



# Universidad Nacional Autónoma de México

## Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**"La Sexualidad en el adulto mayor: mitos, realidades y retos"**

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A (N)

**CLAUDIA ANGELICA LÓPEZ BENITEZ  
FABIOLA ADELINA MACEDO SAUCEDO**

Directora: Lic. **Dinah María Rochín Virues**

Dictaminadores: Mtra. **María Luisa Tavera Rodríguez**

Mtra. **Blanca Leonor Aranda Boyzo**



Los Reyes Iztacala, Edo de México,



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

Agradezco a mi familia, en especial a mis padres Verónica y Víctor que me dieron su apoyo incondicional en todo momento y que estuvieron presentes cuando los necesité. También agradezco y dedico esta tesis a mi mamá Anita, que me apoyó mientras estuvo presente en mi vida y estaría orgullosa de ver culminados mis estudios de licenciatura.

Agradezco de igual forma a mis amigas y compañeras Fabiola, Carmen, Maritza y Alejandra, porque me regalaron momentos inolvidables y sin ellas no hubiera sido posible lograr los objetivos propuestos durante la carrera.

Finalmente me agradezco a mi misma por tener la perseverancia y dedicación que me llevaron a culminar mi educación universitaria y por no darme por vencida aún en los momentos difíciles.

**Claudia Angélica López Benítez**

Agradezco y dedico esta tesis de manera muy especial a mi hermano Román, por haber sido mi compañero de vida en las buenas y en las malas, por siempre haberme apoyado y cuidado a lo largo de su vida y por quererme y haberme brindado muchos momentos juntos inolvidables.

Agradezco también a mis padres, Adelina y Atilano, por su apoyo, amor, confianza y paciencia, por todo lo que me han enseñado a lo largo de mi vida y por ser mi motor para lograr todo lo que me proponga. De la misma manera, agradezco a mis abuelitos, Rosario, Concepción y Lázaro, por ser un ejemplo de vida y siempre estar compartiendo mis logros y alegrías. También a mi tía Rebeca, por ser parte fundamental en mi crecimiento profesional y emocional

Agradezco a mi novio Alan, por siempre apoyarme en los momentos difíciles, brindarme su amor y ser parte elemental en mi vida como pareja, mejor amigo y consejero.

A mis amigas Tania, Adriana, Karen, Leonardo, Jaqueline y Laura por ser mi apoyo incondicional durante muchos años y enseñarme lo que significa la amistad verdadera. Igualmente, a mis colegas y amigas de toda la carrera, Carmen, Claudia, Maritza y Alejandra, por ser una parte importante en mi formación como psicóloga y como persona.

A toda mi familia Macedo Saucedo, por brindarme el apoyo necesario en los momentos más difíciles de mi vida y por enseñarme lo que significa tener una familia unida.

**Fabiola Adelina Macedo Saucedo**

## ÍNDICE

•	Introducción.....	5
•	1. Un breve panorama de la vejez en los comienzos del siglo XXI.....	7
	1.1. Construcción conceptual de la vejez.....	8
	1.2. Imagen histórica de la vejez.....	11
	1.3. Transición demográfica.....	13
	1.4. Características psicológicas en la vejez.....	16
	1.5. Imagen social de la vejez.....	18
	1.6. Requerimientos para un envejecimiento exitoso.....	19
•	2. Percepción de la conducta sexual en los adultos mayores.....	22
	2.1. La vejez y la sexualidad como constructos sociales.....	23
	2.2. Conducta sexual en la vejez.....	28
	2.3. Concepción de la sexualidad en la vejez dentro de la sociedad.....	32
	2.4. La sexualidad: una mirada religiosa .....	36
	2.5. La mirada familiar.....	38
	2.6. Una visión desde el adulto mayor .....	40
	2.7. Prácticas sexuales en los adultos mayores.....	42
•	3. Taller de sexualidad en la tercera edad.....	45
	3.1. Objetivos.....	46
	3.1.1. Objetivo general.....	46
	3.1.2. Objetivos particulares de las sesiones.....	46

3.2. Metodología.....	47
3.3. Análisis de resultados.....	49
• 4. Conclusiones: La sexualidad como un factor fundamental en la calidad de vida de los adultos mayores.....	63
• Bibliografía.....	69
• Anexos.....	73

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la vida, atravesamos por diversas etapas, en todas ellas existen cambios tanto físicos como psicológicos pertenecientes a cada una de las fases, todos esos cambios van conformando nuestra personalidad e identidad.

Se habla mucho acerca de los cambios, las características, las debilidades y las actitudes de la niñez, la adolescencia y la adultez, sin embargo en ocasiones se deja fuera a la vejez debido a que se percibe como la etapa final de la vida, donde ya no existen objetivos por cumplir, donde se culmina con todos los proyectos de vida que se tengan y por lo mismo ya no se debe ahondar sobre ella.

Sin embargo esto no es cierto, ya si bien los adultos mayores tienen muchos cambios que en ocasiones pueden ser percibidos como negativos, también se debe visualizar a esta etapa como algo positivo, ya que se tienen muchos conocimientos y experiencias acerca de la vida.

Por ello, para vivir una vejez plena, se deben considerar muchos aspectos, el de principal interés en esta tesis es el psicológico y dentro de éste, la sexualidad juega un papel importante. La sexualidad es un tema difícil de abordar en nuestra sociedad reprimida, lo cual origina tabúes y prejuicios al hablar del tema, con esta percepción que se tiene con respecto a la sexualidad y la tercera edad, hablar de la sexualidad en el adulto mayor es aún más señalado.

Dentro de la sociedad donde vivimos, el llegar a ser parte de la población de adultos mayores genera cierta preocupación debido a la imagen social que se tiene de la vejez, la cual implica que en algunas ocasiones ciertas actividades ya no se lleven a cabo o no se realicen con la misma eficacia de antes. En este panorama, uno de los aspectos que se limitan en la tercera edad es la sexualidad, la cual es vista con un fin meramente reproductivo por lo cual se asume que en esta etapa de la vida existe una ausencia total de esta práctica.

Esto se ve reflejado en la vida cotidiana, donde se puede observar en los programas de televisión, comerciales, películas y anuncios, en los cuales se muestra una imagen que alude a los adultos mayores en pareja de una forma más

tierna y romántica eliminando por completo su vida sexual. Nos muestran un adulto mayor que sirve sólo para cuidar a los nietos, estar en casa y que ya no experimenta cosas nuevas.

El que el adulto mayor viva, o no, plenamente su sexualidad, no constituye un impedimento para que lleve a cabo su vida cotidiana, sin embargo, afectará los aspectos psicológicos, ya que vivir su sexualidad plenamente les permitirá mejorar su autoestima y su estado emocional.

Es por ello que los profesionales de la salud tienen la tarea de conocer sobre el tema de sexualidad en la tercera edad, eliminando con esto, sus propios prejuicios para así poder dar a los adultos mayores una atención adecuada que no deje de lado el desarrollo de su sexualidad.

Sin embargo en nuestro caso como profesionales de la salud, pudimos percatarnos de que a lo largo de nuestra carrera, si bien se hace mención a los adultos mayores y los cambios que existen psicológicamente en esta etapa, dejan de lado abordar la sexualidad en la vejez. Por ello la realización de este trabajo pretende enfatizar la educación sexual en la vejez, ya que creemos que es una parte importante dentro de la calidad de vida de las personas y que influye mucho en su bienestar psicológico.

Es así como se realizó un taller enfocado en la sexualidad en la tercera edad con el objetivo de conocer y reforzar los aspectos relacionados a la expresión de la sexualidad para obtener una vida sexual más plena en la vejez. Para lograr cumplir dicho objetivo se tocaron diferentes temas como la sexualidad, el género, el cuerpo, el placer, la discriminación en la tercera edad, los derechos sexuales y los tabúes referentes a la sexualidad en los adultos mayores.

Debido a lo anterior realizar talleres para la población de la tercera edad lo consideramos de gran importancia ya que 9 de cada 100 mexicanos pertenecen a este grupo poblacional en la actualidad y este grupo irá incrementando, por lo que deben tener mayores fuentes de información y debemos, como profesionistas de la salud, de brindar una atención integral a la población.

## **1. UN BREVE PANORAMA DE LA VEJEZ EN LOS COMIENZOS DEL SIGLO XXI**

Actualmente, debido al aumento de la esperanza de vida, el grupo de los adultos mayores está creciendo rápidamente. Esto se debe al éxito que han tenido diversos tratamientos médicos para vencer ciertas enfermedades y que permiten al adulto mayor mejorar su calidad de vida a pesar de tener alguna enfermedad crónica degenerativa. Asimismo, dicho crecimiento también significa un reto para la sociedad, pues ésta debe ver por la salud de los adultos mayores, así como cuidarlos y protegerlos.

La sociedad visualiza a la población de adultos mayores como personas que ya no pueden valerse por sí mismos o que no tienen la misma productividad que antes, en tanto que, cuando se llega a la edad de 60 años, pueden presentarse muchos cambios, como la jubilación del trabajo, la viudez, la aparición de enfermedades degenerativas, etc., pero también beneficios sociales como descuentos, privilegios en función de la edad, entre otros.

En este sentido, Muchinik (2005) menciona que la vejez es un ciclo vital del ser humano y dependiendo de las condiciones de su medio ambiente, puede llegar a tener una renovación y redefinir su proyecto personal. Por lo tanto, el envejecimiento es uno de los temas más complejos para la ciencia ya que demanda reformulaciones de las edades de la vida y de los estereotipos que rodean específicamente a la vejez pues ésta es caracterizada por una imagen de decadencia cuando en realidad se trata de una construcción social que se ha ido formando a lo largo del tiempo.

Actualmente, el respeto hacia los adultos mayores se ha ido perdiendo, pues hay muchas personas que los tratan como inválidos e incluso se llegan a burlar de ellos. Sin embargo, también hay muchas personas que las visualizan como gente con gran sabiduría, con los cuales se puede aprender gracias a su experiencia.

Además se debe comprender que gracias a los avances científicos y tecnológicos, la vejez es cada vez más común; Robles, Vázquez, Reyes y Orozco (2006) mencionan que debido a esto, los roles y el estatus social sufre modificaciones, muchas veces con efecto negativo en los adultos mayores, es por ello que en algunas personas existe el temor de llegar a esta etapa; por ejemplo, cuando cumplen 60 años de edad, no se reconocen como adultos mayores pues es difícil asumir otra categoría donde se deja fuera la juventud, sin embargo, estos son tabúes que existen alrededor de la vejez y que son socialmente aprendidos.

### **1.1. Construcción conceptual de la vejez**

Existen diferentes concepciones acerca de las etapas de la vida por las cuales atraviesa el ser humano; conocer las características de cada grupo nos permite comprender las actitudes, los roles y el sistema de creencias que identifican a cada una de ellas.

A lo largo del tiempo se ha conceptualizado diversas etapas de la vida, analizando sus características, por lo que una forma simple de dividirla es en tres ciclos (Carey, 1995 en Ham (2003)). El primer ciclo es el prerreproductivo, el cual se inicia en el nacimiento, y es la etapa donde se produce crecimiento físico, se desarrollan capacidades y hay una marcada dependencia sobre los padres. El segundo ciclo es el reproductivo, en donde se procrea nuevos seres para protegerlos y darle continuidad al grupo social; en esta etapa existen características como la independencia, el trabajo, la actividad sexual, la procreación, la formación familiar y la responsabilidad por la familia. Por último, se encuentra el ciclo posreproductivo, donde se ubica la jubilación, la llegada de nietos así como un cambio en las capacidades físicas y mentales.

Otro punto de vista sobre la vejez, lo ofrece Alba (1992) quien menciona que todo en la vida envejece, por lo cual el envejecimiento en el ser humano es un fenómeno inevitable. Considerando lo anterior, se plantea que absolutamente todos los seres vivos envejecen, ya que es un proceso de la vida que nos conduce

hacia la muerte y que la mayoría de las personas le tienen miedo por los cambios psicológicos, físicos y sociales que existen dentro de esta etapa.

Ahora bien, tenemos que hablar de que la vejez se refiere tanto a la persona como a una población. En cuanto a la persona se refiere al proceso biológico, psicológico y social al llegar a una edad avanzada y que se caracteriza por la disminución de salud y la presencia de incapacidades mentales o físicas. Por otro lado, en cuanto a la población, es el incremento de personas de la tercera edad dentro de una sociedad.

Con una perspectiva más alentadora, Canal (2003) afirma que la vejez no es una enfermedad, sino que es más que una etapa, es decir, la vejez es un arte, una ciencia, ya que es la acumulación de toda una vida, en donde se pueden aprender nuevas cosas como en todas las demás etapas. Con esto se entiende que un adulto mayor puede tener una vida normal y experimentar cambios, transformaciones que, en lugar de perjudicar, pueden mejorar su calidad de vida.

En el contexto de una sociedad que privilegia la juventud, consideramos que la mayoría de las personas tiene un concepto equivocado de la vejez, pues creen que es sinónimo de enfermedad por los problemas médicos que se llegan a presentar, pues es verdad que existe un mayor riesgo de contraer enfermedades; sin embargo, lo que hay que tener en cuenta es que dichas enfermedades pueden ser consecuencia de hábitos a lo largo de toda una vida y que se derivan en problemas que se manifiestan en la etapa de la vejez.

Además, hay que considerar que la vejez es una etapa de cambios, pero no todos son negativos, muchos son favorables: los adultos mayores son capaces de trabajar, de tener placer, de vivir en la sociedad, de hacer ejercicio y no tienen por qué ser excluidos del medio donde viven. Y es que esto llega a suceder debido a los tabúes que tiene la sociedad en la que se vive, acerca de la vejez. Dichos estereotipos llevan a la gente a tratarlos con indiferencia ya que dicha etapa es rechazada por muchas personas.

Es importante considerar que existen diferentes “vejezes”, lo cual depende del contexto socio-cultural en el que se desenvuelvan. Por ejemplo, en algunos lugares, la vejez es llamada la tercera edad, la cual se ubica a partir de los 60 o 65 años, donde se les considera que las personas ya no tienen responsabilidades de adultos jóvenes pero que tienen capacidad para llevar su vida con autonomía. A diferencia de la llamada cuarta edad, en donde suelen presentarse pérdidas de la salud y una mayor dependencia de los cuidados de la familia.

Por otra parte, existen algunas características propias del envejecimiento, las cuales menciona Mansilla (2000) quien refiere que dichas características hacen que a una persona se le considere parte de la etapa de la vejez, las cuales son:

- Físicas y biológicas, se refiere a la apariencia como arrugas y resequedad en la piel, las canas o pérdida de cabello; la pérdida de la memoria a corto plazo y la menopausia en las mujeres.
- Familiares, como la salida del último hijo de su casa, la llegada de los nietos, la muerte de los padres y la viudez.
- Sociales y económicos, como la jubilación y la disminución de las actividades sociales.
- Salud, como enfermedades crónicas, incapacidades físicas y mentales y la restricción del movimiento.

Cabe mencionar que dichas características no aparecen en todas las personas que lleguen a esta edad, sino que depende de las características individuales, de la posición social, la capacidad económica y el medio cultural; por lo que para cada persona es un proceso diferente, gradual y particular.

Por su parte, Canal<sup>1</sup> menciona que también hay que considerar que con la vejez puede haber ciertas pérdidas dentro de sus capacidades así como un regreso a la dependencia sobre sus familiares, la cual es involuntaria, no es prevista ni deseada ni por las personas mayores ni por sus familiares; cuando esto

---

<sup>1</sup> *Op cit. (2003)*

sucede, conlleva cambios dentro de las relaciones familiares y eventuales afectaciones económicas.

Por lo anterior, en el envejecimiento el factor más importante a considerar es la salud, ya que teniendo ésta se puede tener una mejor calidad de vida, pues es en esta edad donde existen los mayores riesgos de desarrollar alguna enfermedad o incapacidad. Ahora bien, las características de salud en cada persona dependen de la historia familiar, de su entorno socioeconómico y de la trayectoria de su salud. Sin embargo, cada individuo es capaz de seguir desarrollando sus capacidades físicas y cognitivas en esta etapa evitando con esto un drástico decremento de las mismas.

## **1.2. Imagen histórica de la vejez**

A través de los años, la concepción de la vejez se ha ido transformando ya que en épocas pasadas se consideraban viejos a las personas de 30 años o más debido a que la tasa de mortalidad temprana era muy alta pues no existían los avances tecnológicos que permitieron que se ampliara la esperanza de vida.

Asimismo, en siglos pasados la imagen del adulto mayor dependía de la sociedad en la que se viviera; ya que algunos consideraban a los ancianos como una carga pues dejaban de ser personas productivas, por ello los desatendían. Sin embargo, para otras sociedades son vistas como personas sabias e incluso formaban parte del Consejo de Ancianos pues su experiencia favorecía al crecimiento de los pueblos. Así bien, que dicho concepto depende de la sociedad, cultura y época en la que se viva.

Como lo menciona Alba<sup>2</sup> en las sociedades primitivas, el viejo era parte fundamental dentro de su hábitat debido a que transmitía conocimientos y modos de vida así como los valores; pues el hombre no buscaba su beneficio individual

---

<sup>2</sup> *Op cit. (1992)*

sino que resguardaba la voluntad del pueblo; así, el adulto mayor era venerado por su edad, por su memoria y por su conocimiento.

Ahora bien, en algunas sociedades nómadas, se eliminaba a los adultos mayores pero no por beneficio individual sino por la dificultad de los ancianos para trasladarse de un lado a otro.

En la Edad Media, el cristianismo favoreció mucho a los adultos mayores, debido a que pensaron que esta población debía tener atenciones especiales, creándose así los primeros asilos y hospitales, así como conventos y monasterios donde acogían a esta población. Sin embargo, la situación social era diferente, pues eran objeto de burla por los achaques que acompañan a la vejez, por lo que las cosas que llegan a ser desagradables se comparaban con ella.

Por su parte, Muchinik<sup>3</sup> comenta que en la Edad Media se consideró a la vejez como una etapa de preparación a la muerte ya que morir era una forma de acercarse a la gracia divina, pero contrariamente a esto, también se creía que los ancianos carecían de prudencia y que las mujeres eran peligrosas al llegar a la menopausia pues el fin de su ciclo menstrual imposibilitaba la eliminación de materias del organismo.

Ahora bien, la Revolución Industrial favoreció la imagen del adulto mayor, debido a que pone en juego el racionalismo con lo cual, se ve a la persona mayor como útil, experimentada y prudente. Así, el Renacimiento, la Reforma y la Contrarreforma hacen que se fomente un mayor respeto y autoridad para esta población.

En la Edad Moderna era un privilegio llegar a viejo en una sociedad que era sólo para los ricos ya que era como una victoria haber llegado a esa edad; opuesto a esto, estaban los viejos pobres ya que ellos eran considerados como locos y estaban condenados a la soledad. La Revolución Francesa trae cambios sociales pues se proclama el derecho a los adultos mayores y se crea un espacio social para ellos.

---

<sup>3</sup> *Op cit. (2005)*

Posteriormente, llegó el Capitalismo, donde lo importante es la producción, por lo cual los viejos que no producían eran rechazados y sus familias los hacían a un lado, esto era en personas de la clase media donde trabajar era un honor pues era lo que los diferenciaba de los animales; contrariamente a las personas de la burguesía y de la nobleza, donde los adultos mayores tenían todos los lujos que ellos querían.

