



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

PROGRAMA PEDAGÓGICO DE RECONOCIMIENTO DE LA
VIDA SEXUAL DEL ADULTO DE LA TERCERA EDAD
DIRIGIDO A LAS PERSONAS EN ESTA ETAPA Y A LOS
INSTRUCTORES QUE LABORAN CON ELLOS EN EL
CENTRO DE BIENESTAR SOCIAL CHIMALHUACÁN.

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A N:

CLAUDIA ACACIO TALAVERA
MARIA GUADALUPE BEATRIZ MELCHOR LOPEZ

ASESOR: LIC. JOSÉ LUIS CARRASCO NÚÑEZ.



FES Aragón

MÉXICO 2010



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 mis padres:

Por que sin escatimar esfuerzo alguno, han sacrificado gran parte de su vida para formarme y educarme. A quienes la ilusión de su vida ha sido convertirme en persona de provecho. A quienes nunca podré pagar todos sus desvelos ni aún con las riquezas más grandes del mundo.

Por esto y más... Gracias

A ti Mario:

Porque siempre confiaste en lo que lograría, porque cuando salí del camino me volviste a él, porque supiste empujarme aún en las pendientes mas pronunciadas, porque me diste esos ángeles que inyectaron su enorme vitalidad a mi empeño, porque sin ti no habría podido llegar hasta aquí, porque sola, no tendría ya fuerzas para fijarme las nuevas metas que juntos ya tenemos y alcanzaremos.

Por que ningún esfuerzo es demasiado para alcanzarlo. Por todo ello.....

Gracias

A mis hijos:

Por que son una parte importante en mi vida, les agradezco todo el amor y apoyo incondicional que me han dado, a ti Paris por ser un hijo maravilloso que nunca ha dudado del amor que le tengo aun cuando te deje tanto tiempo solo por lograr esta meta de mi vida. A ti Alexa por ser una pequeña traviesa que le ha inyectado vitalidad a mi vida y me has impulsado a seguir adelante en las buenas y malas. Gracias

A Gris:

Por que me enseñaste que siempre hay que luchar por lo que se quiere sin importar por lo que se tenga que pasar; que siempre habrá grandes tropiezos en la vida pero que siempre estarás ahí para ayudarme a levantar.

A Hanson y Eder:

Por que con sus ocurrencias y llantos me han dado fuerzas para seguir adelante con mis objetivos y metas. Gracias

A Bety:

Por que a través de los años me has dado tu amistad incondicional sin importar en los líos que nos metamos siempre me has seguido y por ello estamos aquí. Y por que aun nos faltan muchas cosas más por las que debemos pasar Gracias.

A Che:

A ti que llegaste a mi vida cuando menos lo imagine y me diste la oportunidad de conocerte más a fondo sin importarte lo mucho o poco que yo te pude dar. Gracias

CAT

* A RAÚL:

Por quererme y apoyarme en el momento más difícil, y por buscar lo mejor para mí...

GRACIAS PAPÁ

* A TERESA:

Por darme la vida y quererme, por ser mi gran ejemplo, mi guía, mi apoyo, y por que algún día quiero ser solo un poco como tú eres...GRACIAS MAMÁ

* A RAÚL:

Por preocuparte siempre por mí aunque no me lo digas y ayudarme a lograr mi sueño, cuenta siempre conmigo...GRACIAS HERMANO

* A ALFREDO:

Por ser mi gran amigo y cómplice, por que nunca te dejare solo y espero algún día poder apoyarte tanto como tú lo has hecho conmigo... Gracias HERMANO

* A JOSÉ:

Por ser como eres ya que por ello es que soy feliz, por amarme y no dejarme, porque cuando llegaste le diste un giro a mi vida, por confiar en mí y por que espero estemos juntos por mucho tiempo más... GRACIAS AMOR

* A KATYA DANIELA:

Por que eres lo que yo más agradezco a DIOS, y por que tu llegada me ha fortalecido, por ti y por que te amo, por ser lo más importante en mi vida y por que cada que despierto lo hago pensando en que todo esto es por y para ti. TE AMO...GRACIAS HIJA MÍA

* A CLAUDIA:

Por ser mi confidente y quien me ha tendido la mano para llevarme a culminar este proyecto, por estar conmigo sin dudarlo y por que el habernos reencontrado nos ha llevado por este camino, sigámoslo recorriendo juntas...GRACIAS AMIGA

Esto es solo un poco de lo mucho que les agradezco, ya que se que nunca me dejaran sola, este logro más que mío es de ustedes ya que siempre han creído en mi...por y para ustedes...

Y de parte de ambas queremos agradecer al Lic. Carrasco por su apoyo para la realización de este proyecto

GRACIAS

BML.2010

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
1. PERSONAS DE LA TERCERA EDAD	8
1.1. Definición de Tercera Edad	9
1.2. Características de las Personas de la Tercera Edad	12
1.2.1. Características Fisiológicas	12
1.2.2. Características Psicológicas	19
1.2.3. Características Sociales	23
2. VIDA SEXUAL DEL ADULTO DE LA TERCERA EDAD	29
2.1. Definición de Sexualidad	30
2.2. La Sexualidad del Adulto de la Tercera Edad	34
2.3. Importancia de la Sexualidad en el Adulto de la Tercera Edad	39
2.4. Factores que afectan el desarrollo de la Vida Sexual	46
3. LA EDUCACIÓN DE LA SEXUALIDAD EN EL ADULTO DE LA TERCERA EDAD	54
3.1. Definición de educación de la sexualidad	54
3.2. La educación de la sexualidad en el adulto de la tercera edad	58

4. PROPUESTA DE UN PROGRAMA PEDAGOGICO DE RECONOCIMIENTO DE LA VIDA SEXUAL DEL ADULTO DE LA TERCERA EDAD DIRIGIDO A LOS USUARIOS Y AL PERSONAL DEL CENTRO DE BIENESTAR SOCIAL CHIMALHUACAN”	68
4.1. ¿Qué es el Centro de Bienestar Social?	69
4.1.1. Objetivos del Centro de Bienestar Social	71
4.1.2. Funciones	71
4.1.3. Población Atendida	72
4.1.4. Organización	73
4.2. Fundamentos para la Elaboración de un Programa	73
4.3. Desarrollo del Programa	75
4.4. Resultados	85
5. CONCLUSIONES	100
6. BIBLIOGRAFÍA	107
7. CIBERGRAFÍA	110
8. ANEXOS	111

INTRODUCCIÓN

El pertenecer a la población de la tercera edad representa un gran reto ya que implica adentrarse a un cúmulo de nuevas experiencias las cuales enriquecerán al individuo, además del reintegrarse a la sociedad y lograr por parte de ésta la aceptación que suele perderse al paso de los años, ya que el no ser una persona joven representa ser relegado en todo los sentidos y por irracional que parezca eso implica con mayor énfasis el plano de lo sexual, así pues uno de los grandes retos de la tercera edad, es lograr ese reconocimiento por parte de la sociedad como seres sexuados y con respecto de si y de la sexualidad también hay una gran tarea la cual se llama adaptación.

En la vejez, el amor ha debido madurar; ha pasado de la intensidad, el apasionamiento, al predominio del cariño, al afecto, la dependencia mutua y la amistad, reforzándose así los lazos más duraderos por la ternura, el apego, la confianza, la lealtad, la intimidad, el compromiso. Con esta base sería más fácil la adaptación paulatina de la misma sexualidad a la tercera edad a consecuencia de que, precisamente por esa integración de elementos existentes en aquellas etapas anteriores debería asimilarse que la sensación agradable del placer sexual pasará a ser de una forma total.

La persona que simplemente se va adaptando a los cambios físicos que surgen y en medida de que se dan y que no los ve como limitaciones tendrá más posibilidades de seguir disfrutando de una actividad sexual satisfactoria, y para

quien haya tenido un perfil adaptativo a lo largo de su vida, frente a los diversos avatares de su existencia, le será más fácil.

Es absurdo pretender hacer las cosas tal como se hacían en la juventud, ese es el camino más seguro hacia la frustración y, como consecuencia, lleva a la progresiva autorenuncia a cualquier práctica sexual.

El coito o la genitalidad como objetivo casi exclusivo de la relación sexual (algo típico de la juventud), se hará bien en relegarlo a una actividad más entre otras (que habrá que explorar, si tristemente a lo largo de la vida aún no se ha hecho, que eso es lo interesante); incorporar mucho más la ternura, abrazos, caricias, besos, todo bien cargado de sentimiento, va a enriquecer mucho el encuentro sexual/sensual.

Si el gran reto es desarrollar una sana y creativa capacidad de adaptación a los cambios en el propio organismo, el gran obstáculo para las personas mayores radica en el entorno social: éste aún cultiva creencias absolutamente falsas, como que es algo vergonzoso, que a esa edad ya no se tiene deseo sexual, que es malo para la salud, que las experiencias sexuales son mucho menos satisfactorias, que si hay sexo éste irá asociado a desviaciones o perversiones (el "viejo verde"), etc. Al parecer, en la antigua Grecia, algunos hombres mayores tenían contacto sexual con niños y jovencitos, lo que era visto como una iniciación y un aprendizaje, y no como algo obsceno; por cierto esos niños no quedaban nada traumatizados, como tenderíamos a pensar hoy día.

En nuestros tiempos, gracias en parte al cuerpo médico que asegura que la actividad sexual en esta edad es saludable física y psicológicamente, la sexualidad de las personas mayores está dejando de ser un tabú, pero aún es considerado algo vergonzoso o fuera de lugar. Es decir, que a los autocondicionamientos psicológicos negativos antes mencionados, hay que añadir la presión de una parte importante de la sociedad que cree que estas cosas no son propias de tal edad, presión que, por desgracia, a menudo es asimilada por la persona mayor y transformada en creencia propia, en una autolimitación psicológica más.

Así pues la sexualidad, es considerada una realidad positiva de la persona, de la que forma parte para su desarrollo y realización, si analizamos, llegamos a la conclusión de que no se puede prescindir de ella, aunque puede utilizarse, como casi todo, para construir o destruir a la persona, debe ser aceptada, desarrollada y educada de acuerdo a la persona, aunque de forma objetiva para ser observada entre otras cosas como fuente de comunicación, de placer, de ternura, expresión de amor y de caricias.

Así, en nuestra época, la sexualidad, sin actitudes permisivas ni represivas, se convierte, de facto, en una actitud personal que debe ser investigada, conocida, estudiada, vivida, cultivada, aprendida y madurada para alcanzar su plena realización, porque una buena educación debe considerar integralmente a la

persona, en todas las dimensiones de su ser, no dejando fuera de su alcance ninguna de ellas.

A pesar de lo mencionado seguimos observando que el tema de la sexualidad sigue siendo, en cierta manera, un asunto tabú del que no es bueno hablar y peor aun si lo asociamos a la edad de 60 años o más, ya que esto implica enfrentarnos a dos problemas diferentes y claramente conectados: por un lado el envejecer y por el otro, la sexualidad.

No es raro entender la etapa de la vejez como sinónimo de enfermedad; como un stop repentino en la actividad en la que ya no se puede ser "ACTIVO" y se ha de renunciar a la posibilidad de crecimiento, de disfrute o de realización personal. Por tanto, el prejuicio social les encasilla y les obliga a dejar de hacer y vivir, de diferente manera, lo que antes hacían y vivían.

Les imponemos a que se sientan limitados y privados y ya que no pueden reproducirse y sus facultades físicas han cambiado les otorgamos la etiqueta de "asexuados", porque seguimos con la manía de identificar sexualidad con genitalidad y mantenemos la creencia de que la sexualidad está reservada a la juventud.

Desde esta perspectiva bastante incoherente, pero real, si lo que se pretende es la búsqueda de la felicidad y del bienestar, se hace preciso cambiar la forma de pensar cuadrículada que otorga a la genitalidad el ser absoluto, el todo como objetivo y fin primordial, no siendo más que una parte, una forma más de

las que tiene la sexualidad, concepto éste mucho más amplio, para manifestarse.

La actividad sexual “no puede verse como la actividad que está sujeta a desgaste energético y que por lo tanto pierde todo interés llegada una determinada edad” hecho que alimenta la teoría y presión sociales cuyo argumento principal implica que la sexualidad, en la vejez, ya no es primordial ni necesaria porque no se tienen las suficientes capacidades de resistencia y, si sucede, si los mayores siguen haciendo uso de ella, los tachamos de “anormales”.

Actualmente debemos darnos a la tarea de plantearnos de forma más generalizada toda la temática relacionada con la sexualidad humana, cómo se va desarrollando en las distintas etapas de la vida del ser humano y que no sólo es un deseo, sino una realidad que acompaña de manera permanente el proceso evolutivo y educativo de la persona sexuada. Sí somos sexuados por naturaleza, ésta no aparece toda y de una vez en un momento determinado de la existencia del individuo, sino que debe crecer y evolucionar con nosotros hasta la muerte. Y si algo es importante de cara a la parte evolutiva de ésta es que debe llevarse a cabo de forma adecuada a las exigencias de cada edad. No se puede eliminar en ninguna etapa de la vida.

Lo anterior sin dejar de lado que hay cambios en el adulto mayor que cohiben e impiden el desarrollo emocional adecuado a la etapa en la que viven, pero la

mente y el deseo deben ir más allá observando las necesidades sexuales e información que necesitan para optimizar más su vida. Es necesario no renunciar, y frente a la rigidez mental e ideas obsesivas de la vejez, el adulto mayor debe renovarse cada día para lograr una vida plena, esto por una simple razón...Sencillamente porque ya que no podemos obviar el hecho de que envejecemos y de que a pesar de ello seguimos con la necesidad de realizarnos social e individualmente y no es suficiente con vivir más años, sino dar sentido a esos años. Estamos dentro de un cambio obligatorio de actitudes que no nos llevan a apartarnos de la vida. La prolongación de la esperanza de vida lo es también de vida sexual. Si en la juventud y en la edad adulta el acento de la vivencia sexual se genitaliza y se sitúa en el coito, la vivencia sexual de la vejez, mucho más difuminada, pero no menos cierta, se sitúa en la observación, el palpar y la caricia.

Es por ello que surge este proyecto el cual busca ayudar al adulto mayor a llevar de forma plena su vida sexual y lo cual buscamos hacer a través de una reeducación sexual para así ser partícipes de la conformación de una nueva visión acerca de esta etapa, la cual en lugar de vivirla como algo que estanca el desarrollo del individuo tiene la función de hacerlo un ser humano pleno y capaz de reconocerse como lo que aún es, ha sido y no dejará de ser, un ser sexuado.

De esta manera buscamos cumplir con nuestro objetivo el cual es elaborar un programa de reconocimiento de la vida sexual del adulto de la tercera edad

dirigido tanto a los integrantes de esta población como a las personas que laboran con ellos dentro de la institución en la cual se llevara a cabo el proyecto, el Centro de Bienestar Social Chimalhuacán.

El proyecto consta de cuatro capítulos dentro de los cuales desarrollaremos en base tanto a información documental como de campo los aspectos considerados más relevantes para cumplir con el objetivo.

En el primer capítulo abordaremos los aspectos referentes a lo que es la tercera edad como etapa de la vida, a manera de identificar todos los aspectos que en ella convergen (bio-psico-social).

En el segundo capítulo revisaremos el aspecto sexual en esta etapa de la vida retomando aspectos tales como el concepto que manejamos como sexualidad, de que manera los adultos mayores se observan a si mismos como seres sexuados, la importancia que para ellos tiene su vida sexual y los elementos que pueden afectar el desarrollo de esa vida sexual.

En el tercer capítulo identificaremos el aspecto de la educación de la sexualidad considerando que regularmente hablar de educación implica solo a otras etapas de la vida, revisaremos tanto el concepto de educación, como lo que es la educación de la sexualidad.

Y como parte del cuarto capítulo realizaremos trabajo de campo dentro de la institución ya mencionada investigando acerca de sus antecedentes como institución y también respecto a su trabajo con el grupo de la tercera edad y en la cual pondremos en práctica el programa diseñado.

CAPÍTULO 1: LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

La sexualidad en los añosos puede ser una maravillosa oportunidad para expresar y recibir afecto, estimulación, solidaridad y lealtad.

Todo el encanto y la emoción de tener perspectivas de crecimiento y desarrollo no termina, aunque se tenga 90 años de edad, en pocas palabras le permite al viejo sentirse vivo y disfrutar la vida.

“Que importante sería que los hijos y nietos, así como los administradores y dueños de casas para ancianos entendieran esto y cambiaran sus actitudes.”

Álvarez-Gayou J. Juan Luis

“Sexualidad en la pareja”

Es de todos sabido que las personas de la tercera edad, son hoy en día una población que se vuelve más numerosas es por ello que esta etapa de la vida se vuelve fundamental, al igual que lo son los aspectos de su vida en general y en particular el de la sexualidad como parte vital de la vida humana. Es por ello que en este trabajo en el que abordamos aspectos generales sobre la sexualidad humana va dirigido a los adultos mayores y a la sociedad en general quienes debemos saber sobre este tema para así brindarles alguna información sobre esta esfera importante de la vida, información que les permita pensar que con la edad no se pierde la capacidad de amar y ser amado y que si se puede en cualquier etapa, disfrutar sana y plenamente de la sexualidad.

Ya que parece ser un elemento actual, presente a lo largo de la vida de todos pero que ignoramos y/o reprimimos en las personas de la tercera edad.

