieron un nivel muy bajo en la comparación con generaciones más recientes y aparentemente al estudiarlas se caería en el error de creer que nuestras generaciones fueron más inteligentes. En realidad la educación es uno de los factores de la inteligencia en la vejez.

2.- MEMORIA.

La memoria es una función central base para otras capacidades intelectuales y se compone de una serie de pasos: hay una entrada de información que pasa a los almacenadores sensoriales en el cerebro en donde permanece por un tiempo para su procesamiento o para ser desechada; según el tipo de reforzamiento pasa a registros de memoria breve, los cuales tienen una capacidad de almacenamiento limitada y después a registros de memoria a largo plazo, que es cuando queda prácticamente indeleble a través de los años, el hecho o el conocimiento adquirido.

Estos mecanismos centrales operan de la misma manera en todas las edades, la memoria breve debe ser muy reforzada, ensayada o el bombardeo de nuevos datos desplazará la información. Esta es una diferencia generacional muy importante; anteriormente eran tan pocos los hechos y tan marcados los eventos importantes que eran registrados por la memoria; se nos explica así por qué un anciano se acuerda del día de su boda, y una serie de detalles que nos parecen asombrosos. En la actualidad con el acopio de información que tenemos, con los medios de comunicación masivos como la radio, televisión y libros entre otros, nuestro cerebro recibe tanta cantidad de información que muchos de estos datos son desplazados y no pasan a los registros de memoria a largo plazo.

Por lo tanto la conclusión de los investigadores es que la falta de la memoria es debida a una falla en las estrategias de codificación, organización, reforzamiento y recuperación en los registros de los almacenadores sensoriales de memoria; no es que se pierda la memoria, lo que falta es el método para memorizar.

3.- APRENDIZAJE.

Está ligado a los conceptos de memoria puesto que se ha demostrado por los científicos que la capacidad de aprendizaje no disminuye con el envejecimiento, incluso es posible también mejorar esta capacidad por medio de mejores sistemas de codificación, organización y entrenamiento. Cabe señalar que posteriormente se tratará este aspecto con más detalle.

4.- PERSONALIDAD.

En la vejez es muy difícil separar las incapacidades de índole física de los efectos desintegrantes de conflictos que, por ser prolongados y arduos, dejan una huella psíquica profunda en el individuo. El proceso de envejecer abarca toda la personalidad. El deterioro en la vejez no es sólo en la estructura, sino también en la función y, por tanto, un resultado de las tensiones emocionales.

Una vez más se reconoce que la personalidad humana es una integración, una totalidad indivisible. Todos sabemos que una persona sufrida, en el aspecto emocional, envejece físicamente de la noche a la mañana.

Debido a la existencia de los estereotipos y roles de género, es difícil determinar si las diferencias biológicas o el impacto de esos estereotipos y roles. Cuando éstos se han sostenido por mucho tiempo, a menudo ejercen efectos que tienden a confirmarlos en la conducta.

La personalidad se puede definir como "un patrón único y relativamente estable de conducta, pensamientos y emociones del individuo"¹⁵ En la vida diaria, se espera que los demás muestren consistencia en su conducta a lo largo de situaciones diferentes y por periodos prolongados.

Existen diversas teorías psicológicas que se enfocan a describir los rasgos, pero el mayor reto para algunos teóricos es identificar cuales son los que describen mejor la personalidad.

¹⁵ Burguer, Carver y Séller. Ibid. Pp.43

Se dice que la personalidad no cambia con el envejecimiento, no somos ni mejores ni peores, solo somos más nosotros mismos por una tendencia mayor a la introversión. La personalidad si afecta el envejecimiento: la conducta, los hábitos y los estilos de vida tienen influencia positiva o negativa determinante para la vejez.

1.2.3. Aprendizaje

La inteligencia, entendida como la capacidad de formular ideas, adquirir conocimientos, solucionar problemas y comunicar información a los demás, coloca en una posición especial a los seres humanos con respecto a las otras especies que comparten con nosotros este planeta.

Retomaremos las aportaciones de Vigotski al campo de la educación, sin perder de vista la íntima relación que existe entre los procesos del desarrollo y del aprendizaje.

Vigotski siempre consideró que, la psicología debía aportar datos acerca de lo que podemos considerar esencialmente humano. La orientación principal del análisis del desarrollo es su especial consideración, a lo que él llamaba "aspectos genéticos". Dentro de estos aspectos, lo biológico tenía su consideración, pero no de manera aislada sino en su interrelación con los aspectos del medio que rodea al niño, es decir, para él el estudio histórico, en su sentido más amplio, no es un aspecto "auxiliar" del estudio del desarrollo humano sino, más bien, su auténtica base. Si bien es cierto que la naturaleza y la herencia marcan ciertas pautas y ritmos, dentro del desarrollo humano

tienen gran importancia, las "intervenciones" que este sufre por parte del medio en el que se desarrolle, ya sea de orden social, orgánico o psicológico

Para Vigotski, en determinados momentos de desarrollo del ser humano aparecen en escena nuevos elementos y fuerzas que modifican el desarrollo. A diferencia de otros enfoques, en los cuales el desarrollo tiene sus etapas y el papel del educador consiste en respetarlas y adaptarse a ellas, Vigotski sostiene que la intervención de las fuerzas históricas y sociales en la vida del ser humano, representadas por los adultos significativos y otros miembros del grupo humano con los que interactúa, son fuerzas que imprimen dentro de la mente de las personas, cambios muy importantes no sólo en cuanto al "contenido" de lo que se aprende, sino también a la forma (mecanismos mentales) en que se aprende.

Vigotski consideraba que a partir de un cierto momento, las fuerzas biológicas no pueden ser consideradas como las únicas o incluso las principales fuerzas que orientan el desarrollo. La evolución intelectual pasa de ser explicada por mecanismos biológicos a ser entendida mediante los factores sociales que intervienen en su desarrollo.

Nuestro cerebro nos permite comunicarnos de forma efectiva con los demás miembros de nuestra especie. Utilizando la inteligencia podemos alterar nuestra conducta, a través de la observación y mediante un cambio en la forma de interpretar nuestras acciones, nuestras actitudes y creencias. Podemos también utilizar el cerebro para comprender y realizar cambios en los aspectos

espirituales, emocionales y físicos de nuestro ser. La inteligencia nos puede ayudar a madurar.

Creer intelectualmente o aprender, no es algo que se hace sólo en la escuela. De niños fuimos a clase, aprendimos a leer, a memorizar las tablas de multiplicar, realizamos exámenes, pasamos de un curso a otro. El propósito de la enseñanza es, o debería ser, enseñarnos a pensar. Pero como parte del proceso educativo normal de esta sociedad, tanto unos como otros perdieron de vista ese objetivo y actuaron como si el propósito de la escuela fuera sacar buenas calificaciones, aprender las materias, aprobar los exámenes, pasar de curso entre otras.

Madurar intelectualmente no solo supone terminar la escuela, sino valorar lo que el cerebro es capaz de hacer y utilizarlo en beneficio propio. Aunque las personas de tercera edad no forman parte del sistema educativo oficial, es necesario ser capaces de pensar, aprender, decidir, y evaluar antes de actuar. Sea cual sea el historial académico, al llegar a la edad adulta cada día se presentan necesidades de aprender: decidir una votación, aprender nuevas destrezas para progresar en la profesión, planear un itinerario de viaje y muchas cosas más. La responsabilidad de adultos es usar la inteligencia para realizar todo esto y mucho más del mejor modo posible. Significa aprender a canalizar y dirigir la energía de nuestros procesos mentales para que nos sea útiles en todo aquello que necesitemos y en todas las metas que deseemos alcanzar, para que sea algo efectivo y provechoso.

El estereotipo que se tiene de las personas de la tercera edad de supuesta declinación de las capacidades cognitivas, dicha valoración ha germinado fácilmente en una sociedad volcada en la juventud. Al mismo tiempo, pareciera que no tiene sentido educar a los adultos. El razonamiento es encadenado: si la edad adulta representa el final de la evolución del individuo, donde ya no se producen cambios en una determinada dirección si, por otra parte, los adultos son los que han sido en su infancia, lo coherente será poner todo el esfuerzo en la educación de los niños para que la influencia en la adultez sea lo más positiva posible. Si además, lo que tiene lugar en la vida adulta es una serie de pérdidas irrecuperables, la educación para las personas adultas solo tendría una función compensatoria o reparadora (en lo posible) de tales pérdidas.

No resulta difícil entender que el clima en el que se cultivan muchas ideas y supuestos acerca de los adultos constituye el mejor abono para el desarrollo del modelo escolar. En un ambiente paidocéntrico en el que, además, se posee una visión negativa de la adultez, no es extraño que la educación de adultos, al no poseer identidad propia no solo quede marginada en el sistema educativo, sino que se limite a una actividad meramente compensatoria e instrumental. Por tanto, la educación que precisan los adultos no es obligatoria: bastaría con recuperar a quienes se sientan motivados y que realmente aprovechen las oportunidades que se le están presentando en la actualidad en diversos campos.

La razón para madurar intelectualmente ya no es ser el mejor de la clase o aprobar el curso, sino ser capaz de estar bien informado, de pensar con claridad, de reflexionar, de solucionar problemas, de continuar aprendiendo y de tomar las decisiones adecuadas para mejorar los diferentes aspectos de la

vida, añadir nuevas habilidades intelectuales durante toda la vida. La responsabilidad de adultos es usar la inteligencia para realizar todo esto del mejor modo posible.

Aprender es algo que tiene lugar durante toda la vida, nos demos cuenta de ello o no. Podemos aprender a aprender mejor, siendo conscientes de cómo percibimos y como asimilamos la información que nos llega, y de lo que hacemos con ella. Las oportunidades que tiene el adulto mayor de aprender y desarrollarse intelectualmente durante el resto de su vida son ilimitadas. Aprender es un proceso fundamental en el cual nuestra forma de actuar cambia a medida que recibimos nueva información y la convertimos en conocimiento.

La mejor forma de aprender es descubrir. El descubrimiento es una actitud de entusiasmo con respecto a lo aprendido, es la consecuencia de una búsqueda sincera de conocimiento y de un auténtico deseo de captar el significado y las conexiones de los acontecimientos.

Para madurar intelectualmente, hemos de reconocer nuestra capacidad, nuestra fuerza interior y nuestros talentos y hemos de usar estos recursos para alcanzar nuestro máximo potencial. Esto supone utilizar nuestro pensamiento para enriquecer nuestra vida, no para agotarnos. Las personas intelectualmente maduras aceptan sus puntos débiles con toda dignidad y con benevolencia, no condenándose ni criticándose a sí mismos.

1.2.4. Autoestima

La vida es una escuela en la que constantemente se nos presentan oportunidades de aprender. Es un desfile de retos y oportunidades para crecer. Pero el crecimiento a menudo es difícil, especialmente si nos resistimos y avanzamos solo cuando nos vemos forzados a ello. Algunos aceptamos estos retos con mente abierta y con deseos de aprender, otros nos resistimos, nos revelamos, escapamos y negamos a nosotros mismos estas oportunidades.

"La autoestima incluye todos los sentimientos y creencias que tenemos acerca de uno mismo y afecta a todo lo que hacemos en la vida. Es compleja, cambiante y está intrincadamente entrelazada con nuestro ser."¹⁶ Un aspecto de la autoestima, de gran importancia es la aceptación propia: conocerse a sí mismo, tener una idea realista de lo que somos y estar conformes con ello. Valorarse, sentirse amado y amable es otra dimensión de la autoestima. Las experiencias de éxito influyen en la propia eficacia y en la creencia de que uno tiene la capacidad de enfrentarse a diversas situaciones de la vida. Otro componente es el autorrespeto, porque solo cuando uno se respeta a sí mismo puede acercarse a otros con respeto y aceptación. La confianza en nosotros mismos nos prepara para abordar cosas nuevas. Es importante no confundir una autoestima sana con el egocentrismo.

Los sentimientos positivos hacia nosotros mismos nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar los problemas relacionados con otros,

¹⁶ Feldman, Jean R. Autostima: ¿Cómo desarrollarla?. Pp.8

asumir riesgos, aportar algo a la sociedad y ser adultos felices y autorrealizados.

Cabe señalar que los niños no nacen con autoestima, pero ésta surgirá y crecerá constantemente durante su vida. La autoestima se desarrollará con las experiencias del niño y con las reacciones de los demás. Si tiene experiencias de éxito y recuerda una acción positiva, su autoestima aumenta. Si sufre fracasos y reacciones negativas, entonces disminuye. La autoestima no es el resultado de un éxito, de un comentario o de un aprendizaje; es una combinación de un sinnúmero de experiencias, interacciones e información que proviene de afuera. Las experiencias de la vida, no serán todas positivas o negativas, pero ciertamente los niños necesitan más encuentros positivos que negativos, para desarrollar un autoconcepto positivo. La importancia de fomentar la autoestima desde pequeños es enfatizada por la investigación que indica como queda completamente definida a los ocho años de edad.

Así pues, podemos ver que el desarrollo de la autoestima es el resultado de padres, hermanos, amigos, profesores y de uno mismo. Además ésta no se desarrolla de la noche a la mañana, sino que es un proceso constante y que está presente a lo largo de la vida.

1.3. Aceptación de la identidad

La crisis de identidad -ignorancia de una definición de sí mismo, perturba frecuentemente a los seres humanos, esto incluye a los viejos. Hay personas que viven sin saber quienes son y mueren sin saber quiénes han sido. Por eso

desconocen su pensamiento, su acción, su voluntad, y pasan sus años dentro de la inseguridad y la inestabilidad, sin ubicación en la vida, mineralmente, vegetalmente, animalmente pero nunca humanamente y a veces con gran inteligencia, pero sin coherencia, sin una lógica. Dicen la mitad de lo que quieren decir y la mitad de lo que no querían decir. Las crisis de identidad, de autenticidad, de impersonalidad, son graves a cualquier edad, pero sobre todo en la tercera, porque en las anteriores o hay menos exigencias o hay otros recursos y más tiempo para corregirse.

El viejo necesita afirmación, un mínimo de equilibrio y de armonía mental, de conocimiento de sí mismo. El fundamento de nuestra personalidad es siempre uno mismo, imposible si no sabemos quiénes somos, qué podemos, qué no, qué queremos y cómo lo podemos lograr. Quienes padecen la crisis de identidad, son seres oscilantes, entre motivos extremos de pasividad y dinamismo,

Es necesario que el anciano se defina, no importa no ser el mejor. Si es deficiente su definición, será siempre mejor que indefinición. En gran parte prepararse para la vejez es una cuestión de educación.

Los médicos dan testimonio de la buena reacción de los proyectos a muchos tratamientos, los pedagogos y psicólogos de la capacidad de los ancianos para educarse y reeducarse.

Es verdad que desde el momento de la concepción recibimos los genes de nuestros antepasados influyentes siempre y determinantes. Pero recibimos también, la potencia de la personalidad humana individual y diferente de la de

los demás, apta para ser modelada y remodelada por nosotros mismos, mediante la inteligencia y la voluntad individual, no importa la edad para mejorararnos en la vida. Aceptar la vejez como un herencia de genes, ayuda únicamente a envejecer más, aceptar la vejez y muerte como un fenómeno natural, ayuda también a morir y vivir sin sobresaltos, a envejecer menos y a morir mejor.

La apariencia física, capacidad intelectual o física, talento artístico, junto con la conducta, contribuyen a la autopercepción de sí mismo, así también es de gran importancia la aceptación social de los ancianos, es decir, la manera en que la sociedad los ve, todos los seres humanos independientemente de su sexo, raza, cultura o capacidad, necesitan de la aceptación y confianza, que se les quiera y acepte por lo que son y no por lo que hacen.

Todo cuanto hagamos por mejorar nuestra salud física, mental y moral a lo largo de nuestra vida, desde el principio, nos prepara para la vejez, pero aún durante ella podemos incrementar esta preparación, o simplemente comenzarla.

1.4. Integración a la sociedad

La sociedad, otro tiempo obsequiosa y considerada con el anciano, ahora es cruel con él. Ha mejorando su asistencia, quizá para evitar su presencia, excluyéndolo.

La tercera edad, necesita sin duda, de la vida social, para evitar el aislamiento; de la comunicación y la información, para impedir la soledad y estimular y

reactivar la vitalidad. Pero si esa vida social puede serle fatigante y propensa a imponerle obligaciones, limitaciones y preocupaciones.

El viejo no puede ser "preterista", sumidos en el pasado, con los ojos cerrados ante el presente. Eso, sería negarse a aprovechar las ventajas de la actualidad.

Siempre podremos ganarnos la vida de acuerdo con nosotros mismos, con nuestra autenticidad. Si el viejo la pierde, perderá su identidad.

Cabe citar que el desarrollo de la autoestima desde la infancia tiene gran importancia, pues se puede ver claramente que los niños con alta autoestima son de frecuencia, niños optimistas, entusiastas respecto a la vida; confiados, amistosos, interesados por los otros y corteses, felices y con sentido del humor; dispuestos a asumir riesgos y abordar situaciones nuevas, capaces de fijarse metas y de demorar la gratificación; adaptables y flexibles; independientes y autodirectivos, con éxito y orgullo personal en su trabajo, responsables de su tarea, preocupados por los demás, serviciales, solucionan los problemas, son asertivos y expresan sus opiniones.

En cambio los niños con baja autoestima suelen presentar estas características: son tímidos, temerosos de trotar cosas nuevas, cambiantes y negativos, inseguros, egoístas, de bajo rendimiento, estresados, se quejan y culpan a otros, agresivos y coléricos, reservados, con dificultad para llevarse bien con otros, sumisos, imitadores, se conceden poca importancia a sí mismos y necesitan de un refuerzo constante.

No es sorprendente que los que poseen autoestima sean líderes del grupo, sin embargo, los niños con baja autoestima son más proclives a abandonar los estudios, unirse a pandillas o buscar consuelo en vicios, esto llega a ser una profecía que se cumple y que afecta al individuo y a toda la sociedad.

Como profesionales y sociedad, es crucial que hagamos todo lo posible por desarrollar la autoestima de los niños y de reforzar la de los adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos. Para ello, a continuación se mencionarán algunas estrategias, que aunque son propias para desarrollar la autoestima en niños, muy bien se pueden adaptar a otras etapas de la vida. ¹⁷

- 1.- Aceptar a las personas por lo que son y no por lo que hacen. Esta aceptación dará entrada a los sentimientos de autopercepción.
- 2.- Tener un trato como individuos, es decir, apreciar sus diferencias y no compararles.
- 3.- Usar sus nombres frecuentemente, familiarizarse con sus vidas, hablando de la familia, animales, pasatiempos y otros temas de interés.
- 4.- Respetar sus ideas y su cultura.
- 5.- Reconocer sus talentos.
- 6.- Ayudarlos a saberse multidimensionales, es decir, que sepan que son aptos para algunas cosas, pero a veces deben desarrollar actividades que no son del total agrado.
- 7.- Saber que en ocasiones el lenguaje corporal y gestual dice más que las palabras.

¹⁷ Feldman, Jean R. Idem. Pp 9

8.- Animarles a ser independientes, a aceptar sus capacidades, a ser independientes, a aceptar responsabilidades y seguir hasta el final las tareas comenzadas, animarles a fijarse metas.

9.- Es necesario fijar reglas claras y expectativas de conducta.

10.- Ser justos y coherentes.

11.- Dar oportunidades para desahogar la energía y emociones al aire libre.

12.- Se puede ser positivo y cometer errores, así pues se deben evitar las reacciones desmedidas cuando se realice algo incorrecto. Evitar poner etiquetas.

13.- Valorar la creatividad y originalidad.

14.- Animarles a solucionar problemas de la mejor manera posible.

15.- Dar calidad de tiempo y estar disponible cuando se observe la necesidad de hablar.

16.- Desarrollar y reforzar la autoestima, tratando siempre de ser optimista.

17.- Compartir también cosas personales.

18.- Sacar provecho de los mensajes no verbales.

19.- Hacer uso del estímulo y no de las recompensas.

Además de las estrategias, y las técnicas de comunicación, el ambiente también tiene una poderosa influencia en el desarrollo del autoconcepto de sí mismos.

Si bien a cada persona a que sea lo mejor que pueda ser.

CAPÍTULO 2: LA SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD

Dado que la sexualidad es parte orgánica del lenguaje mismo de la vida del ser humano, debe ser considerada como parte del potencial que ayuda al florecimiento de una personalidad sana, autorrealizada que contribuye a la calidad de vida de las personas, aceptando siempre los alcances y limitaciones de las consideradas personas de la tercera edad. Butler y Lewis nos dicen que "La sexualidad humana empieza desde el nacimiento y termina con la muerte, y cada vez se subrayan más los beneficios que reporta el estado de salud, el bienestar y satisfacción general del anciano."¹⁸

El estudio del desarrollo humano suele detenerse en la edad adulta, pero ahora es bien sabido que en esta etapa de la vida también se producen cambios y beneficios, entre ellos la evolución sexual, así pues en este capítulo se abordarán algunos aspectos importantes de esta evolución, cambios fisiológicos, biológicos y psicológicos de la sexualidad en la tercera edad.

¹⁸ Butler y Lewis. En: Buendía, José. Envejecimiento y Psicología de la salud., Pp.151

2.1. Cambios fisiológicos, biológicos y psicológicos de la sexualidad en la tercera edad.

Tradicionalmente la sociedad ha alimentado una serie de tabúes y estereotipos negativos acerca de la sexualidad en la vejez, hoy en día podemos afirmar que la sexualidad en la vejez debe ser enmarcada dentro de la estrecha relación que existe entre aspectos biológicos, psicológicos y sociales entre otros. Los cambios fisiológicos en el anciano, que sirvieron erróneamente de excusa y barrera para negar su actividad sexual, en la actualidad son algo bien conocido, concluyendo que a pesar de las limitaciones que pueden imponer en algunos aspectos, permiten la actividad y la satisfacción sexual en la vejez.