Pero desde el final del siglo XX y principios del siglo XXI se han ido modificando todas las expectativas sobre la vejez, pues ésta tuvo un importante crecimiento y, en consecuencia, aumentó la preocupación por la disminución de la población económicamente activa y el aumento de pensiones para los trabajadores mayores de 65 años. Esto alienta un temor político pues sospechaban que podía existir un decremento en el desarrollo económico por lo que la vejez se transforma en un problema social con una imagen negativa.

Actualmente, esta visión persiste y algunas personas tienen miedo de llegar a la vejez pues la asocian con la muerte, con problemas económicos, sociales y cuestiones de salud (enfermedades y discapacidades).

En conclusión, podemos ver que el concepto de vejez, depende en gran manera de la sociedad y la época en la que se viva. Pues dicho concepto ha ido cambiando, modificándose la manera en cómo son tratadas las personas que llegan a esta etapa y formando una visualización errónea de la sociedad.

### **1.3. Transición demográfica**

En la actualidad, debido a la complejidad en los procesos demográficos se ha creado el modelo de la transición demográfica, el cual describe un proceso que van experimentando las sociedades en donde cada vez existen más niveles bajos de fecundidad y mortalidad. Se ha podido observar que uno de los fenómenos más importantes dentro de esta transición demográfica es el envejecimiento, el cual se considera como el incremento de la población en edades avanzadas. Así

como lo muestra un estudio realizado por el Consejo Nacional de Población (CONAPO) donde se ha podido constatar que será el fenómeno con mayor relevancia en los próximos años ya que el porcentaje de las personas que tendrán 65 años o más ha ido aumentando paulatinamente. Por ejemplo, CONAPO (2011) menciona que el número de personas mayores a 65 años aumentó significativamente entre 1970 y 2010, al pasar de 1.8 a 7.0 millones. Por lo cual se estima que para el año 2050, la población mencionada sea de 28.7 millones; existiendo un incremento de 5.2% a 21.2% para el año mencionado.

En las perspectivas internacionales, la Organización Mundial de la Salud considera que las personas de 60 a 74 años son de edad avanzada, de 75 a 90 años son ancianas y mayores de 90 años son grandes viejos (OMS, 2005).

Actualmente, México pasa por una transición demográfica debido a diferentes factores fundamentales como lo menciona Ruíz (2011):

- El primero es que los desarrollos sociales, económicos y médicos; así como la tecnología y la ciencia han creado vacunas, medidas sanitarias, antibióticos y medicamentos que han elevado la esperanza de vida gracias a que se ha descubierto nuevos tratamientos que han combatido las enfermedades y las infecciones, bajando los niveles de mortalidad; es por ello que hoy en día en México la esperanza promedio de vida es de 75 años, en hombres de 72 años y en mujeres de 77.5 años (INEGI, 2013).

- El segundo factor que también contribuyó al aumento de la población en la vejez es la disminución de la tasa de natalidad en la población mexicana, pues anteriormente en México la natalidad era muy alta debido a que todavía no existían los avances tecnológicos de hoy en día en nuestro país; sin embargo, conforme estas modificaciones se fueron dando ocasionaron un crecimiento demográfico, por lo cual se crearon políticas de población para detener dicho crecimiento mediante la disminución de la natalidad, lo que se vio reflejado en el porcentaje de la tasa de crecimiento demográfico pues de 1990 a 1995 fue de 2.1%; de 1995 al 2000, de 1.6%; del 2000 al 2005, de 1%, y del 2005 al 2010, de 1.8%; lo que muestra que en México disminuyó el

crecimiento demográfico durante los primeros 15 años de este periodo, para volver a subir, sólo en el último lustro.

- El tercer factor es la migración internacional. La emigración a los Estados Unidos ha ido aumentando a través de los años debido a las crisis económicas y la falta de empleos que existen en nuestro país; por lo que obliga a los jóvenes a irse a los Estados Unidos para tener los recursos necesarios y suficientes para vivir. A pesar de esto, quienes emigran suelen regresar cuando son adultos mayores que retornan por diversas razones tales como la familia, situación económica, entre otras.

Así, todos estos componentes: la fecundidad, la mortalidad y la migración, van actuando simultáneamente interactuando dentro de una sociedad cambiando las estructuras de la población.

Cabe mencionar, que dicho fenómeno no es exclusivo de México, sino que es mundial, ya que se presenta en los países de desarrollo con diferentes características dependiendo del lugar, pues influye lo socioeconómico e incluso los climas, las religiones y las culturas. Así, este proceso se ve influido por los cambios sociales y económicos de cada país o sociedad. En consecuencia, se crea una edad cronológica de la vejez, es decir, se establece una edad para clasificar a las personas en la tercera edad, esto va a depender como ya se ha mencionado, de las consideraciones y condicionantes de una época, cultura e incluso de medios sociales. Ahora bien, hablando de México, se considera que la edad de los adultos mayores es a partir de los 60 años, sin embargo, de acuerdo con las modificaciones a las leyes laborales en algunas empresas los jubilan hasta los 65 años, dependiendo de su productividad y el nivel físico y mental del empleado.

#### **1.4. Características psicológicas en la vejez**

Es de mucha importancia las características psicológicas para la calidad de vida en el adulto mayor, debido a que eso favorece o evita ciertas enfermedades mentales o psicológicas.

Se cree que en esto influye predominantemente el cerebro, pues se piensa que existe un deterioro de sus capacidades debido a la edad, sin embargo, varios autores confirman que esto no es así, pues el cerebro puede seguir su funcionamiento normal sin deterioros, siempre y cuando se le siga estimulando a lo largo de la vida.

Victoria (2004) menciona que hoy en día debe considerarse la confluencia de tres edades:

- Edad cronológica, la cual es el número de años que la persona tiene.
- Edad biológica, es el desgaste del cuerpo así como los cambios físicos que se presentan con la edad.
- Edad psicológica, es lo que el adulto mayor siente respecto a su etapa, así como su manera de pensar y su calidad de vida.

Es importante recordar que estas edades son interdependientes una de otra, pues una persona puede tener 80 años, verse de 60 años y sentirse de 50 años, eso depende de cada persona en particular.

Ahora bien, lo que mayormente nos interesa es la edad psicológica, ya que las creencias, ideas y expectativas influyen en la manera de envejecer, así como algunos factores como el estrés, las preocupaciones, la depresión, la hostilidad hacia uno y hacia los demás, la falta de amistades, entre otras.

Contrariamente a esto, se encuentran los factores que ayudan a una vida saludable en la vejez como el optimismo, la esperanza, la felicidad, las amistades, relación con el cónyuge y hacer ejercicio.

Cabe mencionar que la felicidad es un factor muy importante para la calidad de vida, sin embargo, ésta depende de cada persona así como sus creencias y sus realizaciones. Por ejemplo, algunas personas se sienten felices por haber logrado todo lo que se propusieron a lo largo de la vida; de lo contrario, otras se sienten tristes por no haber logrado diferentes metas planteadas.

Costa y McCrae citado en Victoria<sup>4</sup> identificaron que ciertas características de la personalidad contribuyen a la felicidad tales como estabilidad emocional, objetividad y amabilidad, ya que son personas que tienden menos a la depresión, que están menos preocupados y que suelen tener muchos amigos.

Entonces se puede observar que también influye en la felicidad las relaciones que se tenga con el cónyuge, los hijos, los amigos y todos los familiares, así como los sucesos positivos y negativos (divorcios, muertes de familiares, enfermedades, etc.).

Ahora bien, la amistad dentro de la etapa de la vejez es muy importante, debido a que los amigos ofrecen intimidad, apoyo y oportunidad para compartir las experiencias, por lo que se originan emociones positivas como la alegría y la emoción, lo cual ayuda a liberar las tensiones y el estrés de la vida cotidiana.

Así, la salud mental depende de cada persona y se ve influida por la sociedad, la familia, la religión, los medios de comunicación; especialmente si se habla de la tercera edad. Sin embargo, en el terreno social, en ocasiones la imagen que se tiene de la vejez es denigrante, lo que en algunas personas genera una percepción equivocada de sí mismo. Por ello, muchos adultos mayores tienden a padecer ciertas enfermedades psicológicas como la depresión y la ansiedad, que en muchas ocasiones llegan a ser una de las causas de muerte.

Sin embargo, se tiene que considerar diferentes aspectos: uno de ellos es que el adulto mayor es el responsable de sus sentimientos, independientemente de lo que la sociedad, familia y demás personas piensen de ellos. Otro aspecto a tomar en cuenta es que no necesariamente existe un deterioro en el cerebro

---

<sup>4</sup> *Idem (2004)*

llegada la vejez, el cual impida seguir desarrollando sus capacidades, pues se ha comprobado que el cerebro puede seguir su funcionamiento de igual manera o mejorarlo; esto va a depender de la estimulación que se le dé evitando caer en un ocio mental. Asimismo, no debe dejarse de lado que la vejez no implica esperar la muerte, sino por el contrario, continuar con planes de vida procurando mantener una rutina que los lleve a cumplir con metas e ideales.

### **1.5. Imagen social de la vejez**

Dentro de la sociedad, se tiene una imagen del adulto mayor deteriorada con ciertas características: arrugas, canas, lentitud, poca fuerza, diversas pérdidas visuales, auditivas así como la memoria; e incluso en su imagen personal, relacionado con la higiene, la manera de caminar y de comportarse.

De allí que la cuestión de la dependencia sea un aspecto muy importante a considerar en la problemática social de la vejez y en relación a ella se dan dos de sus dimensiones principales: la subsistencia económica y la salud. El riesgo de enfermar y morir forman parte también de su vida cotidiana; la "invalidez" constituye la amenaza más seria a cualquier estrategia de vida "independiente"<sup>5</sup>

El acceso a la jubilación y a más servicios sociales debería favorecer la independencia y autonomía de los ancianos respecto a sus familias en cuanto a su autoafirmación y mantenimiento en su propio hogar y en su comunidad. Sin embargo esto no llega a suceder debido a la situación económica y social del país.

Asimismo, la familia juega un papel muy importante en relación al adulto mayor ya que participa en la calidad de vida de la persona, dependiendo de la manera en que interactúan con ellos; siendo en muchos casos el sostén del anciano y fundamentalmente en el anciano enfermo.

Otra situación que comúnmente suele darse según como lo menciona Ludi (2005) es sobre todo en las residencias gerontológicas y geriátricas, donde es

---

<sup>5</sup> *Op cit. (2005)*

habitual nombrar a las personas que allí viven como “abuelo” o abuelita”, confundiendo de esta manera la condición de vejez con la de “abuelidad”, esto lleva a que en la vida cotidiana se sume a las cuestiones de la pérdida de la identidad, ya que hay ancianos que ven pasar sus días sin que nadie los “nombre”, contribuyendo a procesos de despersonalización que casi siempre sufren en dichos lugares. Lo que comenta el autor también se da mucho a nivel de la sociedad o, aún peor, desde organismos del Estado, cuando desde el sentido común se llama “abuelo” para evitar decir viejo o anciano, encerrando también muchas veces una carga de “lástima”, de “pobrecito”, desde una perspectiva de tutela. Sin embargo, este término difícilmente se puede erradicar debido a que no existe una reflexión acerca del concepto, sino que sólo se trata de nombrarlos de una manera menos “agresiva”. Es por ello que se empieza a emplear el término de Adulto Mayor tratando de nombrarlos de una forma más digna y sin discriminar a este grupo de población.

## **1.6. Requerimientos para un envejecimiento exitoso**

La investigación reciente sobre envejecimiento se ha orientado en identificar ciertas características que ayuden al adulto mayor a tener una mejor calidad de vida dentro de su etapa, tomando en cuenta los puntos principales que puedan llegar a afectarla.

Por ejemplo, Ham <sup>6</sup> menciona que algunos de los problemas más importantes para el envejecimiento en México son:

- Los sistemas de pensiones y retiro, ya que existe una insuficiencia financiera seria y que afecta mayormente a esta población, debido a que hay una disminución significativa en los recursos económicos. Actualmente en México, esto afecta considerablemente, ya que en algunas empresas ya no dan ayuda económica a los pensionados, lo que se cree que complicará un panorama próximo en un futuro.

---

<sup>6</sup> *Op cit. (2003)*

- Las condiciones de salud son frágiles debido a que actualmente hay mayor prevalencia de enfermedades crónicas así como incapacidades, por lo que se necesitaría modificar estos sistemas de salud, pues no existe una adecuada asistencia médica. En México, también existe un problema en la salud debido a que los servicios dentro de las instituciones públicas son ineficientes; por lo que en muchas ocasiones es mejor atenderse en clínicas privadas, lo cual implica un gasto fuerte dentro de la economía familiar.

- Los cambios dentro de las estructuras familiares, pues estarán conformados por personas envejecidas y menos personas jóvenes, lo que puede afectar la organización familiar.

- La feminización del envejecimiento, pues las mujeres tienen una mayor supervivencia en comparación con los hombres, por lo cual prevalece la viudez en las mujeres.

- La vulnerabilidad en la vejez, es decir todos los cambios y aspectos físicos, sociales, éticos y psicológicos.

Asimismo, este mismo autor adapta el concepto del buen envejecimiento (concepto propuesto por Rowe y Kahn, 1997 en Ham<sup>7</sup>) en México, el cual menciona 5 características para lograr este estado:

1. Baja incidencia de enfermedades crónicas e incapacidades.
2. Altas tasas de funcionalidad física y mental.
3. Disponibilidad de recursos materiales e independencia en su manejo.
4. Inserción en la sociedad y familia que permita contactos e intercambios de ayuda material y apoyo emocional.
5. Realización de actividades productivas y satisfactorias, no necesariamente remuneradas.

---

<sup>7</sup> *Idem (2003)*

Sin embargo, se puede observar que las dos primeras características aparte de referirse al estado de salud de las personas, también se refieren al estado psicológico de las mismas; ya que sin estas dos primeras características las demás son casi imposibles de lograrse. Además todas son dependientes de otras, es decir, están interrelacionadas, pues una es necesaria para lograr otra.

Evidentemente, el apoyo familiar y social es indispensable para la calidad de vida del adulto mayor, pues es su círculo de convivencia. Por otra parte, la realización de actividades es fundamental debido a que el ocio mental y físico es el mayor enemigo en la vejez porque puede aumentar el deterioro físico y mental de la persona.

Ahora bien, de manera individual, el adulto mayor también debe tomar en cuenta que existen otros factores que contribuyen a mejorar su calidad de vida tales como sus relaciones interpersonales así como el ejercer su sexualidad conociendo los diferentes conceptos y construcciones sociales que la comprenden, es por ello, que en el capítulo 2 se abordan estos temas.

## **2. PERCEPCIÓN DE LA CONDUCTA SEXUAL EN LOS ADULTOS MAYORES**

Para lograr comprender la conducta sexual del ser humano se requiere conocer diversas concepciones sobre la cultura, el contexto social y los cambios por los cuales atraviesa.

Ahora bien, hablando específicamente de los adultos mayores, el aspecto biológico ha recibido una atención particular respecto a la sexualidad, ya que estudios han comprobado que hay factores que limitan la sexualidad como dificultades para la erección en hombres, atrofas de labios y mucosa en mujeres, así como disminución de hormonas sexuales, sin embargo, el deseo sexual todavía sigue existiendo.

El tabú de que los ancianos no están interesados, ni son capaces de comprometerse con la actividad sexual ha cambiado gradualmente; no obstante, aún está lejano el día en que se alcance un conocimiento completo de la sexualidad geriátrica. Hasta hace poco, se creía que el contacto sexual era de esperarse en los adultos jóvenes, pero era anormal cuando lo deseaban los ancianos.

Freixas y Luque (2008) mencionan que la creencia popular dice que la sexualidad debería desaparecer con la edad pues tener una vida sexual en la vejez es inapropiado y reprobable, por lo tanto, siguiendo con este prejuicio, los adultos mayores no pueden esperar ser atractivos sexualmente y con ello se niegan el derecho a la pasión y el sexo.

Es así como vemos que el rechazo de la sexualidad geriátrica parece formar parte de un estereotipo cultural muy difundido y pretende que las personas de edad sean consideradas feas, débiles, desgraciadas e impotentes; por otra parte, que la sexualidad carece de importancia, que es una cosa del pasado, simples buenos recuerdos.

Sin embargo, Perdomo, Oria, Segredo y Linares (2010) argumentan que la sexualidad para los adultos mayores es beneficiosa, ya que otorga un equilibrio psíquico pues favorece la autoestima y la autoafirmación, además de potenciar la sensibilidad y la ternura; por lo que es un buen tratamiento contra los cambios fisiológicos por lo que el adulto mayor experimenta.

La idea de la actividad sexual hasta el final de la vida es totalmente opuesta a las ideas preconcebidas de la familia, incluyendo los hijos, el personal que atiende al anciano, médico y no médico, y puede ser contraria a las expectativas de los propios interesados que se sienten con frecuencia sorprendidos e incluso un poco culpables, al ver que su funcionamiento sexual se mantiene; sin embargo, cada vez parece más claro y aceptado que la función y la satisfacción sexual son posibles y deseables para la mayoría de ellos y que el deseo, el placer y la capacidad sexual pueden durar toda la vida.

## **2.1. La vejez y la sexualidad como constructos sociales**

Cuando hablamos de la sexualidad humana, el tema puede llegar a ser complejo, por lo tanto diversas disciplinas se ocupan de abordar dicha temática, tanto la biología, la sociología, la psicología, la religión, la política, la medicina, el derecho y casi todas las ramas del saber humano tienen algo que plantear o cuestionarse sobre el tema.

Generalmente, la sexualidad es un tema poco hablado dentro de la sociedad, debido a los tabúes que ésta tiene de aquella. Primeramente, la sexualidad es considerada como un mito y sólo es enfocada a la reproducción. Así, este concepto se va formando gracias a un sistema de creencias influenciado por la familia y la sociedad. Por otra parte, existe una diferencia entre hombres y mujeres en la sexualidad, dentro de la ideología nacional, ya que en pleno siglo XXI se sigue fomentando el machismo, el cual justifica que un hombre tenga más parejas sexuales en comparación de una mujer, pues si ésta lo hace es mal visto ante la sociedad.

Con esto, se puede decir que la sociedad desvaloriza la sexualidad, viéndola aún como un fenómeno meramente reproductivo, sin tomar en cuenta el gozo y el placer. Sin embargo hay que entender que la sexualidad forma parte de la calidad de vida de los individuos a través de todas las edades, ya que es vital dentro de las relaciones humanas.

Ahora bien, dentro de la sexualidad existen muchos conceptos que hacen posible el extenso entendimiento de ella. Uno de ellos es el sexo, viene de latín "Sexus" o "Secare" que significa cortar o dividir y hace referencia a una parte que determinará la estructura, se refiere más a la parte biológica.

Un concepto básico como el sexo, muchas veces es mal interpretado pero, como lo define Gorguet (2008): es el conjunto de características que definen a un ser humano si es hombre o mujer; es universal y es una condición orgánica por lo que se nace con él.