Cabe señalar que para poder entender todas sus capacidades debemos de partir de un bosquejo de lo que es la tercera edad.

1.1 Definición de la tercera edad.

Cuando se desea estudiar y/o investigar en el campo gerontológico es conveniente conocer los términos que hacen referencia a ello debido a que este tema al no ser tan reconocido necesita ser trasladado al escenario público en todas sus dimensiones lo cual implica conocer y comprender lo que conlleva el término tercera edad.

Ya que de manera discriminatoria hemos empleado este para referirnos equivocadamente a las personas que ya han rebasado la sexta década de la vida y por lo cual les hemos atribuido términos como decrepitos e inútiles construyendo así una barrera de mitos que nos han persuadido a pensar de esta manera acerca de ello, de manera favorable esta situación negativa ha venido modificándose día con día ya que podemos observar como a partir del tema se ha dado la construcción de ciencias tales como la gerontología, la geriatría, entre otras.

Desde diferentes perspectivas se ha buscado tener una concepción “certera” del término tercera edad y aunque suele ser relacionado con el concepto de vejez estos puntos de vista nos llevan por el mismo sendero. Es por esto que a continuación revisaremos algunas definiciones de lo que es tercera edad:

- Desde el punto de vista cronológico la tercera edad sería el estado de una persona de edad avanzada. Esta definición lleva implícita la idea de una disminución de la expectativa de vida, además de hacer referencia a la edad de jubilación, sin embargo desde nuestro punto de vista este

concepto define de manera incorrecta las posibilidades vitales ya que el estado de una persona no solo se encuentra determinado por la edad, sino también por condiciones de tipo ambiental y personal¹.

- Las ciencias sociales da a la vejez el aspecto social desde la visión de la edad de la jubilación, siendo así este un concepto socioeconómico ya que la edad de entrada en esta etapa está marcada por razones técnico-económicas, no se considera el estado en que se encuentra el sujeto².
- La visión biológica y de las ciencias de la salud abordan una vejez biomédica y la conciben como un periodo en el que se da una aceleración de los procesos de decadencia del organismo, tomando la edad de 60 años como el inicio de esta etapa³.
- La vejez funcional en la cual se aborda el nivel de autonomía del adulto mayor dependiendo de sus capacidades físicas y mentales, concepto el cual también consideramos erróneo ya que nos lleva a encasillar el concepto en los adjetivos de viejo, incapaz o limitado y que desafortunadamente ha predominado durante mucho tiempo y aunque se trata de superar, la Organización Mundial de la Salud considera vieja a aquella persona que no puede llevar una vida independiente⁴.
- La vejez desde una perspectiva psicoafectiva la cual toma en cuenta la aceptación que la persona tenga respecto de su actual condición. Para

¹ Carranza Urriolagoitia, Álvaro. "El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas médico sociales", p.1

²Ferricgla, José Maria. Envejecer. "Una antropología de la ancianidad", p.17

³ Mishara B. L. "El proceso de envejecimiento", p.125

⁴ Canal Ramírez, Gonzalo. "Envejecer no es deteriorarse", p.180

que ellos que piensan en ésta etapa como su meta de vida, el proceso además de anhelado se desarrollará en las mejores condiciones, dada la actitud positiva del que envejece, por el contrario si la persona ha cifrado sus valores en la belleza física y en la apariencia corporal sin duda tendrá problemas para asumir su vejez. La consideración de la tercera edad como una etapa más de la vida de toda persona, desde esta perspectiva se consideran y valoran los aspectos positivos de esta edad como la experiencia y la madurez.

Es a partir de esto que nos remitimos a adoptar como parte de nuestra postura la perspectiva psicoafectiva y dentro de ella la consideración que destaca las cualidades de esta etapa de la vida, ya que no hay nada más acertado que ver a la tercera edad como una etapa enriquecedora en todo lo que ella implica y tanto para el adulto mayor como para quienes en el día a día tenemos o tienen la oportunidad de convivir con alguien de esta etapa y aprender más acerca de la posibilidad que nos abre sus puertas a futuro.

De esta forma se podría decir que el término Tercera Edad hace referencia de manera considerable a lo que es hablar sobre vejez, una etapa la cual nos lleva a concebir una gama de posibilidades que tal vez en los años de juventud no pudimos llevar a cabo, como menciona Castro⁵ la tercera edad es «un tiempo de vida, de plenitud total una autentica liberación, un tiempo para encontrarse a sí mismo y poder dedicarse a las actividades lúdicas, afectivas y culturales».

⁵ Castro, En: Belando Montoro, Maria. “Vejez, física y psicología. Una perspectiva para la educación permanente”, p. 33.

1.2 Características de las personas de la Tercera Edad.

Cada etapa de la vida del hombre se caracteriza por tener cambios propios de tipo anatómico, fisiológico, bioquímico y psicológico los cuales socialmente nos llevan a agruparnos por sectores, niños, adolescentes, adultos y adultos mayores, y es en este en el que los cambios se hacen más visibles tales como la dificultad de movimiento, el cambio en la coloración de cabello, trastornos orgánicos (cardíacos, renales, respiratorios, neurológicos, entre otros) y pérdida de la memoria.

1.2.1 Características fisiológicas

Como seres vivos los humanos poseemos aspectos los cuales regulan nuestra posibilidad y calidad de vida, del cuidado que se nos brinde a nivel físico y biológico durante la infancia y del autocuidado que tengamos para con nosotros a lo largo de las demás etapas será como podremos disfrutar de una vida compensatoria en el último periodo de ella el cual no se vea tan permeado de manera negativa por el deterioro corporal.

Físicamente el adulto mayor es hasta cierto punto vulnerable y aunque el envejecimiento no es una enfermedad demerita las posibilidades de nuestro cuerpo de funcionar adecuadamente. Aunque no parezcan tan relevantes aspectos como la pérdida paulatina de la dentadura y del cabello además de representar el detrimento del individuo también a nivel de autoestima

representa un punto importante el cual será retomado en los siguientes apartados.

Las características físicas más relevantes del adulto mayor pueden considerarse entre las siguientes⁶:

- La piel se torna seca, rugosa y pierde elasticidad: al ser esta nuestro contacto más esencial con el exterior las modificaciones que sufre con el paso del tiempo hacen que se deteriore; un claro ejemplo son la aparición de arrugas las cuales se dan de forma más visible en las regiones más expuestas al clima (cara y manos) debido a una pérdida de elasticidad e hidratación.

En la piel del adulto mayor se alternan zonas de pigmentación con zonas de pérdida del color, además existe una atrofia de las glándulas sudoríparas circunstancia que conlleva una disminución en la capacidad de producir sudor, por lo que tendrá más dificultades para mantener constante la temperatura corporal

- El cabello pierde melanina, se vuelve blanco y frágil: aunado al cambio que se da en la piel vienen también las transformaciones del cabello presentándose la calvicie (aunque esto puede ser mediado por características de tipo genético), el crecimiento de este disminuye y la aparición de canas se hace más visible, el vello tiende a desaparecer en las regiones de las axilas y pubis.

⁶ Pont, Geis Pilar. Tercera edad, actividad física y salud, pp.25-27

➤ La postura corporal deja de ser erguida: debido a...

*La descalcificación de los huesos

*Articulaciones vulnerables, como lo son:

-Cartílagos: estos recubren las extremidades del hueso para crear una articulación.

-Ligamentos: son tejidos elásticos que unen a las extremidades; con la edad pierden elasticidad, disminuyendo el ángulo de desplazamiento de la articulación.

-Tendones: son los músculos que se encuentran cercanos a estas; debido al proceso de envejecimiento decrecienta su elasticidad.

➤ La dentadura pierde fortaleza: a causa de la descalcificación existente en la población de esta etapa y no solo en las mujeres sino en hombres por igual.

➤ Los movimientos corporales se vuelven más lentos: existiendo como causa principal la pérdida de tonicidad muscular.

Por otro lado biológicamente somos un gran entramado de órganos y sistemas los cuales en su conjunto nos constituyen. Hablar de tercera edad a su vez es remitirnos también a abordar esta cuestión, ya que con el paso del tiempo las funciones corporales ya no se llevan a cabo de la misma forma que en las personas jóvenes.

Debido al deterioro corporal en muchas ocasiones los añosos suelen presentar problemas los cuales repercuten en su salud y calidad de vida, las estadísticas

manejan que enfermedades cardiacas y respiratorias son las que principalmente aquejan a esta parte de la población quienes suelen presentarlas, entre otras causas al estilo de vida que durante etapas anteriores mantuvieron (mala alimentación, falta de descanso, estrés y demás).

Y algo que también es muy probable es que en muchas ocasiones aun se lleva una vida poco saludable con excesos de alimentación (o que esta sea inadecuada), tabaquismo y falta de ejercicio entre otros. La realidad es que el sujeto no se encuentra consciente de que llegar a la tercera edad implica una inestabilidad a nivel biológico. Tomando en consideración la siguiente tabla como sustento de lo mencionado.

SISTEMAS ORGÁNICOS	FUNCIÓN
Aparato digestivo	Alimentación y desecho de sustancias no aprovechadas.
Aparato respiratorio	Toma de oxígeno y eliminación de CO ² .
Aparato locomotor	Postura corporal y movimiento.
Sistema Hematopoyético	Transporte de oxígeno, sustancias nutritivas, hormonas, enzimas, bióxido de carbono.
Aparato urinario	Eliminación de residuos metabólicos.
Aparato genital	Conservación de especie

	principalmente.
Sistema endocrino	Producción de hormonas que aceleran, inhiben, dirigen o regulan fenómenos vitales del medio.
Aparato cardiovascular	Llevar la sangre a todos los órganos del cuerpo.
Sistema nervioso	Coordinación de las funciones de vida de relación y vegetativa.
Órganos de los sentidos	Comunicación con el medio ambiente.
Sistema inmunológico	Mecanismos que regulan el ataque de microorganismos (bacterias, virus y otros agentes agresores).

Aparato Digestivo: se encuentra constituido por un conjunto de órganos los cuales se encargan de recibir los alimentos y los transforman por medio del proceso de la digestión en las sustancias nutritivas que son absorbidas por el cuerpo, desechando los residuos o las sustancias que no les son útiles, sin embargo al paso del tiempo se van generando algunos cambios que se encuentran asociados con la edad los cuales incluyen la disminución del movimiento muscular en los órganos digestivos, la disminución de la respuesta ante el dolor y las sensaciones internas, pérdida del sentido del gusto, dificultad en la deglución, cáncer del esófago, gastritis, estreñimiento, entre otras.

Aparato Respiratorio y Cardiovascular: formado por un conjunto de órganos que tienen la función vital de realizar la respiración y de llevar el oxígeno hasta los glóbulos rojos de la sangre de todo el cuerpo. Estos operan como una unidad y el daño de uno de ellos afecta en forma secundaria al otro.

Conforme se presenta el envejecimiento los pulmones se hacen menos elásticos, la pared torácica también se hace más rígida, como resultado de ello hay una disminución en la capacidad pulmonar, al igual que hay una disminución en los niveles sanguíneos de oxígeno; conforme se presentan todos estos factores relacionados con la edad, la gente anciana se vuelve más susceptible a contraer enfermedades como neumonía, bronquitis, enfisema y otras enfermedades pulmonares.

Aparato Locomotor: sin aparato locomotor seríamos incapaces de realizar movimientos tales como el caminar o sujetar objetos. El más ligero golpe a la cabeza o al tórax podría dañar al cerebro y al corazón. Sería imposible tomar la comida. Esta estructura de huesos y cartílago protege a nuestros órganos y nos permite movernos, por ello se considera importante saber que hay dos efectos importantes en la etapa de la tercera edad: el primero de ellos es la pérdida del calcio en los huesos (es usual que la pérdida empiece después de los 30 años en las mujeres, acelerándose el proceso alrededor de los 40 a 45 años hasta que se pierde casi el 30% de calcio en los huesos a la edad de 70 años por otra parte en los hombres esta pérdida de calcio inicia hasta después de los 60 años de edad).

El segundo efecto importante del envejecimiento del aparato locomotor es una disminución en la velocidad de formación de proteínas y esto puede causar que los huesos sean muy frágiles y susceptibles a las fracturas.

Aparato Hematopoyético: a nivel venoso con el envejecimiento se producirá una disminución de la circulación, a causa de ello se origina la insuficiencia venosa. En cuestión de las arterias el mal que más les aqueja es la arteriosclerosis teniendo está un origen multifactorial. Esta enfermedad conduce a una disminución de la luz arterial y una dificultad para el flujo sanguíneo, lo cual repercutirá en el órgano irrigado por esa arteria (pudiendo ser el corazón, extremidades inferiores, riñón, cerebro y demás)

Aparato Urinario: el principal trabajo del aparato urinario se realiza en las nefronas, las otras partes del sistema son principalmente vías de paso y áreas de almacenamiento por lo cual la efectividad de la función renal disminuye con el envejecimiento, la incontinencia urinaria y las infecciones de vías urinarias son dos problemas comunes que se asocian con esta etapa.

Órganos Sexuales: los órganos sexuales masculino y femenino se agrupan de acuerdo a su función reproductiva. Podemos observar que en la vejez ocurren cambios físicos que son importantes, en el hombre existe una disminución en la producción de testosterona lo cual produce menor fuerza muscular, menos espermatozoides viables y una disminución en el deseo sexual. Los órganos sexuales femeninos tienen un periodo limitado en cuanto a fertilidad entre la menarquia y al menopausia, el aparato muestra una deterioro dependiente de

la edad en cuanto a la fertilidad, hay una disminución en la producción de progesterona y estrógenos y la menopausia es solo una serie de fases que llevan a la reducción de la fertilidad, a una menstruación irregular o ausente y a una variedad de cambios físicos.

Sistema Endócrino: el cuerpo no podría funcionar si los dos grandes sistemas de control no funcionaran en direcciones opuestas. El sistema nervioso y el endócrino coordinan sus actividades como un sistema de enlace, ciertas partes del sistema nervioso estimulan o inhiben la liberación de las hormonas, y ciertas hormonas por su parte son capaces de estimular o inhibir el flujo de los impulsos nerviosos. No se ha encontrado ningún trastorno que se ligue con la etapa del envejecimiento en este sistema.

Sistema Inmunológico: es el que se encarga de resistir las lesiones o agresiones que recibe nuestro cuerpo (de manera biológica). En la medida que envejece el sistema inmunológico los adultos mayores se hacen más susceptibles a todo tipo de infecciones.

1.2.2 Características Psicológicas.

Conforme envejecemos nuestras experiencias y comportamientos son determinados e influidos por los procesos psicológicos, es decir por los cambios sensoriales y preceptuales (memoria, inteligencia, creatividad), procesos los cuales formarán parte de las funciones y capacidades intelectuales.

Sin embargo dentro del proceso psicológico y principalmente en esta etapa se encuentran también conductas no asertivas, desmotivación y cambios de personalidad, así como los rasgos particulares de las personas esto se deduce ya que muchos de nosotros nos apoyamos excesivamente a cierto ritmo o a cierto tipo de actividades, que marcan nuestra vida cotidiana y que nos imposibilitan existir o saber existir y darle sentido a nuestra existencia. El no detenernos a cuestionar el camino que deseamos seguir movidos por la rutina y los horarios establecidos, nos obliga en ocasiones a llevar un estilo de vida, impuesto por el ritmo diario que no necesariamente es el anhelado por el individuo; y cuando dicho ritmo se desestructura consecuentemente se presenta la desestructuración de la propia personalidad.

Si al estar frente a esta etapa de la vida adoptamos (tanto añosos como la generalidad) una postura negativa se puede llegar a considerar a la vejez como una enfermedad y por lo tanto un proceso desvalorizante el cual será difícil de sobrellevar, esto debido a que el adulto mayor al verse demeritado por la gente joven y por lo tanto convertido en un estorbo podría caer inclusive en las denominadas crisis de identidad, es decir, al no ser como era antes, al haberse deformado la imagen y concepción que de si tenía atravesara por diversas percepciones acerca de su existencia; tal vez la predominante sea el ya no querer vivir o inclusive dejar de lado la realidad en la cual se encuentra inmerso, esto, al añorar de forma insistente el pasado que le brindó la estabilidad emocional de la cual ahora carece.

Por ello es fácil comprender por qué la persona de la tercera edad posee una memoria extraordinaria para los eventos del pasado y no tiene una memoria mediata, debiéndose esto a que su eje estable de valores es el pasado y no el presente.

También es interesante observar como les recluimos en instituciones a las cuales relegamos el papel de cuidadoras (asilos), siendo que el añoso no necesita solo de cuidados, sino que además debe sentirse alentado y motivado a vivir y convivir con su entorno familiar, si el adulto mayor considerase pertinente para su mejor adaptación el cambio de ambiente la convivencia permanente con gente de su edad representara un proceso integrador, sin embargo para ello se debe tomar en cuenta lo que el desea hacer para su futuro, en ningún momento el termino envejecer debe implicar que se coarten las posibilidades de desarrollo del individuo y para ello el apoyo de los seres ligados a él es fundamental en la medida de brindarle parte de esa estabilidad emocional que necesita.