Esto nos lleva a enfocar la sexualidad desde otra perspectiva, pasando del "modelo de sexualidad basado en el joven" donde se igualaba sexualidad con coitalidad (y en el que no había cabida para el anciano), a un "modelo más permisivo y real que la identifica con placer sexual, y en el cual las posibilidades de manifestación y actividad son inmensas."¹⁹

El estudio de los aspectos psicológicos, sociales, demográficos y patológicos que afectan la actividad y el interés sexual, nos aportan las claves para entender por qué se ha negado esa sexualidad y qué efectos han tenido en otras áreas de la vida del anciano.

El cambio de actitudes hacia una sociedad más permisiva está favoreciendo el desarrollo y la optimización de las posibilidades de los ancianos en el ámbito de

¹⁹ Gochros y Fisher. En: Buendía, José. Envejecimiento y Psicología de la Salud. Pp.151

la sexualidad, de los programas educativos, y sobre todo a darnos pautas de cómo enfocar nuevos problemas derivados de esa mayor libertad y del progresivo crecimiento de la población anciana en nuestra sociedad.

A nivel fisiológico, entre los 60 y 70 años de edad, ya se han asentado una serie de cambios, variables en cada individuo. En la mujer, la etapa biológica que representa la menopausia, y en concreto los años posmenopáusicos, señalan el fin de los estados procreativos y, por tanto, una transición a otra fase en el ciclo biopsicosocial de la vida, creando nuevas condiciones para la actividad sexual. Los cambios más bruscos acontecen en la vagina, como consecuencia de la disminución de estrógenos.

Para el hombre el proceso es más regular, los cambios más importantes afectan a la capacidad de erección, frecuencia al coito y duración del periodo refractario.

Estas nuevas condiciones fisiológicas, propias del proceso de envejecimiento sexual, en sí mismas no suprimen la necesidad y la capacidad para la actividad sexual. Son numerosos los estudios que demuestran que la actividad sexual continua en la vejez, incluso hasta edades más avanzadas. Por ello es muy importante conocer la evolución sexual en esta etapa de la vida. A continuación se explicarán algunas generalidades respecto a los órganos sexuales y las funciones que suceden con la vejez.

ÓRGANOS SEXUALES MASCULINOS

Los órganos sexuales del hombre constan de un par de glándulas sexuales llamadas testículos, una serie de conductos que son secretores, algunas glándulas accesorias y el pene. Las funciones de los órganos sexuales masculinos son producir las células sexuales masculinas (espermatozoides), proporcionar el medio para la copulación, segregar el líquido seminal, transportar los espermatozoides a los órganos sexuales femeninos y también producir la hormona masculina: testosterona, bajo la regulación endócrina de la hipófisis.

Los testículos son dos órganos de forma ovoide de unos cuatro o cinco centímetros de longitud, contenidos en una especie de bolsa de la piel llamada escroto, colocada fuera del cuerpo, ya que el calor de nuestro organismo provocaría la inutilización de estos órganos. El testículo está dividido en cavidades o espacios y en cada uno de ellos se hayan túbulos estrechos largos y tortuosos donde se forman los espermatozoides; las células de Leydig del testículo producen la hormona sexual masculina llamada testosterona, que sirve para mantener la función sexual y la libido. El epidídimo está formado por la reunión de los tubos seminíferos en una estructura en forma de coma: se apoya en el borde porterosuperior del testículo y sirve para almacenar los espermatozoides mientras pasan del conducto deferente a las vesículas seminales; estos conductos de paredes delgadas van desde el epidídimo atravesando la región inguinal hasta las vesículas seminales localizadas en la región posterior de la vejiga (esta porción inguinal del conducto deferente es la que puede ser ligada en la vasectomía).

La uretra masculina tiene de 20 a 40 cm de longitud y tiene una función doble: desde la vejiga transporta la orina hacia el exterior y transporta también el semen desde la próstata hacia el exterior.

La próstata es una glándula situada por debajo de la vejiga y que rodea la primera porción de la uretra; en la próstata se produce el semen que es un elemento rico en fosfolípidos y en sustancias nutritivas para que vivan y se nutran los espermatozoides mientras permanecen almacenados.

La secreción prostática fluye a través de muchos conductos pequeños que la vacían dentro de la uretra en el momento de la eyaculación, en que la próstata se contrae violentamente para dar la fuerza al líquido seminal.

La próstata es sumamente importante en la vejez ya que sus procesos patológicos son de los más comunes entre las personas mayores. Por otra parte, las porciones internas del pene están formadas de un tejido especial llamado tejido eréctil, formado por venas colapsadas en el estado de reposo, pero que en la excitación sexual se llenan de sangre y se produce la erección.

La regulación de la función sexual depende de factores nerviosos y de factores hormonales. El hipotálamo es la conexión que existe entre el cerebro y la función sexual, ya sea a través de descargas nerviosas o por medio de la producción de hormonas directamente de la hipófisis.

Con el envejecimiento, los órganos sexuales sufren modificaciones del tipo atrofia y reemplazo de tejido activo por tejido conjuntivo. Estos cambios

degenerativos no corresponden con la capacidad funcional tanto anatómica como fisiológicamente; hay evidencias de interrelación muy importantes de los aspectos hormonales con los aspectos psicológicos, culturales y sociales. Los problemas de disfunción eréctil y falta de vitalidad sexual se han relacionado con el envejecimiento a través de la historia; sin embargo, en ancianos de 80 años es posible obtener erecciones completas y actos sexuales plenamente satisfactorios. Así como el tejido muscular se puede entrenar y de este modo aumentar sus capacidades, la habilidad y la fuerza sexual depende de factores psicológicos, de afecto y cultura, entre otros.

Otro hecho plenamente demostrado es que la espermatogénesis, o sea la capacidad de formar espermatozoides en el hombre, no se pierde aún en edad muy avanzada y todos hemos oído hablar de individuos de 80 a 90 años que han sido capaces de procrear un hijo. Estos aspectos revisten gran importancia dentro del campo de la sexología de la edad avanzada.

ÓRGANOS SEXUALES FEMENINOS

El útero o matriz se encuentra situado en el interior de la cavidad pélvica, es un cuerpo musculoso capaz de aumentar su tamaño hasta 20 veces; por delante tiene la vejiga y la parte inferior del intestino, por detrás el recto, por debajo la vagina y parte de la vejiga, por arriba los intestinos y a los lados las trompas y los ovarios.

La vagina es el órgano sexual de la mujer formado por paredes delgadas, una ligera capa muscular y una mucosa que une al útero a nivel del cuello formando

lo que se llama el fondo del saco de Douglas, la vagina en la parte inferior se abre hacia afuera en lo que se llama la vulva femenina o genitales externos de la mujer.

La trompa de Falopio es un cuerpo cilíndrico de una longitud de seis a siete centímetros que nace de la parte superior del cuerpo uterino y que termina en forma de capuchón sobre el ovario. Una de las trompas converge el óvulo del ovario al útero y constituye también el lugar donde ocurre la fertilización del óvulo. Las trompas de Falopio se dividen en tres secciones:

- 1.- La porción intramural: Está incluida en el interior de la pared uterina.
- 2.- El istmo: Es la porción estrecha de trompa que se une al útero, se ensancha en el ampulla antes de que se abra en la cavidad uterina.
- 3.- El ampulla: Está casi en el extremo terminal de la trompa (infundíbulo) tiene extensiones digitiformes (fimbrias), una de las cuales se extiende hacia el ovario.

El ovario es una glándula localizada en la fôseta ovárica de la cavidad pélvica; mide de tres a cuatro centímetros de diámetro, es el encargado de la formación de óvulos necesarios para la producción de hormonas como son los estrógenos y la progesterona que determinan la femineidad y el funcionamiento del ciclo menstrual.

El ciclo menstrual es la serie de cambios hormonales anatómicos y fisiológicos que ocurren en la mujer entre los 9 y los 13 años hasta la época de la

menopausia (entre los 45 y los 50 años), que va a determinar la menstruación o bien el embarazo. El ciclo dura generalmente 28 días.

Cuando una mujer llega a la edad de 45 a 50 años, sus ovarios dejan de producir y de liberar óvulos, y el útero cesa de desprender su endometrio cada mes. Esta suspensión del ciclo menstrual se llama menopausia y su duración no excede los dos años. No obstante, mientras ocurran menstruaciones no importa cuán irregulares sean, hay la posibilidad de ovulación y de embarazarse. Por otra parte si una mujer no ha tenido una menstruación durante un año, puede estar razonablemente segura de que la ovulación ha cesado finalmente y que la concepción es imposible.

Existen ciertos cambios fisiológicos concomitantes con la menopausia, y algunos de ellos pueden volver desagradable al coito; por ejemplo, el adelgazamiento de las paredes vaginales, la disminución de la lubricación durante la excitación sexual, entre otros.

Durante el climaterio (periodo de transición durante el cual decrece y se pierde la función reproductiva) las mujeres experimentan numerosos cambios, no solo a nivel biológico, sino también psicológico y emocional; éstos últimos no son causados directamente por la menopausia en sí misma, sino por lo que pensamos de ella, al creer que es el fin de la femineidad.

El desajuste hormonal producido en la menopausia provoca inestabilidad en el sistema vasomotor y consecuentemente cambios intermitentes en el diámetro de los vasos sanguíneos. Estos cambios permiten que fluya más sangre en un

momento determinado, induciendo a los "bochornos" (episodios de corta duración en los que se siente un calor intenso y se suda profusamente). Otros síntomas asociados con la menopausia son la fatiga, mareos, dolores de cabeza, de cuello y de las glándulas mamarias, el insomnio o bien el deseo excesivo de dormir, depresiones y otros más.

Cabe señalar que la menopausia es un fenómeno fisiológico normal, y que no necesariamente cursa con manifestaciones que resultan molestas para las mujeres; solamente un 30% de las mujeres presentan síntomas, el resto pasan la etapa sin ningún problema, vale la pena reflexionar este detalle porque muchos médicos atribuyen la gran mayoría de los síntomas de esta edad al climaterio, lo que aparentemente simplifican diagnósticos, pero causa problemas a las pacientes.

Como se ha mencionado, los ovarios tienen dos funciones: la liberación del óvulo y la producción de hormonas (estrógeno y progesterona) que proporciona un estado de equilibrio homeostático en la mujer. Como el número de folículos en el ovario es fijo desde el nacimiento, es natural que a diferencia de lo que sucede en el testículo llega un momento en que se produce su agotamiento y el cese de la actividad hormonal; la edad es variable, no existe correlación entre la edad de la aparición de la menopausia y la edad en que se iniciaron las reglas, sin embargo hay tendencia a una menopausia tardía en mujeres con pubertad temprana, tampoco hay relación entre esterilidad y nuliparidad o multiparidad.

El climaterio se caracteriza por cuatro tipos de alteraciones, de acuerdo con el Doctor González Aragón:²⁰

- a) Síndrome menstrual: Se caracteriza por irregularidades de las reglas, se adelantan, se acortan, hay cambios en su abundancia, etc.
- b) Síndrome vasomotor: Son sensaciones de oleadas de calor, frialdad, zumbidos de oídos, palpitaciones y dolores de cabeza.
- c) Síndrome psíquico: Son cambios en la personalidad, carácter irritable, depresiones, agresividad, angustia, insomnio, etc.
- d) Síndrome metabólico: Manifestado por problemas de tipo prurito vaginal, resequedad en los órganos genitales, atrofia, problemas coronarios, hipertensión, alteraciones esqueléticas del tipo dolores difusos en los huesos, etc.

Todos estos trastornos pueden ser explicados fácilmente por el desequilibrio hormonal, desencadenado por la declinación de la función ovárica con la consiguiente disminución hasta la ausencia casi total de estrógenos y a su vez un aumento en la hormona foliculo estimulante, almacenamiento en la hipófisis de la luteinizante, cambios en otras hormonas hipofisarias como tiroidea y la de las glándulas suprarrenales que hacen que aumente la producción de andrógenos y corticoides (esto influye en los cambios de tipo masculino en las personas mayores y la mayor tendencia a la hipertensión arterial).

El médico tiene la obligación de explicar a su paciente todo este tipo de cambios y de determinar cuáles son de origen hormonal y en cuáles casos los problemas y las manifestaciones pueden encontrar mejor explicación en el

²⁰ González Aragón, Joaquín. Manual de Autocuidado y Salud en el Envejecimiento. Pp.76

agravamiento de problemas psíquicos ya existentes que encuentran un terreno propicio para su desarrollo cuando la mujer llega a esta etapa de la vida bajo la influencia de prejuicios y temores al ver perdida su facultad de reproducción y su función menstrual considerados como fundamentales de su femineidad. Esto le hace pensar en que ha llegado el principio del fin y que su atractivo se ve deteriorado poniendo en peligro su estabilidad personal y familiar. Si a esto se le agrega el temor de padecer de cáncer, más frecuente en esta etapa de la vida, se comprende con facilidad el desequilibrio emocional que puede presentarse.

El climaterio solo causa problemas cuando existan otros padecimientos que pueden agravar el estado de la mujer, en estos casos es necesario recibir un tratamiento que comprenda el uso de algunos medicamentos de tipo hormonal como por ejemplo, estrógenos o progesterona así como llevar a cabo una serie de consejos higiénicos y de estilos de vida saludable, así como de una buena salud mental.

Al envejecer, en la vulva hay atrofia de los tegumentos, en los labios mayores se arrugan, se atrofia el clítoris y su capuchón, el color de la región es más pálido y amarillento. En la vagina se estrechan sus fondos de saco, se reducen las dimensiones de las paredes vaginales hasta en un 50% perdiendo su habitual elasticidad, el epitelio vaginal se hace atrófico, hay rigidez, estrechamiento y resequedad que produce prurito. El útero atrofiado, a los 70 años es más pequeño y se desplaza hacia delante como consecuencia de la esclerosis de los órganos de fijación por lo que es muy común que se prolapse y aparezca en la

vulva siendo esto una condición bastante común en las ancianas, que por pudor y pena con los hijos no se los comunican.

Por otro lado, en el envejecimiento, las mamas también sufren un proceso general de atrofia y todos sus elementos constitutivos muestran evidentes signos de regresión que los lleva a grados de flacidez extremas, volviéndolas péndulas y rugosas; si se estudian al microscopio encontraremos atrofia y esclerosis del tejido glandular con aumento el estroma formado por tejido conjuntivo.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS DE LA SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD

Los cambios psicológicos se refieren al impacto que se da en las personas como resultado de los cambios físicos y sociales que se experimentan en la vejez. Para un análisis más específico, se retomarán algunos datos de la Asamblea Mundial de Envejecimiento en Viena, Austria, a cargo de la ONU, en 1982.

Los cambios psicológicos en la vejez se dividirán en dos grupos:

1.- Los cognoscitivos, es decir, los que afectan la manera de pensar y las capacidades mentales, por ejemplo, la disminución de la memoria reciente y la disminución en la habilidad para solucionar problemas nuevos, entre otros.

2.- Los que conciernen a la afectividad y la personalidad. Los cambios a este nivel influyen en nuestros sentimientos, emociones, creencias, valores, actitudes, conductas y personalidad en general.

Es importante decir que los cambios físicos pueden limitar las relaciones sociales e incrementar el aislamiento, generando tristeza y depresión en algunas personas al entrar en la vejez, experimentando rechazo y frustración de la vida.

Algunas de las manifestaciones más comunes, manejadas por los teóricos de la ONU, son las siguientes:

- 1.- Se acentúan más los rasgos de personalidad.
- 2.- Menor flexibilidad y adaptabilidad
- 3.- Mayor lentitud, experiencia, prudencia y ahorro en tareas.
- 4.- Centran su interés en sí mismos.
- 5.- Conciencia de la cercanía de la muerte.
- 6.- El tiempo se vive más rápido.
- 7.- Se tornan más religiosos.

En el proceso de desarrollo vital se atraviesa por diferentes etapas, cada una de las cuales va a implicar el cumplimiento de una serie de tareas de desarrollo, entendidas como tareas que surgen en cierto periodo de la vida del individuo, cuyo cumplimiento exitoso lleva al bienestar y cuyo fracaso produce conflicto, la desaprobación de la sociedad y la dificultad para cumplir tareas posteriores. Cada sociedad define las tareas que deben ser cumplidas y la edad en que

deben serlo. A continuación se enlistarán algunas tareas de desarrollo en la vejez.²¹

- 1.- Permanecer físicamente saludable y ajustarse a las limitaciones.
- 2.- Mantener un ingreso adecuado y medios de sostenimiento.
- 3.- Ajustarse a nuevos roles de trabajo.
- 4.- Establecer condiciones adecuadas de vivienda y vida.
- 5.- Mantener la identidad y el estatus social.
- 6.- Encontrar compañía y amistad.
- 7.- Aprender a usar el tiempo libre de manera placentera.
- 8.- Establecer nuevos roles en la familia.
- 9.- Lograr la integridad mediante la aceptación de la propia vida.

Erickson, en 1959 afirmaba que la principal tarea de la última etapa de la vida, consiste en desarrollar la integridad del yo, lo que supone una revisión de la vida, ser capaz de aceptar los hechos de la propia vida sin arrepentimiento y de enfrentar la muerte sin gran temor. Va a permitir que se aprecie la propia individualidad, los logros y satisfacciones, así como la aceptación de los fracasos y desilusiones que se han enfrentado, es decir, significa estar satisfecho con la propia vida, con lo que se ha sido.

Psicológicamente, la personalidad del adulto mayor viene a ser el resultado de un proceso de desarrollo vital. Psicodinámicamente se dice que frente a los reajustes impuestos por el envejecimiento, el yo, adopta diversas

²¹ Havighurts, 1972. En García, H. Sistemas de Soporte a la Vejez: Apoyos Formales e Informales en el Área Metropolitana de Monterrey. Pp.9

posiciones, puede estar rígido, en regresión o flexible. Se debe precisar que la personalidad en la vejez sufre cambios a raíz del aspecto físico y psicológico, pero también debido a las pautas de comportamiento que la sociedad le ha ido marcando.

La rigidez se expresa por el conformismo, mismo que se manifiesta como una resistencia al cambio, es cuando se dice que, los buenos valores son los valores adquiridos; los nuevos valores no se adoptan más que en la medida en que respeten a los antiguos. En caso de fracasos, son frecuentes los movimientos de regresión, expresado en la sensibilidad a la adulación de algunos viejos, la vuelta a un continuo interés por el dinero o la utilización de trastornos somáticos para evitar un conflicto no resuelto.

Si el yo no es demasiado rígido, ni está demasiado afectado por una regresión, aun le es posible un cierto despliegue de medios, una vez pasada la crisis, todo va a depender finalmente, de su organización mental anterior.

Por otra parte, "se considera que el envejecimiento, por sus características biopsicosociales, representa una amenaza para la integridad y el buen funcionamiento del yo"²², con base en tres aspectos:

- a) Como la energía psíquica ha sufrido una merma, el yo dispone de menores recursos energéticos para hacer frente a los cambios.

²² Gómez de León, J., Partida, V., Solís, P. Dinámica y Perspectivas Demográficas del Cambio Epidemiológico en la Vejez. Ponencia Presentada en el Seminario de Análisis y Reflexión sobre las Reformas a la Seguridad Social en México.

- b) Al disponer de menos energía, el aparato psíquico tiene que atender asuntos urgentes, en detrimento de otros.
- c) Se da un contraste entre las fuerzas biológicas que siguen presentes y los recursos para satisfacerlas, que en general, están disminuidos.

Esta amenaza resulta de la espera angustiada de pérdidas de cualquier índole, tales como personal, familiar y de autoestima entre otras; angustia por cualquier agresión externa, y a las restricciones, que limitan la satisfacción de deseos.

Es importante mencionar que en la vejez hay un aumento de interiorización, a la introspección, y se va produciendo un balance vital en un intento de reevaluar la propia identidad.

La preocupación por el mundo interno se intensifica, la disponibilidad para distribuir actividades y afectos en las personas del entorno se reducen; es el momento del movimiento del mundo externo al interno.

El organismo envejece de una manera y la estructura de personalidad de otra muy distinta, y en los diferentes modos de envejecer la personalidad, cada persona sigue su trayectoria y se da una variedad impredecible. Una vejez afectiva llena, mantiene en el organismo el mínimo de tensión vital que se requiere para no dejarse morir.

Así pues, se puede sintetizar que en las personas sanas y adaptadas, la personalidad tiende a permanecer estable durante toda la vida. El desarrollo

de las emociones y sentimientos es una de las principales facetas de la personalidad, este desarrollo está determinado por las actitudes del individuo hacia la realidad, lo que a su vez depende del contenido de su vida y de su trabajo.

Las personas reaccionan de diferente manera ante las circunstancias de la vida. La alegría, la tristeza, la admiración y el miedo entre otras, son distintos tipos de vivencias emocionales, de actitud subjetiva hacia la realidad. Las vivencias emocionales están estrechamente ligadas a la actividad y a la conducta. Aquello que conduce al éxito y ayuda al alcanzar los fines planteados motiva emociones y sentimientos positivos. Aquello que conduce al fracaso, motiva emociones y sentimientos negativos.