Por el contrario, la sexualidad es un concepto mucho más amplio y complejo ya que abarca todo lo relacionado con el sexo incluyendo a los sujetos y a los factores psicosociales que existen alrededor de ello, es por eso que tomamos en cuenta la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) la cual describe que:

"la sexualidad es un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales. La sexualidad puede incluir todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales" (OMS, 2006, p. 5).

Asimismo el Consejo Nacional de Población (1986) ve la sexualidad como “la expresión psicosocial de los individuos como seres sexuados en una sociedad y cultura determinada” (CONAPO, p. 698). La sexualidad contempla aspectos biológicos (cambios en el cuerpo), psicológicos (estructura de la identidad sexual) y sociales. Los aspectos sociales son más complejos pues la sexualidad se ve influenciada por la cultura, los valores, las normas, las creencias, las instituciones (familia, escuela, iglesia), los medios de comunicación y los grupos de amigos.

Otro autor que también define la sexualidad es Flores (1999) quien dice que es “un sistema de conductas o comportamientos, de fuente instintiva e intelectual, con una finalidad reproductiva (función reproductiva) y placentera (función erótica), que se descarga en un objeto sexual a través del coito o sus sustitutos y condicionado en su expresión por las pautas culturales y morales de cada época y lugar”. Es decir, abarca no solamente lo reproductivo sino también el erotismo y el placer, que son mediados por la cultura de cada lugar.

Con esto, la definición que usamos para este trabajo es que la sexualidad es un elemento distintivo de cada persona; es la manera cómo optamos por relacionarnos y ella está influida por el sexo, el placer, el erotismo, así como sentimientos, actitudes y pensamientos.

Es precisamente por esto, que la sexualidad es un tema muy complejo debido a que está presente a lo largo de nuestra vida desde niños hasta adultos mayores y se ve influenciada por todo nuestro entorno.

Ahora bien, un concepto importante dentro de la sexualidad es el género, ya que determina la manera en la cual se relacionan hombres y mujeres dentro de una relación sentimental o sexual.

El género se refiere a “los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres” (OMS, 2014). He aquí donde se llegan a generar desigualdades de género, ya que existen roles basados en aquellos atributos que la sociedad impone, es por ello que puede llegar a existir una diferencia entre

géneros y en algunas ocasiones estas diferencias favorecen a alguno de los grupos.

Ramírez (2008) comenta que el género era una categoría para ayudar a decodificar las características atribuidas a las personas por su sexo. Se han realizado diferentes investigaciones y estudios con la finalidad de eliminar cualquier concepto que haga alguna diferencia entre hombre y mujer, y así poder realizar una igualdad entre éstos. Sin embargo, cabe mencionar que esto es un proceso reciente ya que anteriormente no era así, pues las generaciones pasadas tenían muy arraigadas el rol que les correspondía a hombres y mujeres; por lo que los adultos mayores suelen tener ideas muy marcadas sobre las diferencias entre los hombres y las mujeres.

Por otra parte, Lagarde (1996) menciona que el género no es una simple categoría, sino que abarca muchas de ellas, así como interpretaciones y conocimientos relacionados a los fenómenos históricos construidos en torno al sexo. Comenta también que abarca características biológicas, físicas, económicas, sociales, psicológicas, políticas y culturales; además implica la afectividad, los lenguajes, los valores, las creaciones e identidad del sujeto.

Esta autora nos hace ver que el género es un concepto presente en todo el planeta, sin embargo depende de las sociedades y la cultura en la que se viva. Es por ello, que cada mujer o cada hombre actúan de cierta manera, pues viven un proceso sociocultural particular, el cual les refleja la manera de comportarse o de actuar. Y es que este proceso comienza desde el momento del embarazo, cuando la mamá sabe si es hombre o mujer, y es así que ella empieza a hacer una serie de acciones relacionadas al probable sexo de su bebé como comprar ropa o adornar el cuarto de un color determinado.

Entonces debido a esta construcción social, cultural e histórica, cada persona se reconoce como hombre o mujer, y esto lo refleja a través de sus acciones, comportamientos, actitudes, manera de pensar y de relacionarse, y por las cosas que hace, piensa o dice.

Además, se habla de una relación entre sexo, sexualidad y género, por lo que Stolke (2004) menciona que esto abre una interesante cuestión, ya que la pregunta no es cómo se relaciona el sexo con el género y la sexualidad, sino que va más allá, pues la pregunta debería ser cómo las circunstancias históricas y las diferencias de sexo traen desigualdades de poder y valor entre las personas. Por lo que esta autora menciona que influye mucho el contexto cultural, social e histórico en el que se viva.

La identidad de género y los roles que se juegan en la sociedad se construyen a lo largo de la vida y jugarán un papel importante para la construcción de la sexualidad y la manera de vivirlo en la vejez. Tal como lo plantea Castro (2004), los hombres desde una perspectiva general perciben a las mujeres como frágiles con una inestabilidad y dependencia emocional frente a alguien más fuerte que ellas; las mujeres son vistas como emotivas, sumisas, dependientes y con un impulso sexual débil. Todo esto se relaciona con las pautas de comportamiento que son asignadas a las mujeres tales como lo son la crianza de los niños, el cuidado del hogar y la dependencia económica. Por su parte las mujeres perciben al hombre como un ser autónomo, con fuerza física y emocional, un ser dominante, inexpresivo, que suprimirá cualquier tipo de emoción y con impulsos sexuales fuertes.

La conceptualización que maneja dicho autor y aún vigente en los patrones culturales del país, nos muestra todo un conjunto de construcciones sociales que se han construido a lo largo de los años y que si bien poco a poco han dejado de ser tan radicales, muchos de los adultos mayores fueron educados con estas ideas: la mujer debe estar encargada del hogar, ser sensible y no expresar, más que con su pareja, sus inquietudes sexuales. Por otra parte el hombre es fuerte y lleva el control de la familia y de la relación, tanto emocionalmente como en el ámbito sexual, y será él quien determinará la forma en la que expresarán su sexualidad como pareja.

Ahora bien, para comprender la sexualidad del adulto mayor es necesario no sólo comprender los cambios fisiológicos, sino ubicarlos en su contexto social y

cultural, así como su propia historia, experimentada a lo largo de la vida en el desempeño de su sexualidad.

## 2.2. Conducta sexual en la vejez

Al hablar de la conducta sexual se debe tomar en cuenta diversos aspectos: uno de ellos son las fases por las cuales el ser humano atraviesa fisiológicamente.

Masters y Johnson (citado en Mcary ed. 2000) retoman las fases de la respuesta sexual, las cuales son:

- Fase de excitación, pueden desencadenarse con diferentes estímulos, ya sea físicos, psíquicos o visuales como un beso, un recuerdo, entre otras.
- Fase de meseta, en donde existen más cambios físicos como respiración entrecortada, el pulso cardiaco aumenta, rubor sexual y la tensión muscular aumenta para después seguir con el orgasmo.
- Fase de orgasmo, es el punto culminante de la relación sexual
- Fase de resolución, es donde se presenta una fase de reposo y los genitales vuelven al estado normal.

Sin embargo dentro de estas fases mencionadas existen algunos cambios sexuales biológicos en la mujer y en el hombre, cuando entran a la tercera edad, tal como lo menciona Herrera<sup>8</sup>, referidos a las diferentes fases del ciclo sexual, las cuales son:

En la mujer (donde todas las fases se mantienen pero con una intensidad menor)

- *Fase de excitación*: la fase de expansión y lubricación de la vagina está más alargada.

---

<sup>8</sup> *Idem (2003)*

- *Fase de meseta:* la elevación del útero está disminuida; la duración y la intensidad a la estimulación sexual para lograr un orgasmo está aumentada.
- *Fase de orgasmo:* las contracciones musculares para el orgasmo existen pero disminuidas en número e intensidad, pudiendo en ocasiones, presentarse contracciones dolorosas.
- *Fase de resolución:* está más alargada que en las jóvenes y en ocasiones se presenta una reducción de la capacidad de multiorgasmo.

En el hombre (en donde la duración e intensidad de su ciclo sexual cambia)

- *Fase de excitación:* el anciano necesita más minutos que el joven para lograr la erección y ésta es menos firme; además, se reduce la respuesta visual y táctil respecto a los jóvenes.
- *Fase de meseta:* es más larga por disminución de la fuerza.
- *Fase de orgasmo:* es más corta y con un menor volumen de líquido seminal.
- *Fase de resolución:* la pérdida del volumen peneano es más rápida y el período refractario está alargado.

Algunos cambios más en la mujer pueden ser: la lubricación vaginal disminuye y se produce con mayor lentitud; y en los hombres: la fuerza de la eyaculación es baja, disminuye la rigidez y duración de la erección del pene, hay un poco menos de sensibilidad en el pene.

Es muy frecuente que existan disfunciones sexuales, la cual es “una alteración del deseo sexual por cambios psicofisiológicos en el ciclo de la

respuesta sexual y por la provocación de malestar y problemas interpersonales” (DSM IV, p. 493).

Sin embargo, para Díaz Martínez y Rubio Aurióles (1997 citado en Victoria<sup>9</sup>) las determinantes de dichas disfunciones se encuentran en: la constitución biológica, la naturaleza psicológica, el vínculo de la pareja y el ambiente social y cultural ante el erotismo y la sexualidad. Ahora bien, las disfunciones sexuales suelen ser más a causas psicológicas y a prejuicios sociales que a una causa orgánica.

Según Pérez (2005) las mujeres son menos susceptibles a las disfunciones sexuales, pues hay estudios que demuestran que la menopausia no influye en la disminución del deseo sexual. Por otra parte, para las mujeres la función sexual está relacionada con el estado marital, la relación con su pareja y las creencias religiosas, mientras que para los hombres, su función sexual se ve afectada por la salud, experiencias pasadas, clases sociales y grandes expectativas en cuanto a su desempeño.

Esto es, que debe tomarse en cuenta que la disfunción sexual no sólo es originada por las cuestiones biológicas, y tampoco es un problema individual, sino que están involucradas muchos más factores: sociales, culturales y de pareja.

En otra perspectiva, un aspecto destacado de la conducta sexual es la personalidad, como lo mencionan Shibley y DeLamater (2006), ésta desempeña un papel importante en la formación de actitudes sexuales y por tanto en las adaptaciones dentro de las relaciones sexuales y matrimoniales. Una de las maneras en las que la personalidad influye en la conducta sexual es por medio de los sentimientos de dominio. El hombre por lo general es quien domina la relación sexual ya que culturalmente él debe ser quien obtenga placer en las relaciones coitales. Actualmente, esto ha empezado a ser cuestionado y se va aceptando que la mujer tiene el mismo derecho de disfrutar y tener placer de las relaciones sexuales.

---

<sup>9</sup> *Op cit. (2004)*

Por su parte, Mansilla<sup>10</sup> nos menciona las etapas del desarrollo humano y los cambios que existen en ellos, lo que nos ayuda a entender cómo influye el medio social y cultural en el que vivimos, y a la vez cómo esto repercute en la sexualidad de cada individuo.

Por ejemplo, en la adultez tardía, que va desde los 40 hasta los 59 años, aparecen ciertos cambios físicos como la aparición de canas, arrugas, falta de flexibilidad y cansancio. Además se experimentan cambios dentro del ámbito familiar (nido vacío) y sexual lo que se traduce en que tienden a declinar las relaciones sexuales, sin embargo, ello no impide que se pueda llegar a disfrutar más las mismas.

A su vez Franco (2009) menciona que en la vejez que va desde los sesenta años en adelante (etapa que más nos interesa dentro de este trabajo) existen tabúes de que en esta fase de la vida ya no está presente su sexualidad, sin embargo, se ha demostrado que no es cierto, pues cuánto más activa y placentera es la vida sexual hasta los 35 años, existen más probabilidades de continuar con ese ritmo en la vejez.

Además, debemos entender que la salud sexual geriátrica es “la expresión psicológica de emociones y compromisos que requiere la mayor cantidad y calidad de comunicación entre compañeros, en una relación de confianza, amor y placer, con o sin coito” (Maslow, citado en Herrera, p. 2)<sup>11</sup>.

Por lo que el concepto de sexualidad en la vejez va enfocado hacia una calidad de la relación de pareja, más que a la cantidad que se tiene de relaciones sexuales; lo cual entran en juego varios factores como la personalidad, el género, la intimidad, los pensamientos, sentimientos, valores, intereses, etc.

---

<sup>10</sup> *Op cit. (2000)*

<sup>11</sup> *Op cit. (2003)*

### **2.3. Concepción de la sexualidad en la vejez dentro de la sociedad**

Exclusivamente dentro del ámbito de la sexualidad, se tiende a ver como “natural” todo lo que es dado por la estructura sociocultural en la que nos desarrollamos.

De acuerdo con McCary<sup>12</sup> que en 1996 mencionó que en nuestros comportamientos y actitudes sexuales están considerablemente influidos por nuestras creencias, pensamientos y percepciones sobre el sexo. Las exigencias y expectativas por parte de la cultura, al igual que las enseñanzas religiosas, ayudan a moldear nuestra actitud con respecto al sexo. Uno de los objetivos de crecer dentro de la sociedad es aprender a expresar adecuadamente nuestra sexualidad, sin la carga que representan las prohibiciones o la ansiedad y la culpa excesivas. Sin embargo, hay que recalcar que depende de las sociedades y del momento histórico en el que se viva; pues si bien nos encontramos en una época diferente a la del autor, nuestra percepción sobre la sexualidad sigue siendo ampliamente influenciada por la cultura.

Asimismo se puede dar cuenta de que la sexualidad abarca diferentes áreas, no sólo lo coital y lo reproductivo, lo que muchas personas no saben y por lo cual, estos conceptos están muy remarcados por la sociedad y hay muchos tabúes alrededor de esto.

Si aún en el siglo XXI, la sociedad cuestiona la práctica de la sexualidad pues aún sostiene que sólo llegando al matrimonio puede haber ejercicio de la sexualidad, cuando ella ocurre fuera del matrimonio, las personas son tachadas como “locas” o “fáciles” (esto se presenta más en las mujeres) una percepción social más estricta impera respecto a las personas de edad avanzada. Es por eso, que las personas guardan silencio acerca de este tema, pues pueden ser víctimas de las críticas de la sociedad.

---

<sup>12</sup> *Op cit. (2000)*

En consecuencia, muchos adultos mayores generan culpa o ansiedad si llevan a cabo alguna práctica sexual, lo cual implica que ellos mismos restrinjan su conducta sexual para no sentir estos sentimientos negativos.

Ahora bien, existe un sistema de creencias que se va formando a lo largo de toda la vida, así, las ideas o prácticas que se tenga de la sexualidad favorecerán o perjudicarán la vida sexual en el adulto mayor.

Asimismo, la sociedad cree que el deseo sexual desaparece con la edad, además de que tener una vida sexual activa en la vejez es inapropiado. También, se cree que las personas mayores no son atractivas sexualmente.

Freixas y Luque<sup>13</sup> comentan que se piensa que el autoerotismo es un pecado pues lo creen como una conducta reprobable, sin darse cuenta que puede ser una fuente poderosa de placer. El autoerotismo durante muchas décadas ha sido considerado como algo prohibido, una práctica sexual que no debería llevarse a cabo, se tenga la edad que se tenga, sin embargo en la actualidad muchos autores comienzan a referirse al autoerotismo como una manera válida y saludable de darse placer a uno mismo.

Ampliando este punto, para Morales (2013) el autoerotismo se refiere a la obtención de “placer sensual” y esto se da a través de los sentidos: tacto, gusto, olfato, vista, oído y/o usando la imaginación, hasta llegar a sentir satisfacción de tipo sexual. También refiere que las conductas autoeróticas son leer libros que relatan experiencias íntimas de parejas, mirar escenas eróticas en películas, recordar un encuentro placentero con alguien, saborear cierto tipo de comidas o vinos antes de tener un encuentro sexual, escuchar música romántica, excitarse con un perfume, mirar fotos de cuerpos semidesnudos o desnudos y/o tocarse zonas erógenas del cuerpo.

Por otra parte se define a la masturbación como un concepto de autoerotismo más restringido el cual se refiere más bien a la obtención de placer

---

<sup>13</sup> *Op cit. (2008)*

sexual y orgasmo, a través de la estimulación de los genitales y que puede ayudarse de la imaginación aunque no sea necesariamente un condicionante.

Calle (2012) menciona que de las investigaciones realizadas a personas de diferentes edades y género, ayudaron a saber que hoy en día un porcentaje muy alto de población, preadolescentes, adolescentes, adultos y adultos mayores, utilizan el autoerotismo ya sean tanto hombres como mujeres. Sin embargo, las personas que han crecido en un ambiente conservador o religioso, pueden experimentar sensaciones de culpa, durante o después de llevarlo a la práctica.

Es precisamente esta influencia social y cultural por la que muchas personas atraviesan al comenzar a experimentar nuevas experiencias que involucran su sexualidad.

Pérez (2008) menciona que la sexualidad es un fenómeno sociocultural que se ve influido por las relaciones interpersonales, el contexto en el que se viva y por las experiencias vividas. Sin embargo, existen los prejuicios sociales que determinan actitudes por parte de la sociedad y la familia como censura, reproche, miedo, risas, etc.

De alguna forma, el adulto mayor asume dichos prejuicios y pone fin a su vida sexual. Cabe mencionar que el ser humano es un ser social, por lo tanto las repercusiones que puede llegar a tener la opinión de las personas en su entorno son principalmente psicológicas, lo que genera que cada individuo vaya adoptando estos prejuicios, frenando la expresión libre de su sexualidad.

Dichos mitos y prejuicios se pueden englobar en tres aspectos: carencia de sexualidad, carencia reproductiva y carencia de erotismo. Las dos primeras están ligadas ya que dicha población ya no está en condiciones de reproducirse, por lo que se les considera que ya no tienen derecho a la sexualidad. La carencia de erotismo va referida a que se cree que los adultos mayores son incapaces de experimentar placer y de despertar el deseo en el otro.

En esta lógica, se piensa que existe una carencia de erotismo lo cual es falso ya que el placer y el deseo siguen estando presentes, y es precisamente la

cuestión psicológica la que les impide experimentar cosas nuevas, debido a que cada individuo se apropia de los estigmas que se tiene sobre la tercera edad.

Por su parte, González, Miyar y González (2002) también hablan sobre la presencia de mitos y tabúes, ellos comentan que éstos pueden favorecer la aparición de ciertas disfunciones sexuales en los adultos mayores, lo cual puede provocar que se disminuya el placer y se generen ideas en entorno a ello, mediatizando de forma negativa el disfrute de la relación sexual.

Sin embargo, no hay que olvidar que estos son sólo mitos ya que el hecho de tener más de 60 años no es sinónimo de que sean personas asexuadas o que no sientan placer; si hay algunas dificultades que se presentan por tener ciertas enfermedad pero esto no determina que las personas mayores ya no puedan tener relaciones sexuales.

Como lo dice Freixas y Luque<sup>14</sup>, la cultura y la sociedad afectan la manera en que los adultos mayores perciben y llevan a cabo su sexualidad, pues la niegan, la censuran e incluso llegan a ridiculizarla.

Es por ello, que la sociedad debería empezar a percibir a los adultos mayores como personas que tienen derechos sexuales pues como lo menciona Zapata (2001), el creer y percibir al otro con capacidades, influye positivamente en la autopercepción y la autoestima de las personas.

