

¿Sexualidad?, Uy ¿Ya Para Qué?: Taller Para Promover La Vivencia De Una Sexualidad Activa Enfocada En El Envejecimiento Saludable, En Mujeres De 65 a 75 Años En La Ciudad De Medellín, Colombia

Ana Mercedes Elejalde Restrepo; Emiliana Gómez Sierra

Asesora: Catalina Betancur Betancur

Universidad CES

Facultad de Psicología

Medellín

2022

Resumen

La sexualidad está presente en la vida de todos los seres humanos, pero a lo largo de la historia se han creado ciertos paradigmas acerca de esta, principalmente en la adultez mayor. La revisión de la literatura mostró que, debido a los cambios corporales de las personas cuando llegan a la tercera edad, se cree que no pueden disfrutar de una sexualidad activa como cualquier otro ser humano, pero esto simplemente demuestra la desinformación que se tiene sobre el tema. Además, evidenciamos que a las mujeres a lo largo de la historia se les ha imputado la idea que su función principal en una relación sexual es complacer a su pareja masculina, dejando al lado su propio disfrute. El erotismo es una cualidad que se puede dar en cualquier edad y la puede sentir cualquier persona sin necesidad de la penetración para ser producido, hay diferentes zonas del cuerpo que al ser estimuladas este se puede provocar, además los juegos de roles y las fantasías son una ayuda para llevar una vida sexual activa. A partir de esta información hemos visto la necesidad de crear un taller para mejorar las creencias negativas y favorecer la intimidad sexual en mujeres de la tercera edad, ya que evidenciamos que las prácticas sexuales en la adultez también pueden ser beneficiosas para un envejecimiento saludable, siendo buenas para la salud, las funciones cognitivas y el aumento de la felicidad, además que le queremos dar un papel protagónico a la mujer por haber sido ignorada durante tanto tiempo. Este taller tiene como objetivo promover la vivencia de una sexualidad activa enfocada en el envejecimiento saludable, en mujeres de 65 a 75 años en la ciudad de Medellín, se realizarán 10 sesiones, cada una con una duración de 2 horas donde se realizarán una serie de actividades que tocan los temas de sexualidad, erotismo y corporalidad para lograr cumplir el objetivo de este.

Sexuality is present in the life of all human beings, but throughout history certain paradigms have been created about it, mainly in older adults. The review of the literature showed that, due to the bodily changes of people when they reach old age, it is believed that they cannot enjoy an active sexuality like any other person, but this simply shows the misinformation that there is about the theme. In addition, we have seen that women throughout history have been imputed to the idea that their main function in a sexual relationship is to please their male partner, leaving aside their own enjoyment. Eroticism is a quality that can occur at any age and can be felt by anyone without the need for penetration to be produced, there are different areas of the body that, when stimulated, can be provoked, also, role plays and fantasies are an aid to lead an active sexual life. From this information, we have seen the need to create a workshop to improve negative beliefs and promote sexual intimacy in elderly women, because we realized that sexual practices in adulthood can also be beneficial for healthy aging, it is good for health, cognitive functions and increased happiness, in addition to the fact that we want to give a leading role to women for having been ignored for so long. This workshop aims to promote the experience of an active sexuality focused on healthy aging, in women aged 65 to 75 in the city of Medellin, 10 sessions will be held, each lasting 2 hours with a series of activities that talk about the topics of sexuality, eroticism and corporality to achieve its objective.

Palabras claves: sexualidad en la adultez mayor, envejecimiento saludable, erotismo, corporalidad, estereotipos.