Cabe señalar que uno de los cambios psicológicos que se presentan en la tercera edad es una baja en la autoestima, pues las ideas equivocadas de la gente que rodea a los viejos les crea un ambiente de inseguridad, de ideas diferentes, de cometer errores, de haber perdido capacidades o bien, de no poder hacer ciertas cosas.

Psicológicamente, la personalidad del adulto mayor viene a ser el resultado de un proceso de desarrollo vital que de acuerdo con diversas teorías, va a ser en las primeras etapas del ciclo vital donde se van a cimentar las bases que van a consolidar una estructura caracterológica única en cada individuo; de tal manera que, se desarrollan estrategias de adaptación a las diversas circunstancias que se afrontan en la vida cotidiana.

La base de los conceptos errados sobre el sexo entre los ancianos, se encuentra esencialmente en la filosofía victoriana en relación con la sexualidad humana, que la actividad sexual es primordialmente una función procreativa y que aquellos que están más allá de sus años reproductivos deben practicar el autorechazo sexual.

Otra actitud prevaleciente en nuestra sociedad que impugna en contra de la expresión sexual en el anciano, consiste en el concepto idealista que liga al sexo, amor y romance, con el corolario implícito de que los tres aspectos mencionados pertenecen sólo al joven. Toda esta cultura orientada a la juventud provocan una gran carga emocional del rechazo a medida que se envejece.

El temor y la ansiedad asociadas con el proceso de envejecimiento, empiezan mucho antes de lo que muchas personas piensan, el envejecer significa, para algunas personas, la devaluación sexual progresiva y la descalificación para algunos, sin embargo, para otros no hay una afección grave por la ansiedad del envejecimiento.

2.2. AGENTES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE UNA SEXUALIDAD

Todos los individuos tienen sentimientos, actitudes y convicciones en materia sexual, pero cada persona experimenta la sexualidad de distinta forma, porque viene decantada por una perspectiva sumamente individualizada. Se trata en

efecto, de una perspectiva que dimana tanto de experiencias personales y privadas como de causas públicas y sociales.

La sexualidad está presente en el anciano por lo que debe vivirla y sentirla, es importante decir que no se puede conocer la sexualidad humana, sin tener en cuenta sus múltiples dimensiones, según Maslow, "la salud sexual geriátrica puede ser definida como una expresión psicológica de emociones y compromisos que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, en una relación de confianza, amor, compartir y placer, con o sin coito"²³

El aprendizaje de la sexualidad en todas sus facetas no solo se reduce al conocimiento del individuo y de la naturaleza del ser humano, sino que también viene determinada por el medio en que se encuentra. Así también esta sexualidad debe incluir todas las formas de expresión como tocar, la aproximación a la otra persona, la intimidad emocional o simplemente la compañía, esto último puede ser incluso, más importante para el anciano que el coito.

La pareja en la vejez puede llegar a desarrollar un nuevo lenguaje dentro de la sexualidad. Salvatore Capodiecì, cita que "es un arte que se desarrolla lentamente y que se adquiere sobre la base de una elección voluntaria, a través de años de experiencia de dar y recibir"²⁴

²³ Guillén Llera Pérez del Molino, Martín. Síndromes y Cuidados en el Paciente Geriátrico. Pp.285

²⁴ Capodiecì, Salvatore. La Edad de los Sentimientos: Amor y Sexualidad después de los Sesenta. Pp.280

Este segundo lenguaje del que habla Capodieci, permite a los ancianos manifestar de forma diferente su sexualidad, y está estrechamente relacionado con la capacidad de reconocer y compartir los propios sentimientos y de llegar a una ternura y atención recíproca con otra persona.

Pero, para que un adulto de tercera edad logre redescubrir su sexualidad es necesario tomar en cuenta la existencia de diversos agentes que influyen en el desarrollo o continuidad de la sexualidad de las personas entre 60 y 70 años; algunos de éstos y de los que se derivan otros más, son los agentes sociales, religiosos, culturales y de comunicación mismos que se tratarán más adelante.

2.2.1. La sociedad.

Los hombres, intrínsecamente sociales, es decir, preordenada por naturaleza para vivir en sociedad, a su entrada a la vida son incapaces de satisfacer sus necesidades más elementales: alimento, vestido, habitación, entre otras. por lo cual solo si convive puede mantenerse en vida, esto es, solo si viven en sociedad. "Cada hombre presenta una individualidad inconfundible y propia, es decir, es solo y siempre el mismo y jamás puede confundirse con ellos. En todos los hombres y en cada uno de ellos está siempre presente la misma humanidad."²⁵

Esto quiere decir que está presente un conjunto de elementos comunes que constituyen su esencia, su naturaleza, y que especificándolos, los distinguen de otros seres creados. Por consiguiente, la sociedad humana no es una simple

²⁵ Guzmán Leal, Roberto. Sociología. Pp. 27

suma de individuos puestos uno junto al otro; en cambio es y se revela una multiplicidad en unidad: multiplicidad de individuos y unidad de naturaleza, y por tanto, comunidad de fin e interdependencia en la acción.

Desde el momento en que se nace, la conducta y las actitudes de cada persona están influidas en menor o mayor grado por las reglas que rigen la sociedad en que vive. Al envejecer, es común sentir que la época y la sociedad están obsesionadas con la juventud y que consideran que la edad avanzada es sinónimo de enfermedades y rendimiento bajo entre otros.

Nuestra sociedad se cuida muy bien de exhortar a las personas mayores a que actúen "de acuerdo con la edad" y se vale de medios como la televisión, los periódicos y las revistas, reforzando así este erróneo punto de vista, exaltado constantemente el vigor, éxito, belleza y despliegue sexual de la juventud y retratar a la vejez con tintes patéticos y dolientes. Sin querer uno mismo contribuye a esta actitud y provoca la indiferencia de los jóvenes al negarse a conocerlos y entenderlos o al conducirse en otras formas equivocadas y, por lo tanto, ineficaces además, al ver como envejecen los demás, uno mismo tiende a adoptar una actitud negativa, lo que es tan injusto para los jóvenes, como para los viejos pues equivale a una especie de sentencia de la que nadie escapa, a un estereotipo que por lo demás no corresponde a la realidad la cual es más positiva y satisfactoria de lo que muchas personas creen.

En algunos países se ha alterado el papel que por tradición se le ha asignado a los ancianos; en algunos lugares los viejos siguen siendo miembros activos, que aportan mucho a sus comunidades en cuanto a habilidad y experiencia. En

algunos lugares el anciano se convierte en una carga para la sociedad, hay rechazo, a veces disfrazado de cortesía; por más que éste tenga todavía mucho por ofrecer en cuanto a conocimientos, experiencia y sabiduría, parece como si a nadie le importara en lo más mínimo.

El aspecto social, se refiere a aquellos cambios que se dan en el entorno social de los sujetos como resultado de ajustes derivados de la entrada en la vejez, que abarcan la esfera laboral, familiar y de interacción social.

Regularmente con la tercera edad llega también el periodo de jubilación. Para muchas personas, este hecho, parece por sí solo implicar decrepitud e inutilidad, son pocas las que lo resienten como un suceso traumático, sobre todo para quienes no han tenido la precaución de preparar a tiempo un plan de retiro.

La jubilación no significa reposo, porque éste sólo tiene valor cuando es una persona que al interrumpir las actividades permite recuperar energías en reposo forzado, el deliberado, no puede traer consigo más que una falta de estímulos y un desinterés social. En este último caso se resienten muy claramente los ángulo negativos de la situación: el término de la actividad se acompaña de la falta de responsabilidades y de consideración, la disminución, el decaimiento de las fuerzas y la consiguiente merma de resistencia ante las enfermedades; a lo anterior se agrega el sentimiento de soledad y de inutilidad así como el fin de las ambiciones.

La dinámica de la jubilación es bien conocida: de un día a otro el individuo deja de trabajar, y este brusco paso de una intensa actividad a un ocio total es por sí absolutamente contrario a las leyes naturales. Enseguida le sobrevendrá el pensamiento de que ya no es útil o como antes creía, indispensable y que su puesto será ocupado por una fuerza joven; pues es ya un viejo. Luego se añade el hecho de que recibirá periódicamente una pensión en vez de un salario.

Además la pensión es inferior al salario que recibía, y tal vez no bastará para cubrir las necesidades de la familia o las suyas propias; todo esto, en el momento en que quizá pueda necesitar de mayor atención médica. En caso de no subsanar decorosamente esas necesidades, siente que ya no es capaz de ayudar a la familia, y que no puede aspirar a ser respetado como persona productiva. En su interior no se siente viejo, se siente con energía, capacidades que pueden hacer fructificar, e ideas que tiene que expresar, pero está también la falta el valor para orientarse a otra actividad, para organizarse y así aportar algo activamente.

Cabe señalar que las reacciones ante la jubilación son muy variadas. Hay quien se abandona al reposo como si al fin hubiera alcanzado la meta; en cambio, hay quien considera que el término de la actividad laboral representa el regreso a una vida satisfactoria o una prolongación de la misma; también hay quien se dedica a múltiples tareas tratando de rechazar el nuevo papel de "viejo jubilado". Pero asimismo hay personas que, insatisfechas de la vida, se vuelven agresivas hacia los demás como si así quisieran compensar sus propios fracasos o por el contrario, caen en una forma de encerramiento y depresión.

Es obvio que cada persona vive a su manera los distintos periodos de la vida y, por consiguiente cuando llega el periodo de la jubilación se reflejará claramente lo que siempre ha sido su propia personalidad.

En la sociedad, los prejuicios son dañinos para el individuo, debido a que los señalamientos de patrones rígidos limitan las posibilidades de desarrollo a través de la identificación y la experiencia. Sin duda la tercera edad necesita, de la vida social, de la comunicación y la información, para evitar el aislamiento, incluso de buscar su bienestar, de interesarse por algo o alguien, para impedir la soledad, estimular y reactivar la vitalidad, la sexualidad.

2.2.2. La familia.

Se cree que la familia es el mejor hábitat del viejo. En ella él es más sano, satisfecho, aunque la mayor permanencia en ella y la disminución económica le cree nuevos problemas, como el de sentirse inferior a su mujer, la gobernante habitual del hogar y su insustituible centro, razón por la cual la mujer de edad se resiente menos porque sigue realizándose en sus labores habituales.

A los cambios propios de la tercera edad se suman los propios de la edad de los hijos. Esta multiplicidad de cambios y nuevas situaciones será aún más importante si se es viudo, divorciado o separado, más aún si se desea iniciar una nueva relación; los hijos son ahora quienes aplican una represión.

La mayoría de las personas jamás pensó que los miembros de la familia aceptarían a sus mayores como seres sexuales. Los padres se interesan por la

sexualidad de los niños, de los adolescentes, de los jóvenes, incluso de sí mismos; pero pocas veces los niños piensan en la sexualidad de los padres. La incapacidad para imaginar a nuestros padres o abuelos como seres sexuales se origina en lo que Freud llama "el niño edípico", quien cree firmemente que sus padres son asexuados. El tabú edípico reaparece en la edad madura y lo pone en práctica la misma persona, ahora mayor, de modo que se transforma en una profecía que se alimenta y se frustra a sí misma.

En algunas instituciones se acostumbra dar clases de educación sexual los niños, adolescentes y jóvenes pero no a las maduras o las ancianas. Parecería que el único propósito de la educación sexual es suministrar información sobre el control de la natalidad o prevención de enfermedades. De ese modo, Hammond cita "se asocia el sexo a la procreación y no a la manifestación sexual de dos personas enamoradas que ya no están en edad de procrear."²⁶ Hay gente de edad avanzada que podría educar a su familia respecto al sexo, si éstos la consultasen sin prejuicios.

Si bien es cierto que es difícil concebir a nuestros padres teniendo relaciones sexuales, lo es más aún, pensar que los abuelos pudieran hacerlo. Para comprender e incluso estimular la sexualidad de los mayores, será útil tener en cuenta el Síndrome de la Crisis de la Sexualidad en los Ancianos, según lo describe Merrie Jean Kaas. Las etapas del síndrome son siete y son las siguientes:²⁷

²⁶ Hammond, Doris B. Mis padres y el sexo: La evolución del comportamiento sexual con la edad. Pp. 129

²⁷ Hammond, Doris B. Op. Cit. pp. 139

- 1.- Condición previa: susceptibilidad, es decir, problemas de identidad; cambios psicológicos en el ciclo de la respuesta.
- 2.- Dependencia respecto de las opiniones comunes: se refiere a los tabúes sexuales y mitos de asexualidad; pocos modelos para el rol del anciano.
- 3.- Rótulo social: viejos puercos; mujeres indecentes.
- 4.- El rol enfermo: rol de persona perversa, enferma, impulsos sexuales anormales.
- 5.- Aprendizaje de la conducta: desaprobación verbalmente cualquier deseo o actividad sexual de modo que ésta decline.
- 6.- Atrofia de las capacidades sociales: pérdida de la habilidad en el desempeño sexual para lograr la excitación y el goce.
- 7.- Autodenominación: percepción de sí mismo como un viejo sucio, identificación como un ser asexuado.

La familia puede impedir que se cumpla el ciclo modificando sus opiniones o ayudando a los ancianos a que se manejen con los juicios negativos. Esto se logra, en gran parte, mediante la educación. Hay que ayudar a las personas mayores a que comprendan los cambios psicológicos, la medicación y las técnicas específicas de contacto, para que se rompa el ciclo de informaciones e ideas erróneas en torno a la sexualidad de las personas de la tercera edad.

Se necesita tener mucha flexibilidad de carácter, comprensión, paciencia, cortesía, comunicación, tolerancia, y un sin fin de conductas para que se logre una relación familiar en la cual, las personas de tercera edad sean positivas, productivas y aumenten así su calidad de vida. Todo miembro de la familia

merece la dignidad y atención que los seres humanos completos exigen de todos los que viven en una sociedad.

2.2.3. La religión.

El hombre de la tercera edad puede prescindir de cualquier cosa, pero no de Dios. Quienes lo han hecho, han terminado por crearse un Dios en cualquier cosa, aún en ellos mismos.²⁸ La historia contemporánea muestra en el mundo entero, aún en esta época de racionalización y ciencia, el hombre busca llenar de algún modo el vacío de Dios, y en ocasiones se refugia en las llamadas "ciencias ocultas".

No todos los viejos son religiosos ni están obligados a serlo. Lo que sí es cierto es que en cada ser humano existe una fe, un Dios, una Ley, que es la de vivir por uno mismo, aunque los demás no vivan para uno. La fe en Dios es un desafío con riesgos, sacrificios, y no sólo consuelos.

La fe da virtudes. Una de ellas es la resignación, pero la resignación no es el conformismo. Resignarse a la voluntad de Dios no es aceptar los hechos sin reacción, ni dejarse llevar pasivamente por los acontecimientos; la tercera edad no debe ser una edad resignada, es necesario actuar y ser responsables de nuestras obras. Elegir la resignación indiscriminada es imputar a Dios la indolencia personal, y usarla como pretexto para nuestra pereza. El viejo necesita estar activo y con definidos intereses para vivificarse.

²⁸ Canal Ramírez, Gonzalo. Envejecer no es deteriorarse. Pp. 229

"Todo viejo llega a la conclusión de que el fin del mundo está a la vista"²⁹ dice Bioy Casares. Hay una cierta tendencia en la sociedad de ir colocando al viejo, más allá de la vida, y en el viejo a dejarse confinar a las postrimerías. Injusticia social y equivocada, porque, mientras estamos en la vida, no hay razón para anticiparnos a la muerte. Y ese irse colocando en el más allá termina en el viejo por una fúnebre fijación mental. No se trata de la preparación religiosa para la eternidad.

La muerte ha sido tratada histórica, filosófica, teológica, médica, social y religiosamente. La muerte es personal e individual, el viejo suele tener cuatro posiciones ante la muerte: odiarla, temerla, amarla y desearla, dependiendo la forma de vida que se llevó, de las relaciones familiares, sociales, pero sobre todo las ganas de vivir y disfrutar la vida, sea por mucho tiempo o no.

La vida es un fenómeno natural, como la muerte, con la diferencia de que vivir para una realización como personas es obligación responsable de todos y, si todo es normal, depende de sí mismos, mientras que morir no depende de uno. Sin embargo, muchas personas viven condicionadas a la muerte, es decir, viven con la idea de que cada vez están más cerca de la muerte, esto impide realizarse como seres vivientes. Dussel cita: " ser anciano no es estar existencialmente más lejos o más cerca de la muerte, sino que es un estar en una etapa privilegiada de la vida, en la que se puede aportar mucha experiencia"³⁰, la dependencia de la muerte es notoria en muchos ancianos, y

²⁹ Bioy Casares, Adolfo. En Canal Ramírez Gonzalo. Op. Cit. Pp. 67

³⁰ Dussel A, Enrique. En: García Ramírez, José Carlos. La Vejez: El grito de los olvidados. Pp. 21

esto les crea un sentimiento negativo. Si bien es cierto que debemos familiarizarnos con la muerte tanto como con la vida, pero sin confundirlas.

La influencia de la religión ha sido positiva y benéfica para muchas personas, sin embargo; en ciertos casos, ha sido negativa y contraproducente. Primeau en 1977 demostró que no es la religión per se la que influye sobre la conducta sexual sino la culpa relacionada con el sexo integrada en ciertos individuos como resultante de su entrenamiento y educación religiosa y sus experiencias del mismo orden. Larsen, en 1980 observó que las doctrinas religiosas frecuentemente predicán el amor, la comprensión y la tolerancia. Algunos investigadores han sugerido que la ansiedad sexual, que puede o no relacionarse con la culpa, puede ser uno de los factores más importantes que influyen sobre el comportamiento.

Nuestros valores respecto al sexo y de la manera de comportarnos en tanto seres sexuales son adquiridos, así como se adquieren los valores que nos guían en otras áreas de la vida social, estos valores se aprenden a través de la educación, la sabiduría popular, conversaciones, medios de comunicación, pero sobre todo, a través de la autoridad suprema. Nuestras suposiciones, opiniones e ideas más importantes acerca de lo que es bueno o malo, correcto e incorrecto, deseable o repugnante, las extraemos de estas fuentes de autoridad. Este conjunto de opiniones actúa como un sistema de valores sexuales y se incorpora a la estructura de la personalidad, aproximadamente a los diez años. A partir de esta edad, los valores comienzan a modificarse muy lentamente, a menudo con mucho esfuerzo, o bien impulsados por algún acontecimiento emocionalmente significativo.

Así pues, la religión ha tenido y tiene una enorme influencia en nuestro comportamiento sexual, desde una gran represión infligiendo pesadas cargas de culpa y vergüenza en las sociedades judeocristianas occidentales; hasta la práctica del gozo y armonía entre las distintas áreas de la vida (la material, la espiritual, la cultural y la sensual), incluyendo las elaboradas instrucciones para alcanzar las más altas regiones del placer sexual y sensual de las sociedades hindúes.

Cada cultura tiene su propio sistema de valores respecto de las características espirituales y de las pautas de interacción. La sexualidad humana es básicamente la misma en todas partes; no obstante, cada sociedad controla de alguna manera el comportamiento sexual. Se puede ver que, las influencias represivas tienen entonces una gran importancia para comprender el comportamiento sexual de nuestros padres y abuelos, a quienes se les inculcaron valores muy específicos y que han tenido mayor tiempo para diversificarse.

Es de suma importancia que se tome conciencia de la fuerza de las influencias cultural, religiosa y social que afectan el sistema de valores de las personas de edad avanzada, puesto que la declinación sexual de dichas personas está más condicionada por las prohibiciones, los mitos y tabúes, y la dificultad de encontrar pareja, que por factores biológicos. Aunque pesen algunas restricciones culturales sobre los varones maduros, su sexualidad está limitada en algunos casos, por su capacidad física, es decir; la falta de erección, principalmente; en las mujeres, biológicamente, la falta de lubricación vaginal.

Los factores culturales, afectan a ambos sexos pues el envejecimiento por sí mismo no afecta sustancialmente su capacidad sexual.

Nuestros valores respecto del sexo y de la manera de comportarnos en tanto seres sexuales son adquiridos, así como se adquieren los valores que nos guían en otras áreas de la vida social, estos valores se aprenden a través de la educación, de la sabiduría popular, los medios de comunicación y sobre todo, la religión. Este conjunto de opiniones actúa como un sistema de valores sexuales y se incorpora a la estructura de la personalidad aproximadamente a los diez años. A partir de esta edad, los valores comienzan a modificarse muy lentamente, a menudo con mucho esfuerzo, o bien impulsados por algún acontecimiento emocionalmente significativo.

Como sociedad, se deberá poner más atención en la comprensión de compatibilidades psicológicas entre parejas y no en pautas sociales, que lejos de beneficiar la sexualidad humana, la reprimen, la extinguen. La manera de encarar estos problemas indicará un crecimiento como sociedad y en la manifestación de la propia sexualidad.

2.2.4. LA COMUNICACIÓN.

La comunicación es un aspecto sumamente importante para las personas en cualquier etapa de la vida, entendida como el proceso de emisión y recepción de un mensaje, llámese información, o conocimiento, con algún propósito especial.

El ser humano es inherentemente social y como tal necesita de la comunicación en todo momento, ya sea para expresar conocimientos, experiencias, emociones, actitudes. Las personas de la tercera edad también necesitan de la comunicación, cuando esta se da satisfactoriamente entre la familia, los "conflictos" serían menos. El hombre viejo tiene mucho que comunicar, que dar, que sentir, que disfrutar, que aprender y que vivir.

La tercera edad abre nuevas perspectivas a la comunicación, porque en ella han madurado los valores y han afianzado sus calidades. En esta etapa de la vida se han enriquecido los intereses de la pareja y han culminado en integración. La pareja tiene más que comunicar y más necesidad de dar y recibir, es por excelencia, la época de intercambio y la solidaridad en la alianza para vivir.