En sí, todos los prejuicios sociales privan a los adultos mayores de mantener una vida sexual satisfactoria, lo que hace que la mayoría de las personas vivan en una ignorancia que nos hace creer que los adultos mayores son seres asexuados. He aquí donde es necesaria una educación sexual para toda la sociedad, lo cual eliminaría ciertos prejuicios que tienen hacia la sexualidad del adulto mayor, pues no hay que olvidar que ellos también tiene derecho a disfrutar y a tener una vida sexual plena.

---

<sup>14</sup> *Op cit. (2008)*

## 2.4. La sexualidad: una mirada religiosa

Otro aspecto que domina la sexualidad son las religiones, ya que en algunas de éstas, la sexualidad es vista como un pecado, debido a que según las leyes religiosas, la única función de ésta es la reproducción; lo cual causa mucha controversia en estas personas e incluso remordimiento cuando se llega a tener placer dentro del acto sexual.

Como lo menciona Moncrieff (2007) el cristianismo ha recalcado las prohibiciones sexuales minimizando los placeres, y sólo tomando el acto sexual con fines meramente reproductivos.

Así, la religión acepta la sexualidad “buena”, es decir la que se lleva a cabo para la procreación y entonces digamos que la “mala” sexualidad es aquella que no tiene un fin específico, es decir, se lleva a la práctica sin motivos reproductivos.

Lacub (2006) a través de un análisis que realiza, menciona que la limitación cristiana hacia los placeres físicos en la vejez se asentaba, por una parte, en la concepción platónica que consideraba que los ancianos debían retirarse de tales placeres y consagrarse a la purificación del alma; que esta idea de la purificación estaba ligada al concepto de vejez como marca del pecado original. Por otra parte también plantea que el cristianismo imponía una serie de demandas de virtud y de mayores exigencias respecto de otras edades, entre las cuales figuraba el abandono del erotismo.

Así, el autor señala que

“La noción de anciano propia del judaísmo pasó a constituirse en una demanda de control y disciplina moral, que no se encontraba en la formulación original. Por otro lado, hallamos una serie de concepciones griegas y romanas acerca de la idea de cuerpo como prisión, así como de los significados atribuidos al cuerpo feo de los viejos, aunque ahora

considerados desde una visión que lo entiende como producto del pecado”  
(p. 28)

Con base en lo planteado por este autor, consideramos que si bien a lo largo del tiempo ha existido una transformación en las concepciones sociales y culturales, en cuanto al aspecto religioso muchas de las cosas no han cambiado, la religión puede llegar a ser bastante influyente en la conducta sexual de los adultos mayores, muchos de ellos han tenido una educación religiosa muy arraigada por lo cual consideran la opinión de la iglesia algo muy importante en sus vidas y esto puede llegar a regir muchos aspectos de la misma.

Aunque actualmente la sexualidad ya no es controlada por la Iglesia como lo era antes, aún se puede considerar a la práctica de la sexualidad como un delito moral. Es por ello, que el sexo es tomado como un secreto, como una controversia y la mayoría de las personas no habla de ello.

Por otra parte, se debe tener en cuenta que la religión es muy importante en este tema. En general, la religión restringe la sexualidad de todas las personas y de todas las edades, pues se ve ésta como un pecado si se llega a explorar y a desarrollar en cada persona. Ahora bien, en los adultos mayores, esto se agrava, ya que para la religión, la sexualidad sólo es un medio para procrear hijos, por lo cual los adultos mayores ya no tienen derecho a tenerla. Esto influye en la decisión de los adultos mayores por llevar a cabo su sexualidad o reprimirla. Además existe el estigma de la sexualidad en la vejez a través del abuso, a partir de algunos casos en los que el adulto mayor se interesa por personas de menor edad, lo que generaliza una mala percepción de la sociedad.

En cuanto a la vida sexual, la religión tiende a ser muy restrictiva y por lo tanto conlleva a crear muchos tabúes y creencias erróneas de lo que implica la sexualidad en la tercera edad. Por tanto los adultos mayores se ven influenciados por estas creencias y esto puede llegar a mermar la calidad de su vida sexual.

## 2.5. La mirada familiar

La familia es una parte fundamental dentro del adulto mayor, debido a que ella brinda el cariño, la confianza y el apoyo; sin embargo, respecto a la sexualidad tienden a tener prejuicios que implican el mostrar actitudes negativas hacia los adultos mayores por el ejercicio de su sexualidad.

Shibley y DeLamater <sup>15</sup> hace mención acerca de los fenómenos emocionales inconscientes, estos autores sugieren que los fenómenos emocionales son quizá los que más han colaborado en este rechazo al erotismo del anciano, la dificultad de los hijos en aceptar la sexualidad de los padres y el ligar el erotismo a la reproducción tienden a descalificar la actividad sexual fuera del periodo juvenil o adulto. Concordamos con estos autores ya que dentro de la sociedad la sexualidad es algo que se oculta, que se lleva a la práctica de manera muy íntima, por tanto los padres e hijos pocas veces llegan a abordar temáticas sexuales. Tal como lo mencionaron, los hijos difícilmente aceptarán la sexualidad de sus padres y menos aún en la vejez, pues si se entiende la sexualidad como el medio de reproducción, un anciano ya no cuenta con estas cualidades biológicas por lo que se cree que ya no debería llevar a cabo una vida sexual plena. Precisamente ese rechazo que puede sentir el hijo por la vejez en general, y el erotismo y la sexualidad en ella es lo que, a la larga, promoverá las condiciones para que en un futuro, su vida sexual no sea plena en su propia vejez.

López y Olazábal (2005) también abordan esta resistencia por parte de los hijos para la sexualidad de los padres. Estos autores plantean que los hijos no sólo niegan la sexualidad de los padres por una simple cuestión cultural, sino que además, cuando ellos mismos eran pequeños, sus padres reprimieron su sexualidad. De esta forma, quienes educan a sus hijos en la erotofobia, la cual califican como el miedo o rechazo de las manifestaciones sexuales, son luego tratados por sus hijos con este mismo patrón.

---

<sup>15</sup> *Op cit.* (2006)

Un aspecto más a considerar es el estado civil, ya que es uno de los factores determinantes en la continuidad de la práctica sexual. La mujer casada mantendrá significativamente activa su vida sexual más que una mujer soltera o viuda, ya que en el caso de la ausencia de una pareja estable y considerada aceptable por su medio familiar y social, determina un abandono temprano de las actividades sexuales. En el caso del hombre, por el contrario, el estado civil no es un factor decisivo, ya que normalmente no se verá tan afectado por la doble moral que inhibe a la mujer. Es por esto que consideramos que durante la vejez debido a que muchas mujeres quedan viudas o están separadas, difícilmente llegarán a tener parejas ocasionales o estables, ni reanudarán relaciones con una pareja diferente a aquella con la que formaron una familia; esto tomando en cuenta las condiciones sociales y culturales por las cuales atravesaron muchos adultos mayores, la educación y la idea de formar una familia estable y de tener una sola pareja. Esta situación dificultará, en el caso específico de las mujeres, que su vida sexual se mantenga activa durante la etapa de la vejez. Finalmente esto no implica que los hombres no se vean afectados por lo anteriormente mencionado, sin embargo las cuestiones de género se ven claramente reflejadas en este aspecto.

Siguiendo con esto, se encuentra el tema de la viudez, este tema lo abarca Montes de Oca (2011) quien menciona que se le asocia con la separación y la muerte, así como sentimientos de soledad. Es decir, el cónyuge es también la pareja sexual y afectiva, por lo que a su muerte implican ausencia de amor, sexualidad y placer. Sin embargo, esta autora menciona que una vez superada la pérdida, se activan mecanismos de resiliencia para seguir la vida abriéndose así a nuevas opciones, ya que estar con una nueva pareja es un evento deseable para mantener la calidad de vida de los adultos mayores.

## 2.6. Una visión desde el adulto mayor

Ahora bien, todas las cuestiones sociales y culturales mencionadas anteriormente, influyen en la percepción que el adulto mayor tiene de sí mismo y de la manera de comportarse de los mismos. La calidad de vida del adulto mayor se ve influenciada por los cambios en la vida de las personas así como la familia, la amistad y el amor.

Es importante mencionar que la autopercepción va a variar de persona en persona, esto va a depender de cómo ellos son concebidos en su etapa después de los cambios físicos y psicológicos que existen; Cayo, Flores, Perea, Pizarro y Aracena (2003) comentan que dichos cambios pueden ser vistos positivamente y puede haber una mejor aceptación de su corporalidad. De esta forma se puede considerar el arreglo personal y la coquetería, ya que podemos observar que existen muchos adultos mayores que son muy cuidadosos en su persona pues se visten bien o se encuentran bien arreglados, lo que conlleva a que ellos acepten su cuerpo y, por lo tanto, lo quieran ver arreglado.

Freixas y Luque<sup>16</sup> mencionan que la sexualidad en el adulto mayor se ve afectada por algunos elementos como: relaciones de pareja que tienen monotonía y disminución de la pasión, las parejas poco hábiles, los problemas de salud en las personas y los conflictos sobre temas sexuales.

Por otra parte, Pérez<sup>17</sup> comenta las determinantes que influyen negativamente en la sexualidad del adulto mayor, las cuales son:

- La ausencia de compañero sexual, por soltería, viudez o enfermedad, ya que se resisten a la idea de tener vida sexual con alguien más.
- El nivel de interés sexual del adulto mayor, el cual está en correspondencia con el que se haya desarrollado y mantenido a lo largo de la vida.

---

<sup>16</sup> *Op cit. (2008)*

<sup>17</sup> *Op cit. (2008)*

- El estado de salud, ya que es un factor importante para la vida sexual plena, pues en muchas ocasiones existen disfunciones sexuales por ciertas enfermedades.
- La monotonía, es decir, hacer siempre lo mismo y de la misma manera

Aunado a esto, otros adultos mayores restringen su vida debido a que temen al fracaso sexual, por alguna disfunción sexual provocada por enfermedades o medicamentos, ante lo cual dan por terminada su vida sexual sin tener en cuenta que puede haber solución visitando a los especialistas que les compete dicha situación.

Por otra parte, existen ciertas situaciones que afectan también la vida sexual, por ejemplo, las residencias geriátricas carecen de privacidad y no es posible tener intimidad por lo cual sufren una limitación de su vida afectiva y sexual pues no se tiene la suficiente información para que esto no ocurra. Por lo que se debe tener en cuenta el espacio y la intimidad de los adultos mayores

Contrario al tabú de la pérdida de interés en la vida sexual a partir de la menopausia, en algunos adultos mayores esta condición resulta favorable debido a que desaparece el temor al embarazo no deseado, disfrutando la relación sexual sin tener que usar métodos anticonceptivos; por lo que la relación sexual es más tranquila y menos genital pues se hacen más presentes las caricias y los abrazos.

Además, un factor que también influye en la relación sexual es la percepción que los adultos mayores tienen de dicho acto; por ejemplo, Perdomo y Cols.<sup>18</sup> realizaron un estudio con la finalidad de identificar las opiniones de los adultos mayores sobre la relación sexual. Ellos entrevistaron a 200 adultos mayores, y los resultados mostraron que los hombres fueron los que mencionan su vida sexual como satisfactoria y beneficiosa para su salud; sin embargo, las mujeres no creen que la relación sexual sea beneficiosa para su salud. Por lo que

---

<sup>18</sup> *Op cit. (2010)*

es importante que también se les informe sobre esto a los adultos mayores eliminando creencias y prejuicios que tengan sobre su sexualidad.

## **2.7. Prácticas sexuales en los adultos mayores**

Dentro de la sexualidad se llevan a cabo varias prácticas sexuales que también los adultos mayores pueden realizar. Además, como lo menciona González (2002) el hecho de ser adultos mayores no significa que no tengan necesidad de relacionarse con otras personas, de expresar sentimientos o de recibir afecto, por lo que la tercera edad es la edad idónea para el erotismo, ya que es la etapa en donde el único fin es dar y recibir placer.

Una práctica sexual es la masturbación, la cual Morley (citado en Herrera<sup>19</sup>) menciona que es bastante común y que es la actividad sexual más frecuente en los varones mayores de 80 años, asimismo, que el 40-50% de las mujeres independientes llevaban a cabo esta práctica. Podemos observar que esto explica que en muchas ocasiones no hay una pareja o que su pareja ya no está dispuesta a tener prácticas sexuales, por lo cual se opta por la masturbación.

Un aspecto preocupante es el abordado por, Cayo y Cols. (2003) quienes llevaron a cabo un estudio sobre la sexualidad en los adultos mayores. Entrevistaron a 20 adultos mayores, y los resultados mostraron que específicamente en las prácticas sexuales que llevan los adultos mayores, se observa que hay una ausencia total de juegos y fantasías eróticas con su pareja, siendo el coito el único fin.

Con esto podemos observar que muchos adultos mayores no llevan a cabo los juegos sexuales y las fantasías eróticas, esto en ocasiones se puede deber al rechazo de su pareja debido a los mitos y tabúes que existen alrededor de la sexualidad o a la simple desinformación al respecto.

---

<sup>19</sup> *Op cit. (2003)*

Por su parte Valdés y Hernández (2009) orientaron su estudio al objetivo de explorar los criterios sobre la sexualidad en la tercera edad así como su deseo y práctica sexual. Se hicieron entrevistas a 140 personas de la tercera edad. Los resultados demuestran que la mayoría de ellos mantenían deseos sexuales y también tenían prácticas sexuales satisfactorias, lo cual desmiente las falsas creencias y mitos acerca de esto.

No obstante, hay que considerar que tener una edad avanzada no significa que ya no se puedan contraer enfermedades de transmisión sexual; Reig, Cabrero y Richart (1996) comentan que esto se debe a que las personas tienen conocimientos y experiencias sexuales inadecuadas, por ello, no se deben excluir este grupo de personas a los programas de promoción y sexo seguro.

Lo anterior, es una cuestión muy importante para evitar las enfermedades de transmisión sexual pues queda claro que la edad no es un factor determinante para la ausencia de éstas, por esto, es conveniente que los profesionales de la salud tomen en cuenta a los adultos mayores para reconocer y determinar las conductas sexuales de riesgo, y con ello se pueda prevenir, diagnosticar y tratar las enfermedades.

He aquí donde es importante una buena educación sexual, ya que como lo comenta Carballo (2002) conocer y reflexionar sobre la respuesta sexual humana evita tener comportamientos y sentimientos erróneos sobre su sexualidad; además de que permiten conocer el funcionamiento del ser humano y con esto aprender a disfrutarlo. Otro autor, Brigeiro (2002) menciona que los adultos mayores deben descubrir que la vejez es un momento para abrirse a algo nuevo y con ello aprender nuevas formas de relacionarse y nuevas habilidades tanto en el plano social, familiar y sexual.

Así, se puede comprobar que la mayoría de los adultos mayores tienen deseo sexual, y que la edad no tiene que ver con la sexualidad. Esto se debe tener en cuenta debido a que hay muchos prejuicios acerca de esto, los cuales

llevan a los mismos adultos mayores a considerar dichos prejuicios y a adoptarlos como parte de su vida, afectando seriamente su calidad de vida. Muchos de estos prejuicios, ideas o creencias vienen de una falta de educación sexual, la que es importante para poder tener una vida sexual satisfactoria. Es por ello que se llevó a cabo un taller que se explicará en el capítulo 3.

La elección de la población fue gracias al trabajo previo, a través de un taller enfocado a las diversas áreas de intervención de la calidad de vida en el adulto mayor. Siendo un punto favorable la relación que se ha mantenido con el mismo, lo cual contribuyó a una aproximación a algo más personal e individual.

### **3. TALLER DE SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD**

Los adultos mayores son una parte de la población en la cual desde lo social se dictamina que ellos ya no son capaces de enamorarse, de sentir pasión y se espera que busquen más afecto que placer en las relaciones, es decir, que busquen y necesiten un compañero y no a un amante.

Se habla siempre de mejorar la calidad de vida de las personas en general, en este caso la del adulto mayor, sin embargo muchas veces no se toman en cuenta aspectos relacionados con la sexualidad, la cual es muy importante ya que influye en nuestra calidad de vida, pues existen ciertos beneficios psicológicos como mejorar el autoestima y potenciar la sensibilidad lo que ayuda a tener una sexualidad plena y con ello mejorar el estado emocional de cada individuo.

Ahora bien, todos los aspectos mencionados anteriormente, hacen que la mayoría de las personas en la etapa de la vejez, se queden callados acerca de la sexualidad, y que no gocen ni tomen en cuenta este punto, así se olvidan de una parte importante dentro de su calidad de vida, la cual se ve deteriorada, pues se ha comprobado que la sexualidad da un sentimiento de satisfacción y felicidad, que si bien es momentánea, si ayuda a mantener su calidad de vida.

Por esto es indispensable abrir el campo social, debemos asumir que defender y promover el derecho a la sexualidad del adulto mayor en la actualidad implicará defender la sexualidad de todos, en el mañana. La difusión de una educación sexual debe ser benéfica no solamente para los adolescentes o adultos jóvenes, también tendría que serlo para la población de la tercera edad. Además, la parte psicológica es de gran importancia, debido a que los tabúes y la discriminación por parte de la sociedad de la sexualidad en esta etapa afecta solamente al adulto mayor que está inmerso en esto, mermando su calidad de vida.

Por ello, se decidió realizar un taller sobre sexualidad, el cual permita la difusión del tema de sexualidad en la tercera edad y que se dé la pauta para generar foros de información y discusión sobre dicha temática.

### **3.1. OBJETIVOS**

#### **3.1.1. Objetivo general**

Los adultos mayores conocerán y reforzarán los aspectos relacionados a la expresión de su sexualidad para obtener una vida sexual más plena en la vejez.

#### **3.1.2. Objetivos particulares de las sesiones**

1. Los adultos mayores conocerán y crearán un ambiente de confianza entre ellos, donde puedan expresarse libremente sobre el tema de la sexualidad.
2. Los adultos mayores reconocerán las sensaciones que están presentes en su vida actual.
3. Los adultos mayores reflexionarán sobre los conceptos de sexualidad y género.
4. Los adultos mayores conocerán su cuerpo y las sensaciones que experimentan.
5. Los adultos mayores analizarán los derechos sexuales de las personas mayores y la discriminación que está presente en la sociedad.
6. Los adultos mayores crearán un concepto propio de la sexualidad en la tercera edad.

## **3.2. METODOLOGÍA**

### **Población**

Asistieron 17 personas de 60 a 80 años, 8 hombres y 9 mujeres, integrantes de talleres psicológicos impartidos por alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala; estos integrantes conforman un grupo autodenominado “siempre jóvenes”, han asistido de manera regular a los talleres que son impartidos por los alumnos de 5° o 6° semestre de la carrera de psicología. En estos talleres se realizan actividades con dinámicas que están enfocadas en trabajar el área cognitiva, motora y emocional. Sin embargo, para este taller de sexualidad asistieron 13 personas a todas las sesiones, 3 personas asistieron 4 sesiones y 1 persona fue la que sólo asistió una vez.

Cabe mencionar que con anterioridad ya habíamos llevado a cabo talleres para adultos mayores, los cuales estaban enfocados en actividades con temáticas referentes a aspectos psicológicos de los integrantes del grupo.