Al considerar la necesidad de sentirse inmerso de forma importante dentro de su contexto se observa que el sujeto en esta etapa deberá considerar las diversas implicaciones y cambios psicológicos que a él se relacionan, como por ejemplo⁷:

- La aceptación de la propia imagen corporal: en este sentido es importante recordar el daño que se hace al anciano cuando se le

⁷ Erickson, Erick. En: Francisco Ramos, "Envejecimiento y Psicología de la Salud", p. 159.

etiqueta como feo, por el mero hecho de tener los signos propios de la tercera edad, estereotipo el cual influye negativamente en la autoestima e indirectamente en la sexualidad.

- La aceptación de la vulnerabilidad de la vida y de la proximidad de la muerte: el balance que realiza el anciano sobre lo que ha sido su vida influirá decisivamente en sus expectativas, si es concebido en términos de frustración, de metas incumplidas sentirá que el tiempo que queda será corto para corregir o intentar algo nuevo; la tercera edad no será más que la espera pasiva a la muerte. Por otro lado si la visión es positiva y el sujeto se siente autorrealizado, todavía quedarán cosas que hacer, descubrir y disfrutar y, ¿por qué no?, placer sexual es uno de ellos.
- Pérdida de cualquier índole: que va desde la pérdida personal (muerte de cónyuge) hasta la pérdida de la autoestima ya que podemos ver que los añosos muestran una clara necesidad de relaciones íntimas, emocionales y de pertenencia.
- El deseo e interés sexual se siguen manteniendo.

Respecto a este último punto podemos ver que las mismas personas de la tercera edad se encuentran tan envueltos en los estereotipos que creen que este periodo es asexuado y por ello muchas de estas personas en quienes el deseo sexual permanece aun latente buscaran ocultarlo ya que experimentan

un sentimiento de culpabilidad y de vergüenza o incluso llegan a creerse anormales.

Para mantener una vida sexual activa, las personas de la tercera edad deben sobreponerse a las fuertes expectativas y prejuicios de los demás, ya que todas estas actitudes de la sociedad afectan de manera psicológica a la percepción que el añoso tiene de su necesidad sexual, ya que mientras que en su juventud y mediana edad se lograba experimentar una relativa satisfacción en cuanto a la sexualidad en esta etapa llegan a sentirse mal con sus deseos eróticos, en cierta medida gracias a la influencia cultural que reprime y ridiculiza la expresión de tales deseos.

Sin embargo la existencia de una vida en pareja además de propiciar la posibilidad de ejercer su sexualidad también brinda al adulto mayor la estabilidad que aunada al aspecto psicológico le ayudarán a no sentirse desterrado por completo de su entorno, (si es que así se siente), tendrá con quien compartir sus vivencias, sentir.

1.2.3 Características Sociales.

La edad es un elemento esencial de la estructura social, singularmente el adulto de la tercera edad es marcado por una sociedad la cual le infringe reglas las cuales se encuentran implícitas en lo concebido a seguir como conducta en esta etapa; suele ser que para este tiempo el cúmulo de características biológicas hayan demeritado lo que en sus “buenos tiempos” ellos podían

realizar como actividades cotidianas y como de todos es sabido el correcto equilibrio de la persona es un todo en el cual confluye tanto el contexto donde habita el individuo como el reconocimiento que el grupo social al cual pertenece le otorga.

En los años de juventud el individuo es un ser pleno (por así llamarle), capaz en todos los ámbitos, suele tener un adecuado desempeño laboral, estabilidad en diversos aspectos, es decir un individuo fructífero en toda la extensión de la palabra; sin embargo al llegar a la vejez ese mismo grupo al cual una vez perteneció le ha relegado y excluido de forma sutil. Contra su voluntad se le observa como un ser incapaz, no apto para el trabajo y se le encasilla en el papel de senil y por lo tanto se ve así mismo como estorbo.

Tal vez no sea tan hábil como años atrás, más no por ello es justificable demeritar el potencial que a través de los años ha adquirido y mejorado, la experiencia y conocimientos que posee deben ser aprovechados para apoyo de las nuevas generaciones quienes podemos tanto enriquecernos como enriquecerles a partir de cooperar, ellos con lo que saben y nosotros con lo novedoso cosa a la cual ellos se pueden adaptar en la medida de reintegrarles al espacio actual, y así el sentimiento de pertenecer a un grupo social y de compartir sus aspiraciones influye como es sabido en el bienestar mental, por lo cual es conveniente que la sociedad se organice de tal suerte que el esfuerzo colectivo de sus miembros pueda volver a darles ese sentimiento de solidaridad y de utilidad social.

Ya que una comunidad estable, promisoría, debe estar constituida por gente de todas las edades. Se requiere una porción de personas de edad para que la comunidad tenga equilibrio y un sentido de continuidad. En lo que atañe a los niños, la observación de las diversas fases de la vida da un sentido distinto a su propio desarrollo. Una comunidad sin ancianos es casi tan estéril como una comunidad sin niños.

Por ello abordaremos algunos aspectos importantes de las implicaciones sociales que conlleva el llegar a esta etapa:

- Papel que desempeña la familia: la concepción que se tiene de familia (padre, madre e hijos) ha facilitado que los ancianos pierdan una fuente de apoyo social y afectivo importante, ya que la familia misma ha reprimido en buena medida que el adulto de la tercera edad sea partícipe de lo que nosotros llamamos sociedad. Sin embargo la familia debería cumplir el papel de núcleo enriquecedor ya que como tal el adulto mayor a dejado atrás la etapa de proveedor más no por ello deja de ser parte importante de ese núcleo.

En muchas ocasiones al verse excluido el no intenta siquiera dar la pauta para una inclusión y es por ello que la misma familia le aleja de sí dejándolos en un completo abandono tanto en el hogar como fuera de él.

- La jubilación: es un proceso económico, social y cultural el cual lleva implícita una reducción de los recursos económicos y de la red social del individuo así como un exceso de tiempo libre que no se sabe como utilizar, todo lo anterior implica una reestructuración global de la vida y el sistema de relaciones que, en cierta medida ha afectado más directamente al varón por ser él quien trabajaba fuera y obtenía ingresos económicos.

La idea estéril de que realmente no hay vida que valga la pena cuando se ha dejado el trabajo debe ser refutada muchas veces. Cada vez más, los estudios acerca de los años de jubilación revelan una diversidad de “vidas futuras”.

No todos los jubilados permanecen retirados muchos continúan activos en campos relacionados con inclinaciones que han tenido toda su vida, otros cultivan nuevas aficiones o vuelven a algunas que antes no pudieron realizar.

Es probable que valores tales como el aprendizaje, el descubrimiento de sí mismos y la ayuda a otras personas sean considerados con tanto respeto, en el futuro como trabajar y producir. Ya hay indicios de que utilizar el tiempo para recreo y satisfacción personal está menos acompañado del sentimiento de culpa que en el pasado.

- Estado civil: es un determinante muy importante. El estar viudo/a, soltero/a, separado/a son situaciones que le impiden al año

desarrollar una vida plena, por otra parte el estar casado implica tener una motivación para seguir adelante juntos y felices. En esta etapa llega una nueva libertad para la pareja ya que se apartan de los roles de sostén de la familia y crianza de hijos, a medida que cada uno de los dos se vuelve más interesado en la personalidad del otro y disfruta de modo creciente la compañía del otro. Estar enamorado es todavía importante para el matrimonio en la tercera edad ya que los esposos valoran el compañerismo, la expresión abierta de los sentimientos, el respeto y los intereses comunes, lo cual refleja tres beneficios importantes: intimidad (sexual y emocional), interdependencia y sentido de la pareja de pertenecer el uno al otro.

Sin embargo cuando una persona mayor pierde a su pareja debido a viudez o separación, hay quienes suponen que se terminan sus necesidades sexuales. Esto se traduce en la falta de apoyo para formar otra pareja o para establecer una relación física sin formalidades.

Es por ello que los ancianos se encuentran dentro de la categoría de minoría sexual, ya que el mensaje social implícito es que ellos no tienen derecho a ejercer su sexualidad, de hecho muchas sociedades han dejado de reconocer las necesidades sexuales de la tercera edad. Si bien es cierto que el ciclo de respuesta sexual va cambiando, las personas mayores conservan su

capacidad sexual, a medida de que la edad avanza, tanto el hombre como la mujer pueden necesitar más tiempo que antes para responder sexualmente.

Aunque todavía falta mucho camino por recorrer, parece razonable concluir que la calidad de vida en la tercera edad dependen de diversos factores como fisiológicos, psicológicos y sociales para así poder entender lo que se requiere para lograr una adecuada estabilidad de los adultos de la tercera edad.

CAPÍTULO 2: VIDA SEXUAL DEL ADULTO DE LA TERCERA

EDAD

La calidad de vida en cualquier etapa es un rasgo esencial para el adecuado desarrollo y estabilidad con que debemos contar los seres humanos, esta característica se encuentra mediatizada por diversos factores los cuales convergen en nosotros tales como la posibilidad de involucrarnos en diversos ámbitos que van desde los económicos y sociales, hasta llegar a los personales y/o psicológicos. Dentro de estos últimos y considerando al grupo al cual nos atañe esta investigación el aspecto que de mejor forma podría colocar a esa calidad de vida dentro de la tercera edad es el de la “sexualidad”, la cual ha sido vetada como campo posible de ser abordado y considerado para con las personas en esta etapa.

La sexualidad como punto clave dentro de los aspectos personales y/o psicológicos ha sido considerada como propia de etapas tales como la adolescencia, la juventud y la edad adulta, siendo así que las personas que se encuentran dentro de estos grupos son las únicas a las cuales jamás se les recriminaría de ninguna forma la inquietud y deseo en relación a este tema. Sin embargo con esto hemos coartado la posibilidad de inclusión a dos de las etapas más importantes los niños y los adultos mayores.

Ambos grupos, por naturaleza y al igual que los demás son seres sexuales a los cuales hemos convertido en grupos asexuados, razón por la cual en este

capítulo abordaremos como es ubicado el sector de la gente mayor dentro de esta temática rodeada de grandes implicaciones y complejidades.

2.1 Definición de Sexualidad.

El grupo de la tercera edad (a consideración de la sociedad en general) se encuentra conformado por “abuelitos” los cuales ya han tenido la oportunidad recorrer un largo camino en la vida y que por lo tanto les ha dejado un cúmulo de vivencias las cuales conforman y se quedan en el “baúl de los recuerdos” para que de esta forma puedan tener un presente rodeado de sus seres queridos o bien de sus congéneres, con o a quienes deben dedicar sus días preservando relaciones de amistad, familiares y a su vez de compartir con su pareja (si es que aún siguen ambos juntos).

Ese compartir aún no involucra para esta sociedad la posibilidad de que nuestros añosos sigan acumulando vivencias de tipo laboral y sexual entre otras. Laborales en el sentido de que al llegar a un aproximado de seis décadas de vida (o inclusive antes) estas personas son relegadas a puestos considerados aptos para ellos e inclusive en muchas ocasiones incorporadas a la población de gente jubilada, acción la cual ha demeritado su propia capacidad de reconocimiento como seres aptos para desempeñarse y colaborar en diversos aspectos y por consiguiente les lleva a un decaimiento emocional en la medida de hacerlos sentirse como un objeto estorbo e inútil

que deberá permanecer a la expectativa de lo que los demás decidan como lo mejor para él.

En el ámbito sexual, con el encasillamiento que les hemos imputado de ser seres asexuados les hemos arrebatado la posibilidad de manifestarnos su sentir en torno a este aspecto, ya que a quienes lo han intentado los comentarios que se les han dado conllevan un tono de burla y crítica por considerarlos como seres que ya han perdido la capacidad de sentir y desear ese contacto. Para comenzar este abordaje es conveniente delimitar el concepto de sexualidad desde los diversos autores que lo han manejado:

De acuerdo con Belando Montoro María, la sexualidad se concibe como el conjunto de fenómenos emocionales y de conducta relacionados con el sexo, que marcan de forma decisiva al ser humano en todas las fases de su desarrollo, comprendiendo dentro de él tanto el impulso sexual, dirigido al goce inmediato y a la reproducción, como los diferentes aspectos de la relación psicológica con el propio cuerpo (sentirse hombre, mujer o ambos a la vez) y de las expectativas de rol social. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad.¹

¹ Belando Montoro, María. Vejez, física y psicológica. Una perspectiva para la educación permanente., Pág. 173.

Para José María Ferricgla, “la sexualidad es una función vital que influye sobre la conducta de los individuos y sobre las relaciones humanas en general. Afecta a todos los procesos fisiológicos y psicológicos del ser humano, aunque no es imprescindible para su supervivencia. Se trata de un impulso instintivo que atraviesa diferentes etapas a lo largo de la vida de los individuos y que es condicionado en gran medida por el entorno sociocultural en el que viven.

Pero ante todo, la sexualidad responde a una necesidad de comunicación física y psicológica que va más allá de la mera unión sexual de los cuerpos”.²

Martha Lamas concibe a la sexualidad como “conjunto de experiencias humanas atribuidas al sexo y definidas por éste, constituye a los particulares, y obliga su adscripción a grupos socioculturales genéricos y a condiciones de vida predeterminadas. La sexualidad es un complejo cultural históricamente determinado consistente en relaciones sociales, instituciones sociales y políticas, así como en concepciones del mundo, que define la identidad básica de los sujetos.

La sexualidad está constituida por sus formas de actuar, de comportarse, de pensar, y de sentir, así como por capacidades intelectuales, afectivas y vitales asociadas al sexo. La sexualidad consiste también en los papeles, las funciones y las actividades económicas y sociales asignadas con base en el sexo a los grupos sociales y a los individuos en el trabajo, en el erotismo, en el

² Ferricgla, José María. Op. Cit. Pág. 323

arte, en la política y en todas las experiencias humanas; consiste asimismo en el acceso y en la posesión de saberes, lenguajes, conocimientos y creencias específicos; implica rangos y prestigio y posiciones en relación al poder”.³

González Miers maneja el concepto de la sexualidad como “el conjunto de impulso sexual (goce inmediato), la reproducción, así como también sentirse hombre, mujer a partir de las expectativas de rol social. En la vida cotidiana, la sexualidad cumple un papel muy destacado ya que, desde el punto de vista emotivo y de la relación entre las personas, va mucho más allá de la finalidad reproductiva y de las normas o sanciones que estipula la sociedad”.⁴

A partir de las aportaciones de todos estos autores podemos concluir que el término de sexualidad denota en gran medida y como una propiedad algunos términos, los cuales lleva de forma inherente, es decir conjuga en si aspectos como cuestiones biológicas y de corte reproductivo, más sin embargo no se limita a eso; va más allá en la medida de no solo involucrar a la gente joven que son la población en edad reproductiva sino que también conlleva y da su lugar a las personas quienes han dejado de lado esa posibilidad y que no por esto ha mermado en ellos el deseo y la necesidad de llevar sus relaciones al plano del contacto íntimo para con el otro, rescatando así el aspecto de ser considerados como seres sexuales con todas las posibilidades que esto conlleva como el mantener una calidad de vida adecuada a todas las

³ Lamas, En: Belando Montoro, Maria. “Vejez, física y psicología. Op. Cit. Pág. 176.

⁴ Gonzales, Miers Ma. Del Rocío. “Cuando la Tercera Edad nos Alcanza.Crisis o Retos. ”, Pág. 89.

expectativas que conlleva el ser habitante de esta época en la que no solo debemos aprender a valorarles por ser los poseedores de infinidad de experiencias, sino que además debemos enseñarles a adentrarse y reconocerse como seres capaces de aun llevar esa plenitud a terrenos que de una u otra forma no se les estaba permitido acceder como lo es el de la sexualidad.

2.2 La sexualidad del adulto de la tercera edad.

En nuestra sociedad existe un escaso conocimiento sobre el tema de la sexualidad y podemos reconocer que es muy importante para el bienestar y calidad de vida de todas las personas, incluidas las de la tercera edad. Podemos ver que tanto en el aspecto mental como en el físico, es relevante para nuestra sensación de bienestar y nuestra capacidad de participar en los dos aspectos más importantes y significativos de la vida, de trabajar y de amar. Y aunque existen mitos frente al tema de la sexualidad en el adulto de la tercera edad, ya que este determina cambios en los adultos mayores y tanto la imagen corporal como emocional sufren transformaciones difíciles de asimilar, lo que puede provocar un rechazo o negación de la misma. Y no se trata de una situación trivial, considerando que a través de la sexualidad se puede ayudar a combatir los problemas de soledad tan presentes en esta etapa. Y podemos decir entonces que al igual que en la juventud, la capacidad de amar y de sentir continúa en cada etapa de la vida del ser humano como una

expresión intrínseca del individuo y es un mito que la tercera edad se vuelve asexual, ya que como lo hemos mencionado esto no implica solo el coito; sino que vas más allá, implica caricias, afecto, que, mientras más específico y mantenido en el tiempo, más desarrollado estará, la sexualidad deberá permanecer no solo en una dimensión afectiva, sino también sentimental y relacional durante todo el curso de la existencia, en el respeto del cuerpo y a los aspectos peculiares presentes en cada fase de la vida.

Pero como es de esperarse tenemos que empezar a construir un nuevo significado de lo que es la sexualidad en esta etapa ya que (como es de esperarse) la sociedad limita a nuestros adultos mayores a solo quedarse en el papel de abuelos/as y no de considerarse aún hombres y mujeres que tienen necesidades, y que al igual que las demás personas demandan afecto y son capaces de darlo y recibirlo mientras existe.