Tabla de contenido

<i>Planteamiento del Problema</i>	4
<i>Justificación</i>	11
<i>Marco Teórico</i>	13
Envejecimiento Saludable	13
Sexualidad en la Adulthood Mayor	14
<i>Marco normativo</i>	16
Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 (OMS)	16
Política Pública Nacional de Vejez y Envejecimiento 2022-2031	16
Política de Envejecimiento y Vejez, Ministerio de Salud y Protección Social	17
Ley 1850 de 2017	17
Ley 1251 de 2008	18
<i>Objetivos</i>	19
Objetivo General	19
Objetivos Específicos	19
<i>Metodología</i>	20
Sesión 1	21
Sesión 2	23
Sesión 3	24
Sesión 4	25
Sesión 5	27
Sesión 6	28
Sesión 7	29
Sesión 8	30
Sesión 9	31
Sesión 10	31
<i>Consideraciones éticas</i>	32
<i>Anexos</i>	34
Presentación acerca de sexualidad y sexualidad en adultos mayores	34
Cuestionario de mitos sobre la sexualidad en adultos mayores	39
Tarjetas sobre erotismo	41
<i>Presupuesto</i>	42
<i>Referencias</i>	43

Planteamiento del Problema

La sexualidad humana se define como

El conjunto de componentes biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y espirituales que caracterizan a cada sexo. Aparece desde el nacimiento, es parte del ser humano y abarca toda la vida. La sexualidad engloba sexo biológico, género, orientación sexual, erotismo, vínculos afectivos, prácticas sexuales y reproducción (Vargas & Palacios, 2017, p. 5)

Lo anterior expresa que estas características son propias del ser humano, que no solo involucra la parte corporal, sino también el entorno en el que este se desenvuelve, creando así unos patrones simbólicos entre géneros definidos por la cultura.

A la mujer le han asignado una serie de roles los cuales han hecho que la perciban como objeto de placer dándole como única función la reproducción; desde pequeñas se les ha enseñado que su forma de demostrar afecto en una relación de pareja debe ser romántica, además que la iniciativa no la puede tener ella, sino que un hombre la debe cortejar primero (Garzón, 2012). Todo esto ha hecho que la mujer no pueda expresar su sexualidad de una forma más abierta y normalizada, que pueda decir las cosas sin sentirse juzgada, se le hace creer que el sexo es algo de lo que se deben sentir avergonzadas, que de la virginidad depende su valor y que el goce de una relación sexual se limita solo hasta el placer masculino (Garzón, 2012). Esto lo podemos ver evidenciado en el concepto expuesto por Sigmund Freud a principios del siglo XX sobre la envidia al pene, donde planteaba que cuando la mujer veía los genitales del sexo opuesto sentía que le faltaba algo, haciendo alusión a una ideología falocentrista, la cual expresaba que el “falo” era el centro de las explicaciones sexuales (Rodríguez, 2020).

Este rol de género se construye a partir del físico, la personalidad y los comportamientos propios de la comunidad en la que el sujeto se desenvuelve. Múltiples perspectivas han hablado

acerca de la sexualidad, dándole explicación a diferentes fenómenos de este ámbito, como lo son las perspectivas evolutivas, psicológicas y sociológicas. La primera teoría nos dice que después de la menopausia disminuye el deseo sexual en la mujer, en la segunda y la tercera nos hablan de que algunos factores socioculturales afectan la sexualidad en todas sus etapas, pero mayormente en la mediana edad, además de los factores emocionales y el estrés que afectan sobre todo a la mujer (Freixas-Farré & Luque-Salas, 2014).

Estas teorías han realizado aportes muy importantes para el estudio de este campo, pero se ha evidenciado que en algunas se borra la sexualidad femenina o la denigra y toman como base la masculina (Garzón, 2012). En la actualidad el tema de la sexualidad femenina ha avanzado notoriamente, cada vez más las mujeres han empezado a tomar palabra acerca de cómo disfrutan su vida sexual sin miedo a ser juzgadas. La Organización de Naciones Unidas fue creada en la década de los 70, desde ahí se ha visto un gran avance en cuanto a reproducción y salud sexual de la mujer, uno de estos es la comercialización de las pastillas anticonceptivas, que se le atribuye la revolución de pensamiento de que la mujer puede decidir sobre tener hijos o no por sí misma; según The United Nations Population Fund América Latina y el Caribe, el uso de métodos anticonceptivos los últimos años ha sido del 67% (The United Nations Population Fund, s.f) . A pesar del gran avance que existe sobre este tema en la actualidad, la sexualidad en personas de la tercera edad todavía es un campo muy ignorado y poco comprendido, principalmente para la mujer. El rechazo de la sexualidad y el erotismo, este último definido como “cualidad de ciertos hechos y situaciones que estimulan la sensualidad” (Real Academia Española, s.f., definición 2), es algo que en la tercera edad forma parte de un estereotipo cultural, lo cual busca ridiculizar y nombrarla como algo, feo, débil y desgraciado; se transmite la idea de que las manifestaciones sexuales en mujeres deben quedar el pasado como parte de un recuerdo guardado en la memoria (García et al., 2020)