### **Ubicación**

Los talleres fueron impartidos en un salón proporcionado por la Unidad de Medicina Familiar #186 del IMSS, ubicada en Avenida Somex esquina Paseo Ferrocarril, los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México.

### **Procedimiento**

Se llevaron a cabo 6 sesiones del taller, una por semana. Algunas de las sesiones comenzaron con una fantasía guiada que les permitía a los participantes relajarse; posteriormente las coordinadoras explicaban las instrucciones de las actividades, las cuales se llevaban a cabo de manera individual o grupal, para cerrar cada actividad con una reflexión referente a la temática de la que se hablaba.

El taller incluyó actividades en donde se buscó romper el paradigma de que la sexualidad ya no existe en el adulto mayor; además los adultos mayores participaron, compartiendo grupalmente sus experiencias y aprendieron de ellas.

### **Temáticas**

Cada sesión contenía actividades que estaban enfocadas en temas referentes a la sexualidad. Los temas vistos fueron:

- Las sensaciones del cuerpo
- La sexualidad
- El género
- El sexo
- El cuerpo
- Imagen corporal
- El placer
- El deseo
- La discriminación
- Los derechos sexuales
- Los tabúes referentes a la sexualidad en la tercera edad.

### **Forma de trabajo**

Se llevaron a cabo actividades lúdicas, de relajación y de reflexión. Todas estas dinámicas les permitían a los participantes expresar e intercambiar opiniones y percepciones de la sexualidad, ya sea de manera verbal, expresión artística o escrita. Es importante señalar que algunas actividades fueron retomadas del taller para sexualidad con adolescentes y jóvenes de Ramos (2011), y modificadas para crear actividades adecuadas a los temas y a las características de los participantes en el taller. Adicionalmente al trabajo de las

sesiones se dejaron tareas, en las cuales se trataban de enfocar los aspectos de la vida cotidiana en relación con la sexualidad.

El trabajo de las sesiones se llevó de la siguiente manera:

- Si la actividad era de manera individual, la coordinadora explicaba lo que se tenía que hacer y ellos lo llevaban a cabo, si surgía alguna duda se resolvía en el momento. Al terminar lo que se pedía, se preguntaba al azar lo que había hecho, en algunas ocasiones se generaba una discusión en torno al tema, finalizando con una conclusión de la actividad.

- Si la actividad era de manera grupal, la coordinadora explicaba lo que el equipo tenía que hacer, los participantes se reunían con su equipo y hacían la actividad. Al terminar, se les preguntaba equipo por equipo lo que habían realizado, generando un debate sobre el tema que se abordaba, se finalizaba con una conclusión de la actividad.

Cabe mencionar que todas las actividades fueron planeadas previamente, para ello se realizaron cartas descriptivas de cada sesión en donde se explica el objetivo, el procedimiento, materiales y duración de cada actividad sesión por sesión (Ver Anexo 1).

### **3.3. Análisis de resultados**

En base a lo realizado en el taller se analizaron cada una de las sesiones en relación a lo mencionado en los capítulos 1 y 2. Describiremos sesión por sesión con la finalidad de considerar cada uno de los sucesos acontecidos en cada sesión.

## Primera sesión

La primera sesión tenía la finalidad de que todos los participantes se conocieran entre sí y que formaran un círculo de confianza. Para esto, se llevaron a cabo dos actividades, la primera fue la de “Mi nombre es” y la segunda se llamó “Conóceme”, en donde se pudieron observar que cuando todos se estaban presentando, los participantes se encontraban atentos e incluso preguntaban al compañero cuando les surgía alguna duda. En general, la presentación consistió en decir su edad, los hijos que tenían, su estado civil y cuánto tiempo habían asistido a otros talleres. Cabe mencionar que la mayoría de los participantes ya se conocían, sólo había un señor que era nuevo pero que los demás compañeros le brindaron la confianza para que él participara en las actividades.

También se llevó a cabo una actividad llamada “Mis gustos” con la finalidad de identificarse entre ellos con actividades o gustos que tienen. Se pudo observar que todos los adultos mayores fueron muy participativos en esta actividad, pues si algún participante mencionaba una actividad que le gustaba; inmediatamente otro participante se identificaba con él y comentaba el porqué también le gustaba esa misma actividad. Por ejemplo si un participante mencionaba su gusto por el baile, los compañeros que compartían su gusto hacían mención del tipo de música que preferían y los lugares a los que asisten o llegaron a asistir para bailar.

Otra actividad llamada “¿Cómo me siento hoy?” tuvo la finalidad de conocer cuál era el estado de ánimo de los participantes en ese momento (Anexo 2). Se pudo observar que todos los participantes manifestaron haber estado felices por asistir al taller ya que significaba aprender cosas nuevas y conocer más a las personas.

Además se abordaron las razones por las cuales asistían al taller mediante la actividad “¿Por qué estoy aquí?”, entre las cuales fueron: recordar momentos de su vida sexual pasada, aprender cosas nuevas para el futuro, curiosidad, intercambiar opiniones y tener herramientas para mejorar la relación con sus parejas.

La sesión cumplió con el objetivo propuesto y se logró crear un ambiente de confianza entre los participantes. Ahora bien, las tareas que se dejaron en esta sesión fueron:

1. Que llevaran a la siguiente sesión tres fotografías donde mostraban diferentes etapas de su vida.
2. Que identificaran las diferentes sensaciones en algunas actividades cotidianas como ponerse crema, saludar a alguien, comer, etc.

### Segunda sesión

La segunda sesión comenzó con una fantasía guiada llamada “El sendero” con la finalidad de que se relajaran e imaginaran lo que les iban narrando. Se pudo observar que todos los participantes estaban haciendo lo que se les pedía; además ellos refirieron que pudieron imaginarse todas las cosas de la fantasía.

Se siguió con una actividad llamada “Mi vida en fotos” que consistía en mostrar las tres fotografías de las diferentes etapas de su vida que cada quien había llevado para la sesión y comentar las sensaciones que habían tenido en ese momento. Así, todos los participantes que llevaban las fotos comenzaron a explicar dichas etapas de su vida. Se observó que uno de los participantes soltó en llanto al explicar una fotografía, por lo cual inmediatamente todos los demás participantes le ofrecieron su apoyo diciéndole que no tuviera pena al demostrar sus sentimientos. En general, los momentos que mencionaron los participantes fueron su niñez, su juventud, su boda, el nacimiento de alguno de sus hijos y momentos con su familia.

Posteriormente se llevó a cabo una actividad de nombre “¿Cómo me ve mi familia?” con la finalidad de conocer cómo ellos creen que son percibidos por su familia; la cual consistió en mostrar imágenes referentes a este tema. La mayoría de los participantes mencionó que su familia los valora y los toman en cuenta para alguna decisión; excepto un señor quien mencionó que cree que cuando uno ya es

viejo se convierte en una carga para la familia. Sin embargo, todos lo contradijeron diciendo que ellos creen que no es cierto pues son tratados bien por su familia. En general, se pudo observar que los adultos mayores fungen el papel de cuidar a sus nietos, pues la mayoría de ellos lo hacen y se sienten satisfechos con ello.

Una actividad más llamada “Los sentidos”, se enfocó en los sentidos, por lo cual con los ojos cerrados tenían que manipular una fruta, tocarla, olerla, imaginar cuál era la fruta, cuál era su sabor y al final comerla. En su mayoría supieron qué fruta era la que habían tomado, sin embargo varios imaginaron cuál era el sabor de la fruta y al probarla supieron que sabía diferente a cómo se las habían imaginado. Los adultos mayores mencionaron que esta actividad fue muy grata para ellos pues notaron las sensaciones que tienen en su vida y que muchas veces no les ponen atención. Con esto se puede notar que finalmente la imaginación y la realidad pueden llegar a variar, lo que uno imagina no siempre cumple las expectativas que uno puede llegar a tener, sin embargo la realidad puede llegar a ser satisfactoria, es por esto que es importante experimentar aquello que gusta o que se desea.

También se realizó una actividad de nombre “Tienda de regalos” con el fin de reforzar los lazos de compañerismo entre ellos, por lo cual tenían que dar una imagen (como si fuera un regalo) al compañero que les tocara. Se pudo observar que los participantes escogieron imágenes dependiendo de la apariencia física, de la conducta o de los sentimientos de la persona a la que les tocaba ofrecer el regalo.

La segunda sesión cumplió con el objetivo, ya que los participantes pudieron identificar sus sentidos mediante las actividades; además se pudo observar que la actividad de las frutas les gustó mucho pues no se imaginaban que dentro de un taller de sexualidad se tocaran ese tipo de temas, como muchos lo comentaron. La tarea de esta sesión fue que observaran cómo son tratados mujeres y hombres, y si existía alguna diferencia entre ellos.

### Tercera sesión

La tercera sesión tenía la finalidad de discutir los conceptos de sexualidad y género. Así, se llevó a cabo una actividad llamada “Para mí es...” donde tenían que recortar y pegar imágenes que reflejaran el concepto de sexualidad y género. Para referirse a la sexualidad, los participantes usaron imágenes como mujeres en trajes de baño, personas besándose, de labios y de condones. Y de género mostraron imágenes de mujeres y hombres, además de órganos masculinos. Por lo que, la mayoría de los adultos mayores refirieron el género a ser hombre y mujer; y la sexualidad en relación a las relaciones sexuales, a excepción de dos participantes quienes mencionaron que los seres humanos son seres sexuados, por lo que siempre la sexualidad está presente en la vida de las personas. Esto nos hace ver que aún existen muchos tabúes en relación a la sexualidad, la cual se percibe como simplemente coito, sin embargo existe una minoría que toma en cuenta otros aspectos como parte de la sexualidad.

Terminando dicha actividad, se explicó los conceptos de género, sexualidad y sexo, poniendo algunos ejemplos; también se habló de los anticonceptivos y su relevancia para evitar enfermedades. Al final se les preguntó si existía alguna duda. Los participantes escucharon con atención y realizaban preguntas cuando algo no les quedaba claro como: ¿entonces no es lo mismo sexo y sexualidad?, ¿son conceptos que van cambiando? y ¿la sexualidad está siempre presente?.

Se llevó a cabo una actividad llamada “Piensan, actúan, sienten” donde los adultos mayores tenían que dibujar una silueta de un hombre y una mujer y ponerles cómo piensan, sienten y actúan cada uno de ellos. Los participantes mencionaron que los hombres son trabajadores, protectores, proveedores y que les interesa la belleza física; mientras que las mujeres refirieron que son más sensibles, amorosas, creativas, sinceras, decididas, responsables y en ocasiones llegan a ser tratadas como seres inferiores pues no les dan preferencia en algunos trabajos. Con esto se reafirma que aún están muy marcados para los adultos mayores los roles que llevan a cabo mujeres y hombres, ya que durante el debate tanto hombres como mujeres opinaron de manera similar en cuanto los aspectos

que definen a cada género. También se pudo observar que a pesar de que ya se eliminaron muchas diferencias entre hombres y mujeres, los adultos mayores aún conservan muchas de esas ideas que les fueron inculcadas ya que antes estaba muy marcado los roles de género.

Asimismo, se hizo una fantasía guiada de nombre “Siento su amor”, la cual se trató en imaginar a la persona amada y las sensaciones o emociones que experimentaban ante ella (Anexo 3). Los adultos mayores mencionaron que la actividad les fue grata pues sintieron agradable al poder imaginar a la persona y recordaron muchas emociones.

La última actividad de la tercera sesión llamada “Revista corazón” tuvo la finalidad de reforzar su autoestima por lo cual debían describir sus cualidades para promocionarse a sí mismos. Las mujeres resaltaron más sus habilidades en cuanto a la cocina y al baile, por ejemplo muchas de ellas escribieron “yo sé cocinar muy bien”, “a mí me agrada bailar y lo sé hacer bien creo yo”; los hombres resaltaron más su físico, su forma de ser y su estabilidad económica mencionando que “soy una buena persona, estable económicamente, con mucho que ofrecer”. De manera general, las mujeres se interesaban más por hombres con características en su persona como ser cariñoso, amable o caballeroso; mientras que los hombres se interesaron por mujeres que resaltaron saber realizar actividades como cocinar, bailar, etc;

En esta sesión también se cumplió con el objetivo pues los participantes conocieron y reflexionaron sobre el concepto de sexualidad y género, ya que se pudo observar que la mayoría sólo referían la sexualidad como tener relaciones coitales. Se dejó de tarea que observaran el cuerpo de las demás personas, cómo es que se arreglan y la manera en cómo son tratadas las personas con base en su aspecto.

### Cuarta sesión

En la cuarta sesión se tenía como objetivo que los adultos mayores relacionarán su cuerpo con las sensaciones que tiene y los placeres que pueden experimentar. Durante la primera actividad llamada “¿Cómo es?”, se les dio plastilina para que moldearan los órganos genitales de hombres y mujeres, se hicieron papeles para asignar quiénes moldearían órganos femeninos y quiénes órganos masculinos, logrando así que no todas las mujeres moldearan órganos femeninos y viceversa. La mayoría de los participantes varones a los que les tocó moldear el órgano masculino, lo representaron de forma erecta, a excepción de un participante que lo expuso de forma flácida mencionando que estaba en su “estado normal”. Los participantes que moldearon los órganos femeninos, lo hicieron representando la vagina a excepción de un participante, quien moldeó el cuerpo de una mujer resaltando pechos y trasero. En general, se observó que hubo menos timidez por parte de los hombres, quienes moldearon con mayor rapidez y confianza; a diferencia de las mujeres, quienes se ruborizaron e incluso ocultaron la pieza de plastilina terminada y al momento de mostrarla a todos los hacían de manera rápida y volvían a ocultarla. Una de ellas expresó sentirse avergonzada por mostrar la figura y al preguntarle el por qué de su pena, contestó que no sabía explicar pero le daba vergüenza, por lo que sus compañeros la incitaron a que lo viera como algo normal.

Durante la segunda actividad de nombre “¿Cómo es mi cuerpo?” realizada en esta sesión, los participantes respondieron un cuestionario dirigido a conocer las opiniones que cada participante tiene respecto a su cuerpo (Anexo 4), cada uno de ellos resaltó todo lo que su cuerpo ha hecho por ellos y que deben agradecerle a su cuerpo haberlos llevado hasta este momento en sus vidas y tener la edad que tienen, se hicieron comentarios como “mis piernas me han llevado hasta donde estoy ahora”, “mi cuerpo me ha permitido hacer muchas cosas en la vida”, a pesar de ello también se comentaron cosas como la incomodidad de tener arrugas, la caída del cabello o las enfermedades que ahora padecen. Con esto se muestra que si bien están conscientes de los cambios y

padecimientos que la edad trae consigo, también agradecen y valoran su cuerpo, lo que son capaces de realizar gracias a éste y a las experiencias que han vivido con los años.

Posteriormente se comenzó con la tercera actividad del día llamada “Partes placenteras”, se dividió en grupos a los participantes y se les entregaron cartulinas con las siluetas de un hombre y una mujer, se les pidió que señalaran en cada silueta cuáles eran las partes del cuerpo relacionadas con la sexualidad y cuáles eran las partes que ellos consideraban placenteras, existieron algunas diferencias entre los equipos sobre todo al señalar las partes que tenían relación con la sexualidad, unos señalaron en la mayor parte del cuerpo, mientras que otros señalaron solamente las partes genitales. En cuanto a las partes placenteras todos señalaron las partes genitales tanto en las siluetas de hombres como las de las mujeres. Posteriormente, se les comentó que existen muchas partes erógenas en el cuerpo y no solamente las partes genitales, esto siempre y cuando exista una buena estimulación, lo cual puede llegar a generar placer.

La siguiente actividad de nombre “Tengo un cuerpo, ¿cómo lo arreglo?”, consistió en que imaginaran de qué manera arreglarían su cuerpo para una ocasión en la cual se vieran con una persona que les fuera atractiva. Se comenzó a debatir sobre el tema de cómo se visten los diferentes tipos de cuerpos, las partes que resultan más atractivas y mencionaron que se arreglan de acuerdo a la ocasión y al tipo de evento al que asisten. También comentaron qué es lo que atrae más y qué tipo de ropa puede resultar más cómoda pero a su vez menos atractiva. Cabe mencionar que una de las participantes hizo referencia a que su esposo le gusta verla “femenina”, lo que implica traer vestidos o faldas, sin embargo ella menciona que prefiere la comodidad de los pantalones de mezclilla.

En la última actividad llamada “Me gusta de mí”, se les entregaron hojas donde tenían que poner qué es lo que les gusta de su cuerpo, todos mencionaron que les gusta todo de ellos, además de brazos, piel, manos, ojos, labios y algunos sus piernas pues todavía pueden llevarlos a donde ellos quieran.

Esta sesión cumplió con su objetivo, pues reflexionaron sobre su cuerpo y las sensaciones que éste experimenta. Cabe mencionar que esta sesión fue una de las más polémicas debido a que a la hora de moldear los órganos genitales, algunos adultos mayores se apenaron mucho, por lo cual sus compañeros les decían que no se preocupara pues era algo normal, sin embargo eso no impidió que se avergonzaran. La tarea a realizar para la siguiente sesión fue que observaran una situación de la vida cotidiana donde identificaran una discriminación sexual por su edad.

### Quinta sesión

Durante la quinta sesión se abordaron los derechos sexuales y la discriminación hacia las personas de la tercera edad y a su sexualidad. Se comenzó con una actividad llamada “Tu mirada”, la cual estaba enfocada en que los participantes identificaran qué sensaciones pueden llegar a provocar ciertos tipos de miradas, se les repartieron hojas con diferentes imágenes de miradas de personas desconocidas, los participantes debían describir cuáles sensaciones les provocaban el ver cada una de las miradas, ellos identificaron emociones como tristeza, alegría, seducción, enojo, ternura, envidia. Se comentó en especial una foto (Anexo 5) donde se muestra una chica y atrás de ella 4 chicos mirándola; la mayoría de las mujeres y algunos hombres dijeron que se les hacía ofensivo ese tipo de miradas, pero para otros se trataba de admiración, seducción y deseo.

Ya durante la siguiente actividad de nombre “Tus caricias”, se les entregó una pluma de ave a cada uno de los participantes, con música de fondo se les pidió que comenzaran a pasar la pluma por todo su cuerpo, concentrándose en las sensaciones que experimentaban y prestando atención a esas zonas corporales en las cuales sentían mayor placer al pasar la pluma, durante la actividad todos mantuvieron los ojos cerrados y se enfocaron en pasar la pluma por las partes del cuerpo que la coordinadora iba mencionando. Al final se realizaron comentarios

referentes a las sensaciones experimentadas, dijeron que las zonas que resultaron más placenteras fueron el cuello, las orejas y los brazos.

En la siguiente actividad realizada llamada “¿Qué me atrae del sexo opuesto?” se fueron sacando uno a uno los papeles en los cuales los participantes describieron 3 cosas que les atraía del sexo opuesto, ya fuera física o emocionalmente. Entre las características más sobresalientes y repetitivas en cuanto al físico estuvieron, el cuerpo, los ojos y el arreglo personal; también destacaron las cualidades emocionales como que sea un hombre atento, cariñoso y que se preocupen por su higiene. Todas estas características resaltando que todos los sentidos intervienen para que una persona pueda llegar a ser atractiva para otra, esto independientemente de la edad que se tenga.