La comunicación con las personas de tercera edad es sumamente importante, ya que el ser escuchados, les ayuda a superar sus temores e inseguridad frente a situaciones e ideas nuevas permitiendo que se sientan plenamente capaces de desarrollar nuevas habilidades sintiéndose al mismo tiempo, respetados por lo que son y lo que piensan.³¹

Así también de la comunicación adecuada, depende mucho la autoestima y calidad de vida del adulto de tercera edad ya que, debido a que el viejo es rechazado y hasta cierto punto relegado de la sociedad, él mismo ha ido aceptando consciente e inconscientemente las conductas impuestas por la misma sociedad, y ha aceptado la falta de comunicación con su familia y más aún con el medio que le rodea.

³¹ Lieb, En: webmaster* perio. Unlp.edu.ar

2.3. ACEPTACIÓN DE LA IDENTIDAD SEXUAL EN LA TERCERA EDAD PARA ELEVAR LA CALIDAD DE VIDA.

El estudio del desarrollo humano ha demostrado que las personas tienen un desarrollo cognitivo, emocional y social a lo largo de la vida. Es importante saber y esperar la continuidad en las etapas de la vida en las diferentes áreas, incluyendo la vida sexual.

La crisis de identidad perturba frecuentemente a las personas. Porque desconocen su pensamiento, su acción, su voluntad, y pasan sus años dentro de la inseguridad y la inestabilidad, sin ubicación en la vida, y en ocasiones con gran inteligencia. Las crisis de identidad, de autenticidad, de impersonalidad, son graves a cualquier edad, pero sobre todo en la tercera, debido a los recursos y el tiempo disponible para corregirse.

La edad es ciertamente un factor que permite predecir la compatibilidad de dos personas. Si la similitud de intereses se combina con un verdadero sentido de la identidad personal, que permite el desarrollo del yo al tiempo que estimula el verdadero afecto. Para dos personas que han decidido cambiar la soledad personal por la compañía nacida del compañerismo, del mutuo respeto y amor, la satisfacción personal suele pagarse con el rechazo social.

Las personas de tercera edad necesitan afirmación, equilibrio, armonía mental, de conocimiento de sí mismo, de ausencia de dudas. El fundamento de nuestra personalidad es siempre uno mismo, imposible si no hay una identidad, un conocimiento de nuestros alcances y limitaciones, de nuestros objetivos en la vida y la ruta para lograrlos. Es sumamente importante que el viejo se defina, no importa no ser el mejor; si es deficiente la definición que se tenga de sí mismo, siempre será mejor que la indefinición.

Aceptar la etapa que se está presentando ayuda a vivir con calidad, todo cuanto se haga por mejorar la salud física, mental y moral a lo largo de la vida es una preparación para la vejez, nunca será tarde para aprender.

Lo cierto es que la identidad y actividad sexual declinan a determinada edad, al sentirse "viejos", además de otros factores como los que mencionan Masters y Jonson, refiriéndose a la impotencia de los varones seniles: "Una vez impotentes bajo cualquier circunstancia, muchos hombres se retiran voluntariamente de toda actividad sexual, en lugar de enfrentarse a esa experiencia destructora del ego, consistente en el fracaso repetido en el acto sexual"³² Los seis factores responsables de la pérdida de la potencia sexual de la que hablan son:

- 1.- La monotonía, traducida como aburrimiento con el cónyuge.
- 2.- Preocupación por la carrera o por logros económicos.
- 3.- Fatiga física o mental.
- 4.- Exceso en el comer o en el beber.

³² Masters, Jonson. En: Leslie Mc Cary, James. Sexualidad Humana. Pp.197

5.- La debilidad física o mental de cualquiera de los cónyuges.

6.- El temor al fracaso, asociado o resultante de algunas de las categorías ya mencionadas.

La aceptación de la sexualidad en esta etapa de la vida es fundamental para lograr una vida satisfactoria, para alcanzarla, el anciano empieza por reconocer su soledad y necesidad de redescubrir su sexualidad y busca soluciones.

2.3.1. Tercera edad y pareja.

En la vejez se aquilata más la unión, la pareja, tanto que, después de cierta edad, cuando un cónyuge muere, con frecuencia el sobreviviente le sigue pronto a la tumba, porque se siente incapaz de vivir solo.³³

Dentro de una salud fisiológica y mental normal, los viejos conservan su potencia sexual durante mucho tiempo. Nos lo dice la medicina y la experiencia de todos los días. En la tercera edad la pareja puede ser estable en su convivencia. La falta de solidaridad para el senescente en su pareja puede ser peor que la soledad. El ejercicio sexual en el anciano sano, dentro de la adecuación a su escala, será especialmente benéfico dentro de la pareja.

La convivencia en la pareja es tan exigente como la misma pareja, a cualquier edad, incluyendo la tercera. Esto para que se dé una adecuación y adaptación en la integración de la pareja a través de una correspondencia mutua. En la tercera edad, a tal propósito se oponen hábitos y costumbres ya más

³³ Canal Ramírez, Gonzalo, Op.cit. Pp. 209

arraigados y personalidades más definidas, pero a estas alturas de los años ayudan mucho a tal tarea de reintegración la experiencia, los conocimientos, la mayor necesidad del uno por el otro y la mayor definición de intereses.

El ideal para muchas personas es envejecer al lado de la pareja, desgraciadamente no todos lo logran. Las circunstancias de la vida a veces acarrearán para uno de los cónyuges la viudez, o para ambos la separación o el divorcio.

La viudez y el retiro del trabajo se apuntan como los cambios más angustiosos de la tercera edad. En la viudez, algunas personas se resisten a buscar una nueva pareja, en ocasiones debido a los prejuicios sociales, o por la resistencia de los hijos. Hoy el matrimonio de viejos está plenamente justificado, no solamente entre coetáneos, sino también con notoria disparidad de años.

Las personas separadas y divorciadas son un caso diferente. Su estado es parecido a la viudez en algunos aspectos, pero frecuentemente sin la libertad moral, social y jurídica para el viudo. Se supone, además, que la decisión de separarse o divorciarse fue libremente aceptada o elegida. Las complicaciones de todo orden en la separación y el divorcio son múltiples, incluso en el terreno económico. Ahora bien, los separados o divorciados también tienen la posibilidad de un nuevo enlace. Algunos rehacen la unión con su antigua pareja y el entorno familiar y social, tiende a reaccionar con desacuerdo.³⁴

El ejercicio sexual dentro del afecto es factor poderoso de equilibrio corporal y psíquico. "La realización amorosa armoniza las facultades, y en el intercambio

³⁴ Cfr. Canal Ramírez, Gonzalo. Op.cit. Pp. 209

de la pareja complementa en especie y sublima en los sentimientos y sensoriales."³⁵ La unión de afecto y sexo en la tercera edad es muy recomendable, pero puede desvanecerse por la maleabilidad psicosomática de sus componentes, es decir; que los ancianos, por no causar problemas o disgustos a sus familiares, aceptan sus "normas" respecto a llevar un comportamiento de acuerdo a su edad y hacen a un lado el deseo de reiniciar su vida en pareja.

En esta etapa es importante aceptar que las personas de la tercera edad tienen una sexualidad, que pueden vivirla sin temores ni prejuicios, pues esto le puede acarrear sentimientos de culpa, mismos que van afectando su desarrollo vital.

2.3.2. El amor de sí mismo y a la vida.

Un aspecto sumamente importante es vivir satisfactoriamente, eso no significa, vivir hedonística, ni egoísta ni pródigamente. Al contrario, entre más se avanza en la vida, más debe vivir para sí, no es confundir el afecto de sí mismo con el egoísmo senil, a veces patológico.

Si se crece y se cambia, se debe empezar por aprender a aceptarnos a nosotros mismos, es decir; autoaceptarnos. La autoaceptación suele considerarse como equivalente a todas las facetas de nuestra personalidad (o aspecto físico) y negar que sea necesario algún cambio o perfeccionamiento. Autoaceptarnos no significa no desear cambiar, mejorar, evolucionar. Significa

³⁵ Idem. Pp.210

no estar en guerra con uno mismo, no negar nuestra realidad actual en este momento de nuestra existencia, permitirnos ser plenamente conscientes de la naturaleza de nuestras acciones admitiendo la verdad de nuestra conciencia.

La vejez es un proceso y en éste, el viejo debe procurarse a sí mismo, la vejez es también tiempo de compensaciones, la sociedad convencional actual, ha deformado y desviado el afecto a sí mismo, aunque lo practica en todas su formas. Lo llama narcisismo, egoísmo, vanidad, orgullo. Todo eso existe, pero eso no es el sano afecto de sí mismo, éste es hacer un uso adecuado de las funciones del cuerpo y de la razón.

Respecto a lo anterior, dijo Goethe: " la peor desgracia que le puede suceder a un hombre es pensar mal de sí mismo"; Bernard Shaw comenta: " El interés del hombre por el mundo es solamente el reflejo de los intereses en sí mismo." ³⁶ Cada individuo es la medida de su amor a sí mismo: su autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta.

En la actualidad, científicos del desarrollo humano como Elkins, Rogers, Maslow entre otros, afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el hombre alcance la plenitud y autorrealización en la salud física y mental, productividad y creatividad, es decir, en la plena expresión de sí mismo.

Sabido es que el proceso de envejecimiento implica fundamentalmente la adaptación activa a los cambios que conlleva, el anciano tiene como obligación y

³⁶ Cfr. Rodríguez Estrada, Mauro.Et.al. Autoestima: Clave del éxito Personal. Pp.1

derecho el procurarse a sí mismo, elaborando pérdidas y adquisiciones, aceptando los límites inherentes a esta etapa de la vida.

Así pues los adultos de la tercera edad deben interesarse por algo, pues el desinterés, puede aislarlo, se deben aceptar los desafíos naturales de la vida.

Cuantificar la culminación de las edades anteriores, pero ahora incluyendo la vejez, el cuerpo, los conocimientos, el ambiente, la familia, el trabajo, el ejercicio físico, la sexualidad, los intereses personales, la salud y los aspectos de la personalidad entre otros.

El adulto mayor, sufre el impacto de la segregación y discriminación a través de ciertos prejuicios y mitos, estos a su vez provocan desvalorización y marginación en el viejo y coadyuvan con factores constitucionales y disposicionales que, montados a la personalidad previa del viejo, aceleran muchas veces la aparición de patologías que perjudican el buen envejecer.

Debemos apuntar a sostener en el anciano posiciones flexibles ante sus avatares, integrando "lo nuevo" y favoreciendo su postura que lo alejará de la estereotipia de las patologías sociales, despejando el camino para ayudarlo a mantener su deseo, su proyecto de vida.

Flexibilidad e integración son términos que nos acercan a la no discriminación; que debe entenderse, antes que nada, desde nosotros mismos como profesionales, docentes, médicos y sociedad en general. Dispuestos a ejercer una práctica transformadora de una cultura hacia la tercera edad.

Asumir una actitud dinámica y crítica, reflexionar sobre la propia singularidad, interrogarse sobre los prejuicios culturales y como se está implicado en ellos, antes y durante el proceso de envejecimiento, les permitirá a los viejos contar con los elementos necesarios para prevenir las posibles crisis a producirse, diferenciando los impedimentos que pudieran presentarse, revalorizando su posición en la sociedad, asumiendo un rol activo dentro de la misma y sobre todo elevar la autoestima en este período.

2.4 EL PLACER COMO PARTE Y ALTERNATIVA DE LA SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD.

La monotonía en el coito, resulta habitualmente de la tolerancia de las parejas con muchos años de casadas que permiten que el sexo se convierta en una actividad mecánica, en un evento totalmente carente de imaginación.

"El principal desafío para las personas de la tercera edad, radica en encontrar los medios de satisfacer sus necesidades sexuales, cuando el cónyuge ha fallecido o ya no se encuentra interesado en las actividades sexuales."³⁷

Muchos han sido aconsejados por expertos matrimoniales para que utilicen métodos autoestimulantes para obtener alivio de las tensiones eróticas y aquellos que han seguido este consejo han encontrado frecuentemente que el mantener esta forma de expresión sexual les ayuda a prevenir la depresión, la

³⁷ Mc Cary James. Leslie. Sexualidad Humana. Pp. 198

frustración y la hostilidad. Es un hecho establecido que alrededor del 25% de los hombres mayores de 60 años, aún aquellos que todavía gozan del coito, se masturban con regularidad. Entre las mujeres seniles, el valor actual o potencial de la masturbación como desahogo sexual es particularmente comprensible. Alrededor de 45% de todas las mujeres entre las edades de 65 y 74 años son viudas; entre las mujeres mayores de 75 años, la cifra salta a 70%.

Las mujeres seniles continúan siendo capaces de orgasmos múltiples y lo que es más, muchas recurren a diferentes medios, tales como la masturbación para satisfacer sus necesidades multiorgásmicas y para mantener sus vidas sexuales activas y satisfactorias.

Por supuesto, el coito heterosexual y la masturbación no son las únicas formas de desahogo sexual disponibles para las personas de edad senil. La manipulación preliminar, las caricias o las técnicas para enfocar la atención en las sensaciones pueden proporcionar experiencia de intimidad y estimulación sexual extraordinariamente satisfactorias para las parejas de ancianos, incluso cuando el coito no puede llevarse a cabo, puede experimentarse gran placer al compartir una relación sexual emocional y físicamente intensa. Al eliminar la presión de actuar de determinada manera permite disfrutar de este juego sexual, puede revitalizar la capacidad sexual y promover mayor aceptación y entendimiento de la pareja sexual. El placer esta en relación al ejercicio de la función sexual y lo que ello significa, dar y recibir placer, compartir el afecto, sentirse útil, elevar la autoestima.

Se ha comprobado que la homosexualidad o lesbianismo también ha sido tomado como desahogo sexual entre las personas de la tercera edad, aún cuando nunca antes habían sido parte de ello, a medida que la gente envejece, en ocasiones crece también su necesidad por afecto y la necesidad de satisfacción sexual puede aumentar en forma paralela.³⁸

La pérdida de la potencia sexual de un hombre senil con el correr de los años se debe en casi todos los casos al resultado de inhibiciones psicológicas y no tanto a incapacidad física.

Además, la pérdida del vigor sexual, con la edad, no debiese ser mayor que la pérdida de otras cualidades físicas. Para todas las personas maduras, tengan 21 o 90 años, la interacción sexual debe ser una expresión de toda la personalidad de cada individuo. Además del coito, el apetito sexual puede hallar expresión en la necesidad de intimidad continúa, amor y armonía y en un permanente interés cultural e intelectual en el erotismo o en algún romance en la vida. De hecho, la estimulación sexual a través de caricias, masajes y ejercicios de sensibilización de los sentidos puede ser extraordinariamente placentera para las personas mayores, incluso si el coito no se realiza. Es necesario tener presente la comunicación, la imaginación y la creatividad en las actitudes sexuales.

Cabe mencionar que las personas con padecimientos cardiacos deben tener precaución, pues es bien sabido de fallecimientos ocurridos durante el coito por la excitación del acto; la elevación de la presión arterial puede provocar la

³⁸ Wislin. En: Mc Cary James, Leslie. Op. Cit. Pp. 198

ruptura de vasos sanguíneos, particularmente en los ancianos. No obstante, estas complicaciones graves son raras y la advertencia para que se observe abstinencia sexual total o casi total no es aplicable en la mayoría de los cardíacos; sólo se reserva para aquellos pacientes con padecimientos coronarios muy graves.

Así pues el sexo, el amor y el romance no son prerrogativas de los jóvenes. En años recientes ha aumentado el interés por comprender las necesidades sexuales de personas mayores, por lo que ahora el concepto de vejez y las reacciones al proceso de envejecimiento se consideran resultado de las percepciones y del ambiente psicológico más que de factores físicos. "Una buena relación sexual en la edad senil proporciona calor, placer, seguridad y sensaciones de gratificación a las personas que con anterioridad escuchaban comentarios en el sentido de que tanto su vida sexual como su vida en general, habían alcanzado ya sus picos."³⁹

El viejo puede y debe buscar alternativas que impulsen la reiniciación de la sexualidad y que lo alejen de la soledad, pero no olvidando los diversos aspectos que componen a la sexualidad:⁴⁰

- 1.- Biológico: genital
- 2.- Psicológico: ternura, amor, placer.
- 3.- Social: compromiso interpersonal entre la pareja, haciendo a un lado los prejuicios dados por la sociedad.

³⁹ Idem. Pp. 199

⁴⁰ González C., Luis Jorge. En Iniestra Morales, Velia Magdalena. Tesis: La Sexualidad en la Vejez. ENEP Aragón. 2002. Pp. 63

Una pareja a esta edad tiene la capacidad de la creatividad, para buscar diversas formas que le permitan vivir plenamente su sexualidad y sin llegar exactamente al coito, y éstas técnicas permitirían que los ancianos sigan creciendo sin acostumbrarse o caer en la monotonía.

Dentro de la satisfacción sexual biológica podemos encontrar diversas alternativas, una de ellas es la practica de la autoestimulación, que ayuda más a nuestro yo físico que a nuestro yo psíquico, pero que ayuda a liberar la tensión sexual.

Dentro de la esfera psicológica y social, la amistad puede ser una solución obvia para el problema de la soledad, pero que no brinda el alivio sexual que se necesita; no obstante, amigos y familiares pueden brindarles el afecto y calidez que ayudan a su vez a reconocerse como seres sexuales. Capodieci plantea que " en esta edad el dar es muy importante para no caer en la rutina, ante esto es importante conocer aspectos y necesidades para poder manifestar una sexualidad plena en la vejez"⁴¹ A lo que cita diez aspectos que a continuación se enlistarán.

1.- Expresar pasión, afecto, admiración, lealtad y otros sentimientos positivos, esto elevará la autoestima al crear seguridad sobre los cambios vividos en esta etapa.

2.- Reconfirmar la propia corporeidad y la capacidad de vivir el placer. Esto le demuestra al anciano su capacidad de dar placer.

⁴¹ Capodieci Salvatore. Op.cit. Pp. 62

3.- Reconsiderar un sentido profundo de sí mismo. El demostrar y recibir cariño, le brindan al anciano confianza y sentido a su propia identidad.

4.- La autoafirmación al crearse confianza para poder realizar las actividades que competen dentro de su esfera sexual.

5.- Una protección de la ansiedad. La sexualidad puede asumir el significado de sentimientos sustitutivos de la ansiedad causado por el paso de los años, de las preocupaciones que causa la edad.

6.- Un desafío a los estereotipos sobre la vejez. Manifestando su sexualidad podrán erradicar las ideas prejuiciosas o estereotipos que la sociedad ha impuesto, con ello adquieren seguridad para expresarse sin temor al "qué dirán"

7.- El placer de poder tocar y ser acariciado eleva su autoestima manifiesta su sexualidad y afecto por su pareja.

8.- El romanticismo y el sentimentalismo son aspectos que brindan placer y permiten dar el valor e importancia a la pareja como persona.

9.- Una modalidad para reafirmar la propia existencia. La sexualidad expresa felicidad y es una manera de poderse afirmar como personas útiles.

10.- Un crecimiento continuo en la sexualidad y en la experiencia, éste crecimiento no solo se da en el acto sexual, sino en la experiencia de la sexualidad en todos los aspectos que conforman a las personas.

Estos aspectos permiten plantear la existencia de formas diferentes al coito, que permiten al anciano manifestar una sexualidad plena, llena de placer y de satisfacciones, que le permiten confiar en sí mismo y en su pareja, el amar y sentirse amado, permiten al viejo vivir plenamente cada día sin la angustia de la edad.

Dentro de las alternativas está la sensualidad, ésta permite la aparición de caricias, expresiones y sentimientos y motivan la creatividad. "La sensualidad es la reacción de los sentidos, de los gustos y deleites a los estímulos que despiertan el disfrute, ver, oír, gustar, tocar, oler es poder sentir, apreciar, disfrutar con los órganos de los sentidos, los olores, perfumes, colores, texturas, sabores, sonidos e imágenes."⁴²

Los desahogos sexuales distintos al coito son satisfactorios para la gente mayor, incluyen la masturbación, excitación prolongada por caricias y masajes. Si hay adecuada preocupación por la salud física y mental, la buena nutrición, el reposo y el ejercicio, puede disfrutarse durante muchos años la vida sexual.

Desafortunadamente la sociedad y a veces las creencias propias, son enemigas para que los ancianos gocen de una vida sexual saludable y satisfactoria. Por fortuna las investigaciones en torno al tema siguen avanzando día con día, proporcionando un entendimiento más humano y más claro de las necesidades y capacidades sexuales de las personas de la tercera edad, así como la influencia de la sexualidad para llevar una vida plena.

⁴² Lerer, María Luisa. La Ceremonia del Encuentro. Pp. 93

CAPÍTULO 3:

"EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD"

En un mundo cambiante, la educación ha de afrontar nuevos desafíos. Algunos de estos retos tienen una mayor importancia, relevancia y repercusiones sobre la educación en su conjunto, otros son más delimitados, puesto que se trata de cuestiones puntuales o coyunturales.

Con respecto a la educación de la sexualidad, la sociedad, tiende a reproducir normas, roles, creencias, tradiciones, costumbres y valores de pasadas generaciones que difícilmente se adaptan a las necesidades actuales, las cuales deben ser respetadas y seguidas por cada individuo; la mayoría de las veces por sentido común.