La vida sexual es una necesidad biológica, vital, a cualquier edad y negarlo es negar la condición humana, pero también es una necesidad social en muchos, incluso siendo ancianos. Es además fuente de vitalidad en el sentido de longevidad.

El contacto, el calor, la palabra y la ternura ganan en importancia, siendo más precisas las caricias para ambos sexos, de ahí que la calidad de abrazos, toques y otras manipulaciones influyan mucho en el mantenimiento de la actividad sexual de la pareja o el individuo.

El adentrarse en el mundo de los adultos de la tercera edad implica involucrarse con sus realidades y dejaríamos de ser objetivos si no reconocemos los cambios sexuales funcionales en el anciano.

Es frecuente que la actividad sexual se modifique durante esta etapa, pero no por ello se da solo en una determinación biológica, sino que vas más allá dentro de lo cual cabe mencionar lo psicológico y social. Podemos mencionar que la pérdida de la función reproductora quizás mueva a la mujer al rechazo de la sexualidad o, por el contrario, acreciente su interés en ese terreno. El temor de que disminuya su rendimiento sexual es sentido por el varón como indicio de cierta inferioridad, que le afecta principalmente en su orgullo viril y su autoestima.

Sin embargo, un factor esencial para una vida sexual activa y continua radica en tener o ser un compañero sexual activo, deseoso y cooperativo y por ende el sexo en la tercera edad debe abrirnos a un nuevo enfoque en la intimidad con la pareja, en el largo juego de un preámbulo lleno de caricias sensuales y tiernas que vayan animando a la pareja; en el romanticismo y la sensualidad que la prisa de la juventud no dejó disfrutar.

El comenzar a conocer y reconocer esa sexualidad tan tajantemente negada implica la aceptación que debemos otorgarles en todo espacio, llamees familia o club social (como lo plantearemos a lo largo de este trabajo) mientras que el propio adulto mayor deberá comprender que como por lógica ya no es el

mismo ser de 40 años atrás sus capacidades se han visto mermadas hasta cierto punto, sin embargo dar un giro y enfocarse ahora al querer total, a disfrutar la intimidad con la pareja o consigo mismo no teniendo más fin que el planteado, es decir el disfrutar, no existiendo ya la procreación como preocupación y/o necesidad, ni el peso de una familia que posiblemente en la juventud y edad adulta limitaban en cierta medida las necesidades de la persona.

Ahora al ya conocerse del todo (necesidades y posibilidades) deberá ser más gratificante el papel que juega e inclusive el mismo podrá comprender que no solo debe ser adulto mayor sino que podrá identificarse como un verdadero integrante de la familia y al cual esta le estará otorgando el lugar que merece.

Es de considerar el gran cúmulo de implicaciones positivas que por ende traerá consigo a la larga el reconocimiento de la tercera edad como grupo en posibilidad de ser sexualmente activo, tanto para ese grupo como para la sociedad en general. Para ellos implicará un aliciente para continuar hacia adelante en miras de una mayor apertura, siendo ellos ahora el punto central y viviendo en sí, para sí y por sí y considerando a su vez a su pareja (quienes aun la tengan); no buscando de antemano con ello transgredir, ya que como es de esperarse siglos de concepciones coartantes no dejarán de existir de la noche a la mañana y habrá quienes aun deseen mantenerse tal y como hasta ahora se les ha otorgado su posición ante la vida, como quienes sienten haber

vivido ya todo lo que les correspondía y que solo esperan terminar de la mejor forma posible.

Lo que aquí se busca es marcar una pauta de desarrollo en la cual se considere hablar del tema abiertamente, ya que mucho se dice acerca de tratarlo con los jóvenes, a los adulto mayores apoyarles en miras de una vida plena y aquí pretendemos mantener la visión –abierta- hacia el futuro y que inclusive cuando a nosotros nos alcance ese futuro y formemos parte de la población añosa sea de una manera en la cual consideremos sin limitación alguna el vivir y convivir de la mejor manera y en todos los ámbitos que deben contemplarse para ese sector de la población.

Puede denotarse que mientras la persona es excluida del sector laboral al cual había pertenecido desde siempre se ha dado un auge de la reinclusión a este y aunque no se da de la misma forma que en la juventud ya empieza a considerarse la participación del adulto mayor en este rubro. De la misma forma buscamos se replanteen las consideraciones que denotan la incapacidad y lo inapropiado acerca de la posibilidad de existencia tanto de una vida sexual en la tercera edad así como de una educación para que este aspecto no se descuide al paso del tiempo ni mucho menos se deje por completo en el olvido.

Es a partir de la necesidad de esa educación tan esperada que se da pie a la búsqueda de nuevos camino en educación sexual, y entre ellos se debe rescatar la existencia de una reeducación en la cual se de la relación

pedagogo-adulto mayor como parte de una interacción en la que el aprendizaje sea de carácter bidireccional, retomando para ello el bagaje y experiencias previas las cuales seguramente serán reinteriorizadas con otros matices.

2.3 Importancia de la sexualidad en el adulto de la tercera edad.

Como hemos podido observar la Tercera Edad es una etapa llena de conflictos en los cuales el adulto mayor se ve a sí mismo acorralado por una serie de tabúes y mitos los cuales le han encasillado en papeles cada vez mas insulsos y que dejan de lado gran parte de lo que implica ser un hombre o mujer; no por pertenecer al grupo de añosos debemos restarle la importancia que para ellos representa el verse inmersos en los diversos ámbitos de la cotidianeidad como lo son el campo laboral y el ejercicio de su sexualidad.

En la sociedad contemporánea el anciano, por el hecho de serlo en el plano estricto de la sexualidad le es hostil. El proceso de envejecimiento da lugar a un aumento de la vulnerabilidad frente a las enfermedades y en general a cualquier tipo de agresión.

Además, el proceso de envejecer se caracteriza por ser la única edad que no introduce a otro ciclo de la vida y por ser el momento más dramático de la existencia: la etapa de "las pérdidas" y de "los temores".

Pérdidas de todo tipo que se producen en esta etapa de la vida: del papel productivo, de la capacidad laboral, posibilidad de perder la pareja, los amigos, los hijos, disminución de eficiencia física y de la independencia psicológica, etc.

Temores: temor a la soledad, al aislamiento, a la incompreensión, a la falta de recursos económicos, a la discapacidad, a la fragilidad, a la dependencia.

A esto se suma que en esta etapa se experimentan sentimientos contradictorios frente a la sexualidad y los temas relacionados con ésta evocan actitudes y reacciones muy distintas. Todo lo anterior sitúa al anciano, como individuo y como colectivo, en una posición de debilidad. Todos los prejuicios sociales castigan al anciano, privándolo de su derecho a mantener su actividad sexual satisfactoria. Esto, sumado a los cambios producidos por el envejecimiento en la sexualidad y a la dificultad o falta de interés por estudiarla, nos lleva a una gran ignorancia en el tema, hacen que parezca hasta "improcedente" plantear siquiera la posibilidad que los Adultos Mayores vivan su propia vida sexuada. La gran mayoría de la sociedad e incluso gran parte de los profesionales sanitarios parecen pensar que el anciano es un "ser asexuado".

Para muchas personas el hecho de que alguien llegue a la sexta o séptima década de la vida implica que laboralmente ha dejado de ser útil y por lo tanto pierde muchos de sus derechos como ser humano entre los cuales se encuentra el llevar a cabo un ejercicio pleno de su sexualidad, y aunque a

causa de esos prejuicios de los que anteriormente hablamos muchos de ellos nieguen seguir conservando intereses sexuales eso es humanamente imposible, nuestra naturaleza es pertenecer al grupo de seres sexuales y por lo tanto ese aspecto es innato; toda nuestra vida desde los cero hasta la edad a la que lleguemos nos veremos implícitos dentro de este grupo y por lo tanto rodeados de ese aspecto del cual jamás podremos escapar y por ende no se nos puede excluir a si se tenga una edad avanzada.

Es por ello la importancia de analizar cuál es el papel que juega la sexualidad en esta etapa de la vida, no remitirle únicamente y como siempre lo hemos hecho a propio del grupo de gente joven y con “potencia” para aun mantener relaciones de tipo sexual, las “ganas” y/o la necesidad siempre va a estar latente y es por ello que debemos observar su importancia para el adulto mayor.

El desarrollo sexual humano es un proceso que abarca toda la vida. Cada persona tiene sentimientos, actitudes y creencias sexuales procesadas a través de una perspectiva intensamente individual, la cual se conforma por experiencias personales, tanto íntimas como sociales. Existe la tendencia a ignorar, subestimar, y en la mayoría de las ocasiones no creer en las capacidades, deseos y necesidades que tienen los ancianos en la esfera sexual. Por todo ello, la problemática de la expresión sexual en el anciano se agrava principalmente a causa de los estereotipos sociales.

Durante mucho tiempo la expresión sexual ha estado estrechamente ligada a la función reproductiva y nuestra sociedad no ha logrado aun emanciparse de esta tradición. A esto se suma un prejuicio general contra los ancianos y el muy difundido sentimiento de que la vida, el amor y el romance son patrimonio exclusivo de los jóvenes, este tipo de situaciones propician el crear un conflicto mente-cuerpo el cual es campo propicio para desarrollar complejos, negaciones, culpas y alteraciones de un equilibrio que le dificultan al adulto mayor el normal desempeño de una sexualidad que por naturaleza le corresponde sin límites de tiempo y hasta tanto los cambios de la senectud avanzada se lo impidan.

Las personas de la tercera edad se encuentran en un período de su existencia en el que la sociedad les creamos una crisis de vida en la cual, así como en la adolescencia, son muy susceptibles de ser influenciados por el medio social que les rodea. La familia, las pautas religiosas, los mitos, influyen de manera negativa para poder realizarse sexualmente y continuar con una actividad placentera que hasta hace poco disfrutaba en forma natural.

Ese entorno social les llena de desaprobación, censura, vergüenza de su cuerpo y su sensibilidad, llevándoles a un gran conflicto en que se les hace sentir que la vejez es asexuada y que ya no es lícito ni aceptable el gozar de la sexualidad; que el amor y el romance son derechos sólo de los jóvenes, lo cual también nos hemos encargado de ligar estrechamente a una incapacidad que

en muchas ocasiones la misma sociedad les atañemos, la cual nos confiere al hecho de hacerles ver como seres patológicos, y no solamente cuando nos llegan a manifestar algún interés de tipo sexual sino que pareciera ser que adulto mayor es sinónimo de enfermedad. Indudablemente la tercera edad es la etapa de la vida del ser humano que está más asociada a diversas patologías, muchas de ellas crónicas, que afectan a los ancianos durante años, y que de alguna manera conviven con ellos hasta la muerte, sin ser a veces la causa última de su defunción. Sin embargo hay que considerar que los avances médicos en muchos casos contribuyen a mejorar la calidad de vida y en muchas ocasiones sin que existan efectos indeseables que influyen negativamente en la actividad sexual.

El desarrollo pleno de la tercera edad conlleva en si el dejar que el adulto mayor sea capaz de decidir acerca de su propia sexualidad, ya que de una forma lógica no podemos encasillar a todo añoso dentro del grupo de personas enfermas, el avance de los años no pone un límite preciso a la sexualidad. Para que las personas a medida que envejecen se adapten sexualmente, no hay que dejar de lado la importancia fundamental que tiene el conservar la buena salud así como de la preocupación que dedique a mantenerla, tanto en lo físico como en lo psicológico, además de que la posibilidad de ejercer libremente la sexualidad puede ser una de las mejores formas de sanar que al ser contempladas en la vida del adulto mayor de una forma u otra es parte de un aliciente para la vida, existen sobradas razones para creer que la mayoría

de los hombres y las mujeres pueden adaptarse al envejecimiento, mantener interés por el sexo y continuar considerándolo una fuente de satisfacción.

El no ser solamente parte de las personas que viven en casa y que lo único que pueden aportar es su presencia es de cierta forma un gran estímulo para conservar las ganas de vivir y ser parte integral de la familia. Aunque un aspecto a considerar suele ser que en muchas ocasiones desgraciadamente el adulto mayor ha perdido a su pareja por diversas causas (llámese divorcio, viudez, etc.), sin embargo este punto es clave para también aprender a dejar de lado el que la sexualidad es cosa de dos.

Por demás es conocido que una persona puede desarrollar su vida sexual sin la necesidad de contar con una segunda persona, y aunque tal vez para la gente mayor pueda implicar un tema hasta cierto punto “grotesco” puede ser una manera viable de no deslindarse del terreno sexual y convertirse en un ser asexuado y esto sin la necesidad de contar con una pareja tal cual como la sociedad lo concibe. Este podría ser otro camino para dar paso a esa apertura que les hemos negado y hacia la cual les hemos creado una conciencia negativa.

Aunque también habría que analizar cual es el beneficio de que el añoso pertenezca al cuadro familiar, en cuestión de sexualidad le observamos como un tanto negativo en la medida en que en muchas ocasiones ellos pierden su espacio, como mínimo se pierde la privacidad e intimidad de si mismo y/o de la

pareja y muchas veces pueden presentarse conflictos con los familiares o cuidadores directos por no entender las expresiones sexuales del anciano adoptando actitudes restrictivas o inhibitorias hacia ellos. Esta situación se agrava más cuando se separa a la pareja, con la intención de repartir las cargas del cuidado entre los miembros de la familia, sin pensar siquiera que exista una necesidad de manifestación sexual. Los familiares pueden intentar imponer las normas de conducta que consideran apropiadas, sin plantearse que en esas nuevas situaciones los ancianos necesitan aún más manifestar sus sentimientos y emociones.

Todo lo anterior se podría evitar si existiera un reconocimiento social generalizado de esta necesidad para así intentar, junto con los ancianos y sus familias, encontrar la mejor solución en el momento que se decida el cambio de domicilio. Se debe mantener, en lo posible, el equilibrio entre la intimidad, dignidad y derechos del anciano, incluso cuando existe cierto grado de incapacidad mental, pues tienen capacidad para sentir placer, y en muchas ocasiones precisan tocar y ser tocados y sentir calor, sentirse capaces de ser activos sexualmente y protegidos de los reclamos con los cuales son bombardeados por la sociedad en general.

2.4 Factores que afectan la vida sexual del adulto de la tercera edad.

La sexualidad del anciano/a fue negada durante mucho tiempo, al igual que la del niño, esto responde al hecho de haber considerado a la sexualidad estrechamente vinculada a la reproducción, en la que niños y ancianos (especialmente las mujeres) no forman parte. Desde este marco, los períodos no reproductivos fueron considerados por mucho tiempo como carentes de manifestaciones sexuales, despojándolos así de todo derecho a recibir las gratificaciones de la función placentera de la sexualidad.

Al hacer referencia a la sexualidad, es necesario concebirla esencialmente como una forma de comunicación, de intercambio afectivo, de expresión de ternura y de necesidad de otro, la cual está presente en todo el proceso de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte y que es expresada de diferentes maneras según la edad.

Se propone una forma de entender y sentir la sexualidad en la que el placer no está sujeto al coito, sino que es encontrado en la intimidad compartida, en el encuentro, en descubrir y ser descubierto, en mimarse el uno al otro, ya que los hijos ya están criados, la casa en calma, la situación económica es más estable y ya no existe el riesgo del embarazo.

Esto es ideal, casi un sueño, ya que la vida sexual de los que han pasado los 50 años debiera tomar, entonces, un vuelco directo al goce. Sin embargo, no

ocurre así. Ya que cuando las personas cruzan la barrera de los 50, la frecuencia del acto sexual disminuye notoriamente y también el grado de satisfacción que provoca. Los factores que influyen en esta situación son muchos, desde culturales hasta fisiológicos, pero todos, absolutamente todos, son obstáculos que con la debida atención pueden superarse.

También se propone un modelo de sexualidad en donde la reproducción no es la base, sino más bien dar importancia que se merece a la función placentera o función erótica.

Un asunto que suele ser polémico para este grupo humano, hoy en la mayoría de los hogares, es el de la sexualidad. Acerca de la misma, hombres y mujeres de la tercera edad, reciben de los más jóvenes frases que matizan de diversas maneras el imperativo de sus valoraciones: *"¿Qué es eso de amor?, están muy viejos..., ¿para qué van a seguir durmiendo juntos si ya ustedes...?"*

Resulta interesante comentar que estos criterios ponen límites a las decisiones que en la esfera de la sexualidad quieran tomar los adultos mayores. Esas consideraciones junto a otros mitos, estereotipos y tabúes contribuyen a conformar el guión que, desde lo social, prescribe cómo enfrentar la vejez, al tiempo que, en ocasiones, obliga a adultas y adultos mayores a asumir la actitud que los otros esperan, sin preguntarse a sí mismos lo que realmente desean.

Si el criterio de sexualidad se reduce a genitalidad, entonces las relaciones de comunicación, amor, afecto y ternura no se tienen en cuenta como aspectos esenciales de nuestra vida sexual. Hay algunas actividades que declinan la sexualidad del adulto de la tercera edad la cual puede estar influida por un grupo de factores que incluso pueden hacerla desaparecer, entre los que se encuentran:

- La falta de pareja. Debemos recordar que la sociedad no aprueba el tratar de buscar una nueva pareja, por lo que el entorno social los coloca fuera del juego.
- La monotonía de las relaciones sexuales (hacer siempre lo mismo y de la misma manera).
- Los problemas de comunicación (solo se tratan problemas de la casa, el trabajo y la subsistencia), y no se conversa sobre los temas íntimos que puedan hacer resurgir la intimidad de la pareja.
- La salud física es otro factor importante, pues pueden ser innumerables las enfermedades y los tratamientos médicos que mediaten las posibilidades sexuales. Es así como nos damos cuenta de cómo afectan la sexualidad, la existencia de cambios orgánicos en adultos mayores: dificultades en la erección y la lubricación, presencia de dolor durante el coito (en determinados momentos), retardo en la llegada del orgasmo, entre otras transformaciones típicas de la edad.