Posteriormente las coordinadoras dividieron al grupo en 3 equipos para la siguiente actividad de nombre “Mis derechos sexuales”, a cada equipo les entregaron una cartulina y plumones. Uno de los equipos les tocó poner cuáles eran los derechos sexuales de los adolescentes, ellos pusieron: tener información, el respeto a su privacidad, a su sexualidad, a su cuerpo, a sus ideas, a sus preferencias y a su forma de vestir. Otro equipo le tocó hablar sobre los derechos sexuales de las mujeres, ellos pusieron: ser respetadas por su género, ser tratadas con delicadeza sexualmente, tomar en cuenta sus gustos para el sexo, obtener satisfacción en la relación sexual, respetar su tiempo y la masturbación para ellas, mientras que el último equipo les tocó hacer los derechos sexuales de los adultos mayores, ellos pusieron: derecho a ejercer su sexualidad, respeto al deseo en su edad, derecho a ser respetados en sus elecciones y derecho a pedir y recibir apoyo para tener una buena sexualidad. Pudimos ver como los adultos mayores siguen teniendo interés en su sexualidad, sin embargo los tabúes referentes a la sexualidad sumados a los existentes en referencia a la tercera edad dificultan abordar el tema con facilidad. También se mencionó que a pesar de que ellos como adultos mayores quieren continuar con su vida sexual e incluso experimentar cosas nuevas, existe cierto rechazo por parte de sus parejas pues mencionan ya ser grandes para eso.

Ya en la última actividad llamada “Escenas con discriminación”, las coordinadoras mostraron imágenes con escenas de discriminación hacia personas de la tercera edad, se les enseñaron las imágenes y se les pidió a los participantes que dijeran si era una escena de discriminación y por qué. Los participantes debatieron sobre lo que ellos consideran ha sido discriminación hacia su persona y de qué manera la sociedad los percibe, una participante comentaba que en muchas ocasiones se han llegado a dirigir hacia su persona como “madre” o “madrecita” lo que para ella resulta ser ofensivo o la hace sentirse “vieja”.

La quinta sesión también cumplió con el objetivo propuesto pues se pudo profundizar sobre los derechos sexuales de los adultos mayores y la discriminación que existe de parte de la sociedad hacia ellos. Se pudo observar que todos los participantes mencionaron que existe mucha discriminación que se puede reflejar en actitudes que se tienen hacia ellos y más sobre la sexualidad en esa etapa de la vida, lo cual les causa molestia pues también tienen derechos sexuales y pueden ejercer su sexualidad. Por último para concluir la sesión se les pidió que de tarea identificaran tabúes que existen sobre la sexualidad en el adulto mayor.

### Sexta sesión

Ya durante la sexta y última sesión se realizaron actividades con la finalidad de conocer un poco más acerca de los tabúes existentes a la sexualidad en la tercera edad y dar cierre al taller conociendo su opinión final respecto al mismo y el concepto propio de sexualidad de cada participante.

En la primera actividad, se les pidió a los asistentes que se pusieran cómodos, que cerraran los ojos y que escucharan con atención, entonces se llevó a cabo una fantasía guiada llamada “El espejo”, durante la actividad la coordinadora fue narrando como cada uno de ellos se miraba frente al espejo y era capaz de observar su cuerpo entero, desde su cabeza hasta sus pies. Al final, los participantes dijeron que habían logrado imaginar lo que se fue narrando e

incluso en algunos se pudo observar su mirada triste por diferentes situaciones de su vida; pero que al final de la actividad habían logrado visualizar su cuerpo y los cambios positivos por los que han atravesado.

En la segunda actividad de nombre “Es o no es”, las coordinadoras les dieron a los participantes dos palos de paleta con hojas, una hoja verde y otra roja. Se les explicó que se leerían ciertos tabúes que existen sobre la sexualidad en el adulto mayor y ellos tenían que levantar la hoja verde si creían que es verdadero o la hoja roja si creían que es falso. Algunos tabúes que se tocaron fueron: “los adultos mayores no tienen derecho a tener relaciones sexuales”, “ya no se puede probar cosas nuevas en la sexualidad cuando somos adultos mayores”, “el único fin de las relaciones sexuales es procrear hijos”, entre otros (Anexo 6). Se pudo observar que los adultos mayores levantaron las hojas rojas en todos los tabúes, desmintiendo éstos y argumentando que los adultos mayores tienen derecho a su sexualidad. Todos estuvieron de acuerdo con esto, excepto una participante quien en el tabú “El deseo se acaba cuando somos adultos mayores”, mencionó que para ella eso había sido cierto ya que ella no ha tenido el interés ni el deseo de estar con alguien más, pues está dedicada a sus hijos y nietos; por lo que las coordinadoras explicaron que también el deseo iba a depender de cada persona, pero que la mayoría aún lo sigue teniendo.

En la siguiente actividad titulada “¿Qué amo ahora de mí?” se les pidió a los participantes que escribieran aquellos cambios que notaron en las ideas que tenían sobre la sexualidad, muchos de los participantes describieron haber reforzado algunos de los conocimientos con los que ya contaban, recalcando que muchos de éstos los adquirieron a través de la experiencia y que asistir a este taller les permitió conocer y reforzar lo que sabían mediante las diferentes actividades.

Esta fue la última actividad que realizaron los participantes y en la cual se les pidió que describieran su definición de sexualidad: en su mayoría describieron ahora a la sexualidad como parte de la vida del ser humano, que está presente en

todo momento desde que se nace hasta que se muere sin limitarla simplemente al acto sexual o a las partes genitales del cuerpo.

Para finalizar, las coordinadoras llevaron a cabo una exposición, por lo cual pegaron cartulinas con información sobre el tema “Sexualidad en el adulto mayor”. Los adultos mayores escucharon con atención e iban preguntando cuando surgían algunas dudas; las coordinadoras se aseguraron que al terminar no hubiera ninguna duda y que hubieran entendido algunas de las temáticas del tema. Los adultos mayores les preguntaron a las coordinadoras sus opiniones personales sobre el tema antes de realizar la tesis, por lo que nosotras les contestamos que al igual que muchas personas también compartíamos algunos tabúes pero al entrar a la universidad y de realizar el proyecto para tesis cambiamos nuestra perspectiva y con ello el interés de informarnos sobre ese tema. Al final, las coordinadoras agradecieron su asistencia y participación en el taller, despidiéndose de ellos; los adultos mayores agradecieron también a las coordinadoras y se despidieron de ellas con un abrazo.

En esta última sesión el objetivo se cumplió como en las sesiones pasadas, debido a que se pudo observar que los participantes ya tenían un concepto más amplio de sexualidad y además, se dieron cuenta de los tabúes que existen sobre la sexualidad en el adulto mayor, para así no apropiarse de ellos y ejercer una sexualidad plena y satisfactoria.

Al evaluar el impacto general del taller se puede destacar que todos los asistentes se presentaron y participaron en las actividades, las cuales consistieron en crear un ambiente de confianza y que los participantes lograran expresar sus sentimientos e identificarse entre ellos.

En todo el taller, se pudo observar que existen muchos prejuicios sociales sobre todo lo relacionado al tema de sexualidad en la vejez, ya que los adultos mayores siguen teniendo prejuicios e ideas sobre el tema, que hacen de la sexualidad un tema tabú. Sin embargo, al final del taller, los adultos mayores refirieron que aprendieron muchas cosas que no sabían e incluso cómo interactuar

en una relación coital pues no sólo se trata de las partes genitales sino están involucradas otras cosas como sensaciones, sentimientos, caricias, miradas, etc.

Se pudo identificar que existieron ciertas diferencias en sus comentarios tanto por edad como por su género, es decir, tenían más prejuicios las personas de mayor edad, quiénes resaltaban más las diferencias de género, y los tabúes referentes a su sexualidad. Ahora bien se pudo observar que las mujeres en general eran más tímidas en cuanto al tema, sin embargo eso no les impedía opinar durante las sesiones.

Este taller contó con ciertas limitaciones dado a que la sexualidad es de por sí un tema difícil de abordar, esto debido a que es un tabú para muchas personas, y existen aspectos como los juegos sexuales o la masturbación que pueden llegar a generar cierta incomodidad y molestia para las personas. Aunado a ello, el trabajar con adultos mayores también implica ciertas reservas, debido a ideas y prejuicios con las que cuentan, por ello para respetar su mentalidad y su privacidad se decidió no abordar algunas temáticas.

## Conclusiones

### 4. LA SEXUALIDAD COMO UN FACTOR FUNDAMENTAL EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES

Es la vejez, la etapa del ser humano que se considera la última de la vida, donde existe decremento en las capacidades tanto físicas, psicológicas, sociales y emocionales, es aquel periodo al cual muchos esperan llegar en condiciones óptimas y otros tantos expresan sus deseos de nunca tener que llegar a esa etapa en la cual puedes llegar a depender de terceros.

A lo largo del trabajo, se pudo ver que así como lo mencionan la mayoría de los autores, la salud es un factor muy importante en la vejez debido a que ésta puede afectar la calidad de vida de la persona; sin embargo, debe quedar claro que la salud depende de la historia familiar, de su entorno socioeconómico y de los hábitos de cada persona, y que ya instalado un proceso de enfermedad, su evolución es fundamentalmente una responsabilidad del paciente.

Por otra parte, queda claro que la familia sigue jugando un papel importante en la calidad de vida del adulto mayor, pues en algunos casos funge como sostén de los ancianos; ya que se puede destacar que las relaciones entre los adultos mayores y su familia influyen en la felicidad de cada persona. Esto se pudo observar también en los comentarios de los adultos mayores pues sus familias los valoran y los toman en cuenta para tomar ciertas decisiones, lo cual hace que ellos se sientan queridos.

Además, los lazos de compañerismo y la amistad también influyen en esto, pues con ellos se comparten experiencias, lo cual trae sentimientos positivos que ayuda a disminuir el estrés y los problemas. Esto se vio reflejado en los participantes al asistir al taller; la mayoría pertenecen a un grupo conformado desde hace tiempo, lo que ha ido afianzando relaciones de solidaridad y aprecio mutuo por lo cual, se sienten motivados a asistir a los talleres pues es una forma de convivir y olvidar sus problemas.

Pero lo que debe quedar claro es que el adulto mayor es responsable tanto de sus sentimientos como de sus pensamientos, independientemente del papel que la sociedad, familia y amigos fungen en su vida.

Es claro que la concepción que se tiene de la vejez es variada, Canal<sup>20</sup> afirma que la vejez no es una enfermedad, lo plantea más como una etapa en la cual se puede aprovechar y seguir aprendiendo, además se han acumulado conocimientos de etapas anteriores de la vida y por tanto se tiene mayor experiencia y conocimiento de la vida. Sin embargo, no todos conciben a la vejez de esta forma, vista desde el lado clínico la vejez es aquella etapa en la cual se presentan múltiples enfermedades y existe un deterioro en el cuerpo y las capacidades mentales.

A pesar de ello, se pudo observar que los adultos mayores del taller no tienen una visión fatalista de la vejez, ya que para ellos las enfermedades, si bien los limitan, no son un impedimento para poder realizar las actividades que les gustan.

Es indispensable comprender que la salud no abarca únicamente la cuestión física, lo emocional también es un factor muy importante en la salud de las personas. La salud en la vejez se vivirá de acuerdo a los hábitos que uno como individuo ha estado llevando durante su vida, por tanto la sexualidad también tiene esa misma relación. La sexualidad se vivirá de acuerdo a todas aquellas influencias de nuestro contexto, todo lo social, cultural, hábitos y aquellos cambios físicos por los cuales atraviesa el ser humano de acuerdo a la edad.

Tal como se reflejó en los participantes, la cuestión emocional es un factor indispensable para su bienestar; pues se pudo observar que los adultos mayores tienen un estado anímico positivo que se refleja en la manera de convivir y de expresar sus opiniones ya que hacen saber que las enfermedades que padecen no les impiden sentirse bien consigo mismos y disfrutar de los momentos.

---

<sup>20</sup> *Op cit. (2003)*

Durante el desarrollo del taller se pudo apreciar que la identidad y los roles de género juegan un papel importante dentro de la sexualidad de las personas, lo cual hace que se formen construcciones sociales que afectan la sexualidad. Esto se pudo observar en las diferencias que ellos comentaron sobre los sentimientos y pensamientos de los hombres y las mujeres, pues todavía se encuentran muy marcados los roles y actitudes que la sociedad le ha asignado a cada género.

En el caso específico de la vejez, nos pudimos dar cuenta de que aún existen muchos tabúes acerca de la sexualidad, además de que existen disfunciones sexuales, pero como lo menciona Díaz Martínez y Rubio Auriolos (1997 citado en Victoria<sup>21</sup>) suelen ser más las causas psicológicas de estas disfunciones sexuales que las orgánicas, debido a los prejuicios sociales que existen.

Por ejemplo, hubo participantes que expresaron rechazo de sus parejas a experimentar nuevas cosas o a continuar con su vida sexual debido a que argumentan ya no estar en edad para llevar a cabo una vida sexual activa.

Pero también, se puede comprobar que la sexualidad se ve influida por las creencias, pensamientos y percepciones que se tienen sobre el sexo. Independientemente de la edad existen diversos tabúes sobre la sexualidad, es de por sí un tema que socialmente no se aborda tal como lo mencionan López y Olazábal<sup>22</sup> existe cierta resistencia por parte de los hijos para con la sexualidad de los padres y viceversa, los padres reprimen la sexualidad de sus hijos ya que a ellos les ocurrió lo mismo con sus padres, por otra parte cuando los hijos comienzan a saber más de la sexualidad, a su vez niegan la sexualidad de sus padres, lo que se ve reflejado cuando éstos llegan a la vejez.

En el taller, se pudo observar que los adultos mayores sí han llegado a adoptar ciertas ideas que afectan la expresión de las relaciones sexuales.

---

<sup>21</sup> *Op cit. (2004)*

<sup>22</sup> *Op cit. (2005)*

Además, la religión sigue siendo una parte fundamental en la sexualidad, como lo dice Moncrieff<sup>23</sup> pues pone en manifiesto prohibiciones sexuales con lo cual minimiza el placer y se culpabiliza su ejercicio en esta etapa de la vida.

Como en el caso de los participantes, se pudo observar que en los hombres la religión influye de menor manera respecto a su sexualidad, caso contrario a las mujeres, quienes en diversas ocasiones hacían referencia a aspectos religiosos que llegaron a influenciar su vida sexual. Ahora bien, en el caso específico de una participante, quien para ella la religión era muy importante, se pudo observar que en algunos debates, se quedaba callada haciendo gestos de desaprobación a ciertos comentarios acerca de la sexualidad.

Como bien se ha dicho la sexualidad sólo se ve enfocada en la reproducción, por lo que los adultos mayores dan fin a esta práctica, pues la sociedad niega la sexualidad en el adulto mayor e incluso llega a ridiculizarla. En general, estos prejuicios sociales hacen que el adulto mayor viva en una represión y deje a un lado su vida sexual.

La percepción que se tiene de la vejez se ha ido degradando en nuestra cultura, nuestra sociedad actual en México ha ido encasillando a los adultos mayores en una posición de invalidez, de ser personas susceptibles y dependientes. Como lo mencionaron los adultos mayores pues ellos refieren que existe mucha discriminación hacia ellos por la manera en cómo son tratados y la forma en cómo se dirigen hacia ellos.

Sin embargo, se pudo notar que en muchas ocasiones caen en contradicciones, pues ellos no quieren ser tratados como “viejos” y que las personas los vean como personas con mayores dificultades para desplazarse pero a su vez exigen concesiones tales como que les sea cedido el asiento, debido a que ya son personas mayores cansados y con dificultades para trasladarse. A pesar de esto, hubo quienes resaltaron que el sentirse viejo está en uno mismo y en cómo se perciben los comentarios de las demás personas.

---

<sup>23</sup> *Op cit.* (2007)

En este punto, es donde se debe tener una buena información para evitar que los prejuicios sociales interfieran en la sexualidad de los adultos mayores. Entonces como lo menciona Carballo<sup>24</sup> la educación de la expresión de la sexualidad debe comprender a la persona como un ser sexuado y que la sexualidad es parte de su personalidad. Además, se debe tener en cuenta los intereses y necesidades de las personas así como su contexto sociocultural y la época en la que se viva. Por lo que teniendo esto, permite conocer y reflexionar sobre la respuesta sexual y así se evitan comportamientos erróneos, actitudes libres de mitos y prejuicios hacia su sexualidad; generando el disfrute pleno y voluntario de la sexualidad.

Mejorar la calidad de vida de un individuo implica muchos factores y los más difíciles de mejorar son aquellos que se ven influenciados por la opinión social, la sexualidad es uno de ellos, si uno pretende mejorar la calidad de vida del adulto mayor se debe comenzar por la propia ideología del adulto mayor, lo cual no es sencillo; lograr que ellos mismos se deshagan de la idea de que llegaron al final de su vida, de que ya lo dieron todo y no pueden lograr más cosas es un verdadero reto debido a que esas ideas vienen de una cultura, de una sociedad que ha pensado y actuado de esta manera desde hace muchos años. Sin embargo no debe ser una traba para lograr cambios que se vean reflejados en su estilo de vida.

A su vez también estos cambios implican a la sociedad que rodea al adulto mayor, cambiar esa imagen que se tiene socialmente sobre ellos. No debemos olvidar que si bien, hoy somos jóvenes, en el correr de los años nosotros seremos parte de esa población de adultos mayores y si seguimos conservando esas ideas negativas ya planteadas sobre la tercera edad estaremos condenándonos a vivir bajo esa misma percepción.

Los adultos mayores son una población que va en aumento, por tanto debe ser atendida desde ahora para mejorar su calidad de vida en la actualidad y, a su

---

<sup>24</sup> *Op cit. (2002)*

vez, garantizar un calidad de vida aún mejor para aquellas generaciones que están cada vez más cerca de vivir esta etapa.

Por último, es importante mencionar la experiencia que el taller nos deja como psicólogas y como personas. De manera profesional nos permitió darnos cuenta de que somos capaces de realizar un taller con la finalidad de mejorar la calidad de vida mediante el conocimiento pleno de la sexualidad, ya que como profesionales de la salud debemos encargarnos de mejorar la calidad de vida del individuo; en nuestro caso, desde el aspecto psicológico. Por ello no debemos ver la sexualidad como un aspecto independiente de la persona, sin importar la etapa de la vida en la que se encuentre.