Lo que sí es muy cierto es que siempre ha existido una gran preocupación por la educación en general, por ello, existen diferentes pensadores, educadores que con sus diferentes corrientes, han manifestado desde sus propios puntos de vista, lo que es la educación.

Filósofos, psicólogos, pedagogos y profesionales de la educación, han definido la educación a través de los tiempos, a continuación se presentará un bosquejo histórico de las diferentes conceptualizaciones de la educación.

SÓCRATES: Creó el método de la Mayéutica, cuyo método consistía en hacer nacer ideas, las cuales se originaban a través de preguntas, es decir, se provocaba la reflexión del alumno, en consecuencia el alumno siempre se mantenía en una forma activa y no pasiva.

PLATÓN: Fundó su academia, la cual tenía como función principal formar hombres plenos y virtuosos. Platón desde esa época ya hacía mención de una educación integral.

ARISTÓTELES: Señalaba que nada había en el entendimiento que no hubiese pasado por los sentidos, es decir, el individuo aprende todo aquello que percibe por medio de los órganos sensoriales.

SANTO TOMÁS DE AQUINO: El maestro no debe comunicar todos sus conocimientos al alumno, sino que le debe ayudar a formar dentro de una ciencia semejante a la suya; es decir, será necesario que el alumno investigue y experimente las cosas por sí mismo y el maestro solamente lo guíe, ya que el que está en la etapa del aprendizaje es el alumno.

MONTAIGNE: La educación debe ocuparse del desarrollo integral del hombre, en sus cualidades peculiares. Será necesario tomar en cuenta todas las características individuales de las personas y tratar de que se desarrollen.

También, estar conscientes de que algunos tienen o desarrollan más habilidades que otros y eso debe aprovecharse.

J. J. ROSSEAU: Nos habla de una educación que se ajuste a lo natural; en donde se integraría el robustecimiento de su cuerpo y la conservación sana del espíritu, aprendiendo cuanto se necesite.

PESTALOZZI Y FROEBEL: Consideran que la educación debe ser auto activa y la escuela una sociedad, el educando debe tener mucho interés en la educación, ya que ésta se dará por iniciativa y el aprendizaje será permanente, siempre y cuando el individuo sienta necesidad de aprender.

MONTESSORI: Es la creadora de la enseñanza individualizada, considera que el desarrollo y la infancia, son de gran importancia con necesidades e intereses específicos. El alumno adquiere una responsabilidad acorde a lo que él en sí puede dar, y será importante el ritmo que él ponga a cada una de sus necesidades. Esto nos permite el desarrollo de múltiples actividades, las cuales se caracterizan por su iniciativa, originalidad y creatividad.

MAKARENKO: Sostenía que para educar hay que exigir mucho, no tanto de nosotros mismos sino cuanto de los educandos, con el fin de lograr una sólida disciplina y actividad intensa no carente de esfuerzo. Esto es, para que el educando adquiera los conocimientos que le imparte el maestro, deberá tener la mejor disposición de aprender; el maestro será el guía.

En conclusión podemos decir que en todo momento se ha pretendido una educación integral, entendida ésta como, la reflexión de sí mismo para vivir una vida plena, satisfactoria, haciendo uso de los sentidos, de los intereses, y de todo lo que se ha adquirido durante el transcurso de la vida. No olvidando la responsabilidad en ningún momento.

Ahora bien, para Vigotski, la educación es eficiente cuando se va más allá del desarrollo natural, la enseñanza importante consistía en desarrollar las funciones psíquicas superiores, es decir aspectos tales como el aumento de la capacidad y la eficiencia de la memoria, de la capacidad para ver o percibir, o de la capacidad para resolver problemas de tipo lógico y matemático.

Los procesos psíquicos inferiores son de naturaleza esencialmente biológica en su origen, producto del desarrollo espontáneo del niño en su proceso de desarrollo. Llegado a un cierto punto, para que los mecanismos mentales lleguen a convertirse en algo verdaderamente eficiente, deben entrar en juego con ciertos procesos de orden social e histórico, de modo que las primitivas formas de pensamiento den lugar a las formas altamente estructurales que contienen los esquemas mentales, producto de muchos siglos de evolución histórica de la humanidad, los cuales son transmitidos al niño por medio del aprendizaje y la socialización.

Acerca de estos procesos Vigotski señala: " Las funciones psicológicas del ser humano, en cada etapa de su desarrollo, no son anárquicas ni automáticas ni causales sino que están regidas, dentro de un cierto sistema, por determinadas atracciones e intereses sedimentados en la personalidad. Estas fuerzas

motrices de nuestro comportamiento varían en cada etapa de la edad y su evolución determina los cambios que se producen en la propia conducta. Por tanto, sería erróneo examinar - lo cual ocurre frecuentemente- el desarrollo de las funciones y procesos psicológicos solo en su aspecto formal, en su forma aislada, sin relación alguna con su orientación, independiente de aquellas fuerzas motrices que ponen en juego estos mecanismos psicofisiológicos."⁴³

Es necesario reflexionar sobre la educación de la sexualidad, que por lo general se da a niños y adolescentes, ¿y los viejos? ¿acaso no requieren de una educación o reeducación sexual? Se cree erróneamente, que sólo los niños y los adolescentes tienen necesidad de ser educados. Esto se funda en la creencia de que el adulto, convertido en padre, se halla necesariamente en estado de cumplir la función educativa con los hijos.

Así pues, es necesario decir que la educación es un proceso permanente que busca la consecución de un desarrollo personal, social y profesional en el transcurso de la vida de los individuos con el fin de mejorar la calidad de vida, tanto de estos como de la colectividad, entendida como sociedad. Es una idea de naturaleza global y unificadora constituida por el aprendizaje formal, no formal e informal que se propone la adquisición y el fomento de la instrucción para alcanzar así el máximo desarrollo posible en las diferentes etapas de la vida.

⁴³ García Gonzáles, Enrique. Vigotski: La construcción histórica de la psique. Pp. 108

Cada día surgen avances de todo tipo, y como seres humanos, debemos y tenemos la necesidad de ser educados o reeducados; no importando el área en que nos desarrollemos, como parte de una sociedad, es importante el aprendizaje, sobre todo si quiere vivir una vida plena, de calidad. Ahora bien, la educación sexual para la Organización Mundial de la Salud nos dice: "es un proceso que abarca todos los conocimientos, que contribuye a formar la personalidad del individuo, a ponerlo en condiciones de reconocer el carácter social, moral psicológico y fisiológico de su peculiar configuración sexual, así como establecer las relaciones óptimas con las personas del mismo sexo y del contrario"⁴⁴

En este concepto ya se habla de la educación sexual como un proceso que ve al individuo como un todo integral, pero sobre todo, contempla aspectos sociales como éticos para que, de ésta forma el individuo pueda ejercer su sexualidad en un marco de responsabilidad.

3.1. LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD

La educación de la sexualidad conlleva una serie de elementos que se van integrando para llevar a cabo un proceso encaminado tanto a los aspectos sociales y éticos como al "conocimiento científico, a la equidad, al autoconocimiento, a la autodeterminación de la función amorosa, erótica y genital, y a la formación integral"⁴⁵ En este sentido, la educación

⁴⁴ Ariza, C. Et.al. Programa Integrado de Pedagogía Sexual en la Escuela. Pp. 131

⁴⁵ Cfr. Londoño, María Ladi. Derechos Sexuales y Reproductivos. Pp. 239.

de la sexualidad es un proceso "gradual, laico, sistemático y oportuno."⁴⁶ Este concepto contiene características muy definidas que dan pauta a una construcción más amplia y enriquecedora de la educación de la sexualidad debido a la interrelación que existe en cada una de sus palabras.

Se hace necesario mencionar, que no sólo la educación de la sexualidad ha tratado de ser definida a través del tiempo, sino la educación en general, de ahí que, existan percepciones distintas que estudian el fenómeno educativo, pero en este momento nos interesa tener una definición precisa de educación de la sexualidad.

La educación de la sexualidad se ha definido de diversas maneras, para Anamely Monroy, "la educación de la sexualidad debe formar parte de la educación integral, debe tender a crear responsabilidad humana para que el individuo desarrolle al máximo sus capacidades y logre salud y bienestar, debe ser planeada con bases en el desarrollo psicosexual del individuo y debe proveer información para desarrollar el entendimiento de las relaciones humanas en sus aspectos físico, mental emocional, social, económico y psicológico."⁴⁷

Para Aller Atucha la educación sexual, "es parte de la educación general que transmite los conocimientos necesarios para que el individuo pueda desarrollar

⁴⁶ Idem.

⁴⁷ Calixto Flores, Raúl. Imagen y Percepción de la Educación de la sexualidad. Pp. 21

las actitudes y asumir los valores que le permitan aceptar y vivir su sexualidad y la de otros en forma sana, placentera y responsable."⁴⁸

En las definiciones anteriores es posible identificar los distintos propósitos que persigue la educación de la sexualidad. Así pues, Armando Nava resume en un solo propósito la importancia de la educación de la sexualidad, ya que considera que a través de ésta "los seres humanos pueden aprender los medios, procesos y finalidades de la sexualidad, con lo cual puedan lograr un equilibrio emocional y social"⁴⁹

Es indudable que en nuestra sociedad existe una educación de la sexualidad con un modelo moralizante en el ámbito de la educación informal y con un modelo erotizado en el ámbito de la educación no formal. En las que se hace evidente en algunos sectores de la sociedad actitudes de una doble moral, que prohíben determinadas actitudes, pero las toleran para sí mismos. Que en el caso de las mujeres es muy evidente.

Es importante decir que en la tercera edad no sólo están presentes estas ideas, ahora se suman algunas más, como por ejemplo que los viejos no tienen deseos sexuales, que físicamente son tan frágiles que la actividad sexual podría dañarlas, que debido al poco atractivo que poseen no son deseables, o bien que la simple idea del sexo referida a las personas mayores es decididamente escandalosa y perversa. Mitos falsos, pero cabe citar que

⁴⁸ Idem.

⁴⁹ Idem.

tampoco debemos incurrir en el error de aceptar el opuesto, es decir, el que proclama que la gente mayor está interesada en el sexo como lo estaba en su juventud. Es necesario desarrollar nuevas pautas, saber que los ancianos también tienen necesidad de vivir su sexualidad plenamente.

3.2. TIPOS DE EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD.

Para ello, es de suma importancia tener acceso a información actual, la persona informada tiene la posibilidad de conocerse mejor de entender sus sensaciones y las de los demás, comprender sus cambios y el funcionamiento de su cuerpo y, sobre todo, acepta su sexualidad como parte de su vida y logra vivirla de una manera natural, plena y sin miedos.

Ya se ha hablado de la educación de la sexualidad, pero cómo es que se da ésta? De acuerdo al ámbito de la educación que se trate, varían sus propósitos, actores e instituciones:

- 1.- Educación Formal
- 2.- Educación No Formal
- 3.- Educación Informal

3.2.1. LA EDUCACIÓN FORMAL.

Para Trilla Bernet, como para otros teóricos de la educación, resulta importante delimitar los ámbitos de la educación. Para este autor la educación formal se refiere a "los procesos de escolarización que se dan en el sistema educativo, se conforma en el conjunto de instituciones y medios educativos

intencionales y con objetivos definidos que no forman parte del sistema de enseñanza formal, y la educación informal se refiere al conjunto de procesos y factores que generan efectos educativos sin haber estado expresamente configurados para tal fin.⁵⁰

El ámbito de la educación formal se encuentra constituido por el sistema educativo, con sus distintos subsistemas (básico, medio y superior) y modalidades. En el cual los principales actores son los profesores y los alumnos y son los que transmiten los valores de convivencia social establecidos en una cultura determinada y que permiten la permanencia del sistema social.

3.2.2. LA EDUCACIÓN NO FORMAL.

En el ámbito de la educación no formal se encuentra la educación en el tiempo libre, la animación sociocultural y la educación de adultos, que no requieren de una escolarización formal. Entre las instituciones que participan en este ámbito se encuentran, los departamentos de promoción social de diversas instituciones públicas, las instituciones privadas que promueven programas educativos. Los principales actores son los promotores sociales que entre otros pueden ser profesores, trabajadores sociales, pedagogos y la población que asiste a dichas instituciones. Entre sus propósitos contemplan el desarrollo de habilidades y destrezas específicas para la incorporación a la planta productiva, el autoempleo o el desarrollo de actividades de recreación. Los conocimientos ideológicos y culturales están presentes.

⁵⁰ Ibid. Pp. 18

3.2.3. LA EDUCACIÓN INFORMAL.

En el ámbito de la educación informal los contenidos ideológico-culturales son mucho más importantes que los conocimientos generales. Y estos no tienen en cada una de las instituciones la misma intensidad, ni el mismo carácter. Entre sus principales instituciones se encuentran la familia, las organizaciones civiles, los partidos políticos. Y entre sus actores sobresalen los padres de familia, los dirigentes religiosos, los compañeros de trabajo.

En este contexto, al hablar de educación hay que referirse a estos tres ámbitos, con un sentido reflexivo y crítico como lo menciona Paulo Freire "la educación es un proceso para llegar a ser críticamente consciente de la propia realidad, de tal forma que introduzca a una acción eficaz sobre esta."⁵¹

La educación en este sentido, es un proceso social de formación permanente, que posibilita la adopción de una posición ante la vida, fundamentada en la formación de una conciencia social.

⁵¹ Ibid. Pp. 19

3.3. SITUACIÓN ACTUAL DE LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

Los diferentes tipos de educación que se desarrollan en México, representan en gran medida el intento de la sociedad por proporcionar una mejor calidad de vida a sus ciudadanos. Sin embargo se considera que las personas de tercera edad, no tienen necesidad de una educación de la sexualidad, puesto que se cree que su vida está en decadencia, posiblemente muy cerca de la muerte. La educación sexual del adulto es un desafío para romper el caparazón de hombres y mujeres que desde perspectivas polarizadas viven la falsa conciencia de estar decidiendo una forma de vida, y pasivamente se suman al engranaje estructural, frenado y obstaculizando el progreso de cada sociedad.

Son metas de la educación sexual del adulto llevarlo a tomar conciencia de esta realidad, hacerle ver la necesidad de actuar y de reflexionar, de cuestionar constantemente los valores e intereses definidos, de romper la falsa oposición entre lo individual y lo colectivo.

Por otro lado y como es bien sabido, el crecimiento de la población de las personas de la tercera edad ha ido aumentando, por lo que se debe modificar y adecuar las nuevas necesidades que la población presente, para así invertir en los diferentes servicios que benefician a los ciudadanos como los servicios de salud, la seguridad social, la educación entre otros, permitiendo con esto elevar la calidad de vida del adulto mayor.

Con todo lo anterior, se ha podido visualizar que el envejecimiento es inherente a la vida de todo ser humano, esto nos va marcando algunas limitantes en nuestra vida; pero también se ha podido observar que más que éstas deficiencias orgánicas son los condicionamientos y represión sociales los que nos imponen una verdadera imposibilidad de seguir desarrollándonos, esto en todos los aspectos, e incluso en una de las expresiones más humanas: la sexualidad. Sin embargo, está comprobado que el anciano conserva prácticamente intactas sus funciones cognoscitiva y emotiva, así como su sexualidad.

Si se logra un cambio de actitud en ésta perspectiva, la ancianidad podría llevar una vida plena, alejada de mitos y prejuicios, para ello es de gran importancia la creación de programas que cubran las necesidades de las distintas áreas de desarrollo integral humano, permitirá asegurar la eficiencia en los programas o proyectos, sin dejar a un lado los servicios de la gerontología.

Así también, es necesario identificar las diversas necesidades que tienen las personas de la tercera edad, esto incluye el tener una vida sexual plena, es importante decir que las bases de la sexualidad se sientan desde el momento del nacimiento y se van modelando a través de toda la historia personal de cada individuo. Dicha historia varía de un individuo a otro en lo que respecta a logros y realizaciones como a errores y frustraciones, así se han encontrado que los ancianos que llevaron una vida sexual más exitosa como adultos maduros, son aquellos que más posibilidad tienen de continuarla aún en edades más avanzadas.

Desde luego que el parámetro no será la frecuencia, sino por el contrario la calidad, la armonía y entendimiento con su pareja y, lo que puede ser más importante, el sentimiento de seguridad y de autoestima que el anciano desarrolle o mantiene.

Gran parte del mundo está buscando cubrir esas necesidades, así también México, pues el Plan Nacional de Desarrollo establece que la política de desarrollo social y humano tiene como objetivos rectores: mejorar los niveles de educación y de bienestar de los mexicanos; acrecentar la equidad y la igualdad de oportunidades; impulsar la educación para el desarrollo de las capacidades personales y de iniciativa individual y colectiva; fortalecer la cohesión y el capital sociales; lograr un desarrollo social y humano en armonía con la naturaleza, así como ampliar la capacidad de respuesta gubernamental para fomentar la confianza ciudadana en las instituciones.

Para cumplir los compromisos adquiridos en el Plan Nacional de Desarrollo, la administración pública se organiza mediante programas de gobierno, los cuales surgen de acuerdo con requerimientos específicos de la población que buscan impulsar el desarrollo social y humano de los mexicanos y facilitar la realización de acciones y metas orientadas a la evaluación, el seguimiento y la resolución de dichos proyectos.

Existen diversos programas de sexualidad, dirigidos principalmente a personas interesadas a trabajar con personas de la tercera edad, y que se imparten en instituciones tales como, el IMSS, el ISSSTE, INAPAM y centros particulares. Entre los objetivos principales de estos programas están:

*Crear las condiciones necesarias para el estudio objetivo de la Sexualidad Humana de manera sistemática y con bases científicas.

*Capacitar profesionales de diversas áreas del conocimiento, en el campo de la Educación y la Consejería para la Sexualidad Humana, para posibilitar la expansión y la proyección de ésta, desde una perspectiva integral y multidisciplinaria.

*Fomentar la investigación de la Sexualidad Humana en el campo y área de trabajo de los estudiantes, para que una vez identificados los problemas, sean capaces de estructurar alternativas de solución con rigor científico.

*Enfatizar, la necesidad de concebir a la educación como el medio más adecuado para la prevención de los problemas de la Sexualidad Humana, y también otros de carácter social concomitantes a ella.

*Propiciar actitudes éticas, responsables y respetuosas ante las múltiples expresiones de la Sexualidad Humana.

*Capacitarse en los aspectos teóricos, metodológicos y técnicos de la Consejería para la Sexualidad Humana.

Por medio de la educación, se puede formar a los educandos integralmente, se les puede enseñar el valor de la vida y el respeto a las diferentes etapas que viven y vivirán, no solo la infancia, la adolescencia y la adultez, sino también la vejez.

Según Papalia, "la educación tiene importancia no solo en relación con un conocimiento académico sino, sobre todo, con la función social y de formación de un individuo a nivel integral que le permite tener herramientas suficientes para enfrentar los retos que se les presenten en todo su ciclo vital"⁵²

Debe valorarse la contribución que los mexicanos de la tercera edad han hecho a nuestra sociedad. Sus habilidades y experiencia serán aprovechadas por el gobierno y la sociedad. Cabe citar que los pedagogos tenemos una gran labor de apoyo para desarrollar programas de apoyo a la sexualidad de la tercera edad y coordinar, junto con las instituciones públicas y privadas, los distintos esfuerzos que se lleven a cabo en la materia. Desarrollando una nueva cultura de aprecio y respeto a los mayores.

Es importante reflexionar como sociedad y como profesionales de la educación, acerca de nuestras actitudes en relación con la sexualidad del anciano, tenemos que ayudar a eliminar los mitos y estereotipos que existen acerca de él, a lograr que el anciano confirme que él realmente es un individuo, que forma parte de una sociedad, sociedad que se interesa por él.

De esta manera podemos rescatar de la indiferencia el valor y la imagen de una persona de gran importancia para la sociedad y, al mismo tiempo estaremos preparando un futuro mejor para la vida a la cual llegaremos no sólo nosotros sino las generaciones que nos sigan.

⁵² Papalia, Diane E. Wendkos, O Sally. Desarrollo Humano con aportaciones para Iberoamérica. Pp. 264

Para este efecto, se deberán erradicar los estereotipos del anciano, se deberá educar a la gente en las posibilidades que tiene en la edad avanzada, se invitaría a colaborar a los jubilados en las empresas en que laboraron o en otras en la capacitación de los empleados nuevos, en labores de docencia, o como asesores para el desarrollo de nuevas ideas.

Por otra parte, la educación de la sexualidad es muy amplia pues abarca aspectos biológicos, psicológicos y sociales, e incluso antropológicos. Estos aspectos son los que marcan la diferencia entre educación de la sexualidad y educación sexual, ya que esta última sólo propone conocimientos anatómico fisiológicos, es decir, habla tan sólo de cambios externos e internos del cuerpo humano, haciendo a un lado otros factores que conlleva la educación de la sexualidad. Además se debe tomar en cuenta que la educación de la sexualidad busca una formación integral, por ser una educación de y para la vida concreta y cotidiana de las personas, de tal forma que la educación de las personas puede darse en un modo formal, no formal e informal, de las cuales ya se trató con anterioridad.

CAPÍTULO 4:

"PROPUESTA DE EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD"

La sexualidad en la vejez es un tema que la misma sociedad hay encubierto, es un tema que se ha hecho a un lado, se habla de la sexualidad en la adolescencia, en la juventud, en la adultez e incluso en la niñez, pero en la vejez se cree totalmente imposible, ante esta situación, en este capítulo se realizará una propuesta de educación de la sexualidad para personas de la tercera edad, basándonos en el constructivismo.