La tercera edad es la población mayor a los 60 años donde el intervalo de edad es amplio y existen varias etapas que comprenden: senectud, la cual inicia a los 60 años y termina a los 70 años, vejez, empezando a la edad de 72 hasta los 90 años y por último los grandes ancianos que van de los 90 años en adelante. En el paso a la tercera edad se producen cambios físicos, psicológicos y sociales; en cuanto a los cambios físicos Esmeraldas et al. (2019) menciona algunos como la postura, la forma de caminar, las facciones y el color de pelo. En los cambios psicológicos se deteriora la memoria a corto, mediano y largo plazo, también el sueño y la atención se ven alteradas, por último, en los cambios sociales se evidencia la pérdida de autonomía e independencia.

Según la Organización Mundial para la Salud, entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo. En Colombia una persona de la tercera edad es aquella que tiene 60 años o más, de acuerdo con (Minsalud, 2022) dice que las personas adultas mayores tienen derechos, además de que son socialmente activos, tienen responsabilidades no solo de de sí mismas, sino también de su familia y la sociedad a la cual pertenecen, teniendo en cuenta su ambiente actual y las futuras generaciones que vendrán.

También, se caracteriza por ser la edad que no trasciende a otro ciclo de vida y por ser el momento más “tormentoso” de la existencia; la etapa de "las pérdidas" y de "los temores". Pérdidas de todo tipo que se producen en esta etapa de la vida: ya no se sienten seres productivos, sienten que no rinden en ningún trabajo, que su pareja las va a dejar solas, al igual que los amigos y los hijos, y sienten que ya no serán autónomas. Además, los temores a la soledad, a que nadie los comprenda, que su capacidad económica sea cada vez más escasa, a la dependencia, etc. Además, se suma que en esta etapa se experimentan sentimientos contradictorios frente a la sexualidad y los temas relacionados con ésta evocan actitudes y

reacciones muy distintas. Esto sitúa a la persona de la tercera edad, como individuo y como colectivo, en una posición de evidente debilidad (Herrera, 2003).

La sociedad ha alimentado una serie de mitos y estereotipos negativos acerca de la sexualidad en las mujeres de la tercera edad, por lo que la presión social apunta a que no deberían tener relaciones sexuales y deben cumplir con la imagen idealizada de dedicarse a cuidar a los nietos o guardar reposo, ya que, es la “edad pasiva”, donde las pasiones no tienen lugar porque quienes las viven, ambos sexos son etiquetados por la sociedad como viejos verdes o viejos sucios (García et al, 2020). La idea de sexualidad en la tercera edad es un tema que aún es rechazado e ignorado en nuestra sociedad, según Bejarano et al., (2021), la sociedad en general no les da un respaldo para que puedan gozar la sexualidad sin prejuicios, ya que existe un escaso conocimiento sobre la sexualidad en la tercera edad donde cualquier tipo de manifestación sexual es negada, rechazada y se mira con repudio.

Todo lo mencionado anteriormente son creencias que solo muestran una imagen negativa de la sexualidad en la tercera edad y que las manifestaciones de esta solo quedarán en el recuerdo, pero esto se da a causa de que la sociedad relaciona lo sexual con el coito simplemente, dejando a un lado las demás muestras de afecto que se pueden producir entre dos personas y el erotismo que pueden encontrar en diferentes actos, además del goce que se puede encontrar en aprender a conocer su propio cuerpo y lo que este disfrute (García et al., 2020). El problema se presenta cuando las personas de la tercera edad no se dan cuenta de todas las diferentes formas que pueden vivir su sexualidad a causa de las creencias que la sociedad les ha inculcado.