Una actitud discriminatoria en este sentido ignora que el amor y las relaciones de afecto al llegar a la tercera edad, aún pueden y deben defenderse, son alimento necesario para la salud, la autoestima y constituyen motivo de satisfacción.

Los efectos psicológicos de la vida en general también pueden tener un impacto sobre su función sexual, la cual afecta especialmente la autoestima y altera e inhibe la imagen que tenemos del cuerpo de forma drástica.

Sin embargo, como mencionan Masters y Johnson⁵ algunos de los factores fisiológicos más relevantes que afectan la vida sexual del hombre en la tercera edad son:

- Sufre un decremento de testosterona, al igual que de producción de esperma, también produce menos espermatozoides y son menos viables.
- Los testículos sufren una reducción en su tamaño y se vuelven más flácidos; además se alcanzan menos y más pausadamente en la respuesta sexual,
- La erección es más lenta, se requiere de estimulación y el pene sufre una merma en su turgencia.
- El periodo refractario se dilata (pudiéndose alargar una semana o más) y el orgasmo puede ser más corto y menos intenso;

⁵ Tomado de: Belando Montoro, Maria. Vejez, física y psicológica. Una perspectiva para la educación permanente, 173 p.

Por ende en las mujeres, como lo menciona Puerto Pascual⁶, la respuesta sexual varían poco a poco con el envejecimiento, exceptuando la ausencia de la función reproductora; parece ser que en la mujer afecta menos esta condición que en los hombres.

Sin embargo para la mujer, la menopausia representa una etapa fisiológica que conlleva no solo al fin de la reproducción sino otros cambios que condicionan su vida sexual, la cual se puede originar más o menos entre los 40 y 50 años y entre los factores que se producen podemos destacar las siguientes:

- Hay una disminución de estrógenos; lo cual está asociado a cambios de rendimiento sexual como: disminución del interés sexual, menor frecuencia del coito y decremento de la capacidad del orgasmo en el coito.
 - Decece la progesterona.
 - Se percibe un deterioro en el tamaño del útero, la vagina está más angosta y pierde elasticidad, los labios mayores obstaculizan la entrada a la vagina, los senos se hacen menos turgentes; asimismo se hace más pequeño el cerviz y los ovarios.
 - Se percibe una falta de lubricación vaginal, la cual puede ocasionar dolor durante el coito y aunque se suele aconsejar la

⁶ Tomado de: Pont, Geis Pilar. Tercera edad, actividad física y salud , 210p.

aplicación de cremas lubricantes se dice que es aun insuficiente.

- Al igual se aprecia una disminución de vello púbico y una aplanacion del monte de venus.
- Disminuye la vasoconstricción del clítoris, labios y plataforma vaginal, generalmente durante la respuesta sexual.
- La fase de excitación se produce más lentamente y el orgasmo dura menos tiempo y se desarrolla con menor intensidad.
- Por último se dice que hay una disminución de ruboración cutánea, una menor tensión muscular y la falta de aumento de los senos durante la estimulación sexual, esto no quiere decir que en las mujeres de edad aun se puedan desarrollar múltiples orgasmos.

Por todo lo anterior se cree necesario que las personas de la tercera edad tanto hombres como mujeres puedan conocer algunos de los cambios biológicos que se están produciendo en su cuerpo los cuales van a delimitar su vida sexual.

Aunque todas estas modificaciones fisiológicas no suponen un obstáculo para la vida sexual, lo son, por ello se requiere simplemente una readaptación y asimilación.

Por otro lado existen otros factores de tipo psicológicos tales como autoestima, equilibrio y madurez, salud física y mental, y percepción de la vida, que limita aun más esta vida sexual. Y al mismo tiempo la sociedad les ha asignado roles

como propios o adecuados a su edad, ya que uno de los aspectos más polémicos, son las manifestaciones sexuales de los añosos que tenemos son erróneos ya que las ideas y tabúes que se han generado a lo largo del tiempo inhiben y alteran las conductas de ellos.

Cuando la gente envejece tiene más posibilidades de padecer condiciones que merman su actividad y enfermedades que pueden afectar a su vida sexual. La enfermedad puede provocar un cambio en la estructura de la relación de pareja al hacer que dos personas anteriormente independientes tengan ahora que depender de su pareja o su cuidador, uno de los miembros de la pareja puede sentir que no es correcto tener deseos sexuales si su pareja está enferma. Para muchos el simple estrés y cansancio de cuidar a la pareja puede tener un efecto negativo sobre el deseo sexual.

El estado de salud, según Mishara y O' Donohue⁷ es una variable que acarrea problemas en la sexualidad de los añosos entre las cuales podemos encontrar algunas enfermedades como:

1. Las enfermedades cardiovasculares, las cuales no implican problemas sexuales, sino mas bien esto se malinterpreta ya que hay una mala información del cómo se puede conllevar la enfermedad en la vida diaria.

⁷ Mishara B. L. El proceso de envejecimiento. Ed. Morata, España, 1986, 282pp.

2. La artritis, por su parte no suele alterar las funciones básicas de la respuesta sexual, aunque puede necesitar alguna modificación en la técnica.
3. Algunos de los fármacos utilizados frecuentemente por los adultos mayores sus efectos pueden repercutir en las actividades y el desarrollo de la función sexual o en el peor de los casos producir impotencia y así alterar no solo su respuesta sexual sino su vida en general.
4. La diabetes mellitus constituye uno de las causa más usuales de impotencias orgánicas en el adulto, lo cual ocurre cuando está mal controlada;
5. Los trastornos mentales pueden, igualmente, incidir en el desarrollo de la actividad sexual, ya que se puede asociar la depresión que a su vez está ligada a lo que es la falta de interés y actividad sexual; también la ansiedad y un alto nivel de estrés influyen en esto, especialmente cuando está asociada a enfermedades

También se deben tener en cuenta factores culturales, el ser fumador, el consumo excesivo de alcohol, el uso recreativo de ciertas drogas, una dieta inapropiada y la falta de ejercicio, ya que todos ellos pueden contribuir a la disfunción sexual.

CAPITULO 3: LA EDUCACION DE LA SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Los seres humanos tenemos derecho a la igualdad y equidad sexual,

lo cual se refiere a estar libre de todas las formas de discriminación.

Implica respeto a la multiplicidad y diversidad de las formas de expresión de la sexualidad,

sea cual fuere el sexo, género, edad, etnia, clase social,

religión y orientación sexual a la que se pertenezca.

Anteriormente hablar de sexualidad fue hablar de lo prohibido, de lo no permitido; sin embargo podemos decir que la sexualidad se encuentra en todos los espacios de nuestra vida, así hablar o escribir de sexualidad es muy similar a discursar sobre educación ya que estamos partiendo de un concepto que diariamente se presenta en la cotidianeidad de todo ser humano.

El educarse sexualmente no se limita a las horas en las que estudiamos en la escuela, sino que su extensión es tan amplia que podríamos decir que todos los espacios y los tiempos que vivimos nos sirven para educarnos.

3.1 Definición de educación en la sexualidad

Antes de empezar a hablar de educación en la sexualidad, debemos de referirnos a lo que es la sexualidad ya que esta abarca aspectos biológicos,

psicológicos y sociales del ser humano que le permiten compartir y comunicar afectiva y eróticamente con otra persona, con otras personas o consigo mismo.

En este contexto en el cual estamos inmersos primeramente nos debiéramos hacer una pregunta para partir ¿Se puede educar en la sexualidad? a lo cual la respuesta debe ser afirmativa en la medida de considerar esa educación desde y en los afectos, en lo erótico, en el amor. Autores como Robert Kastenbaum¹ mencionan que la sexualidad es un cinco por ciento instintiva y el otro noventa y cinco por ciento aprendida.

Entonces, se puede decir que tenemos que aprender a vivir una sexualidad integradora, entendiendo que educación² es información y formación³: formación no sólo en valores, sino en todos los aspectos que integra el proceso educativo siendo esta una de las razones por las cuales es importante educar en la sexualidad. Con ello evitaríamos la aparición de las disfunciones sexuales, la mayoría de las cuales se debe a que las personas no se conocen y no se reconocen entre sí, no se dan permiso de vivir un erotismo basado en la educación que trate de trascender más allá de los aspectos de la genitalidad.

¹ Kastenbaum, Robert. Vejez. Años de plenitud, p.99.

² La palabra educación viene del vocablo latino educare que significa educar o instruir, y puede definirse como todos aquellos procesos que son bidireccionales mediante los cuales se pueden transmitir conocimientos, costumbres, valores y formas de actuar cuya finalidad de está, será el proceso de socialización en los individuos el cual se puede apreciar en la serie de habilidades, actitudes, conocimientos y valores adquiridos, produciendo cambios de orden intelectual, social, emocional, en las personas.

³ Entendiendo que formación, puede ser mejor entendida como un proceso constante en el que no se posee objetivos determinados en los que deba desembocar, sino que también la cultura adquirida por un individuo gracias a la relación con los contenidos de la tradición de su entorno.

No se puede comprender la formación como la consecución de un objetivo, por que se podría argumentar que cuando se llegara a dicho objetivo, la formación finalizaría y sin embargo no es así. Ya que en la formación uno se apropia por entero de lo que forma. Gadamer, Hans. Verdad y método, p.15

Una de las cosas más importantes de aclarar es que la educación en la sexualidad⁴ significa dialogar acerca de circunstancias, situaciones y vivencias del ser humano, lo cual nos llevaría a tener menor conflicto con la sociedad en general y tendría menos oposición a que realmente se educara en la sexualidad.

Sin embargo, si el concepto de que educar en la sexualidad es hablar de relaciones sexuales, en realidad no es necesario hablarle a los niños de estos temas: no lo necesitan; pero no tenemos esa actitud, no sabemos como padres y maestros qué hacer y cómo tenemos que ir paulatinamente dándole al niño, al adolescente, al adulto, al anciano, los conocimientos de acuerdo con sus necesidades básicas de información y formación para que pueda ejercer responsablemente y libremente su sexualidad.

Si vamos a educar a un niño de preescolar, debemos hacerlo de acuerdo con sus necesidades que, en este caso, se relacionan con los roles que se están modelando en esa etapa, lo cual significa trabajar sobre la equidad de género; si lo que necesita es la parte afectiva, pues vamos enseñándole al niño el respeto al cuerpo, la aceptación natural del mismo. ¿Para qué le vamos a hablar al niño de otras cosas? Esto es lo que necesita. Igual en la primaria: podemos hablarle de las relaciones personales, ya que es cuando empieza a interrelacionarse con los otros, hablemos de los afectos, hablemos de la amistad, toquemos el tema del respeto a los amigos; en fin, hablemos de estas

⁴ Barragan M. Fernando. La educación sexual, p.28

cosas. ¿Para qué enfocar la atención en temas como la reproducción y la anticoncepción en los últimos años de primaria en los que el niño tiene otro tipo de curiosidades? Y en la secundaria y en la preparatoria lo mismo.

Se trata de algo más amplio que la instrucción. A veces los padres y los educadores no estamos educando, estamos sólo informando sobre determinadas conductas, pero educar significa actuar en forma integrada. Además, no siempre se educa adecuadamente, hay muchos mitos y prejuicios, de modo que a final de cuentas estamos transmitiendo a los muchachos estos mitos y prejuicios, lo cual no les permite trascender y crecer como personas.

Quizá esta visión amplia tenga algo de paradójico, pues implicaría que la educación sexual se diluyera en la educación a secas, como parte del mismo proceso formativo.

Es importante reconocer que los educadores debemos de tener una formación en esta área, que busquemos los elementos que nos permitan educar a los niños en la sexualidad, sin transmitir nuestros propios prejuicios, nuestros propios mitos, nuestras propias creencias, que los han llevado a ellos o a muchos de ellos a ser disfuncionales en el ejercicio de la sexualidad afectiva y erótica.

Tenemos que seguir formándonos e informándonos para que lo que vayamos a transmitir permita realmente un crecimiento y una trascendencia a las personas con que estamos compartiendo la relación educativa. No se trata de transmitir lo que a mí me pasó o transmitir los propios mitos, creencias o valores, los que

no necesariamente son los valores, creencias o conocimientos que el otro necesita.

Habría que dejar de ver a la sexualidad sólo como la genitalidad o la reproducción. Es necesario que amplíemos nuestras perspectivas: la sexualidad es la interacción entre los seres humanos, es el afecto, es el amor, es el erotismo, son las formas de comportamiento, es lo que soy en general. Y si tomamos en consideración todos estos aspectos, entonces nos damos cuenta que la sexualidad es una de las partes más importantes del ser humano. Es necesario aprender cuántos son dos por dos, pero también es necesario saber cómo manejar los afectos, el respeto a nuestro propio cuerpo, el respeto a los otros, el respeto a la diversidad.

3.2 La educación de la sexualidad en el adulto de la tercera edad.

Hablar de educación atañe un cúmulo de implicaciones las cuales envuelven al individuo, pareciera ser solo durante sus primeras décadas de vida, ya que al menos nuestra sociedad (en mayoría) considera sujetos educables solo a los niños, adolescentes y adultos jóvenes, es decir en edades de entre 4 y hasta aproximadamente 25-30 años de edad y solo a últimos años se ha dado el auge de la llamada “educación inicial”, la cual aborda esos primeros años (0-4) tan descuidados, sin embargo lo que aun no se logra vislumbrar es la tan necesaria educación del adulto de la tercera edad.

Y no de esta forma se busca descartar o restar valor a lo que algunas instituciones han realizado en pro de esta causa, mas sin embargo la materia o área a abordar se restringe a cuestiones de tipo recreativo y/o de educación para la salud; claro ejemplo de ello lo dan los talleres que algunas instituciones imparten siendo con esto notorio el poco o nulo interés puesto en un tema el cual debe ser considerado piedra angular de una vida plena en toda las etapas de esta: el abordaje de la sexualidad, y en este caso especifico de la sexualidad del adulto de la tercera edad.

Ser adulto mayor en esta época debería colocar frente a nosotros una puerta abierta a la posibilidad de satisfacer en gran medida las necesidades que con el paso del tiempo pueden disminuir, hacerse mayores o bien surgir y esto es imperante por el simple hecho de que al pertenecer a la raza humana somos seres necesitados de educación, una necesidad que no disminuye sino por el contrario aumenta con el paso de los años, y que además como tal es la más enriquecedora y fructífera de toda nuestras necesidades si se satisface de forma adecuada.

Para lo cual esa satisfacción no solo implica o se restringe a la educación básica (por así llamarle) o a la inserción al mundo por ejemplo de las nuevas tecnologías sino que rebasa las barreras imaginables para adentrarse más al reconocimiento en si, para si y con un fin determinado: el bienestar personal en los tres aspectos básicos bio-psico-social.

En busca de este bienestar es donde se debe dar paso a la educación sexual, cuando niños a fin de conocernos pero también de protegernos, cuando adolescentes como apertura a posibles experiencias futuras y además de autoprotección, cuando adultos a fin de vivir nuestra sexualidad en plenitud y cuando adultos mayores... ¿Por qué dejar de lado el ejercicio de la sexualidad cuando se llega a esta etapa? ¿Acaso se deja de comer o de hacer otra actividad de carácter vital?

Es a raíz de esto la necesidad del desarrollo de una educación sexual dirigida a los adultos mayores dentro de la cual la sexualidad mantenga y/o adquiera el calificativo de actividad de carácter vital, ya que es así como debe ser vista. Desde nuestra perspectiva esta visión se dará a partir de una mayor apertura respecto al tema, aniquilando tabúes, mitos y comentarios insulsos, es decir reeducando al adulto mayor partiendo para ello de su postura personal.

Los adultos mayores deberán comenzar a verse como seres capaces, descartar la idea que limita su desempeño aunado a la edad y reconsiderando el papel que juegan en si, como individuos y como parte de un grupo social, y para ello se destaca la necesidad de un guía (por así llamarle), alguien que fomente e incite la idea de adulto mayor como ser sexuado, quien le apoye y reeduce para su adecuación y/o readaptación a su nueva vida y realidad para la cual previamente no se preparo echando mano para ello de sus ganas de vivir, de su capacidad de desarrollo y de su necesidad de volver a ser o bien

dar pauta a una nueva vida en la cual el aspecto sexual ha dejado de lado las implicaciones que en los años de juventud traía consigo (principalmente la procreación), la cual se convierte en una razón mas para ver a la sexualidad como una posibilidad de crecimiento personal y en pareja.

El guía del cual anteriormente se hablaba deberá poseer una formación que le permita tener y ampliar su visión acerca del tema así como también hacerla llegar de la mejor forma posible a la población en cuestión, esto empleando las herramientas que considere pertinentes.