Decir a estas alturas que enseñar es difícil, que los profesores tienen ante ellos una compleja y ardua tarea que no se restringe a lo formativo en el marco del aula, sino que incluye aspectos de gestión y de manejo de relaciones humanas en el marco del centro, es arriesgarse a que se nos considere como mínimo poco originales.

Sólo partiendo de un breve análisis de lo que supone esa complejidad, de las cuestiones que plantean y de los requisitos que deben observar las repuestas que demandan, nos parece posible ofrecer una visión ajustada de lo que cabe esperar de un marco explicativo de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

En el caso que nos ocupa, dicho marco está considerado por la concepción constructivista de la enseñanza y el aprendizaje, cuyos conceptos se explicaran durante el desarrollo de este capítulo.

El constructivismo parte de la consideración social y socializadora de la educación, integra aportaciones diversas cuyo denominador común lo constituye un acuerdo en torno a los principios constructivistas.

Se puede considerar que en el curso de las situaciones de enseñanza, los marcos y teorías actúan como referente que guía pero no determina la acción por cuanto ésta debe contar con los elementos presentes y las incidencias imprevistas, y por cuanto además está sujeta a todo un conjunto de decisiones que no son responsabilidad exclusiva del profesor. En la medida que se considere la práctica de un pensamiento estratégico, es decir en la medida en que debe ser capaz de dirigir y regular la situación que tiene entre manos con el fin de ajustarla a los objetivos que persigue.

Es evidente que a través de la escuela, a través de la familia y de los medios de comunicación se entra en contacto con una cultura determinada, y que en ese sentido, se contribuye a su conservación. La preocupación por una educación alienadora y estática ha sido una constante entre pensadores de diversas disciplinas, que han llamado la atención sobre este peligro, por otra parte extensivo a otros marcos educativos, y por supuesto, a otras instituciones sociales.

La educación escolar promueve el desarrollo en la medida en que promueve la actividad mental constructiva del alumno, responsable de que se haga una persona única, irrepetible, en el contexto de un grupo social determinado.

La concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza parte del hecho obvio de que la educación hace accesible a sus alumnos a aspectos de la cultura que son fundamentales para su desarrollo personal, y no sólo en el ámbito cognitivo; "La educación es motor para el desarrollo globalmente entendido, lo que supone incluir también las capacidades de equilibrio personal, de inserción social, de relación interpersonal y motrices."⁵³ Parte también de un consenso ya bastante asentado en relación al carácter activo del aprendizaje, lo que lleva a aceptar que éste es fruto de una construcción personal, pero en la que no interviene sólo el sujeto que aprende; los otros significativos, los agentes culturales, son piezas imprescindibles para esa construcción personal.

El aprendizaje contribuye al desarrollo en la medida en que aprender no es copiar o reproducir la realidad. Para la concepción constructivista aprendemos cuando somos capaces de elaborar una representación personal sobre un objeto de la realidad o contenido que pretendemos aprender. Esa elaboración implica aproximarse a dicho objeto con la finalidad de aprehenderlo; no se trata de una aproximación vacía, desde la nada sino desde las experiencias, intereses y conocimientos previos, que presumiblemente pueden dar cuenta de la novedad.

⁵³ Coll, C, et. Al. El Constructivismo en el Aula. Pp. 15

Se puede decir que con los significados personales, nos acercamos a un nuevo aspecto que a veces sólo parecerá nuevo pero que en realidad podemos interpretar perfectamente con los significados que ya poseíamos, mientras que otras veces nos planteará un desafío al que intentamos responder modificando los significados de los que ya se estaba provistos, de forma que se pueda dar cuenta del nuevo contenido. En ese proceso no sólo modificamos lo que ya se poseía, sino que también se interpreta lo nuevo de forma peculiar, de manera que se pueda integrar y hacerse suyo, es decir, aprehenderse.

Cuando se da este proceso, se dice que se está aprendiendo significativamente, construyendo un significado propio y personal para un objeto de conocimiento que objetivamente existe. Ahora bien, el presente trabajo, tiene una estrecha relación a esto, ya que en las personas de la tercera edad se da por hecho que traen consigo una serie de aprendizajes, conocimientos y sobre todo la experiencia respecto a la sexualidad; y que ésta propuesta requiere, para su aplicación la disponibilidad de este cúmulo de significados que ya poseen los viejos. Por lo que se ha expuesto, queda en claro que la educación no es un proceso que conduzca a la acumulación de nuevos conceptos, sino a la integración, modificación, establecimiento de relaciones y coordinación entre esquemas de conocimiento que ya se poseían, dotados de una cierta estructura y organización que varía en nudos y en relaciones a cada aprendizaje que se realiza.

Así pues, el aprendizaje significativo en la medida en que determinadas condiciones se encuentran presentes; (y siempre es perfeccionable), en esa misma medida el aprendizaje será significativamente memorizado y será

funcional, útil para seguir aprendiendo. La significatividad y funcionalidad del aprendizaje nunca es cuestión de todo o nada.

La concepción constructivista, asume todo un conjunto de postulados en torno a la consideración de la enseñanza como un proceso conjunto, compartido, en el que el educando, gracias a la ayuda que recibe de su profesor o guía, puede mostrarse progresivamente competente y autónomo en la resolución de tareas, en el empleo de conceptos, en la puesta en práctica de determinadas actitudes y aptitudes, y en numerosas cuestiones.

En síntesis, desde la concepción constructivista se asume que en la escuela los alumnos aprenden y se desarrollan en la medida en que pueden construir significados adecuados en torno a los contenidos que configuran el currículo escolar. Esa construcción incluye la aportación activa y global del alumno, su disponibilidad y conocimientos previos en el marco de una situación interactiva en la que el profesor actúa de guía y de mediador entre el educando y la cultura, y de esa mediación que adopta formas muy diversas, como lo exige la diversidad de circunstancias y de alumnos ante los que se encuentran, depende en gran parte el aprendizaje que se realiza.

Cabe citar que los adultos mayores poseen muchas cuestiones a desarrollar, descubrir o redescubrir y que a pesar de ser un tema tan controvertido, como lo es la sexualidad, es muy importante la disponibilidad y apertura mental para poder vivir la sexualidad con satisfacción y plenitud, con ello lograr una vida de calidad, es decir, con confianza y sin miedo a ser rechazados por la sociedad e incluso por la misma familia.

Las creencias o estereotipos sobre los adultos de tercera edad constituyen el correlato lógico que se siguen de las concepciones sobre el desarrollo y la adultez; pero especialmente los mitos sobre esta etapa, la generalizada creencia de la pérdida de facultades que supuestamente se producía con el proceso de envejecimiento caracterizado falsamente como la involución, esto ha ido cambiando a medida que se realizan investigaciones que prueban lo contrario.

Ahora bien; "la educación de adultos, designa la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual sea el contenido, el nivel o el método, sean formales o no formales, ya sean que prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas o universidades, y en forma de aprendizaje profesional, gracias a las cuales las personas consideradas como adultas por la sociedad en la que pertenecen, desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales, o les dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva de un enriquecimiento integral del hombre y una participación en un desarrollo socioeconómico y cultural, equilibrado e independiente."⁵⁴

Es preciso señalar que a través del desarrollo de este trabajo se han tratado aspectos de gran importancia respecto a las personas de la tercera edad, uno de ellos, es el considerarlas como seres con grandes capacidades de seguir viviendo en plenitud, desarrollando la superación, aceptación e integración a la sociedad, buscando siempre calidad en la vida.

⁵⁴ Flecha, Ramón. Educación de las Personas Adultas. Pp. 90

4.1 Informe de la detección de necesidades en una población determinada.

Ante la situación actual de represión social, cultural y de otros ámbitos para las personas de la tercera edad, es necesario realizar un análisis con base en algunas encuestas aplicadas a una población entre 60 y 70 años de edad, respecto a como es que se vive la sexualidad en esta etapa de la vida, de las actitudes de las personas que les rodean y de la importancia de recibir una educación de la sexualidad en cualquier etapa de la vida.

A continuación se realizará un análisis detallado de la investigación de campo realizada a una población integrada por 26 personas; 12 mujeres y 14 hombres ubicados en un rango de 60 a 70 años de edad, que es el que nos atañe propiamente. Cabe citar que la población fue entrevistada en las instalaciones del plantel "Serapio Rendón" institución primaria, en la cual los abuelos y abuelas de los alumnos son parte importante del colegio, por tal motivo, es necesario precisar que la población es diversa en cultura y educación, de ello que los resultados sean variados.

Primeramente en el cuestionario aplicado, se percibe que de la población total entre hombres y mujeres, existen ocho mujeres y seis hombres que hablan de una etapa de la vida como definición para la tercera edad, existen dos mujeres y tres hombres que la definen como edad de la experiencia, de la sabiduría, de la deterioración y enfermedades, dos mujeres y dos hombres dieron una

definición en la cual muestran la gran falta de estima y la aceptación de ciertos estereotipos, la mayoría de ellos marcados por la sociedad y la cultura.

Del total de entrevistados, actualmente 15 personas tienen una pareja y 11 no. Respecto al estado civil de las mujeres entrevistadas, ocho de ellas son casadas y cuatro son viudas; respecto a los hombres, dos de ellos son solteros y sin pareja actual, siete son casados y cinco son viudos.

Rescatando los datos obtenidos de la investigación de campo, se puede observar que 13 personas del total de población, entre hombres y mujeres, no recibieron educación de la sexualidad, en cambio, la otra parte sí recibió algún tipo de orientación sexual puesto que únicamente se trataron temas de la esfera física y biológica. Cabe citar que en las mujeres, cuatro de ellas descubrieron su sexualidad hasta llegar al matrimonio y con su pareja, con los varones, esta orientación se inició entre los 11 y 30 años con los padres, los maestros y sobre todo con los amigos. Podemos ver que del total de la población únicamente cuatro personas fueron orientados por los padres (las mujeres por el periodo menstrual y en los hombres por la primera relación sexual principalmente) También se puede apreciar que en las escuelas fueron siete las personas que recibieron educación sexual, es decir, la parte fisiológica propiamente.

Respecto a que las personas de la tercera edad se enamoren, once mujeres y diez hombres opinaron que está bien pues aún tienen derecho a ser felices al lado de alguien que los entienda además lo ven como un derecho y como algo normal; por el contrario, una mujer y un hombre dijeron que "ya no están para eso" y una sola persona se abstuvo de opinar.

En cuanto a la existencia de la sexualidad en la tercera edad, 20 dijeron que si existe, tres que no y tres más dijeron no saber. Respecto al término de la sexualidad, en las mujeres, cuatro personas dijeron que termina entre los 40 y 49 años, nueve opinaron que entre los 50 y 59 años con la llegada de la menopausia, dos personas de la población dijeron que entre los 60 y 69 años, tres personas opinaron que entre los 70 y 79, tres personas piensan que la sexualidad en la mujer termina entre los 80 y 90 años, cuatro personas piensan que nunca termina, hasta el día de la muerte y una sola persona no supo que decir. En los hombres el rango de edades fue mucho mayor, incluso se comentó que la sexualidad de un hombre termina entre los 70 y 80 años o bien, cuando éste muere.

De las personas encuestadas, una considera que las relaciones sexuales en la tercera edad son apropiadas, 22 que son naturales, dos que son ridículas y tres dijeron que eran inadecuadas, cabe citar que algunas personas dieron más de una opción.

En cuanto a los problemas que se presentan cuando una persona de tercera edad vive su sexualidad, se puede observar que en primer lugar se manifestaron una serie de prejuicios y tabúes impuestos por la sociedad, es decir, que en la calle principalmente son rechazados, mal vistos; en un segundo lugar se mencionaron las ideas de la familia, los hijos y los nietos. En un tercer lugar se mencionaron los problemas de salud y los cambios en cuanto a sus órganos sexuales, como por ejemplo, la falta de fluidos en el caso de las mujeres y la falta de erección en los varones.

Es obvio que las personas de la tercera edad se sienten discriminadas de la sociedad a la que pertenecieron, están en total disgusto y desacuerdo con aquellos que les juzgan sin siquiera tener la edad que ellos están viviendo, así también se perciben claramente las necesidades de atención no sólo en el campo de la sexualidad, sino en otros ámbitos.

En la pregunta que se les hizo en cuanto que si consideraban importante que las personas de la tercera edad recibieran educación de la sexualidad, 21 consideran que es de gran importancia recibirla, pues en ocasiones la vida de pareja y la sexual se acaban, hasta cierto punto, por ignorancia; tres personas no creen que sea importante y dos no supieron que responder.

Tomando en cuenta los datos arrojados en la encuesta, podemos darnos cuenta que las personas de la tercera edad forman parte de nuestra sociedad, tienen derecho a vivir con calidad, tienen derecho a seguir desarrollándose, preparándose para sentirse satisfechos, útiles y plenos; Joseph M. Fericgla, nos dice: "Los ancianos se encuentran en un momento de proceso de cambio cultural general, en el que reciben referentes aplicables a ellos mismos a través, principalmente, de los medios de comunicación de masas, pero que en numerosos casos no son modelos creados por ellos mismos, sino por la administración pública o por diversas instituciones de influencia pública que tienen un interés concreto en favorecer determinado modelo de ancianidad."⁵⁵

⁵⁵ Fericgla, Joseph. M. Envejecer una antropología de la Ancianidad. Pp. 70.

Con relación a esto, vemos que los medios de comunicación principalmente, han reducido considerablemente la autoestima y el desempeño integral del adulto de tercera edad. Cabe señalar que con tales actitudes, la sociedad va negando la existencia de esta etapa de la vida, de sus necesidades y con ello se les está negando una vida de calidad.

Como lo menciona María de Carmen Abengózar "el estereotipo que las personas tenemos de los ancianos es importante, ya que afecta no sólo a la forma en que los jóvenes perciben e interactúan con los ancianos, sino que también influye en la autodefinición y comportamiento de las personas mayores..."⁵⁶

Con todo lo anterior, vemos que como sociedad, se deben buscar alternativas que permitan conocer la realidad de las personas de la tercera edad y no privarlo de una vida de calidad. Para ello, a continuación se presenta un programa de educación de la sexualidad, dirigido a personas que se encuentran entre los 60 y 70 años.

Antes de iniciar propiamente con este trabajo, es preciso decir que un programa escolar "es una propuesta de aprendizaje, es decir, una propuesta referente a los aprendizajes mínimos que se promoverán en un curso, que forma parte de un plan de estudios y orienta las estrategias de trabajo de autoridades, maestros y alumnos."⁵⁷

⁵⁶ Abengózar Torres, María del Carmen, et. al. *Prácticas de Geronto-Psicología*. Pp. 8

⁵⁷ Díaz Barriga, Ángel. *Didáctica y Currículum*. Pp. 47

El programa escolar, como propuesta de aprendizaje, establece un mínimo necesario para acreditar una materia, aunque también es necesario reconocer que en el proceso desarrollado en el aula se generan aprendizajes que rebasan con creces las propuestas formales de un plan de estudios; estos aprendizajes no previstos, relacionados con el desarrollo humano, el cognoscitivo y la esfera de los valores son resultado de la dinámica particular que se da en un grupo escolar que confronta, un "aquí y ahora", la historia personal de los sujetos de la educación, particularmente maestros y alumnos.

La elaboración del programa tiene bases en análisis de planes de estudios, de las condiciones institucionales y del conjunto de experiencias docentes frente a los temas que se intenta desarrollar. Su redacción no es un problema técnico, y si bien resulta difícil determinar cuáles son los elementos que conforman este programa, una vez que se han establecido sus fundamentos, determinado sus propósitos más importantes, los principales contenidos (por unidades), la bibliografía y, cuando se han esclarecido los criterios generales que orientan su sentido metodológico (cómo se espera que participen docentes y alumnos, de qué presupuestos se parte para pensar las estrategias de aprendizaje, y cómo se establecen los criterios de acreditación y evaluación educativa, en su caso) se ha avanzado mucho en la elaboración⁵⁸

Es preciso decir que cada grupo escolar vive una situación particular que determina sus condiciones de aprendizajes, y éstas, lejos de ser exclusivamente individuales y de carácter metodológico, están conformadas por una serie de situaciones sociales, históricas y culturales que es necesario

⁵⁸ Idem.

conocer para comprender al grupo y así elaborar una propuesta didáctica pertinente.

Si concebimos el aprendizaje como la modificación de una pauta de conducta, dicha modificación actúa en un nivel de molaridad⁵⁹ o totalidad del ser humano, lo cual implica reconocer que se da en un nivel total de integración e internalización de éste, en el que cualitativa y procesalmente se integran comportamientos y formas de percepción del mundo, valores y habilidades que modifican su forma de pensar, sentir, valorar y actuar.

Cabe señalar que en la práctica es necesario elaborar una presentación para los alumnos, tanto de propósitos del curso como del contenido que se va a tratar y de las vinculaciones que tiene con la realidad.

Durante el desarrollo de este trabajo, se ha intentado mostrar que aprender consiste en construir conocimiento, que ya existe en la cultura y que justamente este proceso de elaboración personales el que facilita que el alumnado desarrolle su mente, su pensamiento y en suma, las diferentes capacidades, por ejemplo, aprender a escribir puede capacitar al alumno para que se represente mejor la realidad, comunique su pensamiento y experiencia a otros, confíe más en sí mismo, establezca relaciones equilibradas y satisfactorias, que lleve una vida plena. Pero todo ello se consigue si, y sólo si, se aprende a escribir de modo que resulte significativo para el alumnado y éste pueda encontrarle sentido. En este caso, escribir será el fruto de una elaboración personal con que el alumnado puede ir construyéndose a sí mismo y

⁵⁹ Bleger, J. Temas de Psicología. Pp. 89

construyendo sus propias competencias. Con esta afirmación se pretende subrayar nuevamente que los contenidos no son un fin en sí mismo, sino un medio para el cambio del alumnado. En la escolaridad obligatoria no se enseñan matemáticas para aprender matemáticas, sino para desarrollar capacidades de representación de la realidad inmediata (magnitudes diferentes, espacio, tiempo y otras), de comunicación, de posibilidades de relación y cultural.

Así pues, es necesario plantearse una serie de objetivos, es decir saber "para que se enseña lo que se enseña". Dichos objetivos nos ayudan a seleccionar y a determinar criterios de caracterización y organización de los contenidos escolares en el currículum. Estos contenidos son el reflejo de que el saber de la cultura es complejo y que puede ser analizado y valorado tomando en consideración más de una dimensión. La educación tiene por función enseñar todas las dimensiones relevantes del conocimiento. Por ello, para que el alumnado tenga la oportunidad de desarrollar un conocimiento profundo y significativo de ellos, el profesorado debe planificar intencionalmente la enseñanza de cada una de las diferentes dimensiones del saber seleccionadas en el currículum. Ello no es necesariamente contradictorio con la idea de que el profesorado ha de programar, teniendo en cuenta que el alumnado necesita aprender procedimientos, conceptos y de desarrollar determinadas actitudes.

Las actividades didácticas integran, generalmente, todos estos aspectos, aunque sea uno de ellos el que se elija como objetivo de aprendizaje en aquella situación de enseñanza. Determinar el objetivo ayuda a orientar mejor la actividad del alumno y de la alumna en el proceso de construcción de

conocimientos, y también permite al profesorado que decida mejor el tipo y grado de ayuda que debe prestar.

Con todo esto, y en vista de que existe la necesidad de una nueva cultura que favorezca la calidad de vida en la tercera edad, la sexualidad basada en una educación con la cual se pretende que los viejos lleven una vida plena, es decir, que expresen y disfruten libremente su sexualidad biológica, psicológica y social.

A continuación se presenta la propuesta de trabajo, a manera de taller, dirigido a personas de la tercera edad. Y para uso de todos los comprometidos a mejorar la calidad de vida.

"PROGRAMA
DE EDUCACIÓN
DE LA
SEXUALIDAD
PARA PERSONAS
DE
60 A 70 AÑOS."

4.2. Programa de Educación de La sexualidad para personas de 60 a 70 años.

Como se ha dicho y puede ver, el envejecimiento es inherente a la vida de todo ser humano, esto nos va marcando algunas limitantes en nuestra vida; pero también se puede ver que más que las deficiencias orgánicas, son los condicionamientos y represión sociales los que nos imponen una verdadera barrera de seguir desarrollándonos, esto en todos los aspectos incluso, en la sexualidad.

La edad adulta hace evidentes los retos más serios de la existencia humana: la mediatización a la que es conducido el ser humano, el supuesto apagamiento de sus más altas capacidades intelectuales, el deterioro de sus cualidades afectivas y la negación de una vida plena.

La educación de la sexualidad en la tercera edad, es un desafío para romper el caparazón de hombres y mujeres que desde perspectivas polarizadas viven la falsa ciencia de estar decidiendo una forma de vida, y pasivamente se suman al engranaje estructural frenado y obstaculizando el progreso de cada sociedad.

Por ello, se tiene como propósito principal de esta propuesta, llevar a personas de la tercera edad a tomar conciencia de esta realidad, hacerle ver la necesidad de reflexionar y de actuar, de cuestionar constantemente los valores e intereses definidos, de romper la falsa oposición entre lo individual y lo colectivo, con ello comportarnos hasta el último momento en una forma adecuada, digna, plena y feliz.

Sesión # 1.

Duración: 2 horas

Tema: La tercera edad.

Propósito: Las personas analizarán y reflexionarán algunas definiciones de la llamada tercera edad, para que al compararlas con la propia, adquieran una definición más acertada.