Una investigación realizada por Iacub et al. (2020), entre los años 2015 y 2017, pretende conocer las modalidades en las que personas de la tercera edad describen su erotismo, los cambios que se evidencian en este y las estrategias que implementan para mantenerlo vivo. Se utilizó una metodología cualitativa para realizar esta investigación, teniendo un diseño flexible

para que así las respuestas fueran espontáneas. La muestra fue un grupo de 28 mujeres entre 65 y 86 años y 12 hombres entre 70 y 90 años de Buenos Aires, Argentina, para un total de 40 entrevistados. Se creó un guión con 5 ejes incentivando a las personas a hablar acerca del tema, estos fueron: 1. Cambios que han notado en el erotismo con el envejecimiento, estableciendo así la definición de erotismo con relación a los goces y deseos, yendo más allá de la genitalidad, 2. Continuidades y discontinuidades en el erotismo a lo largo de la vida, 3. Cómo los prejuicios y estereotipos sobre la sexualidad en adultos mayores ha afectado su erotismo, 4. Consideraciones con relación al erotismo sobre prácticas, narrativas y registros sensoriales que hayan percibido y 5. qué estrategias usan para mantener ese erotismo frente a los cambios que ha visto.

Los resultados de la anterior investigación arrojaron diferentes respuestas, dando a entender que las personas de la tercera edad hablan de un erotismo romántico, que como cualquier persona también fantasean, disfrutan juegos de seducción y encuentran placer en cosas distintas a causa de “encuentros sensuales habituales”. Además, la estimulación sensorial y la cercanía física son factores que son todavía relevantes para su sexualidad. Los entrevistados hablaron de que los cambios físicos, cambios en la conducta y limitaciones por la edad son los factores que más los limita a realizar estas prácticas.

Actualmente, desde la alcaldía de la ciudad de Medellín, se presentan diferentes programas dirigidos a toda la población, pero algunos tienen un enfoque específico a la población de adultos mayores que consiste en vivir una vejez activa. Uno de los programas se llama “Diversidad Sexual e Identidades de Género”, creado en el 2017, este tiene como objetivo promover la salud sexual y la construcción de una vida sexual durante esta etapa. Lo que se propone es educar desde edades tempranas acerca de temas sobre su vida sexual para que, en un futuro, las personas puedan tener una sexualidad más sana y libre de prejuicios. También

propone hablar de la exclusión de los estándares de belleza actuales y la hipervaloración de la imagen corporal desde un enfoque crítico para así contribuir al desmantelamiento que tienen las personas donde se asocia el proceso de envejecimiento con la inexistencia de sexualidad (Alcaldía de Medellín, 2017).

Más adelante, encontramos el programa “Por un Envejecimiento y una Vejez Digna” y dentro de este programa encontramos el proyecto “Envejecimiento Digno” que nos habla de la construcción de sexualidades en las personas mayores, ya que se evidenció que hay un alto interés por parte de esta población en recibir información relacionada con la sexualidad donde la gente solo pregunta acerca de disfunción sexual, menopausia y andropausia sin tomar en cuenta el tema de la sexualidad y vida sexual abiertamente como un hábito de vida saludable; donde se requiere implementar proyectos que estimulen la continuación de todo tipo de relaciones en la persona mayor dentro de los diferentes planos afectivos, así como practicar su sexualidad con amor, respeto y seguridad (Alcaldía de Medellín, 2017).

Por último tenemos el programa “Atención y Acompañamiento Integral para Personas Mayores” que busca mantener y fortalecer la oferta de educación no formal donde se les permita a las personas mayores adquirir conocimientos en diferentes ámbitos y a su vez desarrollar habilidades y competencias, ya sea de manera práctica o teórica entre los que se proponen: cursos de pintura, manualidades, aprender sobre tecnología, preparación para el retiro laboral, hablar acerca de temas relacionados con el proceso del envejecimiento, su rol en la sociedad y su proyecto de vida, sexualidad, cambios físicos, psicológicos y salud mental, entre otros (Alcaldía de Medellín, 2017).