De manera personal, el taller nos permitió darnos cuenta de que los adultos mayores conocen mucho del tema, ya sea por medio de la experiencia o de conocimientos teóricos que puedan haber adquirido en su vida. Además tuvimos la posibilidad de incidir críticamente sobre ciertos prejuicios y tabúes que teníamos respecto a la sexualidad del adulto mayor y con ello sensibilizarnos y vislumbrar oportunidades de desarrollo profesional a partir de esta temática.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Alba, V. (1992). *Historia social de la vejez*. Barcelona: Laertes, 207pp.
2. Canal, G. (2003). *Envejecer no es deteriorarse*. Edit. Panamericana, pp. 290.
3. Castro, I. (2004). *La pareja actual: transición y cambios*. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
4. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *DSM IV*. Fourth Edition. American Psychiatric Association.
5. Flores, A. (1999). *Sexo, sexualidad y sexología*. Argentina: Editorial Lumen Hvmánitas, pp. 176.
6. Franco, J. (2009). *Sexo y sexualidad en el siglo XXI*. Argentina: Editorial Polemos, pp. 350.
7. Gorguet, I. (2008). *Comportamiento sexual humano*. Cuba: Editorial Oriente, pp. 134.
8. Ham, R. (2003). *El envejecimiento en México: el siguiente reto de la transición demográfica*. México: Porrúa, 332pp.
9. Lacub, R. (2006). *Erótica y vejez*. editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina. pp.215
10. López, F. y Olazábal, J. (2005). *Sexualidad en la vejez*. España: Ediciones pirámide, pp.195.
11. Ludi, M. (2005). *Envejecer en un contexto de (des) protección social: claves problemáticas para pensar la intervención social*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
12. McCary, J. y McCary, S. (2000) *Sexualidad humana de McCary*. México: Ed. Manual Moderno, pp.430.
13. Muchnik, E. (2005). *Envejecer en el siglo XXI*. Argentina: Lugar Editorial S. A., pp. 157.
14. Ramos, V. (2011). *XX técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con adolescentes y jóvenes*. Uruguay: Edición Ana Artigas, pp. 84.
15. Robles, L., Vázquez, F., Reyes, L. y Orozco, I. (2006). *Miradas sobre la vejez: un enfoque antropológico*. México: Plaza y Valdés editores, pp. 312.

16. Shibley, J. y DeLamater, J. (2006) *Sexualidad humana*. México: Editorial McGraw-Hill/interamericana, pp.736.
17. Victoria, B. (2004). *Sexualidad, amor y envejecimiento*. México: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, pp. 278.

#### Revistas Profesionales

1. Brigeiro, M. (2002). Vejez y sexualidad masculina: ¿reír o llorar?. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 83-93.
2. Carballo, S. (2002). Educación de la expresión de la sexualidad humana. *Educación*, 26 (1), 26-46.
3. Freixas, A. & Luque, B. (2008). El secreto mejor guardado: la sexualidad en las mujeres. *Política y Sociedad*, 46(1 y 2), 191-203.
4. González, I. (2002). Sexualidad en la tercera edad. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 18 (3), 1-4.
5. González, I., Miyar, E. & González, R. (2002). Mitos y tabúes en la sexualidad humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 18 (3), 1-6.
6. Herrera, A. (2003). Sexualidad en la vejez ¿mito o realidad?. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 68(2), 150-162.
7. Lagarde, M. (1996). El género. *Género y Feminismo, Lectura 3*, 13-38.
8. Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3 (2), 105-116.
9. Moncrieff, H. (2007). Sexualidad y sociedad moderna: El saber de que aún no somos del todo “libres”. *Revista de Filosofía*, 50, (1), 1-12.
10. Montes de Oca, V. (2011). Viudez, soledad y sexualidad en la vejez: mecanismos de afrontamiento y superación. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 14 (5), 73-107.
11. Perdomo, I., Oria, N., Segredo, A. & Linares, X. (2010). Conducta sexual de los adultos mayores en el área de salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 29 (1), 8-19.

12. Pérez, (2005). Sexualidad humana y causa de disfunciones sexuales. *Revista de la Facultad de Medicina*, 1 (3), 101-109.
13. Pérez, V. (2008). Sexualidad humana: una mirada desde el adulto mayor. *Scielo*, 1-8.
14. Ramírez, C. (2008). Concepto de género: reflexiones. *Ensayos*, 8 (1), 307-314.
15. Reig, A., Cabrero, J. & Richart, M. (1996). Comportamiento y salud en la vejez. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 3(1), 37-44.
16. Ruíz, J. (2011). La transición demográfica y el envejecimiento poblacional: futuros retos para la política de salud en México. *Revista Electrónica del Centro de Estudios en Administración Pública de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales*, 1(8), 1-15.
17. Stolke, V. (2004). La mujer es puro cuento: la cultura del género. *Revista de Estudios Feministas*, 12 (2), 77-105.
18. Valdés, M. & Hernández, Y. (2009). Sexualidad en la tercera edad: Una mirada desde adentro. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(3), 1-9.
19. Zapata, H. (2001). Adulto Mayor: Participación e Identidad. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 10(1), 189-197.

Documentos con acceso en el World Wide Web (WWW):

1. Consejo Nacional de Población (2011). La situación demográfica de México en el 2011, consultado en:  
[http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/La\\_situacion\\_demografica\\_de\\_Mexico\\_\\_2011](http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/La_situacion_demografica_de_Mexico__2011)
2. Consejo Nacional de Población. Monroy Anameli 1994 la sexualidad en la adolescencia en antología de la sexualidad humana, vol II mexico conapo 693-730, consultado en:  
[http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Salud\\_Reproductiva](http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Salud_Reproductiva)

3. Calle, I. (2012) Autoerotismo, consultado en:  
<http://www.isabelcalle-psicologia.blogspot.mx/2012/12/autoerotismo.html>
4. Cayo, R., Flores, E., Perea, X., Pizarro, M. & Aracena. A. (2003). La Sexualidad en la Tercera Edad y su Relación con el Bienestar Subjetivo. 51 Congreso Internacional de Americanistas. Consultado en:  
[http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DEMOG020\\_CayoRios.pdf](http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/DEMOG020_CayoRios.pdf)
5. Morales, E. (2013) Educación y Psicología. Pontificia Universidad Católica de Chile, consultado en:  
<http://www.sexologia.relacionarse.com/151133/>
6. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2013). Tasa bruta de natalidad, 1990 a 2013, consultado en:  
<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo14&s=est&c=17533>
7. Organización Mundial de la Salud (2006). Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health, 28-31, consultado en:  
[http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual\\_health/defining\\_sexual:health.pdf](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual:health.pdf)
8. Organización Mundial de la Salud (2005). Health statistics and information systems. Definition of an older or elderly person, consultado en:  
[www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/](http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/)
9. Organización Mundial de la Salud (2014). Temas de salud. Género, consultado en:  
[www.who.int/topics/gender/es](http://www.who.int/topics/gender/es)

# ANEXOS

## ANEXO 1

### Cartas descriptivas

<b>CARTA 1</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores se presentarán ante los demás.	“Mi nombre es...”	El coordinador de la actividad les explicará la actividad, diciéndoles que van a decir su nombre e inmediatamente un animal que empiece con la inicial de su nombre. Así, todos repetirán el nombre de los demás junto con el animal que dijeron.	Ninguno	20 minutos	El adulto mayor mencionará y recordará los nombres y animales de todos.
Los adultos mayores darán a conocer más acerca de su vida.	“Conóceme”	El coordinador de la actividad proporcionará una pelota y la pasará a cualquier participante, el cual dirá cinco aspectos importantes de su vida (edad, hobby, estado civil, cuántos hijos tiene, dónde vive).	Pelota de hule	20 minutos	El adulto mayor dará información acerca de su persona.
Los adultos mayores identificarán los gustos de sus	“Mis gustos”	El coordinador les dará a los asistentes una pelota y el	Pelota	30 minutos	El adulto mayor conocerá más acerca de los gustos que

compañeros y que cosas tienen en común.		primero dirá alguna fruta favorita, preguntará a quién más le gusta esa misma fruta y le lanzará la pelota para que esa persona diga alguna característica de ella que le guste (su sabor, olor, etc.) y así la irán pasando a las personas que compartan el mismo gusto hasta que terminen y se comenzará ahora con otra persona y un gusto diferente.			comparte con otras personas.
Los adultos mayores expresarán su estado de ánimo.	“¿Cómo me siento hoy?”	El coordinador les proporcionará una hoja con diferentes estados de ánimo, el adulto mayor indicará cuál es su estado de ánimo en ese momento y explicará por qué.	Hojas Anexo 2	20 minutos	El adulto mayor expresará su estado de ánimo en ese momento.
Los adultos mayores se identificarán con los otros participantes.	“¿Por qué estoy aquí?”	El coordinador de la actividad les proporcionará una media hoja donde escribirán las razones por las que asistieron al taller. Después se	Medias hojas Seguros Plumas	30 minutos	El adulto mayor identificará quiénes asisten por la misma razón y afianzará la confianza.

		comentará lo escrito en sus hojas.			
--	--	------------------------------------	--	--	--

**Tarea: Se les pedirá que para la siguiente sesión lleven 3 fotos importantes de las diferentes etapas de su vida. Además se les pedirá que identifique las sensaciones que están presentes en su vida, como tomar la mano a alguien, ponerse crema, cuando están comiendo, etc.**

<b>CARTA 2</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores se relajarán.	“El sendero”	El coordinador de la actividad guiará a los adultos mayores en una fantasía guiada.	Fantasía guiada	10 minutos	Los adultos mayores se relajarán y dejarán atrás las preocupaciones.
Los adultos mayores expresarán momentos de su vida.	“Mi vida en fotos”	El coordinador les pedirá una sesión antes que lleven 3 fotos de tres etapas diferentes de su vida (infancia, adolescencia y adulto joven), se le pedirá a los participantes que describan las sensaciones placenteras en cada una de las etapas y se harán comentarios.	Fotos de los participantes	30 minutos	El adulto mayor expresará las sensaciones que le causaron placer en las diferentes etapas de su vida.
Los adultos mayores comentarán la	“¿Cómo me ve mi familia?”	El coordinador hará equipos de 4	Hojas Revistas	30 minutos	El adulto mayor reflexionará acerca

percepción de la familia y sociedad sobre su etapa.		participantes. Ellos harán un collage que represente cómo cree que la familia lo ven. Se comentará y reflexionará acerca de ello.	Plumas		de la percepción que la familia y sociedad tienen de su etapa.
Los adultos mayores expresarán las sensaciones que más les gusta.	“Los sentidos”	El coordinador de la actividad les pedirá a los participantes que vean las frutas que estarán sobre una mesa, posteriormente se les pasará un fruta para que la sientan, después que la huelan, se les pedirá que imaginen el sabor que tiene dicha fruta para finalmente comerla. Así cada quien comentarán las sensaciones que tuvieron y las sensaciones que les resultan placenteras (lo que más te gusta comer, oler, sentir, oír y tocar).	Frutas Vendas	20 minutos	El adulto mayor se dará cuenta de las sensaciones que le causan placer.
Los adultos mayores reconocerán y reflexionarán sobre	“Tienda de regalos”	Se tendrá un espacio con distintas imágenes de objetos.	Distintas imágenes de objetos (reloj, bolsa, suéter,	30 minutos	El adulto mayor reflexionará sobre los roles de género.

los roles de género.		El coordinador de la actividad le dirá a cada participante a quién le tocó regalarle algo. Éste se dirigirá hacia la mesa, agarrará una imagen y se lo dará a la persona que le tocó, explicará por qué escogió ese objeto. Al final se harán comentarios.	mochila, pluma, etc.)		
----------------------	--	--	-----------------------	--	--

**Tarea: Se les pedirá que observen cómo son tratados hombres y mujeres, dando al menos un ejemplo**

<b>CARTA 3</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores darán a conocer su concepto de sexualidad y género.	“Para mí es...”	El coordinador de la actividad hará equipos de tres personas, las cuales tendrán que recortar imágenes que reflejen su concepto de sexualidad y género haciendo un collage, explicarán por qué escogieron esas imágenes. Se hará una cartulina sobre sexualidad y una sobre género.	2 Cartulinas, revistas, pegamento, plumones	30 minutos	El adulto mayor conocerá los diferentes conceptos que otros tienen de la sexualidad y género.
Los adultos mayores	“¿Qué es la	El coordinador de la	Ninguno	10 minutos	El adulto mayor

se informarán más acerca del tema de sexualidad y género.	sexualidad y el género?"	actividad les explicará el concepto de sexualidad y su relación con el género. También se hablara sobre la importancia de los anticonceptivos para el sexo seguro.			conocerá a fondo el concepto de sexualidad y género.
Los adultos mayores reflexionará sobre el concepto de género.	"Piensan, actúan, sienten"	El coordinador dividirá al grupo en equipos y les entregará una cartulina. El equipo deberá dibujar una silueta de hombre y otra de mujer. En la cabeza señalarán cómo piensa, en el corazón cómo son sus sentimientos y en los brazos cómo actúan. Al final se comentará sobre las diferencias entre los dos y la diferencia de roles y estereotipos.	Cartulinas Lápices	30 minutos	El adulto mayor reconocerá las diferencias entre hombres y mujeres.
Los adultos mayores se relajarán.	"Siento su amor"	El coordinador de la actividad guiará a los adultos mayores en una fantasía guiada.	Anexo 3	15 minutos	Los adultos mayores se relajarán y dejarán atrás las preocupaciones.
Los adultos mayores estimularán su autoestima.	"Revista corazón"	El coordinador les proporcionará una hoja, en la cual	Hojas Plumas	30 minutos	El adulto mayor reforzará su autoestima.

		<p>pondrá ciertas características de su persona, estas características las redactarán en forma de anuncio pensando que están en busca de una pareja. Posteriormente se echarán los papelitos en una caja y al azar se sacarán unos, se leerá lo escrito y se preguntará a quién le interesaría una persona con las características escritas en el anuncio.</p>			
--	--	--	--	--	--

**Tarea: Se les pedirá que observen el cuerpo de los demás, cómo lo arreglan las personas y qué trato reciben por ello.**

<b>CARTA 4</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores identificarán los órganos genitales.	“¿Cómo es?”	El coordinador les entregará plastilina a los participantes y les pedirá que individualmente moldeen la forma de los órganos genitales de la mujer y el	Plastilina	15 minutos	Los adultos mayores reflexionarán sobre la percepción de los órganos genitales y sus funciones.

compañeros y que cosas tienen en común.		primero dirá alguna fruta favorita, preguntará a quién más le gusta esa misma fruta y le lanzará la pelota para que esa persona diga alguna característica de ella que le guste (su sabor, olor, etc.) y así la irán pasando a las personas que compartan el mismo gusto hasta que terminen y se comenzará ahora con otra persona y un gusto diferente.			comparte con otras personas.
Los adultos mayores expresarán su estado de ánimo.	“¿Cómo me siento hoy?”	El coordinador les proporcionará una hoja con diferentes estados de ánimo, el adulto mayor indicará cuál es su estado de ánimo en ese momento y explicará por qué.	Hojas Anexo 2	20 minutos	El adulto mayor expresará su estado de ánimo en ese momento.
Los adultos mayores se identificarán con los otros participantes.	“¿Por qué estoy aquí?”	El coordinador de la actividad les proporcionará una media hoja donde escribirán las razones por las que asistieron al taller. Después se	Medias hojas Seguros Plumas	30 minutos	El adulto mayor identificará quiénes asisten por la misma razón y afianzará la confianza.

		comentará lo escrito en sus hojas.			
--	--	------------------------------------	--	--	--

**Tarea: Se les pedirá que para la siguiente sesión lleven 3 fotos importantes de las diferentes etapas de su vida. Además se les pedirá que identifique las sensaciones que están presentes en su vida, como tomar la mano a alguien, ponerse crema, cuando están comiendo, etc.**

<b>CARTA 2</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores se relajarán.	“El sendero”	El coordinador de la actividad guiará a los adultos mayores en una fantasía guiada.	Fantasía guiada	10 minutos	Los adultos mayores se relajarán y dejarán atrás las preocupaciones.
Los adultos mayores expresarán momentos de su vida.	“Mi vida en fotos”	El coordinador les pedirá una sesión antes que lleven 3 fotos de tres etapas diferentes de su vida (infancia, adolescencia y adulto joven), se le pedirá a los participantes que describan las sensaciones placenteras en cada una de las etapas y se harán comentarios.	Fotos de los participantes	30 minutos	El adulto mayor expresará las sensaciones que le causaron placer en las diferentes etapas de su vida.
Los adultos mayores comentarán la	“¿Cómo me ve mi familia?”	El coordinador hará equipos de 4	Hojas Revistas	30 minutos	El adulto mayor reflexionará acerca

percepción de la familia y sociedad sobre su etapa.		participantes. Ellos harán un collage que represente cómo cree que la familia lo ven. Se comentará y reflexionará acerca de ello.	Plumas		de la percepción que la familia y sociedad tienen de su etapa.
Los adultos mayores expresarán las sensaciones que más les gusta.	“Los sentidos”	El coordinador de la actividad les pedirá a los participantes que vean las frutas que estarán sobre una mesa, posteriormente se les pasará un fruta para que la sientan, después que la huelan, se les pedirá que imaginen el sabor que tiene dicha fruta para finalmente comerla. Así cada quien comentarán las sensaciones que tuvieron y las sensaciones que les resultan placenteras (lo que más te gusta comer, oler, sentir, oír y tocar).	Frutas Vendas	20 minutos	El adulto mayor se dará cuenta de las sensaciones que le causan placer.
Los adultos mayores reconocerán y reflexionarán sobre	“Tienda de regalos”	Se tendrá un espacio con distintas imágenes de objetos.	Distintas imágenes de objetos (reloj, bolsa, suéter,	30 minutos	El adulto mayor reflexionará sobre los roles de género.

los roles de género.		El coordinador de la actividad le dirá a cada participante a quién le tocó regalarle algo. Éste se dirigirá hacia la mesa, agarrará una imagen y se lo dará a la persona que le tocó, explicará por qué escogió ese objeto. Al final se harán comentarios.	mochila, pluma, etc.)		
----------------------	--	--	-----------------------	--	--

**Tarea: Se les pedirá que observen cómo son tratados hombres y mujeres, dando al menos un ejemplo**

<b>CARTA 3</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores darán a conocer su concepto de sexualidad y género.	“Para mí es...”	El coordinador de la actividad hará equipos de tres personas, las cuales tendrán que recortar imágenes que reflejen su concepto de sexualidad y género haciendo un collage, explicarán por qué escogieron esas imágenes. Se hará una cartulina sobre sexualidad y una sobre género.	2 Cartulinas, revistas, pegamento, plumones	30 minutos	El adulto mayor conocerá los diferentes conceptos que otros tienen de la sexualidad y género.
Los adultos mayores	“¿Qué es la	El coordinador de la	Ninguno	10 minutos	El adulto mayor

se informarán más acerca del tema de sexualidad y género.	sexualidad y el género?"	actividad les explicará el concepto de sexualidad y su relación con el género. También se hablara sobre la importancia de los anticonceptivos para el sexo seguro.			conocerá a fondo el concepto de sexualidad y género.
Los adultos mayores reflexionará sobre el concepto de género.	"Piensan, actúan, sienten"	El coordinador dividirá al grupo en equipos y les entregará una cartulina. El equipo deberá dibujar una silueta de hombre y otra de mujer. En la cabeza señalarán cómo piensa, en el corazón cómo son sus sentimientos y en los brazos cómo actúan. Al final se comentará sobre las diferencias entre los dos y la diferencia de roles y estereotipos.	Cartulinas Lápices	30 minutos	El adulto mayor reconocerá las diferencias entre hombres y mujeres.
Los adultos mayores se relajarán.	"Siento su amor"	El coordinador de la actividad guiará a los adultos mayores en una fantasía guiada.	Anexo 3	15 minutos	Los adultos mayores se relajarán y dejarán atrás las preocupaciones.
Los adultos mayores estimularán su autoestima.	"Revista corazón"	El coordinador les proporcionará una hoja, en la cual	Hojas Plumas	30 minutos	El adulto mayor reforzará su autoestima.