Dinámica: La lotería

Estrategias:

- 1.- Se dividirá al grupo en seis equipos, discutirán sus definiciones personales de la tercera edad. En hojas de papel bond, se anotarán las conclusiones de cada equipo.
- 2.- De manera individual, se realizarán "apuestas" para algunos conceptos de los que, los participantes plantearon. (Para ello se les darán algunas fichas con puntos)
- 3.- Se les proporcionaran algunas definiciones escritas en tarjetas, y que engloben la definición de tercera edad.
- 4.- Nuevamente en equipos comentarán sus tarjetas y las primeras definiciones dadas. Formulando una definición nueva.
- 5.- A través de una lluvia de ideas se creará una definición grupal, cabe señalar que se irán explicando los aspectos más relevantes que surjan durante el desarrollo de la sesión, disipando dudas si estas surgieran; lo importante es que las personas expresen su punto de vista sin sentirse rechazados.

Sesión # 2.

Duración: 2 horas

Tema: Cambios fisiológicos en la tercera edad.

Propósito: Que los participantes identifiquen algunos cambios internos y externos que se presentan tanto en hombres como en mujeres de la tercera edad.

Dinámica: El dominó.

Estrategias:

- 1.- Previamente se elaborarán algunas fichas de dominó, (para hombres y para mujeres) que en lugar de puntos, tendrán cambios físicos externos por un lado e internos por el otro. Las mujeres jugarán con el dominó de los cambios de los hombres y los hombres con el dominó que contengan los cambios de las mujeres.
- 2.- Se proporcionarán dos pliegos de papel bond, por equipos, pasarán a escribir los aspectos más importantes de los cambios fisiológicos externos e internos, tanto de hombres como de mujeres.
- 3.- Se comentarán las conclusiones de la actividad, rescatando la importancia de llevar una vida sana, para que las repercusiones fisiológicas no sean tan drásticas. Ahora bien, si la vida que se llevó no fue del todo saludable, es importante visitar al médico para que nos indique las medidas adecuadas y poder iniciar una vida sana, con alimentación adecuada, ejercicios, distracciones, actividades variadas entre otras.

Sesión # 3.

Duración: 2 horas

Tema: La sociedad y las personas de la tercera edad.

Propósito: Que las personas identifiquen las repercusiones que la sociedad aplica en la tercera edad, como son los mitos y tabúes, la marginación, la jubilación, la educación y la sexualidad.

Dinámica: Díctame un dibujo.

Estrategias:

1.- Se les entregarán hojas blancas en las cuales, dibujarán algo que se les dictará, por ejemplo; dibuja un cuadrado sobre una mesa con tres patas, Esto con la finalidad de que identifiquen la importancia de la comunicación y la tergiversación de los mensajes que se transmiten.

2.- Después de comentar dicha actividad, se les repartirán hojas blancas a cada persona, en un primer momento, las dividirán en tres columnas, la primer columna la titularán " Yo necesito de la gente...", la segunda "Si yo pudiera en la sociedad..." y la tercera " Yo tengo..."; la primer columna nos dará a conocer algunas limitaciones, la segunda nos dará a conocer las aspiraciones y la tercer columna nos dará las realidades positivas. Con esta actividad nos podemos dar cuenta de la gran influencia que durante años ha tenido la sociedad en las ideas de las personas de la tercera edad, y cómo estas han desembocado en mitos que a la larga truncan el desarrollo pleno en la vida.

3.- En una lámina, se anotarán las conclusiones grupales de la sesión, a través de una lluvia de ideas.

Sesión # 4.

Duración: 2 horas

Tema: Los cambios psicológicos y la autoestima en la tercera edad.

Propósito: Que los participantes identifiquen aspectos positivos y negativos de su personalidad, los primeros para reforzarlos día con día y los segundos para mejorarlos. Así también, rescatando los aspectos psicológicos propios de la edad.

Dinámica: Lo mejor de ti y de mi.

Estrategias:

- 1.- De manera individual se les dará un tiempo para responder un cuestionario titulado "Quién soy", posteriormente lo compartirán en parejas conversando aspectos positivos y negativos de cada participante, cuidando que se mencionen más aspectos positivos.
- 2.- Se colocarán cada uno en los zapatos del otro, dando a conocer las características principales del compañero con que se trabajó.
- 3.- Se dará una opinión personal del compañero, sin faltarse al respeto.
- 4.- Se concluirá el tema con una lluvia de ideas, rescatando la importancia que tiene la imagen de uno mismo, la imagen que la gente percibe de uno y la imagen real; para un desarrollo pleno o refuerzo de la autoestima. Cabe señalar que la actitud personal es muy importante también para el mismo fin.

Sesión # 5.

Duración: 2 horas.

Tema: La sexualidad en la tercera edad.

Propósito: Que las personas de la tercera edad valoren y rescaten su sexualidad, para que puedan comunicar su pensar, su sentir y su vivir sexual de una manera sana, sin prejuicios y con ello logren una vida plena.

Dinámica: Noticias múltiples.

Estrategias:

- 1.- Se les proporcionarán algunos minutos para comentar en equipos, algunas preguntas, tales como: creen que en las personas de la tercera edad existe una sexualidad, a que edad se piensa que termina la sexualidad en las personas de la tercera edad, que tan importante es llevar una vida sexual sana, entre otras.
- 2.- A manera de plenaria, se comentarán las respuestas, a modo de concluir en la importancia que tiene la sexualidad en todas las etapas de la vida, incluyendo la tercera edad. Cabe señalar que para vivir la sexualidad plenamente, es necesario deshacerse de tabúes, y tener muy presente la comunicación en toda la extensión de la palabra, saber que la sexualidad no solo se refiere a coito, sino a trato, sensualidad, comunicación, aproximación con la pareja, intimidad emocional o simplemente la compañía.

Sesión # 6.

Duración: 2 horas.

Tema: La creatividad como alternativa para manifestar la sexualidad.

Propósito: Que los participantes despierten la creatividad en nuevas formas de manifestar su sexualidad y no hacer sólo uso del coito.

Dinámica: Un poco de publicidad y El pastel de la vida.

Estrategias:

- 1.- Por equipos se les proporcionará cartulinas, marcadores, revistas, tijeras y pegamento. Elaborarán un collage de lo que según ellos, creen importante en una relación de pareja, posteriormente se comentarán.
- 2.- Se expondrán algunos tipos de desahogos para la manifestación de la sexualidad, tales como la comunicación, la aceptación de la identidad, el actuar bajo un pensar y sentir personal y no social, el placer (no sólo sexual), la sensualidad, el afecto y el romanticismo.
- 3.- Se darán las conclusiones de la sesión en forma escrita en láminas de papel, expresando "lo que me gustaría y lo que no."
- 4.- A manera de conclusión, se les presentará un cuadro sinóptico de todas las sesiones.
- 5.- Finalmente, se realizará la dinámica "El pastel de la vida", que consiste en entregar círculos de papel, el cual, primero dividirán en tantas partes sea necesario (este será el pastel), por una parte escribirán lo que necesitan para ser felices, esto lo escribirán en cada rebanada del pastel; por la parte de atrás, escribirán el pastel de su vida. Con esto verán que lo que ellos consideran necesario para ser felices, no está muy alejado de lo que es la realidad de la

vida. En caso de que sucediera lo contrario, sería necesario analizar las rebanadas del pastel hasta identificar los aspectos que se pudieran modificar, hasta lograr una vida plena.

Cabe señalar que estas sesiones permitirán plantear la existencia de una sexualidad en las personas de la tercera edad, plantear formas diferentes al coito como alternativas creativas a vivir una sexualidad plena, a manifestar una sexualidad llena de placer y satisfacciones, que a su vez le permitirá confiar en sí mismo, en su pareja, a tener una vida plena, sin la angustia de la edad.

4.3. RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD.

La aplicación del programa, las dinámicas y otras técnicas permiten que los viejos compartan momentos de intimidad, beneficiándose con su pareja, estos deben dejar que la creatividad y la intuición fluyan. Simplemente el acariciarse, el jugar, el reír, el platicar, permite que los ancianos manifiesten su sexualidad y compartan con plenitud momentos de su intimidad.

Es importante decir que las personas de la tercera edad deben tomar conciencia y liberarse de muchas barreras y de prejuicios que no le permiten manifestar su sexualidad en un 100%. Desafortunadamente la sociedad, y a veces las creencias propias, son enemigos para que los ancianos gocen de una vida sexual saludable y satisfactoria. Por fortuna las investigaciones en torno al tema siguen avanzando día con día, proporcionando un entendimiento más humano y más claro de las necesidades y capacidades sexuales de las personas de la tercera edad, así como la influencia de la sexualidad para llevar una vida plena.

Siendo este uno de los objetivos del presente trabajo, cabe señalar que la aplicación de la propuesta se llevó a cabo de una manera participativa, dinámica y en lo personal gratificante y satisfactoria, ya que la respuesta por

parte de los participantes fue muy agradable y con una gran disposición a asumir esta etapa de la vida sin sentirse rechazados o aislados, para ello, se expondrán de manera general los resultados de las sesiones.

En un primer momento, es importante decir que el grupo se presentó con toda la disposición para trabajar y aprender, la participación fue fluida, amena y agradable y la dinámica se desarrolló sin problemas. El grupo llegó con algunas ideas relacionadas respecto a la tercera edad, conforme se avanzaba en el transcurso de la sesión, el grupo se fue mostrando más interesado y lo reflejaba en las participaciones,

La mayoría de los participantes llegaron con la idea de que la tercera edad era la edad en la que por ley, venía una segregación y aislamiento de las personas, se les tachaba de necios inútiles y no estaban de acuerdo puesto que ellos se sentían capaces de realizar diversas actividades.

Se concluyó que la tercera edad es una etapa de la vida, inherente al ser humano en la cual aún se poseen capacidades que pueden seguir desarrollándose, es aceptar los cambios generales, los alcances y limitaciones individuales y con ello aceptar querer vivir una vida con calidad, es decir, plena, satisfecha, sintiéndose bien consigo mismo.

La segunda sesión dio inicio con una reafirmación de la anterior a través de una lluvia de ideas, con lo cual se detectó que el grupo quedó claro con la exposición del tema. En el transcurso del tema se expuso una lámina con un organigrama de los diversos sistemas que integran el cuerpo humano, así como la función

general de cada uno; se aplicó la dinámica de una forma cordial, se realizaron las láminas y se fueron explicando los cambios externos e internos de la tercera edad, el tema fue de interés para los participantes puesto que afirmaban que cuando se es niño y se acerca la adolescencia, se les orienta para aceptar y vivir cada cambio de la manera más adecuada, incluso cuando se acerca la juventud o madurez, pero en ningún momento se educa para la tercera edad, y los cambios se van presentado y viendo en el mismo momento.

En la tercera sesión se hizo un recuento de las sesiones anteriores a través del juego "un navío- navío". El tema de la sesión generó controversia, puesto que la sociedad es el medio en el cual nos desarrollamos desde el momento en que nacemos; la conducta y gran parte de las actitudes de cada individuo se ven influidas por las reglas que rigen la sociedad en que se vive y a la cual nadie puede escapar. Al envejecer, es común sentir que la época y la sociedad están obsesionadas con la juventud y que consideran que la edad avanzada es sinónima de enfermedades y rendimiento bajo entre otros. Esto fue comentado entre los participantes ya que no estaban de acuerdo con el hecho de que primero son "utilizados" por la sociedad y después "desechados", esto respecto a lo laboral.

Por otro lado, es bien sabido que la sociedad se encarga de exhortar a las personas mayores a que actúen "de acuerdo con la edad" sirviéndose de medios de comunicación, reforzando así este erróneo punto de vista, exaltando constantemente el vigor, éxito, belleza y despliegue sexual de la juventud y retratar a la vejez con tintes de inutilidad; un estereotipo que no corresponde

a la realidad la cual es más positiva y satisfactoria de lo que muchas personas creen.

La sesión cuatro, se inició con la aplicación de la dinámica, lo cual ayudó a detectar algunas carencias que han llevado a los adultos a tener una autoestima baja, por ejemplo la falta de comunicación, el rechazo, el aislamiento entre otros, posteriormente se habló de los cambios psicológicos en la tercera edad y de la importancia que tiene la autoestima para vivir una vida de calidad.

En la sesión cinco, se dio el tema de la sexualidad en la tercera edad, el grupo día a día ha participado con una actitud positiva ante las temáticas expuestas, en esta ocasión se mostró interesado en saber que la sexualidad no sólo se refiere a coito, sino a trato, sensualidad, comunicación, aproximación con la pareja, intimidad emocional o la sola compañía a lo que sin excepción, todas las personas coincidieron que esto último era la necesidad más relevante; cabe señalar que para vivir la sexualidad plenamente, es necesario deshacerse de tabúes, y tener muy presente la comunicación en toda la extensión de la palabra, en cuanto se leyeron algunos mitos y tabúes gran parte de ellos escuchaban y afirmaban con movimientos, finalmente hubo personas que se atrevieron a preguntar sobre los mitos con los que crecieron, siempre mostrando una actitud de interés.

La última sesión fue en un primer momento, un reforzamiento de todas las sesiones, se les presento una lámina con todos los temas dando un breve resumen con ayuda de una lluvia de ideas proporcionada por los participantes; posteriormente se realizó la primer dinámica "Un poco de publicidad" en al cual

hubo una respuesta satisfactoria, se notó la participación de cada integrante de los equipos al expresar lo que creían importante en una relación de pareja, asimismo se rescataron algunas formas de manifestar la sexualidad.

Finalmente se concluyó con la dinámica "El pastel de la vida" en la cual se expresaron algunas formas prácticas para lograr una vida plena y satisfactoria, los participantes se pudieron dar cuenta de que sus expectativas no están tan alejadas de la realidad, con lo cual se cumplió el objetivo de la dinámica.

Para concluir, es preciso citar que ha sido una grata satisfacción personal y profesional haber aplicado esta propuesta, trabajar con las personas de la tercera edad y sobre todo haber obtenido resultados positivos.

CONCLUSIONES

Ha sido sumamente interesante la realización y aplicación del presente programa de sexualidad para la tercera edad debido a que el tema es poco común, puesto que en la actualidad, las personas de este grupo son día con día segregadas de la sociedad; por otra parte es necesario que el adulto mayor se convenza de vivir plenamente, y acepte su sexualidad como algo real, desafiando mitos, cultura y actitudes negativas, respetando y cuidando la salud física y mental de sí mismo y de las personas de su alrededor; para que no termine aceptando una vida impuesta por la sociedad. Así pues, dependerá de cada uno, el llevar una vida de realización y satisfacción en su encuentro con otros y consigo mismo, hasta el final.

En la vejez es preciso también una reeducación para su adecuación y readaptación a la nueva vida, al concepto sobre sí, de especial urgencia para establecer la verdad sobre su propia realidad, tan deformada y opacada, y para la cuál se prepara poco. Ciertamente la tercera edad es un ámbito muy descuidado en cuanto a la educación puesto que la sociedad se ha encargado de imponer y estereotipar conductas sobre todo en las personas mayores.

Es importante señalar que los seres humanos nacemos y morimos con la misma sexualidad, lo único que acontece en esta etapa de la vida son ciertos cambios en cuanto a sus objetivos y a la forma de desarrollarla. Pero la capacidad de disfrutar de esa esfera de la vida permanece, ya que la sexualidad no es sinónimo de acto sexual genital; en el desarrollo de este trabajo pude darme

cuenta que la sexualidad es toda parte biológica, psicológica, social, emocional y afectiva, y que la actividad sexual es una fuerza positiva y estimulante en la vida de las personas en general, incluyendo por supuesto, a los adultos mayores.

Durante el desarrollo de esta investigación pude comprobar que la tercera edad es considerada, en un grado mínimo, como una etapa productiva, donde la persona siente, razona, vive; se les tacha de estorbo, de cero a la izquierda. Es necesario no rechazarlas pues les debemos muchos aportes a la humanidad, entre ellos grandes avances científicos, tecnológicos y culturales, y no sólo por ello, debemos elevar su calidad de vida.

Es necesario reconocer que la educación o reeducación puede elevar sin duda, la calidad de vida de las personas, independientemente de la edad, o de las limitaciones sociales, incluso de la pérdida de capacidades.

Por otra parte y como se ha dicho anteriormente, la sexualidad es parte orgánica de las personas, de la vida, del ser humano; debe ser considerada como parte fundamental que ayuda al florecimiento de una personalidad sana, autorrealizada y que contribuye a la calidad de vida de los individuos.

Este programa fue elaborado para todas aquellas personas de la tercera edad que deseen disfrutar de la vida, vivir cada día con entusiasmo, como si hoy fuera el último; asimismo se logró el propósito de apoyar al adulto mayor con receptividad, en posibilidades de ser ayudados, pero sobre todo que tuvieron con el interés y ánimo de disfrutar y llevar de aquí en adelante, una vida satisfactoria, elevando su calidad de vida e invitándolo a disfrutar su

sexualidad dentro de una realidad, es decir: aceptando los alcances y limitaciones presentes de cada individuo.

Es necesario que los pedagogos, inmersos en el ámbito educativo practiquemos y hagamos tomar conciencia de la situación actual de las personas en esta etapa, sobre el valor a la vida, el respeto y aceptación de la tercera edad, y con ello la aceptación de su sexualidad aún vigente. Es importante enfatizar que las personas mayores son altamente capaces de aprender, que pueden ser receptivas a nuevas ideas.

Es preciso entender y aceptar que educar va más allá de la simple transmisión de conocimientos, es entrar en el mundo de las habilidades para hacer y pensar, y de los valores para decidir y vivir. El aprendizaje implica un cambio en la percepción del individuo y una asimilación hacia sí mismo de aquello que está aprendiendo.

El aprendizaje pretende un cambio de conducta en las actividades presentes y futuras, en actitudes y en la personalidad de los seres humanos como seres individuales, independientemente de la edad, la situación social o económica.

Las personas poseemos valor por sí mismas, por el simple hecho de poseer vida, no se trata de pintar un mundo rosa, porque sabemos que no existe; pero si rescatar el valor que implica cuidar, respetar y aprovechar la vida, independientemente de las situaciones mencionadas. Clarificar que ser viejo no significa ser inútil, enfermo una carga social y familiar.

Con la aplicación de este programa se logró descubrir o redescubrir la motivación para una autorrealización, sin importar la situación social que se está viviendo aquí y ahora, lo importante era que uno mismo se aceptara y quisiera aprovechar el tiempo que se nos está dando de vida, para sentirnos satisfechos con uno mismo.

Durante el transcurso de esta investigación pude comprobar que el envejecimiento es inherente a la vida de todo ser humano, que esto nos va marcando algunas limitantes en ella misma; pero también pude darme cuenta que más que las deficiencias orgánicas, son los condicionamientos y represión sociales los que nos imponen una verdadera imposibilidad de seguir desarrollándonos, en cualquier aspecto, incluyendo la sexualidad.

La edad adulta hace evidentes los retos más serios de la existencia humana, como por ejemplo la educación de la sexualidad en la tercera edad, que es un desafío para romper el caparazón de hombres y mujeres que desde perspectivas polarizadas viven la falsa ciencia de estar decidiendo una forma de vida, y pasivamente se suman al engranaje estructural frenado y obstaculizando el progreso de cada sociedad.

Así pues, debemos tomar conciencia de esta realidad, las personas de la tercera edad poseen grandes capacidades, y es necesario reflexionar y actuar, cuestionar constantemente los valores e intereses definidos, hay que romper la falsa oposición entre lo individual (nosotros como individuos) y lo colectivo (la sociedad), con ello comportarnos hasta el último momento en una forma adecuada, digna, plena y satisfactoria con uno mismo y con los que nos rodean.

Es de suma importancia decir que los factores psicológicos negativos como tensiones, problemas y estrés en general, aceleran el envejecimiento y afectan la calidad de vida, así como una vida tranquila rodeada de afecto en personas que sepan enfrentarse a la realidad y resolver sus propios problemas se disminuyen los efectos negativos del envejecimiento y hay una gran mejoría en la calidad de vida.

Muchos viejos se sienten con energía, con capacidades que pueden hacer fructificar, e ideas que tiene que expresar, pero está también la falta del valor para orientarse a otra actividad, para organizarse y así seguir aportando algo a la sociedad.

Sin duda la tercera edad necesita, de la vida social, de la comunicación y la información, para evitar el aislamiento, incluso de buscar su bienestar, de interesarse por algo o por alguien, para impedir la soledad, estimular y reactivar la vitalidad, la comunicación, la sexualidad.

Con la aplicación de este programa pude comprobar que la tercera edad abre nuevas perspectivas a la comunicación, porque en ella han madurado los valores y han afianzado sus cualidades. Ha sido de gran satisfacción personal y profesional haber tenido contacto con personas de la tercera edad, percibir abiertamente la gran necesidad de comunicar sus experiencias. Las personas de tercera edad tienen mucho que comunicar, que dar, que sentir, que disfrutar, que aprender y que vivir.

La comunicación con las personas de tercera edad es sumamente importante, ya que el ser escuchados, les ayuda a superar sus temores e inseguridad frente a situaciones e ideas nuevas permitiendo que se sientan plenamente capaces de desarrollar nuevas habilidades sintiéndose al mismo tiempo, respetados por lo que son y lo que piensan. Así también, de la comunicación adecuada, depende mucho la autoestima y calidad de vida del adulto de tercera edad ya que, debido a que el viejo es rechazado y hasta cierto punto relegado de la sociedad, él mismo ha ido aceptando consciente e inconscientemente las conductas impuestas por la misma sociedad, y ha aceptado la falta de comunicación con su familia y más aún con el medio que le rodea.

El adulto mayor, sufre el impacto de la segregación y discriminación a través de ciertos prejuicios y mitos, estos a su vez provocan desvalorización y marginación en el viejo y coadyuvan con factores constitucionales y disposicionales que, montados a la personalidad previa del viejo, aceleran muchas veces la aparición de patologías que perjudican el envejecer.