A partir de todo lo ya mencionado hemos encontrado la necesidad de formar un taller, que queremos implementar en la ciudad de Medellín con mujeres de la tercera edad con la intención

de cambiar las creencias negativas y mejorar la intimidad sexual en esta población, queremos enfocarnos precisamente en el género femenino, ya que a pesar de que los talleres ya existentes tienen un espacio para ambos géneros, hemos evidenciado que a ellas no se les ha dado la misma importancia que a los hombres a lo largo de la historia, así que queremos brindarles un espacio donde puedan desenvolverse con gente que entiendan lo que pasa en su cuerpo y las necesidades que este tiene a su edad. Otro punto que nos parece relevante tratar diferente a los otros talleres es centrarnos en hablar de las creencias negativas que la sociedad ha impuesto acerca de la sexualidad en personas de la tercera edad, con la idea de desmentirlas dando motivos claros de por qué estas son erróneas, para que así perdure el erotismo y no se dejen limitar por la edad ni por los estereotipos inculcados, ya que la actividad sexual puede mejorar aspectos tales como la salud, el sueño, la autoestima, el estado físico, el estrés, la tensión y puede ayudar a tener una vida más larga (Planned Parenthood, s.f).

Justificación

Vemos la necesidad de crear este taller ya que hemos encontrado diferentes estudios donde nos muestran la cantidad de beneficios que trae tener una vida sexualmente activa en personas de la tercera edad. En primer lugar, evidenciamos un estudio del año 2016 donde se realizó una prueba llamada ACE-III en la cual se evaluaban funciones cognitivas, pruebas de respuesta a la frecuencia (en estas se le preguntan cosas de su vida cotidiana y deben responder cada cuánto lo hacen) y preguntas acerca de su estilo de vida y salud en persona de 50 a 83. Los resultados arrojaron una asociación significativa entre actividad sexual y dominios cognitivos tales como la memoria y las funciones ejecutivas, además un aumento en niveles de dopamina, así que las personas que expresaron tener una vida sexual activa presentaron mejores resultados en la prueba ACE-III (Wright et al., 2017).

También se reporta un estudio hecho en el año 2011 por la profesora de la Universidad Agrónoma y Mecánica de Florida, Adrienne Jackson, la cual tomó una muestra de 238 personas casadas mayores a 65 años, les hizo preguntas acerca de su vida sexual, qué tan frecuente tenían prácticas sexuales y qué tan felices eran en general; se dividieron los grupos entre personas que no eran activas sexualmente y personas que lo eran, en el primer grupo el 40% expresó ser feliz con su vida en general, mientras que en el segundo grupo el 60% dijo que lo era. El 59% del grupo que no era activo aseguró ser feliz con su pareja, comparado con el 80% del grupo activo, que también manifiesta ser feliz con su vida en pareja. Estos resultados nos demuestran que las personas de la tercera edad sexualmente activas tienden a ser más felices (Pappas, 2011).

Un tercer estudio hecho desde el año 2004, con una primera muestra de 3005 adultos entre 57 a 85 años de Estados Unidos, habla de que estos fueron entrevistados y llevados a pruebas de laboratorio. Otra segunda muestra de 2261 también fue tomada. Los de la primera muestra

fueron interrogados 5 años después, excluyendo a 57 personas por no tener pareja estable, así que la muestra final fue de 1046 hombres y 1158 mujeres entrevistados en ambos grupos. El estudio se basó en un cuestionario de preguntas de sí y no acerca de su vida sexual y frecuencia de esta. Después se incluyeron 4 formas de medir los riesgos cardiovasculares, incluyendo monitores de presión en la sangre, medición del ritmo cardíaco, una prueba de proteína C (respuesta a la inflamación) y reportes propios de problemas cardiovasculares. En los resultados del estudio se pudo evidenciar que las personas sexualmente activas tienen menos problemas cardiovasculares que las personas que no lo eran, demostrando así que tener relaciones sexuales es bueno para la salud (Liu, et al., 2016).