Un buen punto de partida para ello y no solo a considerarlo en este contexto sino también a futuro podría ser la elaboración de programas para educar en materia de sexualidad a las diferentes etapas de la vida (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores). Programas los cuales sean elaborados por personas quienes posean una formación básica en esta área a fin obviamente de evitar las problemáticas que como sociedad hemos arrastrado y que plasman y nos aturden con un sin fin de actitudes negativas, claro ejemplo son las actitudes retrógradas y posturas míticas de las cuales ya hemos hecho mención y que además reducen y ven a la sexualidad como sinónimo de reproducción y niegan de esta forma la posibilidad de que el adulto mayor no la ejerza, ya que por obvias razones el reproducirse le es ya imposible.

Es necesaria una educación sexual por parte de la población en general, lo cual es de esperarse redundara en pro de las personas de la tercera edad al desmitificar los prejuicios y las actitudes injustas, creando una conciencia de

apoyo, solidaridad y aceptación del añoso que le permita su integración social evitando la latente discriminación de que es objeto y mejorando con ello su calidad de vida.

Aunque para ello no solo bastara tener al alcance la información pertinente sino que también se hace necesario un trabajo concreto a fin de modificar las actitudes sexuales que como sociedad preservamos.

Debemos buscar en la medida de lo posible que el sentimiento de culpa y rechazo que de cierta forma los adultos mayores preservan hacia su sexualidad disminuya y/o desaparezca, aunque hay que considerar que hablamos de un sector de la población nacido en las primeras décadas del siglo pasado por lo cual es de comprender que poseen una actitud ante esto aprendida en un contexto cultural de prohibición y por tanto chocara radicalmente con lo que se debe buscar poner en marcha y probablemente genere ideas de aun mayor rechazo, siendo esto probablemente lo que pudiese coartar y mantenga aun esa situación de negación latente.

Se hace preciso por ello un cambio en el modelo dominante de conducta sexual: dejando de ver así al coito como el elemento central en torno al cual giren las relaciones sexuales y abriendo el panorama a otro tipo de demostraciones (comunicación sensual, ternura, afecto, caricias y juegos) las cuales se den sin prisas, presiones o agobios (como puede tornarse en la etapa de juventud) y siendo estas la clave en la cual se articule una nueva forma de acercarse al ejercicio de la sexualidad en la vejez

En el contexto en que nos encontramos hablar de sexualidad nos remite a mencionar las diversas instituciones que abordan el tema, las cuales se caracterizan por realizar diversas actividades que van desde la investigación, la impartición de cursos, talleres, diplomados buscando de esta manera apoyar tanto a la población en general como a los profesionistas que buscan especializarse en esta área.

Entre estas instituciones podemos destacar las siguientes: Estancia Gerontológica del ISSSTE, INAPAM, División de Educación Continua de la Facultad de Psicología y de las cuales haremos mención a continuación.

Estancia gerontológica del ISSSTE

A un año de su creación la estancia de Bienestar Gerontológica Número 1 del ISSSTE, única a nivel interinstitucional, se establece como modelo óptimo para favorecer la salud física y mental del adulto mayor y su desarrollo humano, así como la reafirmación de su rol en el contexto social.

Es importante señalar que en esta institución, existen programas de atención integral gerontológica, en los cuales se tomaron en cuenta, entre otros aspectos, trato, eficiencia y atención del personal; contenido de programas, condiciones de infraestructura y preferencias de terapia ocupacional y actividades recreativas, así como conocimiento de los servicios gerontogeriatricos.

El programa Envejeziste es el más actual y articula vertientes para atender la salud y la calidad de vida de las personas de la tercera edad. La estancia es, operada por una directora, siete instructores y cuatro auxiliares, los cuales imparten talleres de baile fino de salón, pintura, acondicionamiento físico, cocina vegetariana y manualidades.

También se ofrecen actividades como ciclos de cine, círculos de lectura y juegos de mesa.

Existe un programa alterno denominado Experiencia en Camino, consiste en que un camión asignado a la estancia va cada día a una clínica diferente para traer a grupos de jubilados, pensionados y derechohabientes de la tercera edad a fin de que disfruten de los servicios de la estancia y posteriormente regresa a sus clínicas.

Este programa, ha permitido otorgar servicios con calidad y calidez, pues el personal de la estancia, así como los recursos humanos involucrados con la atención de adultos mayores en clínicas y hospitales, han sido capacitados con el curso Hoy Servidor, Mañana Jubilado.

Cabe resaltar que este programa sólo trabaja de manera interna con los derechohabientes del instituto, por ello se busca que haya más instituciones las cuales trabajen de manera directa con el adulto mayor y no solo sea de manera física y biológica sino que esto sea abarcado de manera integral.

Por otro lado cabe mencionar que como ya se indico que aquí solo se trabaja el área biológica y física y no se cuenta con ningún programa del área de

educación sexual, y es por ello que se busca hacer hincapié que se necesita reconocer que nuestros adultos de la tercera edad no solo necesitan fortalecer esa parte sino también requieren que se les reconozca como seres sexuados capaces de tener una vida integra en todos los aspectos que rodean su cotidianeidad.

Es por ello que lo que nuestro programa busca es resaltar o dar más importancia a la sexualidad en los añosos ya que esta se encuentra enfocada principalmente a la identificación propia del cuerpo, al erotismo, a la satisfacción del goce y placer sea de manera personal o en pareja y no nada mas estar enfocada al área física.

INAPAM

Como institución encargada de identificar y atender las necesidades de esta población desarrolla dentro de si algunos proyectos de cursos y/o talleres los cuales se puede observar se encuentran enfocadas en mayor medida a las áreas de salud y esparcimiento; tal vez observándoles como parte de las actividades más enriquecedoras para esta población, proporcionándoles así la oportunidad de acceso a talleres de Plan de Vida Futura; Desarrollo Personal y Auto cuidado; Expresión Corporal y Movimiento; El Adulto Mayor, la Nutrición y la Salud; Prevención de la Violencia Intrafamiliar y del Maltrato hacia el Adulto Mayor; además de pláticas sobre diferentes temas para propiciar el desarrollo en esta etapa de la vida, identificando también a estas últimas como parte de

una “educación” para las generaciones prejubilatorias y que no solo debiera ser para ellos sino también para la población joven como parte de las acciones dirigidas a otros grupos de edad con una perspectiva de sentido preventivo a fin de no caer en los conflictos que viven actualmente nuestros adultos mayores.

Todos los anteriores destacables dentro del área de salud, pero como ya se mencionó dentro del área recreativa se contemplan actividades de índole artística, que, se puede decir buscan propiciar el desarrollo de habilidades y destrezas que les generen un cambio de actitud el cual favorezca su participación social, aprovechando así las capacidades creativas y el bagaje cultural del que son portadoras las personas adultas mayores; para ello se han implementado clases de educación artística, en materias como guitarra, canto, teatro, danza regional y baile de salón.

Y explorando más aún a esta institución también destaca su papel de “educadora” dando pauta a actividades de alfabetización y regularización de los ciclos de primaria y secundaria que se imparten en los clubes de la tercera edad y clases complementarias en diversas áreas del conocimiento como lo son historia, filosofía, comunicación y relaciones humanas, lectura y redacción, lenguas extranjeras, psicología, entre otras.

División de Educación Continua de la Facultad de Psicología.

La División de Educación Continua, interesada en brindar un espacio universitario para promover la activa participación de los adultos mayores y para mantener su adecuada calidad de vida, ha desarrollado este proyecto.

En este espacio el crecimiento del adulto mayor se pretende coadyuvar a la construcción de una sociedad para todas las edades, donde el adulto mayor encuentre opciones apropiadas para su etapa de vida que le permitan adquirir, desarrollar o reforzar conocimientos, habilidades y capacidades.

Aquí el adulto mayor encontrará un ambiente académico inclusivo y de reconocimiento de su trayectoria personal, en el cual se le brindarán los recursos psicológicos para su crecimiento en las áreas social, emocional y de la salud.

Las actividades programadas son:

El coaching: un entrenamiento para tu vida actual

Poesía y música: recursos para vivir en armonía

Estrategias para promover mi bienestar: aprovechando mis cinco sentidos

En esta institución no se cuenta con programas específicos relacionados al área sexual, sin embargo si abordan el tema dentro de algunos módulos como por ejemplo en el de autoestima, o en valores.

CAPÍTULO 4: PROGRAMA PEDAGOGICO DE RECONOCIMIENTO DE LA VIDA SEXUAL DEL ADULTO DE LA TERCERA EDAD DIRIGIDO A LOS USUARIOS Y AL PERSONAL DEL CENTRO DE BIENESTAR SOCIAL CHIMALHUACAN

Debido a que hemos detectado que no se cuentan con programas de índole sexual del adulto de la tercera edad debemos, cuestionarnos cuánto podemos hacer para apoyar el desarrollo en esta etapa, cuánto podemos estimularlo para que viva esta etapa llena de cambios desde una perspectiva positiva y enriquecedora y cuanto podemos influir sobre estos factores psicológicos y sociales para lograr la aparición del envejecimiento visto desde una perspectiva la cual debiera ser normal ante los ojos de cualquiera.

Es por ello que se pretende que con ello haya una reeducación la cual sea ofrecida a los adultos para conservar su autosuficiencia, adaptación social, familiar y su misma autonomía. Para ello debe sentirse informado, como un hombre de su tiempo sobre la evolución del mundo actual. Se debe tener en cuenta la profundización en la búsqueda de métodos idóneos para transmitir mensajes que enseñen y eduquen, ajustados a esta etapa. Además de esto debe demostrarse que la posibilidad de aprender en el hombre existe a lo largo de la vida, en mayor o menor grado.

Mediante la educación en la tercera edad puede lograrse que el adulto se encuentre interesado en el futuro, que se sienta parte de la sociedad, con funciones y roles sociales. Las instituciones de salud, centros educativos, familias y la misma comunidad son agentes importantes que en interacción con el anciano pueden trabajar en estimulación y preparación para esta etapa sin dejar de lado al mismo pedagogo.

La reeducación en el adulto mayor debe ser una educación para aprender a vivir, analizar algunas preguntas como ¿Quién soy?, ¿Qué sentido u orientación debo darle a la vida? explorando el autoconcepto y el cómo enfrentar los problemas cotidianos de la vida diaria.

Esto nos permitirá la inserción del adulto en esa sociedad que un día construyó y de la que hoy se siente apartado.

4.1 ¿Qué es el Centro de Bienestar Social?

Ante el gran crecimiento poblacional y la dimensión territorial del Estado de México, en octubre de 1990 el H. Consejo Técnico del Instituto Mexicano del Seguro Social acordó la creación de la Delegación Estado de México Oriente, con la finalidad de brindar con mayor eficiencia los servicios a derechohabientes de 57 municipios, comprendidos dentro de las zonas Tlalnepantla, Ecatepec y los Reyes.

La Delegación considerada una de las más grandes del sistema a nivel nacional inició operaciones el 29 de enero de 1998 y actualmente tiene una infraestructura de 10 hospitales; dos Generales Regionales, siete Generales de Zona y uno de Gineco Obstetricia, además de 45 Unidades de Medicina Familiar y 2 Unidades Médicas de Atención Ambulatoria.

También cuenta con nueve Centros de Seguridad Social, en los que se llevan a cabo diversas actividades deportivas, enfocadas a la población con capacidades diferentes y a personas con enfermedades crónico-degenerativas. En las unidades ubicadas en zonas urbano-marginadas se practica el ejercicio dirigido a jóvenes, con la finalidad de evitar el fomento a las adicciones.

Dentro de los nueve centros se encuentra el Centro de Bienestar Social Chimalhuacán, el cual surge en el año de 1998 con el fin de dar respuesta a la creciente demanda de servicios específicos para la atención integral de la población. Se conforma por una amplia gama de cursos, talleres creativos y eventos artísticos y culturales, a través de los cuales se busca dar pie a la participación e integración social, a fin de que los usuarios puedan desarrollar habilidades que les permitan afrontar su situación dentro de este contexto de marginación.

4.1.1 Objetivos del Centro de Bienestar Social

Esta institución tiene como objetivos cubrir en parte algunas de las necesidades de la población en cuanto al fomento de ciertas actividades como:

- Brindar una atención integral a la salud mediante el fortalecimiento de las capacidades individuales y familiares, con intervenciones de educación para la salud y participación social que permitan disminuir los riesgos y con ello contribuir a mejorar su bienestar.
- Impulsar y desarrollar actividades culturales y recreativas
- Contribuir al abatimiento del rezago educativo
- Elevar la calidad de vida comunitaria
- Fomentar la práctica de las actividades físicas y deportivas como base para conservar la salud
- Difundir tradiciones y valores culturales, propiciando la integración familiar y comunitaria, así como la utilización positiva del tiempo libre.

4.1.2 Funciones

Los servicios que se ofrecen para el bienestar social están dirigidos a promover la salud, prevenir enfermedades, adicciones y accidentes y elevar el nivel y calidad de vida, se otorgan mediante cursos y talleres tales como:

Acondicionamiento físico, bordado de listón, repostería, manualidades, taekwondo, cultura de belleza, primeros auxilios, cine época de oro, baile de

salón, y ajedrez, campañas y acciones de extensión tales como charlas sobre nutrición, higiene personal, higiene bucal y sexualidad, en el marco de las estrategias de promoción de la salud y educación para una vida mejor.

Estos servicios están sustentados en el proceso de educación para la salud y dirigidos a incidir a través de la formación de hábitos higiénicos, orientación alimentaría, la ocupación creativa y productiva del tiempo libre, el conocimiento de los factores de riesgo a la salud individual y familiar, de tal manera que la población identifique la responsabilidad y compromiso que implica conservar la salud, al adoptar estilos de vida saludables y la adopción oportuna de medidas anticipatorias que entren o al menos difieran la presentación de enfermedades.

4.1.3 Población Atendida

La población atendida está compuesta principalmente por adolescentes, adultos y adultos mayores (de entre 15 y 85 años) que viven en la zona, personas de escasos recursos, considerando que dentro de esta población al menos el 80% está en condiciones de alta marginación.

Algunas características de la población atendida son:

- Rezagos en salud reproductiva
- Marginación y pobreza
- Inequidad de género

- Desnutrición infantil
- Bajo nivel educativo

4.1.4 Organización

Por ser una dependencia del IMSS depende directamente del Centro de Bienestar Social de Texcoco, el cual es dirigido por la Trabajadora Social Gabriela Jiménez Quiroz, no sin mencionar que el centro de Chimalhuacán es dirigido por la profesora María Leonor Ríos Mata.

No sin mencionar que con ellas colaboran nueve instructores (como les hemos denominado dentro de este trabajo) y una enfermera que se encargará de dar las pláticas de salud a la población, siendo con ella con quien el pedagogo entablará la relación de trabajo a fin de llevar a cabo el programa mencionado.

4.2 Fundamentos para la elaboración de un programa

Partiendo de las divergencias que trae consigo el tema de la sexualidad y aun más respecto a la población de la tercera edad se da la necesidad de construir un programa en el cual se busque llevar a cabo el reconocimiento de la aun presente vida sexual en esta etapa. El punto de partida que en este trabajo se busca establecer es el trabajo conjunto dentro del Centro de Bienestar Social,

tanto con la dirección de este como con los instructores quienes son los que directamente realizan el trabajo con la población tanto mayor como en general.

Los puntos a considerar para la elaboración del programa son los siguientes:

- Identificar problemas y necesidades: se puede partir de cuestionarios, y bibliografía.
- Establecer prioridades, considerando las características culturales y sociales de la población.
- Identificar los recursos disponibles teniendo en cuenta el acceso a materiales informativos como películas, videos, folletos, carteles, libros y revistas.
- Actualizar la información de los/as instructores ya que este es un aspecto muy importante, por la cantidad de mitos y falacias relacionados a la sexualidad.
- Diseñar las actividades, seleccionar los contenidos y plantear las actividades según el nivel educativo y evolutivo de las personas a las que se dirige. Además, es oportuno valorar las repercusiones en su familia.
- Divulgar el programa en la institución, dar a conocer el programa al resto de la población aunque no participen en él.
- Tomar nota de las observaciones que realizamos durante la aplicación del programa, pues ello nos permite ajustar las intervenciones previstas y enriquecer el tema.

- Resultados.

4.3 Desarrollo del programa

Propósito:

Propiciar en el adulto mayor el reconocimiento de su sexualidad de una manera abierta partiendo para ello de sus vivencias y necesidades en torno a esta.

Introducción:

Abordar la sexualidad como objeto de estudio es una tarea sumamente compleja ya que nos remite a diferentes saberes, tanto históricos, científicos y socio-culturales, los cuales nos llevan a comprender la sexualidad, es decir reconocernos como seres sexuados y con responsabilidades respecto a ella.

A partir de esto es posible identificar la gran necesidad en este sentido por parte de la población añosa, lo cual a su vez puede y debe ser contemplada como punta de lanza para una mayor apertura tanto para ellos como para las generaciones venideras.

Los temas que se abordaran en este programa constituyen una aproximación al reconocimiento que se debe realizar en torno al tema de la vida sexual del adulto de la tercera edad recurriendo a diversas manifestaciones culturales, las cuales llevan implícitos símbolos y significados de la sexualidad tales como la literatura, el cine y la música.

Para el desarrollo de este se considera el retomar las experiencias que han sido parte su vida y trabajar en base de ellas con el grupo que conforman en el

Centro de Bienestar Social, esto se planea para cuatro sesiones de una hora con 30 minutos aproximadamente.