Como profesionales de la educación tenemos la gran responsabilidad de la no-discriminación; que debe entenderse, antes que nada, desde nosotros mismos, y de la sociedad, en general. Dispuestos a ejercer una práctica transformadora de una cultura hacia la tercera edad.

Asumir una actitud dinámica y crítica, reflexionar sobre la propia singularidad, interrogarse sobre los prejuicios culturales y como se está implicado en ellos, antes y durante el proceso de envejecimiento, les permitirá a los viejos contar con los elementos necesarios para prevenir las posibles crisis a producirse,

diferenciando los impedimentos que pudieran presentarse, revalorizando su posición en la sociedad, asumiendo un rol activo dentro de la misma y sobre todo elevar la autoestima en este período.

Los cambios fisiológicos en el anciano, sirvieron erróneamente de excusa y barrera para negar la actividad sexual, en la actualidad son algo bien conocido, concluyendo que a pesar de las limitaciones que pueden imponer en algunos aspectos, permiten la actividad y la satisfacción sexual en la vejez. Prueba de ello es que en esta etapa de la vida, se han enriquecido los intereses de pareja y han culminado en integración. La pareja tiene más que comunicar y más necesidad de dar y recibir, es por excelencia, la época de intercambio y la solidaridad en la alianza para vivir.

La presente investigación me ha permitido descubrir aspectos psicológicos, sociales, demográficos y patológicos que afectan la actividad y el interés sexual de los viejos, y que aportan las claves para entender por qué se ha negado esa sexualidad y qué efectos han tenido en otras áreas de la vida de los viejos.

Es preciso señalar que el cambio de actitudes hacia una sociedad más permisiva está favoreciendo el desarrollo y la optimización de las posibilidades de las personas de tercera edad en el ámbito de la sexualidad; de los programas educativos, de la intervención y sobre todo a darnos pautas de cómo enfocar nuevos problemas derivados de esa mayor libertad y del progresivo crecimiento de la población anciana en nuestra sociedad.

Todos los individuos tenemos sentimientos, actitudes y convicciones en materia sexual, pero cada persona experimenta la sexualidad de distinta forma, porque viene decantada por una perspectiva sumamente individualizada. Se trata en efecto, de una perspectiva que dimana tanto de experiencias personales y privadas como de causas públicas y sociales.

A todo esto, la Declaración Universal de los Derechos del hombre (1948) resume lo siguiente: "El ser humano tiene derecho a la existencia, a la integridad física, a los medios indispensables y suficientes para un nivel de vida digno, especialmente en cuanto a se refiere a la alimentación, al vestido, a la habitación, al descanso, a la atención médica, a los servicios sociales necesarios. De ahí el derecho a la seguridad en caso de enfermedad, de invalidez, de vejez." Sin embargo, parecería que esas palabras no las oye la realidad.

Así pues, y considerando el papel del anciano en la sociedad y en los distintos ámbitos culturales debe replantearse con la finalidad de que sea reconocido y dignificado. Para lograr este objetivo es necesario encontrar formas eficaces, eficientes y prácticas para reintegrar a los ancianos a la vida social, de manera que puedan participar y disfrutar plenamente de su vida, de los derechos que poseen. Una de estas vías es el fortalecimiento de una cultura en la sociedad, lo cual es posible lograr mediante la enseñanza y práctica de una vida de calidad, tanto en sistema educativo formal como en el informal. De aquí que las acciones de los programas no sean solo procurar que las personas vivan por más

tiempo, sino que tengan una calidad de vida a través de aprendizajes significativos. Es importante recordar que, irremediablemente y en el mejor de los casos, llegaremos a esta etapa de la vida.

Ser anciano no debe significar exclusión y pauperización, deshecho de una sociedad, la dignidad de una persona no debe medirse por la textura de la piel, ni por la verticalidad y encorvamiento de la columna vertebral, ni tampoco por la resistencia o debilitamiento de los músculos, ni mucho menos por el caminar ávido o parsimonioso: la dignidad del ser humano está en la totalidad de su corporalidad y en su desarrollo único e irrepetible de las diferentes etapas de su vida.

Concebir un modo de vida alternativo consiste en ya no ver al viejo como objeto de caridad y lástima, sino como sujeto con vida y con derechos que le pertenecen. Ahora bien, para afirmar al sujeto anciano como sujeto de derecho es necesario, en primer lugar, afirmarlo como *sujeto vivo que tiene que vivir*, para lo cual es necesario aplicar un criterio de satisfacción de necesidades, que es el que en última instancia hace posible la vida.

Como pedagogos es preciso citar la gran responsabilidad que se nos ha dado como lo es la educación, pero entendida como la educación que trabaja desde lo que sabe, conoce y le gusta al educando para seguir sabiendo, aprendiendo, gustando. Dicho de manera teórica, la que se apoya en la corriente psicológica del constructivismo y el aprendizaje significativo. Todo esto tiene mucho que ver con las libertades, la individualización, el respeto a los procesos de cada educando.

Así pues y para concluir; es necesario crear una cultura de la vejez, una cultura integral, generacional, con ética y valores, con respeto y apoyo a las personas de tercera edad, buscando siempre una vida de calidad, desarrollando las diferentes esferas que integran al hombre, como es la sexualidad, tomando en cuenta las capacidades y limitaciones presentes, cuidando la salud; finalmente la vejez y la sexualidad son inherentes al ser humano, y como tales, debemos prepararnos para poder hacer uso adecuado de las capacidades y sobre todo vivir con calidad, dejando a un lado los prejuicios impuestos, buscando siempre la satisfacción y realización plena de sí mismo.

A manera de conclusión, cabe decir que es preciso fomentar una cultura de la tercera edad, reconocer que estas personas merecen una vida plena, una vida en la cual no se les ignore o aisle, que se reconozca que, si bien es cierto han perdido algunas facultades, aún poseen capacidades que pueden seguir desarrollándose, poseen vida y por tal merecen vivirla con respeto, con atención, con satisfacciones, con calidad.

Es importante y necesario que estas personas estén dispuestas a la nueva vida que se les está presentando, reconociendo sus alcances y sus limitaciones personales, no las impuestas por la sociedad, así también, poner en práctica lo que queremos para nosotros, es decir; si quiero que alguien me escuche, escuchar, si quiero que alguien me entienda, entender, si lo que busco es paz, afecto, comprensión, tolerancia, respeto; lo mismo debo practicar con mis semejantes, con el mundo que me rodea, familia, compañeros de trabajo, juventud, niñez.

El pedagogo, aparte de educar, planear, evaluar, y de las muchas funciones que puede desempeñar; puede y tiene como misión, mantener el equilibrio personal y con el medio que nos circunda, reconocer las facultades, capacidades, valores personales y de los demás, estimular la creatividad en general, fomentar actividades para evitar el deterioro, dar soporte ante las deficiencias, soporte emocional, mantener un entorno estable, ayuda encaminada a favor de la independencia, con todo ello lograr una cultura de la tercera edad y a su vez una vida de calidad para estas personas y para uno mismo.

Independientemente del área en la cual nos desempeñemos, es de suma importancia saber quiénes somos y hacia dónde vamos, formarnos un proyecto de vida y buscar la mejor manera de llegar a la meta.

Los pedagogos tendremos que planear estrategias para lograr un aprendizaje significativo, es necesario ayudar para lograr una vida con calidad, crear actividades y estímulos motivantes adecuados, visualizando que todo cuanto se haga por mejorar la salud física, mental y moral a lo largo de la vida es una preparación para la vejez, teniendo muy presente que nunca será tarde para aprender.

Finalmente puedo concluir este trabajo con la gran satisfacción y placer, de haber desarrollado este tema, que por los educadores está muy descuidado, pues ha sido trabajado en la medicina principalmente.

En un inicio fue inquietante y hoy termina con un interés personal y profesional mayor, de seguir preparándome dentro de este ámbito, puesto que nadie sabe si algún día llegaremos a esa edad a la que Capodiceci llama acertadamente "la edad de los sentimientos" y es de suma importancia prepararnos para llevarla sin temores, mitos, tabúes y si con respeto, dignidad y sobre todo con calidad.

BIBLIOGRAFÍA

Acevedo, Alejandro. APRENDER JUGANDO: VIVENCIALES PARA CAPACITACIÓN, DOCENCIA Y CONSULTORIA, Editorial Limusa, TOMO I, México, 1998

Ander-Egg, Ezequiel. LOS DESAFIOS DE LA EDUCACIÓN EN EL SIGLO XXI. Ediciones Homo Sapiens, Argentina 2001

Arancibia C., Violeta. PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN, Editorial Alfaomega, México, 1996, 275 págs.

Ariza, Carles. Et. al., PROGRAMA INTEGRADO DE PEDAGOGÍA SEXUAL EN LA ESCUELA, Editorial Narcea, Madrid, 1991, 430 págs.

Ausubel, David P. PSICOLOGIA EDUCATIVA, Editorial Trillas, México, 1986, 769 págs.

Avengózar Torres, María del Carmen. Et.al., PRÁCTICAS DE GERONTO-PSICOLOGÍA, Editorial Promolibro, Valencia, España, 1997, 143 págs.

Ballesteros, Rocio. QUE ES LA PSICOLOGÍA DE LA VEJEZ, Editorial Nueva, España, 1999, 229 págs.

Beltrán Llera, J. PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN, Editorial Alfaomega, México, 1997, 639 págs.

Bleger, J. TEMAS DE PSICOLOGÍA: ENTREVISTAS Y GRUPOS, Editorial Nueva Visión, Buenos Aires, 1983, 117 págs.

Branden, Nathaniel. EL PODER DE LA AUTOESTIMA, Editorial Paidós, México, 2003, 127 págs.

Buendía, José. ENVEJECIMIENTO Y PSICOLOGÍA DE LA SALUD, Editorial Siglo XXI, Madrid, España, 1994, 480 págs.

Calixto Flores, Raúl. IMAGEN Y PERCEPCIÓN DE LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD, Editorial México: Universidad Pedagógica Nacional. Dirección de Investigaciones, 2000, 73 págs.

Canal Ramírez, Gonzalo. ENVEJECER NO ES DETERIORARSE, Editorial Paraninfo, Madrid, 1981, 5ª edición, 319 págs.

Capodiecì, Salvatore. LA EDAD DE LOS SENTIMIENTOS: AMOR Y SEXUALIDAD DESPUÉS DE LOS SESENTA, Editorial Herder, España, 1998, 294 págs.

Coll, C., Et. al. EL CONSTRUCTIVISMO EN EL AULA, Editorial Grao, Barcelona, 1997, 183 págs.

Craig, Grace. *MANUAL DE PSICOLOGÍA Y DESARROLLO EDUCATIVO*, Tomo II, Editorial Hall Hispanoamericana, México, 1998, 513 págs.

D. Jonson, D. James. *SEXUALIDAD Y MADUREZ*, Editorial Géminis, México, 2001, 127 págs.

D. Katz, Et.al. *PSICOLOGIA DE LAS EDADES, DEL NACER AL MORIR*, Editorial Morata, Madrid, 1985. 141 págs.

Díaz Barriga, Ángel. *DIDÁCTICA Y CURRÍCULUM*, Editorial Paidós Educador, México, 2002, 207 págs.

Diel, Paul. *LOS PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN Y REEDUCACIÓN*, Editorial Fondo de Cultura Económica, México, 1997, 276 págs.

Feldman, Jean R. *AUTOESTIMA: ¿CÓMO DESARROLLARLA?*, Editorial Narcea, Madrid, 2000, 263 págs.

Flecha, Ramón. *EDUCACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS*, Editorial El Roure, Madrid, 1990.

Fericgla, Joseph M. *ENVEJECER: UNA ANTROPOLOGÍA DE LA ANCIANIDAD*, Editorial Anthropos, Barcelona, 1992, 380 págs.

Ferrando, María del Carmen. *SEXUALIDAD: FORMACIÓN E INFORMACIÓN*, Editorial Narcea, Madrid, 1984, 156 págs.

Gail, Sheehy. LA CRISIS DE LA EDAD ADULTA, Editorial Pomaire, España, 1978, 618 págs.

García González, Enrique. PIAGET: LA FORMACIÓN DE LA INTELIGENCIA, Editorial Trillas México, 2001, 122 págs.

García González, Enrique. VIGOTSKI: LA CONSTRUCCIÓN HISTÓRICA DE LA PSIQUE, Editorial Trillas, México, 2003, 147 págs.

*García, H. SISTEMAS DE SOPORTE A LA VEJEZ: APOYOS FORMALES E INFORMALES EN EL ÁREA METROPOLITANA DE MONTERREY.

García Ramírez, José Carlos. LA VEJEZ: EL GRITO DE LOS OLVIDADOS, Editores Plaza y Valdez, México, 2003, 340 págs.

Guillén Llera Pérez del Molino, Martín. SÍNDROMES Y CUIDADOS EN EL PACIENTE GERIÁTRICO, Editorial Masson, Barcelona, España, 1994, 456 págs.

Gómez de León, J. DINÁMICA Y PERSPECTIVAS DEMOGRÁFICAS DEL CAMBIO EPIDEMIOLÓGICO EN LA VEJEZ. Ponencia presentada en el seminario de Análisis y Reflexión sobre las Reformas a la Seguridad Social en México, El Colegio Nacional, México, 1996.

González Aragón, Joaquín. MANUAL DE AUTOCUIDADO Y SALUD EN EL ENVEJECIMIENTO, Editores Costa- Amic S. A. México, 2003, 393 págs.

González C, Luis Jorge. TERAPIA PARA UNA SEXUALIDAD CREATIVA, Editorial CECSA-CEVHAC, México, 1986, 393 págs.

González Garza, Ana María. EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (APLICACIONES A LA EDUCACIÓN), Editorial Trillas, México, 1991, 230 págs.

Guzmán Leal, Roberto. SOCIOLOGÍA, Editorial Porrúa S. A. México, 1991, 275 págs.

Ham- Chande, R. EL ENVEJECIMIENTO: UNA NUEVA DIMENSIÓN DE LA SALUD EN MÉXICO, Editorial Salud Pública Mexicana. México, 1996, 418 págs.

Hammond, Doris B. MIS PADRES Y EL SEXO: LA EVOLUCIÓN DEL COMPORTAMIENTO SEXUAL CON LA EDAD, Editorial Gedisa, España, 2002, 207 págs.

Hernández Hernández, Pedro. PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN, Editorial Trillas, México, 1991, 511 págs.

Hernández Martínez, Guillermo. Et. al. PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PROFESIONAL, Editado por la Universidad Autónoma de Nuevo León: Grupo Patria Cultural, México D.F., 2001, 155 págs.

Iniestra Morales, Velia Magdalena. Tesis: LA SEXUALIDAD EN LA VEJEZ, ENEP- ARAGÓN. México, 2002, 123 págs.

Kalish, Richard A. LA VEJEZ: PESPECTIVAS SOBRE EL DESARROLLO HUMANO, Editorial Pirámide, Madrid, 1996, 238 págs.

Kasterbaum Robert. LA VEJEZ, AÑOS DE PLENITUD, Editorial Harla, México 1980, 128 págs.

Lehr, Ursula, PSICOLOGÍA DE LA SENECTUD. Editorial Herder, Barcelona, España, 1980, 432 págs.

Lerer, María Luisa. LA CEREMONIA DEL ENCUENTRO, Editorial Paidós, Argentina, 1993, 201 págs.

Levi, Arrigo. LA VEJEZ PUEDE ESPERAR. Editorial Grijalbo, Barcelona, España, 1998, 234 págs.

Londoño, María Ladi. DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS, Editorial ISEDER, Cali, Colombia 1996. 234 págs.

López Calva, J. Martín. DESARROLLO HUMANO Y PRACTICA DOCENTE, Editorial Trillas, México, 2000, 120 págs.

Ludojosky, Roque Luis. ANDRAGOGIA O EDUCACIÓN DE ADULTOS, Editorial Guadalupe, Buenos Aires, 1972, 275 págs.

Mc Cary James, Leslie. SEXUALIDAD HUMANA, Editorial Manual Moderno, México, 1983, 4ª edición, 393 págs.

Medina Fernández, Oscar. MODELOS DE EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS, Editorial El Roure,

Money Y., John, Ehrhardt, Anke A. DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD HUMANA, Editorial Morata, España 1982, 295 págs.

Moragas Moragas, Ricardo. GERONTOLOGIA SOCIAL. Editorial Herder, Barcelona, España, 1998, 2ª. Edición. 304 págs.

Palacios Jesús, DESARROLLO PSICOLÓGICO Y EDUCACIÓN (Compilación de Psicología evolutiva), Editorial Alianza, Madrid, 1992, 325 págs.

Papalia, Diane E., Wendkos, O Sally. DESARROLLO HUMANO CON APORTACIONES PARA IBEROAMÉRICA, Editorial Mc Graw Hill, México, 1997, 732 págs.

Passanante, Maria Inés. POLÍTICA SOCIALES PARA LA TERCERA EDAD, Editorial Humanitas, Buenos Aires, 1983, 175 págs.

Ponencia Presentada en la V reunión Nacional sobre la Investigación Demográfica en México. Sociedad Mexicana de Demografía. México, 1995.

Roberts, Thomas B. CUATRO PSICOLOGÍAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN (Behaviorista * Humanística), Editorial Narcea, Madrid, 1978, 158 págs.

Rodríguez Estrada, Mauro, Et.al. AUTOESTIMA: CLAVE DEL ÉXITO PERSONAL, Editorial Manual Moderno, México, 2002, 85 págs.

Santrock, John W. PSICOLOGIA DE LA EDUCACION, Editorial Mc Graw Hill, México, 2002, 586 págs.

Soler, Ma. del Carmen, COMO ENRIQUECER LA TERCERA EDAD, Editorial Argos, México, 1981, 158 págs.

Thines, George. DICCIONARIO GENERAL DE CIENCIAS HUMANAS, Editorial Cátedra, Madrid, 1978, 958 págs .

Thomas, R. CUATRO PSICOLOGÍAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN (Behaviorista * Humanística), Editorial Narcea, Madrid, 1978, 158 págs.

Verdusco Álvarez Icaza, Maria Angélica, Moreno López, Adriana. AUTOESTIMA PARA TODOS, Editorial Pax México, Santa Fe de Bogota Colombia, 2002, 97 págs.

Woolfolk, Anita E. PSICOLOGIA EDUCATIVA, Editorial Prentice may Hispanoamericana, México,1999, 662 págs.

ANEXOS

6. - Quién le proporcionó esta educación?

- a) Padres
- b) Maestros
- c) Otros
- d) Nadie

Especifique: _____

7.- ¿Qué opina sobre que las personas de la tercera edad se enamoren?

8.- ¿ Cree que existe la sexualidad en la tercera edad?

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

9.- A qué edad cree que se termina la sexualidad en la mujer?

- a) Entre los 40 y 49 años
- b) Entre los 50 y 59 años
- c) Entre los 60 y 69 años
- d) Entre los 70 y 79 años
- e) Entre los 80 y 90 años

10.- ¿ A qué edad cree que se termina la sexualidad en el hombre?

- a) Entre los 40 y 49 años
- b) Entre los 50 y 59 años
- c) Entre los 60 y 69 años
- d) Entre los 70 y 79 años
- e) Entre los 80 y 90 años

11.- Considera que las relaciones sexuales en la tercera edad son:

- a) Apropriadas
- b) Inadecuadas
- c) Naturales
- d) Ridículas

12.- ¿Qué problemas se presentan cuando una persona de la tercera edad vive su sexualidad?

13.- ¿Qué actitudes muestran las personas que le rodean respecto a su sexualidad?

- a) Favorables
- b) Desfavorables
- c) Ninguna

14.- ¿Qué opina sobre las actitudes que la sociedad tiene con respecto a la sexualidad de las personas de la tercera edad?

15.- ¿Considera importante la educación de la sexualidad para las personas de la tercera edad?

- a) Si
- b) No
- c) No sé

16.- Si tuviera la oportunidad de tomar un curso, ¿qué temas le gustaría que se trataran?

17.- Algo que quiera agregar.

GRACIAS.

"La sociedad y yo"
(sesión 3)

<p><i>Yo necesito de la gente:</i></p>	<p><i>Sí yo pudiera en La sociedad:</i></p>	<p><i>Yo tengo</i></p>
--	---	------------------------

¿Quién soy?
(sesión 4)

1.- Mi personaje favorito es: _____

2.- Si pudiera tener un deseo, sería: _____

3.- Me siento feliz cuando _____

4.- Me siento muy triste cuando _____

5.- Me siento muy importante cuando _____

6.- Una pregunta que tengo sobre la vida es

7.- Me enojo cuando _____

8.- La fantasía que me gustaría tener es _____

9.- Un pensamiento que habitualmente tengo es

10.- Cuando me enojo _____

11.- Cuando me siento triste _____

12.- Cuando tengo miedo _____

13.- Me da miedo cuando _____

14.- Amo a _____

15.- Me veo a mi mismo _____

16.- Algo que hago bien es _____

17.- Estoy preocupado por _____

18.- Si fuera niño (a) _____

19.- Lo mejor de ser yo es _____

20.- Físicamente soy _____

21.- Mentalmente soy _____

22.- Emotivamente soy _____

23.- Mis habilidades y destrezas son _____

24.- Mis debilidades y limitaciones son _____

25.- Mis aptitudes y capacidades son _____

26.- Mis actividades más importantes _____

27.- Me gusta _____

28.- Mis pasatiempos _____

"El pastel de la vida"

(sesión 6)