A partir de todos estos estudios podemos evidenciar que las prácticas sexuales pueden traer grandes beneficios a las mujeres de la tercera edad, así que por esto mismo vemos que deben dejar de verse como no aptas para personas mayores y puedan ser practicadas con mayor normalidad para así tomar todas las cosas buenas que traen a su salud y disfruten de su intimidad como cualquier otra persona sin cargar con prejuicios por parte de la sociedad.

Marco Teórico

Envejecimiento Saludable

El envejecimiento es un proceso por el que todos los seres humanos deben pasar, este se caracteriza por ser heterogéneo e irreversible; inicia en el momento en que somos concebidos, se desarrolla durante la vida y termina con la muerte. Aquí se presentan cambios biológicos, psicológicos y sociales, algunos de estos cambios se deben a que hay un aumento en las enfermedades (morbilidad y mortalidad), el metabolismo cambia, y por tanto la alimentación también, además los órganos de los sentidos se ven afectados, trayendo así problemas sensoriales como sordera, problemas de visión, etc. El concepto del envejecimiento saludable ocurre cuando las personas se sienten capaces para adaptarse a situaciones cambiantes de la vida y llevan un estilo de vida activo (Martínez, 2005), los adultos mayores han descubierto nuevas formas para tener una vejez satisfactoria, como por ejemplo hacer ejercicio, comer sano, hacer ejercicios mentales que los reten a utilizar sus funciones cognitivas y tener una visión positiva sobre la vida y las diferentes cosas que el mundo nos presenta diariamente, además los avances médicos han ayudado a que las personas puedan vivir más, el uso de vacunas, tratamientos para enfermedades crónicas sirven para aumentar la longevidad de la población mayor (Junyk, 2022).

Anteriormente la idea de que un adulto mayor debía pasar sus últimos años reposando era algo común, pero hoy en día las personas siguen trabajando y haciendo actividad física voluntariamente, además la vida social también es muy importante, la posibilidad de tener tiempo de calidad e intimidad con su pareja, salir con amigos y familia hace que la persona se sienta independiente y libre con respecto a su tiempo e intereses, además de dejar de lado este sentimiento de soledad que se puede generar en los últimos años de vida (Junyk, 2022).

Sexualidad en la Aduldez Mayor

Las personas mayores se ubican en la tercera edad, siendo esta la última etapa del desarrollo humano, la cual se caracteriza por un deterioro notorio en las capacidades físicas y cognitivas. Generalmente, una persona mayor es quien tiene de 60 años en adelante. La teoría psicológica del envejecimiento se caracteriza por los cambios conductuales que se reflejan positiva o negativamente en las personas mayores. Cada persona mayor es un individuo al cual cada experiencia vital y cada modificación en su entorno ejerce un efecto sobre ella (López, 2009). Se presentan cambios sociales a causa de la jubilación, enfrentamiento al tema de la muerte, causando así que la persona se cuestione acerca de si ha logrado conseguir lo que soñaba o no, además un declive físico que afecta su forma de desarrollarse en diferentes entornos (García, & Delval, 2019).

En la adultez mayor se presentan muchos cambios biológicos que afectan la sexualidad, en los hombres se reduce el tamaño de los testículos y se aumenta el tamaño de la próstata, generando así una poca cantidad de secreción, también la testosterona baja, causando así que la erección dure menos tiempo y no sea tan firme. En las mujeres la sexualidad se caracteriza porque se disminuye la secreción de fluidos vaginales, reduciendo la lubricación y facilitando infecciones, la vagina se vuelve más pequeña al igual que los ovarios, además los estrógenos y progesterona se producen en menor cantidad, la mucosa se hace más fina y seca, además pierde longitud, se hace más estrecha y menos elástica. Se presentan cambios en labios mayores y menores, los cuales pierden elasticidad y el clítoris tiene mayor dificultad para la erección. La función reproductora en las mujeres cesa después de la menopausia y en los hombres disminuye gradualmente. La capacidad sexual permanece, pero a veces el coito puede ser doloroso, así que en esta etapa se vive una sexualidad basada en el erotismo y no en la reproducción (Llanes, 2013).