En la primera sesión daremos pauta para conocer al grupo, el cual está conformado por 16 personas, 10 mujeres y seis hombres, de entre 60 y 85 años, así como también nos presentaremos ante ellos y les comentaremos acerca de nuestro plan de trabajo, además de iniciar con una charla en la cual el punto central será su concepción de sexualidad para de ahí partir y establecer la relación de trabajo.

A continuación presentamos la planeación del programa:

Sesión 1

Vivencias del adulto de la tercera edad en torno a su sexualidad.

TEMÁTICAS

1. Presentación del programa
2. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales de la sexualidad
3. Concepto de sexualidad
4. Vivencias del adulto de la tercera edad

Sesión 2

Tradiciones, mitos y costumbres de la sexualidad

TEMÁTICAS

1. Lectura del texto "Vejez, años de plenitud"

2. Análisis de los mitos, tradiciones y costumbres ligados al adulto de la tercera edad

3. La sexualidad dentro la vida cotidiana

Sesión 3

Familia, sociedad y sexualidad

TEMÁTICAS

1. El papel que juega el adulto mayor dentro de la familia y sociedad
2. El papel que la familia y la sociedad le han otorgado al adulto de la tercera edad y cómo este papel influye en su vida sexual
3. Conclusiones

Sesión 4

Reflexiones en torno a la sexualidad y los aspectos ideológicos.

TEMÁTICAS

1. Resumen de los aspectos más relevantes de las sesiones anteriores
2. Elaboración de su autoconcepto

A continuación detallaremos cada una de las sesiones a través de las cartas descriptivas.

		<p>este programa.</p> <p>*Al término de la presentación identificaremos el concepto de sexualidad que esta población maneja, así como también las implicaciones que este concepto ha acarreado en otras etapas, y de forma trascendental en esta, para posteriormente analizar lo que a sexualidad respecta para ellos en el “aquí-ahora” y de que forma lo viven.</p> <p>*Para finalizar la sesión daremos un espacio para concluir con las opiniones por parte del grupo respecto a esta sesión.</p>	15 min.		
--	--	--	---------	--	--

		<p>como:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Edad -Estado físico -Relaciones de pareja. <p>Así también la forma que ellos consideran podría ser la adecuada para dejar de considerarles dentro de una visión coartante respecto al tema de la sexualidad.</p> <p>*Para finalizar la sesión haremos los comentarios respecto a la trascendencia de este tema para su vida cotidiana.</p>	15 min.		
--	--	--	---------	--	--

CENTRO DE BIENESTAR SOCIAL “CHIMALHUACAN”

PLAN PARA LA TERCERA SESION

TEMA	OBJETIVO DE LA SESION	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIAL DE APOYO	EVIDENCIAS
FAMILIA, SOCIEDAD Y SEXUALIDAD.	Ubicar y analizar el papel que juega el adulto mayor dentro de la familia, la sociedad y para si respecto de su sexualidad .	<p>*Actividad Inicial: de forma individual se hará una retrospectiva del lugar que piensan ocupan dentro de la familia, considerando para ello los papeles que juegan en ella (padre-madre-abuelo-abuela.)</p> <p>*Para continuar con la actividad anterior cada uno de los integrantes del grupo compartirá sus consideraciones, destacando el cómo los roles que juega han influenciado el desarrollo de su vida sexual. Además de acentuar también el papel que consideran la sociedad les ha otorgado (abuelos, jubilados, y demás) y el como está y sus consideraciones respecto a ellos han limitado o rescatado el tema que aquí nos ocupa;</p>	<p>10 min.</p> <p>50 min.</p>	<p>*Hojas de colores</p> <p>*Marcadores</p>	<p>*Reflexión</p> <p>*Participación</p> <p>*Aportación de ideas</p>

		<p>considerando también para ello lo que este centro (como institución de apoyo a esta población) les ha proporcionado en pro de este tema.</p> <p>*Para concluir les haremos una invitación al grupo para concientizarse respecto a esta postura y de la trascendentalidad e implicaciones en pro de la tan deseada calidad de vida.</p>	15 min.		
--	--	---	---------	--	--

4.4 Resultados

A gran parte de nuestra población se le hace difícil pensar que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan todavía sentimientos, necesidades y relaciones de tipo sexual. Esta idea errónea viene causada indudablemente por los estereotipos culturales existentes, mitos y tabúes que vinculan a la sexualidad solo con la capacidad reproductiva y que consideran que ser viejo equivale a ser enfermo, esto nos demuestra que la sexualidad no solo está vinculada a una etapa sino que se mantiene a lo largo de la vida del individuo; es por eso que en la tercera edad está presente y también es fuente de placer y bienestar.

Calificar la actividad sexual del añoso como inmoral, no natural, aberrada o sucia es completamente erróneo y discriminatorio. No debemos olvidar que gracias al desarrollo de nuestra sociedad en general y a la medicina en particular, el promedio de vida y la calidad de la misma continuarán incrementándose sistemáticamente.

Es con este fin que se llevó a cabo la aplicación de dicho programa y así podemos resaltar que en un inicio se tornó un tanto complicado ya que el trabajar con adultos de la tercera edad fue trabajar no solo con sus expectativas y experiencias sino que fue trabajar con todos los tabúes que trae consigo la sexualidad.

La primera sesión fue la más confusa y hasta cierto punto incómoda ya que como fue un primer acercamiento al grupo, en ésta, nosotras buscábamos hacer un diagnóstico de por que vía deberíamos llevar este programa así que iniciamos presentándonos al grupo y con ello nuestro primer acercamiento fue el entregarles de manera individual un cuestionario de preguntas básicas como ¿a qué se dedica?, ¿tiene privacidad en casa?, ¿cómo está conformada su familia?, ¿mantiene aun vida sexual activa? entre otras, y con ello los adultos se tornaron un tanto reservados al contestar dicho cuestionario fue entonces cuando expusimos que si bien es cierto que la sexualidad es un tema bastante mencionado pero siempre al hablar de adolescentes y no de la tercera edad, y que esa fue la razón por la cual nosotros tomamos este tema y que favorablemente esto inspirará a la gente de la tercera edad a buscar ayuda si están teniendo problemas no solo con su vida diaria sino que también con lo sexual, y esto poco a poco irá trascendiendo y hará no solo que médicos y otros profesionales de la salud estén conscientes de que los mayores pueden y quieren estar sexualmente activos, sino que también la población en general y la misma familia no solo los vea como una carga, o como el abuelo o abuela sino que son al igual que los demás integrantes seres humanos con los mismos derechos de goce y erotismo.

Al comenzar a adentrarnos un poco más nos dimos cuenta que desde el punto de vista de la gente del grupo la sexualidad se tiene en un concepto un equivocado por así decirlo ya que solo lo han vinculado con la procreación y

las relaciones sexuales, dejando de lado el erotismo, la convivencia íntima y por que no decirlo las relaciones de pareja que dentro de ello conlleva el coqueteo, la autoestima, el deseo entre otras.

Por lo consiguiente se puede resaltar que los mitos que han vivido nuestros añosos les han limitado de manera vital en la plena realización no solo de su sexualidad, sino de toda su vida en general. Un ejemplo claro de ello es que la sexualidad es solo con fines de procreación y esto solo va acompañado de una declinación del interés sexual, hasta llegar a ser mínima o ausente en esta etapa, otro por igual es que la belleza del cuerpo de los jóvenes es única e importante y se asocia con atracción sexual y física, o bien que los añosos ya pasaron por todas estas vivencias y ahora solo se deben dedicar al descanso y cuidado de los nietos. Esto fue muy visible a la hora de tratar con los adultos ya que ellos comentaban que en sus casas solo se les ve como cuidadores, como papás, como abuelos, pero nunca como personas que sienten y piensan sexualmente. Este tipo de comentarios los tomamos como referentes para llevar a cabo la sesión en la cual se abordaría el lo que representan para el adulto mayor la familia y sociedad y como creen que son observados desde estas instituciones.

Fue de esta forma en la que se llevó a cabo la primera sesión pero no pudimos concluirla sin antes pedir la opinión de nuestros participantes acerca de lo que les había parecido y el qué esperaban de nuestro curso de acuerdo a lo qué para ese momento habían observado, a lo cual ellos se mostraron un con un

poco de reservas más no por ello sin ganas de participar ya que refirieron ver esto como una oportunidad de mayor conocimiento para así poder darse una nueva oportunidad tanto de aprender como de abrir los ojos a nuevas posibles experiencias.

Para nuestra segunda sesión y ya llevando un previo conocimiento del grupo, el interés y participación de éste abordamos el tema referente a las tradiciones, mitos y costumbres que ellos consideraban involucran el desarrollo de su vida sexual. Previamente consideramos que un recurso adecuado para dar inicio era la realización de una lectura ya que por ser personas de la tercera edad tienden a ser adeptos a escuchar lo que el otro dice con un mayor respeto y atención a diferencia de cómo lo haría alguien joven; es por ello la razón del emplear este recurso, así pues la lectura abordada fue tomada de un texto titulado “Vejez, años de plenitud” y a partir de la cual buscamos que el grupo tratara de identificarse desde la perspectiva del analizar si en verdad para ellos esta etapa que atraviesan representa para ellos un estado de plenitud, de serlo y sentirlo en todos los ámbitos y hacia donde se voltee a mirar, es aquí cuando se comenzó a vislumbrar que de cierta forma la vejez no es una etapa del todo prometedora para ellos, aunque no lo vean así ya que aunque manifiestan que esta es una edad enriquecedora en sus palabras denotan aspectos que permeados por la costumbre y las tradiciones definen de cierta medida el desarrollo de su vida sexual y que ellos mismos les han asimilado como verdaderos tales como las relaciones de pareja (una de las señoras que

asisten al grupo menciona: *=dado que soy viuda siento que traicionaría de alguna medida la memoria de mi marido si busco compañía en alguien más=*), la edad (comentario de un señor: *=mi mujer me dice que ya no estamos en edad para pensar en eso o que inclusive ya ni siquiera podemos hacerlo=*).

Por otra parte también se comentaba que ellos como todos los demás quisieran ver a la sexualidad sin que se les recrimine su manera de pensar, para lo cual quisimos ahondar en que para ello deberían de cambiar ellos su manera de mirar las cosas, es decir por una parte dejar de sentir culpa respecto a su necesidad, ya que pareciera que de cierta forma se vuelve a la etapa de la infancia en la cual el niño le tiene miedo a sus padres si es que por su mente llegase a cruzar un pensamiento que le involucre respecto de su sexualidad, así pareciera que le sucede al adulto mayor, que tiene un gran temor de reexperimentar o posiblemente empezar a experimentar una sexualidad sin prisas y con el tiempo para las caricias y amor que la juventud no dejaba del todo ver.

Esto es parte de algunos de los comentarios que las personas manifestaron en la sesión y que a nuestro parecer esperamos marquen una pauta positiva y de crecimiento positivo en pro de este tema.

La tercera sesión, en la cual se abordó como punto nodal la familia y sociedad como instituciones que marcan al individuo y con más fuerza al adulto de la tercera edad busco resaltar cual es el papel que este juega dentro de estos dos grupos; para esto se les invitó a ubicarse en su familia, es decir a identificar el

papel que juegan dentro de esta y si ellos mismos decidieron verse así o si fue su familia quien les llevo a hacerlo. La mayoría refirió verse a si mismo como padre y abuelo ya que hay quienes comparten su casa con dos generaciones más, otros con familiares de segundo o tercer grado y son muy pocos quienes señalan vivir solo con sus hijos aun solteros.

Así se continuó, hasta que se hicieron algunos comentarios de cómo sus familiares veían su vida sexual a lo que ellos respondieron que para empezar este era un tema privado dentro de la familia hasta cierto punto ya que les apena comentarlo dentro de ella, además de no ser nada común para ellos el indagar entre sus familiares acerca de su opinión respecto del tema, aunque sin embargo señalaron haber escuchado comentarios con cierto toque de discriminación respecto de esta necesidad de todos y que en ocasiones no cuentan con la privacidad necesaria para no sólo tener relaciones sexuales sino únicamente para ese contacto íntimo de pareja, y eso en el caso de quien tiene aún pareja y quien no la tiene fuese mujer u hombre la familia los ha limitado a ser solo los abuelos y los de cierta forma han aceptado verse así, y que como van a rehacer su vida si ya están viejos, que eso es sólo para los adolescentes.

A esto comentaron algunos de nuestros adultos que ellos si han podido desligarse poco a poco de estos comentarios o buscan hacerlo y han buscado pareja nuevamente y que les ha sido muy complicado ya que principalmente

sus hijos lo ven mal y esto les ha traído algunas horas de soledad principalmente con su familia.

Respecto a la sociedad ellos se remiten a que es importante ya que de cierta forma son las personas con quienes conviven, más sin embargo lo que los define es su familia, la sociedad tal vez no está del todo ligada con ellos ya que al parecer al envejecer esa misma sociedad que alguna vez los vio como pilar de si misma ahora solo los recuerda por sus familias por que saben que pertenecen a ellas y no por el hecho de ser ellos mismos.

Vivir para la sociedad no es todo lo que importa ya que la familia es primero, consideran ellos, sin embargo lo que buscamos hacerles llegar es que la sociedad debe considerarles y si bien no involucrarse contra su desarrollo como individuos si hacerlo para reconocerles como seres sexuados y considerar que algún día nosotros también seremos parte de esta población y el que es lo que buscamos para ese futuro.

Y como parte de la última sesión se abordaron las consideraciones que a partir del trabajo de las sesiones anteriores se originaron dentro de los adultos mayores tales como lo que para ellos implica la vida sexual, los mitos y costumbres que permean ese aspecto de su vida y el cómo la familia y sociedad son dos sectores que los marcan de cierta forma en ello. Posteriormente buscamos dar un cierre adecuado a este proyecto identificando el nuevo autoconcepto que a partir de las sesiones se construyó y el cual buscamos haya sido muy enriquecedor, que les lleve a reconocerse como aún

seres sexuados y que esa posibilidad implica para ellos una nueva vía hacia un crecimiento como persona principalmente y/o como pareja.

El llegar a la tercera edad debe ser una puerta abierta tanto a cambios positivos y demeritantes por así llamarles (como consecuencia del paso de los años y que sería el aspecto un tanto negativo) como a la maravillosa posibilidad de reencontrarse con un tiempo para ser en si y para si, para experimentar la posibilidad de no ser solo abuelo/a o padre/madre sino de ser un ser, un hombre o mujer con posibilidad de disfrutar lo que se desea sin reprimendas y miedos solo como parte de una experiencia gratificante tanto para la persona como para la familia y las nuevas generaciones.

Resultados de los cuestionarios

Tabla N°.1 Análisis de la muestra estudiada de acuerdo a Estado Civil y Sexo

Estado Civil	Sexo Masculino		Sexo Femenino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Soltero	-		2	20	2	12.5
Pareja estable	3	50	5	50	8	50
Divorciado	2	33.3	1	10	3	18.75
Viudo	1	16.6	2	20	3	18.75
Total	6	100	10	100	16	100

Tabla N°.2 Análisis de la ocupación de acuerdo al sexo

OCUPACION	Sexo Masculino		Sexo Femenino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Trabajador	-					
Jubilado	6	100	3	30	9	56.25
Ama de casa	-		7	70	7	43.75
Total	6	100	10	100	16	100

Tabla N°.3 Análisis de la Estructura Familiar

Estructura Familiar	N°	%
Familia Nuclear	5	31.25
Familia Extensa	11	68.75
Total	16	100

Familia nuclear: Este tipo se refiere al grupo de parientes conformados por los progenitores y los hijos.

Familia extensa: se refiere a abuelos, tíos abuelos, bisabuelos, además de que puede abarcar parientes sanguíneos y consanguíneos

Tabla N° 4 Análisis de la privacidad para las relaciones Sexuales

Privacidad para las relaciones Sexuales	Sexo Masculino		Sexo Femenino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
	No	4	66.6	6	60	10
Si	2	33.4	4	40	6	37.5
Total	6	100	10	100	16	100

Tabla N°.5 Análisis de las relaciones afectivas con la pareja

Relaciones Afectivas con la pareja	N°	%
Buenas	7	53.9
Regulares	4	30.7
Malas	2	15.4
Total	13	100

Tabla N°.6 Enfermedades que padecen los ancianos según el sexo

Enfermedad	Sexo Masculino		Sexo Femenino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Diabetes Mellitus	4	66.6	6	60	10	62.5
HTA	2	33.4	3	30	5	31.25
Artritis			1	10	1	6.25
EPOC						
Trast. Nerviosos						
Insufic.Cardíaca						
Otras	6	100	10	100	16	100

Tabla Nº 7 Análisis de las Relaciones Sexuales Activas según el sexo

Mantiene Relaciones sexuales activas	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Si	5	83.4	8	80	13	81.25
No	1	16.6	2	20	3	18.75
Total	6	100	10	100	16	100

Tabla Nº.8 Análisis de la frecuencia aproximada de las Relaciones Sexuales

Frecuencia de las Relaciones Sexuales	MASCULINO		FEMENINO		TOTAL	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Semanal	1	16.6	1	14.3	2	15.4
Quincenal	1	16.6	2	28.6	3	23
Mensual	4	66.8	3	42.8	7	53.9
Esporádica			1	14.3	1	7.7
Total	6	100	7	100	13	100

Tabla N° 9 Análisis de la opinión de los adultos mayores sobre las Relaciones Sexuales (Considerando a esta pregunta como posible de responderse con más de una de las siguientes opciones)

Opiniones	Masculino	Femenino	Total
Deben cesar al avanzar la edad, sino afectan la salud			
Son innecesarias			
Son inadecuadas a esa edad		1	1
Son buenas y saludables, si ambos desean	6	5	11
Son por gusto, no hay deseo ni placer			
Son perjudiciales para la salud			
Son ridículas			
Son normales	6	8	14
Desgastan y dañan la salud			
Total	12	14	26

En síntesis:

1. La mayoría de los adultos se encuentran en las edades comprendidas entre 60 y 85 años predominando el sexo femenino.
2. En ambos sexos predominan los que tienen pareja estable, seguidos de la viudez, siendo esta más representativa en el sexo femenino.
3. En cuanto a ocupación el mayor número de hombres correspondió a jubilados y las mujeres a amas de casa.
4. La mayoría de las familias donde conviven los ancianos están clasificadas como extensas, por lo cual la mayoría de la muestra estudiada refiere falta de privacidad para las relaciones sexuales.
5. En su mayoría los adultos clasifican sus relaciones afectivas con la pareja como regulares.
6. En cuanto a patologías padecidas por los adultos, ocupa el primer lugar la diabetes, seguida de la hipertensión arterial y artritis.
7. Más de la mitad de los adultos de la muestra refieren tener relaciones sexuales activas, predominando en el sexo masculino, y en cuanto a la frecuencia de relaciones sexuales predomina la mensual seguida de la quincenal.