		<p>pondrá ciertas características de su persona, estas características las redactarán en forma de anuncio pensando que están en busca de una pareja. Posteriormente se echarán los papelitos en una caja y al azar se sacarán unos, se leerá lo escrito y se preguntará a quién le interesaría una persona con las características escritas en el anuncio.</p>			
--	--	--	--	--	--

**Tarea: Se les pedirá que observen el cuerpo de los demás, cómo lo arreglan las personas y qué trato reciben por ello.**

<b>CARTA 4</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores identificarán los órganos genitales.	“¿Cómo es?”	El coordinador les entregará plastilina a los participantes y les pedirá que individualmente moldeen la forma de los órganos genitales de la mujer y el	Plastilina	15 minutos	Los adultos mayores reflexionarán sobre la percepción de los órganos genitales y sus funciones.

## ANEXO 1

### Cartas descriptivas

<b>CARTA 1</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores se presentarán ante los demás.	“Mi nombre es...”	El coordinador de la actividad les explicará la actividad, diciéndoles que van a decir su nombre e inmediatamente un animal que empiece con la inicial de su nombre. Así, todos repetirán el nombre de los demás junto con el animal que dijeron.	Ninguno	20 minutos	El adulto mayor mencionará y recordará los nombres y animales de todos.
Los adultos mayores darán a conocer más acerca de su vida.	“Conóceme”	El coordinador de la actividad proporcionará una pelota y la pasará a cualquier participante, el cual dirá cinco aspectos importantes de su vida (edad, hobby, estado civil, cuántos hijos tiene, dónde vive).	Pelota de hule	20 minutos	El adulto mayor dará información acerca de su persona.
Los adultos mayores identificarán los gustos de sus	“Mis gustos”	El coordinador les dará a los asistentes una pelota y el	Pelota	30 minutos	El adulto mayor conocerá más acerca de los gustos que

compañeros y que cosas tienen en común.		primero dirá alguna fruta favorita, preguntará a quién más le gusta esa misma fruta y le lanzará la pelota para que esa persona diga alguna característica de ella que le guste (su sabor, olor, etc.) y así la irán pasando a las personas que compartan el mismo gusto hasta que terminen y se comenzará ahora con otra persona y un gusto diferente.			comparte con otras personas.
Los adultos mayores expresarán su estado de ánimo.	“¿Cómo me siento hoy?”	El coordinador les proporcionará una hoja con diferentes estados de ánimo, el adulto mayor indicará cuál es su estado de ánimo en ese momento y explicará por qué.	Hojas Anexo 2	20 minutos	El adulto mayor expresará su estado de ánimo en ese momento.
Los adultos mayores se identificarán con los otros participantes.	“¿Por qué estoy aquí?”	El coordinador de la actividad les proporcionará una media hoja donde escribirán las razones por las que asistieron al taller. Después se	Medias hojas Seguros Plumas	30 minutos	El adulto mayor identificará quiénes asisten por la misma razón y afianzará la confianza.

		comentará lo escrito en sus hojas.			
--	--	------------------------------------	--	--	--

**Tarea: Se les pedirá que para la siguiente sesión lleven 3 fotos importantes de las diferentes etapas de su vida. Además se les pedirá que identifique las sensaciones que están presentes en su vida, como tomar la mano a alguien, ponerse crema, cuando están comiendo, etc.**

<b>CARTA 2</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores se relajarán.	“El sendero”	El coordinador de la actividad guiará a los adultos mayores en una fantasía guiada.	Fantasía guiada	10 minutos	Los adultos mayores se relajarán y dejarán atrás las preocupaciones.
Los adultos mayores expresarán momentos de su vida.	“Mi vida en fotos”	El coordinador les pedirá una sesión antes que lleven 3 fotos de tres etapas diferentes de su vida (infancia, adolescencia y adulto joven), se le pedirá a los participantes que describan las sensaciones placenteras en cada una de las etapas y se harán comentarios.	Fotos de los participantes	30 minutos	El adulto mayor expresará las sensaciones que le causaron placer en las diferentes etapas de su vida.
Los adultos mayores comentarán la	“¿Cómo me ve mi familia?”	El coordinador hará equipos de 4	Hojas Revistas	30 minutos	El adulto mayor reflexionará acerca

percepción de la familia y sociedad sobre su etapa.		participantes. Ellos harán un collage que represente cómo cree que la familia lo ven. Se comentará y reflexionará acerca de ello.	Plumas		de la percepción que la familia y sociedad tienen de su etapa.
Los adultos mayores expresarán las sensaciones que más les gusta.	“Los sentidos”	El coordinador de la actividad les pedirá a los participantes que vean las frutas que estarán sobre una mesa, posteriormente se les pasará un fruta para que la sientan, después que la huelan, se les pedirá que imaginen el sabor que tiene dicha fruta para finalmente comerla. Así cada quien comentarán las sensaciones que tuvieron y las sensaciones que les resultan placenteras (lo que más te gusta comer, oler, sentir, oír y tocar).	Frutas Vendas	20 minutos	El adulto mayor se dará cuenta de las sensaciones que le causan placer.
Los adultos mayores reconocerán y reflexionarán sobre	“Tienda de regalos”	Se tendrá un espacio con distintas imágenes de objetos.	Distintas imágenes de objetos (reloj, bolsa, suéter,	30 minutos	El adulto mayor reflexionará sobre los roles de género.

los roles de género.		El coordinador de la actividad le dirá a cada participante a quién le tocó regalarle algo. Éste se dirigirá hacia la mesa, agarrará una imagen y se lo dará a la persona que le tocó, explicará por qué escogió ese objeto. Al final se harán comentarios.	mochila, pluma, etc.)		
----------------------	--	--	-----------------------	--	--

**Tarea: Se les pedirá que observen cómo son tratados hombres y mujeres, dando al menos un ejemplo**

<b>CARTA 3</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores darán a conocer su concepto de sexualidad y género.	“Para mí es...”	El coordinador de la actividad hará equipos de tres personas, las cuales tendrán que recortar imágenes que reflejen su concepto de sexualidad y género haciendo un collage, explicarán por qué escogieron esas imágenes. Se hará una cartulina sobre sexualidad y una sobre género.	2 Cartulinas, revistas, pegamento, plumones	30 minutos	El adulto mayor conocerá los diferentes conceptos que otros tienen de la sexualidad y género.
Los adultos mayores	“¿Qué es la	El coordinador de la	Ninguno	10 minutos	El adulto mayor

se informarán más acerca del tema de sexualidad y género.	sexualidad y el género?"	actividad les explicará el concepto de sexualidad y su relación con el género. También se hablara sobre la importancia de los anticonceptivos para el sexo seguro.			conocerá a fondo el concepto de sexualidad y género.
Los adultos mayores reflexionará sobre el concepto de género.	"Piensan, actúan, sienten"	El coordinador dividirá al grupo en equipos y les entregará una cartulina. El equipo deberá dibujar una silueta de hombre y otra de mujer. En la cabeza señalarán cómo piensa, en el corazón cómo son sus sentimientos y en los brazos cómo actúan. Al final se comentará sobre las diferencias entre los dos y la diferencia de roles y estereotipos.	Cartulinas Lápices	30 minutos	El adulto mayor reconocerá las diferencias entre hombres y mujeres.
Los adultos mayores se relajarán.	"Siento su amor"	El coordinador de la actividad guiará a los adultos mayores en una fantasía guiada.	Anexo 3	15 minutos	Los adultos mayores se relajarán y dejarán atrás las preocupaciones.
Los adultos mayores estimularán su autoestima.	"Revista corazón"	El coordinador les proporcionará una hoja, en la cual	Hojas Plumas	30 minutos	El adulto mayor reforzará su autoestima.

		<p>pondrá ciertas características de su persona, estas características las redactarán en forma de anuncio pensando que están en busca de una pareja. Posteriormente se echarán los papelitos en una caja y al azar se sacarán unos, se leerá lo escrito y se preguntará a quién le interesaría una persona con las características escritas en el anuncio.</p>			
--	--	--	--	--	--

**Tarea: Se les pedirá que observen el cuerpo de los demás, cómo lo arreglan las personas y qué trato reciben por ello.**

<b>CARTA 4</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores identificarán los órganos genitales.	“¿Cómo es?”	El coordinador les entregará plastilina a los participantes y les pedirá que individualmente moldeen la forma de los órganos genitales de la mujer y el	Plastilina	15 minutos	Los adultos mayores reflexionarán sobre la percepción de los órganos genitales y sus funciones.

		hombre, mediante un sorteo se asignará quién modelará los órganos genitales de la mujer y quiénes del hombre y se comentará sobre la función que tiene cada uno.			
Los adultos mayores conocerán más su cuerpo.	“¿Cómo es mi cuerpo?”	El coordinador de la actividad les dará un cuestionario a cada participante, en donde vienen preguntas de su cuerpo y de sus emociones. Al final se harán comentarios.	Cuestionarios (Anexo 4)	30 minutos	Los adultos mayores reflexionarán sobre las características y emociones de su cuerpo.
Los adultos mayores reconocerán las partes placenteras del cuerpo.	“Partes placenteras”	El coordinador dividirá al grupo en equipos y le entregará una cartulina a cada equipo con silueta de un hombre y una mujer, se les pedirá que con un color rojo identifiquen las partes del cuerpo que creen que tienen relación con la sexualidad y con un	Cartulinas con siluetas de hombres y mujeres	30 minutos	Los adultos mayores identificarán las partes del cuerpo que resulten placenteras.

		color azul las partes del cuerpo que den más placer. Al final se harán comentarios.			
Los adultos mayores identificarán diversos tratos sociales hacía el cuerpo.	“Tengo un cuerpo, ¿cómo lo arreglo?”	El coordinador de la actividad le pedirá a los adultos mayores que imaginen que asistirán a una reunión en la cual está una persona que les interesa o les atrae físicamente, los participantes deberán describir de qué manera se arreglarían para la ocasión, después se analizará el por qué eligieron arreglarse de la manera que describieron, de qué manera son tratadas las personas de acuerdo a su arreglo personal y cómo es que la sociedad cubre el cuerpo y lo trata conforme a su arreglo.	Ninguno	30 min.	El adulto mayor reflexionará sobre el trato que se les brinda a las personas por la forma de cubrir su cuerpo.
Los adultos mayores reconocerán aquellas acciones	“Me gusta de mí...”	Se les dará a los participantes una lista de frases	Hojas blancas, plumas	15 min.	El adulto mayor reflexionará sobre los cambios que ha

propias que los satisfacen y les agradan de sí mismos.		incompletas que ellos deberán de completar.			vivido a lo largo de los años.
--	--	---	--	--	--------------------------------

**Tarea: Se les pedirá que observen una situación ya sea en la televisión o en su vida, donde identifiquen que exista discriminación sexual por su etapa.**

<b>CARTA 5</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores identificarán las sensaciones y emociones que les provoca ser observados por alguien más.	“Tu mirada”	El coordinador les pedirá a los asistentes que observen fijamente las diferentes tipos de miradas y se les indicará que presten atención a las sensaciones emocionales y físicas que ésta simple acción les provoca. Al final de realizar lo mencionado, se hablará sobre lo que las miradas pueden llegar a provocar en uno mismo y en los demás.	Fotografías e imágenes de diferentes tipos de miradas. (Anexo 5)	30 min.	El adulto mayor habrá reflexionado sobre la influencia de la opinión ajena acerca de la imagen que tenemos de nosotros mismos.
Los adultos mayores identificarán que	“Tus caricias”	El coordinador de la actividad les pedirá a	Plumas, música relajante.	30 min.	El adulto mayor reflexionará sobre

partes son más placenteras para ellos y por qué.		los asistentes que tomen una pluma (de ave) y comenzarán a pasarla por su rostro, cuello, torso, brazos, piernas, manos, por todo su cuerpo. Al final cada uno dirá qué parte se les hizo más placentera y por qué.			las áreas placenteras y cómo pueden variar dependiendo de la zona del cuerpo o de la persona que se nos acerque.
Los adultos mayores identificarán si les siguen atrayendo las mismas cosas del sexo opuesto que hace años o si ha cambiado algo.	“¿Qué me atrae del sexo opuesto?”	El coordinador de la actividad les pedirá que escriban en tres papeles diferentes tres cosas que les atraigan del sexo opuesto (físicas y emocionales) se revolverán todos y se agruparán los que sean igual, se contabilizarán aquellos que coincidan. Posteriormente se hablará del por qué de las respuestas.	Papeles	20 min.	El adulto mayor reflexionará si existió algún cambio en lo que le atrae del sexo opuesto y sobre todo el por qué de esos cambios.
Los adultos mayores reconocerán los derechos sexuales en diferentes personas.	“Mis derechos sexuales”	El coordinador dividirá a los participantes en 4 equipos: mujeres, adolescentes,	Cartulinas Plumones	20 minutos	El adulto mayor reflexionará sobre los derechos sexuales.

		adultos y adultos mayores. Posteriormente, se les pedirá que piensen como ellos y harán cartulinas donde pondrán los derechos sexuales de cada grupo.			
Los adultos mayores mencionarán escenas donde exista discriminación y discriminación sexual.	“Escenas con discriminación”	El coordinador de la actividad les mostrará algunas notas de periódico en las cuales se muestra la discriminación hacia los adultos mayores, se comentarán en grupo dichas notas.	Ninguno	20 minutos	El adulto mayor reconocerá las escenas de discriminación y reflexionará sobre ellas.

**Tarea: Se les pedirá que identifiquen ciertos tabúes que existen sobre la sexualidad en el adulto mayor.**

<b>CARTA 6</b> Objetivo particular	Nombre de la actividad	Procedimiento	Materiales	Tiempo	Evaluación
Los adultos mayores se relajarán.	“El espejo”	El coordinador de la actividad les pedirá a los asistentes que tomen una posición cómoda y comenzará con la relajación.	Fantasía guiada	15 min.	Los adultos mayores se relajarán y dejarán atrás las preocupaciones.
Los adultos mayores reflexionarán acerca	“Es o no es”	El coordinador de la actividad le	Hojas de color verdes y rojas	20 minutos	El adulto mayor reflexionará sobre

<p>de diferentes tabúes sobre la sexualidad en la vejez.</p>		<p>entregará a cada participante dos medias hojas, una verde y otra roja. El coordinador leerá en voz alta algunos tabúes acerca de la sexualidad y los adultos mayores levantarán la hoja verde si creen que es verdadero y la roja si creen que es falso. Al final se harán comentarios.</p>	<p>Listado de tabúes Anexo 6</p>		<p>dichos tabúes y descartará varios de ellos.</p>
<p>Los adultos mayores identificarán qué cuestiones han cambiado en la percepción de sí mismos, su cuerpo, sus sensaciones y emociones.</p>	<p>“¿Qué amo ahora de mí?”</p>	<p>El coordinador les irá preguntando a los asistentes cada una de las cosas que durante el taller fueron identificando en ellos, tabúes que tenían sobre el tema de la sexualidad, sobre su cuerpo, sobre lo que les causa placer, etc. Posteriormente se preguntará abiertamente si alguien más vivió el mismo cambio en cuanto a sus ideas o percepciones sobre</p>	<p>Hojas pequeñas de papel</p>	<p>20 min.</p>	<p>El adulto mayor reconocerá aquellos cambios que realizó durante el taller y qué tanto le sirvió el mismo.</p>

		el tema y se comentarán.			
Los adultos mayores identificarán los cambios y aprendizajes que surgieron a través del taller.	“¿Qué es mi sexualidad?”	El coordinador le pedirá a los adultos mayores que expliquen a manera de conclusión, qué es la sexualidad en su persona, cómo la viven, la expresan y si realizaron o realizarán cambios.	Ninguno	20 min.	El adulto mayor reflexionará sobre su aprendizaje durante el taller.
Los adultos mayores aportarán opiniones para el mejorar el taller.	“Reflexión final”	Las coordinadoras del taller se encargarán de hacer un cierre, en el cual mencionarán brevemente lo visto durante todo el taller y las metas que se alcanzaron con el mismo, a su vez harán participar al grupo para dar sus últimas opiniones sobre lo tratado en el taller, las mejoras que se pueden realizar y los aciertos que se tuvieron.	Ninguno	30 min.	El adulto mayor reflexionará de forma grupal lo que el taller trajo a su persona.

Anexos de las cartas descriptivas

Anexo 2. ¿Cómo me siento hoy?



### **Anexo 3. Siento su amor**

Ponte cómodo, ahora cierra los ojos. Imagina que estás en la playa, siente como tus pies tocan la arena, ve hacia la orilla y ahora siente el agua tibia sobre tu cuerpo, disfrútala, siente esa brisa que rodea tu persona. Imagina la vista que estás teniendo en ese momento: el sol, las aves, el mar. En ese momento, te volteas y ves enfrente de ti a la persona de la cual te has sentido más amado(a) en tu vida, caminas hacia ella y te pones justamente enfrente de ella, date cuenta del amor que hay en su mirada y de lo que siente por ti, siente todo ese cariño. Ahora cambia el lugar con ella y conviértete en esa persona, concientizando lo que ve en ti que la hace amarte tanto, todas esas cosas que hacen de ti una persona única. Acéptalo y vuelve a hacer el cambio. Tú volteas y miras hacia el mar, mientras la otra persona te abraza, ahora siente el amor que dicha persona te tiene, pero también siente el amor que tú tienes hacia ti, disfruta esa sensación. Después, te volteas nuevamente con esa persona y te despides de ella. Ahora caminas lentamente sobre la arena, alejándote poco a poco de la persona; caminas regreso acá y poco a poco vas abriendo los ojos.

### **Anexo 4. Cuestionario**

1. ¿De quién es el cuerpo que tengo?
2. ¿Qué valor tiene?
3. ¿Las y los demás lo valoran?
4. ¿Cómo son sus contornos, su figura?
5. ¿Qué sensaciones tiene?
6. ¿Cómo son los ruidos que hace?
7. ¿Qué olor tiene?
8. ¿Qué color tiene?
9. ¿Cómo actúa?
10. ¿En algún momento quisiste cambiar algo de tu cuerpo por cuestión de estética?

11. Llena la tabla con las cosas que antes te gustaba de tu cuerpo y las que ahora te gusta de él

"Antes me gustaba"	"Ahora me gusta"

### Anexo 5. Miradas



## **Anexo 6. Listado de tabúes**

- 1.- Los adultos mayores no tienen derecho a tener relaciones sexuales
- 2.- El deseo se acaba cuando somos adultos mayores
- 3.- Ya no sientes placer en las relaciones sexuales cuando somos adultos mayores
- 4.- Ya no se pueden probar cosas nuevas en la sexualidad cuando somos adultos mayores
- 5.- El único fin de las relaciones sexuales es procrear hijos
- 6.- El deseo se acaba cuando se llega a la menopausia
- 7.- Mientras más bello y joven sea el cuerpo, más placer se obtiene
- 8.-La actividad sexual es mala para la salud en la vejez
- 9.-El coito es el único fin de las relaciones sexuales
- 10.-Cuando se es viuda ya no se puede ejercer la sexualidad