El erotismo es una temática poco abordada en la tercera edad, ya que al explicarla se presentan los prejuicios que hay en la sociedad donde es un tema que no se debería tocar. También se entiende como que la sociedad no mira al erotismo como algo que debe estudiarse así tenga una gran influencia cultural, además de las implicaciones psicológicas que este tema tiene sobre el adulto mayor causando que sea abordado simplemente desde la salud, la moral y la ética. Se cree que en los adultos mayores ha desaparecido el erotismo, incluso que no debería hablarse de ello. En el adulto mayor, se define el término de erotismo como una serie de pulsiones sexuales, las cuales no son tan fuertes y frecuentes como las de una persona más joven, pero sí con la misma urgencia, asumiendo así que el erotismo en la tercera edad tiene igual importancia para la calidad de vida de los adultos mayores como la tendría para los jóvenes (Torres, 2012).

En la actualidad se habla abiertamente de las diferentes alternativas para sentir placer y gozar de este, reemplazando las conductas ya estipuladas como “normales” por la sociedad y encontrando intimidad en diferentes acciones. Las fantasías, los juegos, el romanticismo, la estimulación de los diferentes sentidos, entre otros, pueden resultar como métodos innovadores para no dejar morir el deseo, pero estas prácticas no son relevantes para los adultos mayores a causa de las creencias sociales donde se dice que su vida sexual debería parar, viendo aquí la importancia en la educación sobre estos temas, ya que hemos podido evidenciar que la sexualidad puede influenciar altamente en experimentar un envejecimiento saludable (Iacub et al, 2020).

Marco normativo

Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030 (OMS)

Este lineamiento brinda la oportunidad a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado diez años de cooperación y colaboración para mejorar las vidas de los adultos mayores, sus familias y los lugares en los que residen.

Esta ley nos sirve como referente para el desarrollo de la temática, ya que, si pensamos en un envejecimiento saludable y todo lo que trae consigo, también, estamos pensando en promover y mantener la capacidad funcional que conlleva al bienestar en la vejez. Esta capacidad funcional es la que nos permite ser y hacer lo que para nosotros es importante, en este caso si hablamos de sexualidad, encontramos que en la adultez mayor aún se vive y goza.

Política Pública Nacional de Vejez y Envejecimiento 2022-2031

Esta política busca garantizar las condiciones necesarias para el envejecimiento saludable y la vivencia digna para las personas mayores, en condición de igualdad, sin discriminación y bajo el principio de responsabilidad social, individual y familiar. Para vivenciar la sexualidad en la tercera edad, es necesario también pensar en una vejez saludable, lo que busca esta política es garantizar que las condiciones de vida mejoren, que cada vez se contrarresten los factores de vulnerabilidad en la tercera edad que ha impuesto la sociedad por medio de la vivencia de una vejez digna. Esto nos aporta al trabajo porque nos muestra que los derechos de las personas de la tercera edad cada vez se hacen más notorios y dichos derechos buscan promover cada vez más un entorno completamente inclusivo no solo a sus derechos sino también a sus necesidades fisiológicas.

Política de Envejecimiento y Vejez, Ministerio de Salud y Protección Social

Esta política tiene como finalidad fortalecer y aportar a la protección de los derechos humanos de los adultos mayores, la superación de desigualdades sociales en la vejez y promover un envejecimiento saludable que esté orientado a la autonomía, integración, seguridad y fomento de la atención de la dependencia funcional, la enfermedad y discapacidad de los adultos mayores.

Desde el punto de vista de la sexualidad, esta política aporta jornadas de capacitación y sensibilización junto con las secretarías de salud, desarrollo social e integración social. Esto con el fin de informar y proteger los derechos en las personas de la tercera edad, también fomentar el acceso a todas las redes de apoyo que permitan mejorar la calidad de vida y alcanzar una vejez saludable.