8. La opinión predominante sobre las relaciones sexuales en la vejez es que son agradables y normales si ambos miembros de la pareja lo desean.

10. La información que reciben nuestros adultos de la tercera edad sobre sexualidad es deficiente.

CONCLUSIONES

La sexualidad se caracteriza por ser heterogénea y compleja, la cual es una realidad constituida por componentes biológicos, sociales y psicológicos que se entrelazan permanentemente. La valoración y el juicio que sobre ella se hace dependen del contexto histórico y cultural en que se desarrolla. Envejecer no significa estar enfermo, senil, sin deseo sexual. Dependerá de cada cual desafiar los mitos para poder llevar una vida llena de realización y satisfacción en su encuentro con otros y consigo mismo.

El mayor problema para no seguir viviendo la sexualidad a partir de los 60 años es, precisamente, no haber vivido adecuadamente la sexualidad en cada una de las etapas anteriores. Es inútil querer disfrutar de una vida sexual llena si en la infancia, en la pubertad y en la adolescencia no se han formado convenientemente las integraciones debidas. Es muy difícil, querer asimilar ahora conceptos que antes no se han integrado como normales y no contienen el placer, por ejemplo, la moral.

Es esencial encontrar cada día sentido a la vida para evitar el vacío existencial, el aburrimiento, la apatía y la soledad, los cuatro grandes enemigos del adulto mayor. Es por ello que conviene tener bien entendido que la información brinda una mejor comprensión de los procesos de envejecimiento y de los cambios y transformaciones que ello (envejecer) implica, pero lo realmente fundamental es “desaprender” los prejuicios, mitos e ideas erróneas acerca de la vejez que están instalados en la cultura de la sociedad.

Tenemos así dos caminos distintos: uno, tomar la vejez como un obstáculo para seguir viviendo, o, dos, aceptar y reconocer esta etapa como otra que hay que vivir y llenar de lo suyo para que sea una puerta abierta a nuevas experiencias, sensaciones y vivencias activas y gratificantes.

Difícil va a ser cambiar la cultura que ha mitificado la sexualidad en nuestros adultos, si antes no eliminamos, esos mitos que evitan desarrollar este término cultural convenientemente, con la suficiente dosis de paciencia y esperanza que logren despertar las actitudes en cuanto a la vivencia de la cultura sexual. No es de extrañarse que nuestros adultos mayores dejen a un lado su sexualidad plena, o la vivan de forma muy precaria, si juzgamos sus acciones por los mitos y prejuicios inculcados a lo largo de las generaciones. ¿Qué se puede pensar a los 60 ó 70 años si nuestra vivencia sexual ha estado basada en que las relaciones sexuales querían decir ineludiblemente “coito”, porque se entendía que éste era la única relación sexual completa?

Tal vez, y de nosotros depende, de ahora en adelante y sin perder más tiempo, que la educación no diferenciada por el sexo con el que se nace, articule en el porvenir las auténticas reglas del juego para que posibilite que los valores, sean vividos por todos en igualdad de condiciones.

Es impensable, con el desconocimiento de esos valores éticos, suponer que las personas hayan podido vivir adecuadamente y libremente, con la formación necesaria, cada una de las etapas (desde la infancia hasta la vejez) precisas para ir asimilando conocimientos que desemboquen en la integración

adecuada de los espacios, no sólo en cuanto a sexualidad, sino con referencia a cualquier otra área de conocimiento.

Por otra parte, un dato que hemos constatado, es que el nivel cultural de las mujeres, con las que nos relacionamos era medio-bajo, lo que hace concluir que la dependencia total de la mujer hacia el hombre marcaba bastante la forma de pensar y la escasa capacidad de decisión a la hora de afrontar retos y demandas en su realización como persona.

Sin embargo se puede reconocer que tenemos armas adecuadas para ir cambiando, poco a poco y respetando los tiempos de cada persona, las actitudes de nuestros adultos mayores con el fin de conseguir que realmente sean conscientes de que la sexualidad no sólo no les está prohibida, sino que pueden ser capaces, con ayuda, de vivir unas relaciones sexuales auténticas en el ámbito de relaciones personales y de una manera realizadora. Puede ser que con la experiencia de los años y aunque el equipaje no sea todo el adecuado para intentar abordar el tema desde la suficiente madurez, precisamente esa experiencia pueda dar otros elementos adecuados para comenzar a aprender a disfrutar de la sexualidad completa.

No es raro ver a estas edades parejas desencantadas por una mala relación de conjunto a lo largo de toda su vida, situación que hace verdaderamente difícil adaptarse, con la paciencia requerida, a las nuevas situaciones que requiere la sexualidad en esta etapa. Este desencanto trae consigo el enfriamiento del amor, o lo que es lo mismo, la trágica indiferencia a lo que le suceda a la

pareja. La pareja ha agotado su capital emocional al no haberlo recargado con la energía de una vida sexual estimulante, con la fuerza de la confianza o con la intimidad afectiva lo que lleva a no aceptar ni a integrar los cambios normales que se experimentan, por lo que el distanciamiento y la falta de amor son dos de los motivos o razones más comunes a la hora de valorar las actitudes por las que la pareja no vive adecuadamente su sexualidad. Esto refiriéndonos claramente a las parejas que aun siguen en la condición de casados y que han recorrido un largo camino conociéndose, hecho que los debería llevar a una mejor relación en todos los ámbitos e instancias de su vida.

Queda demostrado que el amor y la sexualidad, llegado su momento, no se pueden separar, por ser el camino adecuado, el vehículo operativo que lleva a las personas a un mejor entendimiento y adecuación en las actitudes que necesitan de la comunicación para su desarrollo. Los conflictos y cambios que emergen inevitablemente a través del tiempo necesitan ajustarse creando crisis de cambio que se pueden superar, precisamente, con comunicación, amor y la serenidad que, en principio, nos dan los años.

A parte de desarrollar un amor que comprenda y que comparta, es necesario saber que es cierto que la sexualidad cambia con los años; se necesita asumir que ahora se vuelve menos decisiva, que requiere más tiempo y más caricias y precisa que todos aceptemos los cambios del otro sin críticas. Va a depender de nosotros exclusivamente el desarrollo de una mejor y más sana vida sexual

porque la enfermedad física y el cansancio son poderosos enemigos del placer, pudiéndose convertir uno mismo en un talismán adecuado para combatir estos síntomas y males que nos pueden abordar.

La vida cotidiana está atravesada por preocupaciones de distinta índole y si estas toman todo el espacio, nuestra capacidad de sexualidad disminuye hasta desaparecer con el tiempo. No sería bueno, desde nuestra perspectiva, dejar de haber asimilado que el acto sexual es verdaderamente complejo. “Compromete en igual medida el cuerpo (todo él, con lo que eso conlleva), la mente, las emociones, los permisos, los prejuicios... Cada persona es estimulada de un modo especial y variable por la visión de un cuerpo sugestivo, por la confianza de un compañero o compañera de tantos años, por la caricia de zonas sensibles, por los sentimientos, por las fantasías, por la disponibilidad y por el estado de salud”¹. Pero nos enfrentamos a un problema que entre todos hemos de intentar solucionar.

Ese problema al que nos enfrentamos es la dificultad severa en integrar y aceptar que nuestro cuerpo sigue siendo erótico (deseante y deseable) pero que por el peso de la represión, por las prohibiciones que heredamos, por los miedos que aprendimos y por la gran desinformación de los cambios corporales que experimentamos, somos incapaces de que los prejuicios y mitos desaparezcan. Será complicado eliminar aquellos prejuicios de base que incluso hacen que el varón crea que es el autor del orgasmo femenino, lo que

¹ Cohen, Jean, et all. Adultos, salud sexual y reproductiva. Editorial Grupo Norma.

lo hace actuar compulsivamente, sin tener en cuenta ni los deseos de su compañera ni los suyos propios ya que solo el placer conduce al placer. El encuentro sexual distendido garantiza excitación y mayores goces, por lo que la creatividad, el permiso, el juego, el buscar y el entregarse, son los mejores estímulos para mantener una sexualidad activa y amar, "...creo que es bonito envejecer, si envejeces es que has vivido y vives. Si no envejeces es que ya estás en el agujero". (Respuesta: persona mayor encuestada).

Hoy podemos terminar con el mito de que la vida sexual satisfactoria es solo prerrogativa de aquellos que tienen menos de medio siglo de existencia; la vida sexual se conserva perfectamente luego del ingreso a la gratificante tercera edad, en la medida de la salud general, pero sobre todo de la formación y educación sexual recibidas.

Todo lo planteado anteriormente, indica que en la tercera edad no constituye una utopía hablar sobre la sexualidad, sino lo contrario una verdad incuestionable ya que la actividad y el interés sexuales están presentes en cualquier etapa de la existencia y por desconocimiento o por conveniencias se condena a la gente que envejece a actuar clandestinamente o con un sentido de culpabilidad.

En más de una ocasión nos hemos encontrado gente que pensaba que gozar por gozar sin pensar en procrear no tiene sentido, ya que un hijo tiene que ser el fruto del amor. No se cree que esa sea la verdad completa que emana de la

totalidad; es una parte por la que se juzga un todo, puesto que el acto sexual es bueno aunque no vengan hijos porque significa en primer lugar el amor que dos seres se expresan y se tienen, entendiendo la palabra amor no en un sentido degradado, como puro placer, sino como significado de afinidad. Está claro, entonces, que si la sexualidad es algo inherente en el ser humano y le acompaña durante toda su existencia, ¿por qué negarla o renunciar a ella si es una de nuestras formas de expresión más completa?

Consideramos que la puesta en marcha del proyecto nos ha dejado una importante experiencia, así como también un punto de partida para quienes posteriormente se integren a un nuevo grupo, a su vez esperamos

BIBLIOGRAFÍA

- Acévez Luis, Mariano. Erotismo en las cuatro estaciones. Ed. Paídos, México, 2006, 108 pp.
- Acuña Cañas, Alonso. Es tiempo de vivir. Ed. Arte Gráfico, 2da Edición, Bogotá, 1993.
- Acuña Cañas, Alonso. Sexo y edad de la madurez a la vejez. Ed. CAFAM, Bogotá, 1984.
- Álvarez Gayou J. Juan Luis. Sexualidad en la pareja. Ed. Manual moderno, México, 1996, 145 pp.
- Aveni Casucci. Afectividad y sexualidad en la ancianidad. Ed. Fundación Caixa, Barcelona, 1989.
- Azcárraga Gustavo. Sexología básica: guía para la educación sexual. Ed. La prensa medica mexicana S.A. de C.V, México, 2001, 278 pp.
- Barragán M. Fernando. La educación sexual. Ed. Paidos, España, 1997, 137pp.
- Belando Montoro, Maria. Vejez, física y psicológica. Una perspectiva para la educación permanente. Ed. Cáceres, España, 2001, 297 pp.
- Canal Ramírez, Gonzalo. Envejecer no es deteriorarse. Ed. Panamericana, Santa Fe de Bogota, 1999, 292 pp.
- Carranza Urriolagoitia, Álvaro. El adulto mayor en América Latina. Sus necesidades y sus problemas medico sociales. Ed. Centro Interamericano de Estudios de Seguridad Social, México, 1995, 192 pp.

- Cohen, Jean et all. Adultos, salud sexual y reproductiva. Editorial Grupo Norma, Bogota, Colombia, 1997, 233 pp.
- Carbal, Prieto de Argüelles Julia. La Tercera Edad. editorial Troquel, Buenos Aires, Argentina, 175 pp.
- Döring, María Teresa. El Mexicano ante la Sexualidad. Editorial Fontamara, México, 1994, 250 pp.
- Ferricgla, José Maria. Envejecer. Una antropología de la ancianidad. Ed. Herder, Barcelona, 2002, 446 pp.
- Fischman, Yael. Mujer, Sexualidad y Trauma. Editorial, Buenos Aires, Argentina, 2002, 207 pp.
- González Miers, Maria del Rocío. Cuando la tercera edad nos alcanza. Crisis o retos. Ed. Trillas, México, 2000, 216 pp.
- Iacub, Ricardo. Erotica y vejez. (Perspectivas de occidente). Ed. Paídos, Argentina, 2006, 215 pp.
- Instituto Mexicano de Sexología. Curso-Taller de sexología básica. Ed IMESEX, México, 1997, 104 pp.
- Kastenbaum, Robert. Vejez. Años de plenitud. Ed. Tierra Firme. México, 1980, 128 pp.
- Levinson, B. Una visión etnográfica de los estudiantes. Universidad Futura México: Universidad Autónoma Metropolitana, 1991.

- Mishara B. L. El proceso de envejecimiento. Ed. Morata, España, 1986, 282 pp.
- Pomies, Julia. Temas de Sexualidad. Dique, Grupo Editor. S.A. Argentina, 1995, 303 pp.
- Pont, Geis Pilar. Tercera edad, actividad física y salud. Ed. Paidó Tribo, España, 317pp.
- Vazquez Bronfman, Ana. Amor y sexualidad en las personas mayores. Ed. Gedisa, España, 312pp.
- Victoria Romero, Blanca. Sexualidad, amor y envejecimiento. Primera edición, Ed. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México, 2006, 278 pp.
- Weeks, Jeffrey. Sexualidad. PUEG. México, 2000

CIBERGRAFÍA

- <http://caleidoscopia.com/articulos/vejez.html>
- www.imesex.edu.mx/
- www.geishad.org.mx/
- www.inapam.gob.mx/
- www.inegi.gob.mx
- www.imss.gob.mx

ANEXOS

Es propicio entonces exponer aquí el **Decálogo de los Derechos de la Vejez** expuestos en 1984 por el médico sexólogo Alonso Acuña Cañas en su libro "Sexo y Edad: de la madurez a la vejez"

1.- El ejercicio de la sexualidad es una libre opción que estoy en capacidad de tomar.

2.- Mi expresión sexual es permanente y no depende de la edad. Es una faceta vital que varía con cada persona.

3.- Tengo el mismo deseo y derecho a recibir y dar caricias tal y como sucedía en mi niñez y juventud.

4.- Estoy en capacidad de expresar sanamente el afecto hacia las personas que me atraen.

5.- Puedo constituir pareja y compartir mis sentimientos sin límite de edad.

6.- Soy capaz de trabajar, de producir, hacer deporte y divertirme. Mi situación de retiro o pensión no me lo impide, antes bien lo facilita.

7.- Como persona mayor puedo tener el don de la elementariedad, como sucede en la niñez. Soy capaz de gozar de la transparencia del aire, del aroma de la flor, el color de las mariposas, el roce de una mano amiga, la ternura de una caricia, el murmullo de un manantial. Cada vez más en virtud de mi experiencia.

8.- Me aferro a la vida porque se de su valor y percibo el placer de vivirla, aunque en ocasiones disfrute en la soledad de mis recuerdos y parezca persona huraña.

9.- Tengo derecho a cuidar y mejorar mi imagen exterior, a transmitir a los demás la belleza interior que brota de mi cuerpo y gozar de toda clase de sensaciones que de él provengan.

10.- El llegar a la vejez significa que he sobrevivido y triunfado sobre la enfermedad y la muerte. Puedo transmitir con orgullo estas ideas a mis hijos, nietos y amigos, para que a su vez si ellos logran alcanzar la vejez, tengan entonces el privilegio de transmitir las también, a sus nietos, hijos y amigos.

“CUESTIONARIO”

1. ¿Cuál es su estado civil?
2. ¿A que se dedica?
3. ¿Cuántas personas viven con usted?
4. ¿Tiene usted en su casa privacidad?
5. ¿Qué opina su familia de su relación de pareja?
6. ¿Cómo es su relación de pareja?
7. ¿Padece usted alguna enfermedad?
8. ¿Mantiene usted vida sexual activa?
9. ¿Con que frecuencia?
10. ¿Qué opina usted sobre las relaciones sexuales?
11. ¿A través de que medios considera usted fue y/o es educado sexualmente?