Ley 1850 de 2017

En el artículo 12 se habla de que, en los municipios y departamentos, se podrá financiar la creación, construcción, dotación y operación de Granjas para Adultos Mayores, para brindar albergues, alimentación, recreación y todo el cuidado que requieran en condiciones dignas. Para este propósito se podrán destinar recursos del gasto social presupuestado para la atención de personas vulnerables.

Este artículo, nos aporta para el desarrollo de la temática a trabajar, la destinación de recursos para la atención de adultos mayores en condiciones vulnerables. Cuando se habla de condiciones vulnerables entra un amplio margen de situaciones que de una u otra manera son importantes pero no se les da dicha importancia, así como la vivencia de la sexualidad en la tercera edad que es un derecho que es vulnerado por la sociedad e incluso desconocido, la finalidad sería que con estos recursos se contrate personal capacitado, como psicólogas y sexólogas que orienten la temática de sexualidad en la vejez, para que así se rompan los

paradigmas que impone la sociedad y se sensibilice a toda la población de una realidad que no se debe ignorar, por el contrario, debe apoyarse.

Por su parte, en el artículo 14 se busca impulsar la creación de Redes Sociales de Apoyo Comunitario a los adultos mayores, con el fin de generar y operar canales de comunicación que brinden la posibilidad de activar alertas tempranas y efectivas para la atención oportuna, ante la ocurrencia de eventos de abandono, descuido, violencia intrafamiliar y hechos similares que pongan en riesgo la integridad física o moral de algún adulto mayor.

Establecer estas redes de apoyo nos permite garantizar directa e indirectamente la protección integral de los derechos en la vejez, si tratamos la temática de sexualidad es muy útil tener los diferentes canales que brinden información que se desconoce del tema suministrando, además de apoyos materiales e instrumentales, las herramientas necesarias para mejorar sus condiciones de vida y su estado emocional frente a sus necesidades fisiológicas y todo lo que abarca la sexualidad en la vejez.

Ley 1251 de 2008

El artículo 17 declara que es necesario garantizar los derechos de las personas adultas mayores, en él nos indican que los adultos mayores tienen derecho a la protección integral de la salud y el deber de participar en la promoción de la salud propia.

Esta ley, con respecto a la sexualidad, busca programas de atención que garanticen y eleven la calidad de vida de los adultos mayores, proporcionando espacios que permitan una vida digna donde se busque una satisfacción plena de las necesidades que presenta el adulto mayor en las diferentes etapas del ciclo de vida, creando programas y actividades de bienestar que busquen informar, fomentar y fortalecer las prácticas sexuales en los adultos mayores y que se genere un envejecimiento saludable.

Objetivos

Objetivo General

Promover la vivencia de una sexualidad activa enfocada en el envejecimiento saludable, en mujeres de 65 a 75 años en la ciudad de Medellín.

Objetivos Específicos

- Identificar el significado de “envejecimiento saludable” y cómo este se puede relacionar con las prácticas sexuales en la adultez mayor.
- Reconocer las principales características que se presentan en sexualidad de los adultos mayores.
- Identificar la corporalidad y los sentidos del adulto mayor para así reconocer las diferentes capacidades que este puede tener.
- Identificar las creencias negativas frente a la sexualidad en la adultez mayor por parte de la misma comunidad.
- Reconocer las posibles prácticas de erotismo que se pueden realizar en la adultez mayor, sin delimitarlas solamente a la penetración.
- Reflexionar acerca de los conocimientos que hayan aprendido sobre prácticas sexuales en la adultez mayor y cómo estas pueden ser útiles para su vida y su salud.

Metodología

Un taller es una experiencia grupal en la cual los participantes interactúan entre sí en torno a una temática específica, tomando un rol protagónico en su aprendizaje, también, es un espacio de enseñanza-aprendizaje que considera la importancia de la dinámica grupal. Este taller busca cumplir los objetivos específicos durante el desarrollo de actividades que se distribuirán en sesiones de aproximadamente 2 horas, durante 10 días.

El objetivo de este taller es cambiar las creencias negativas sobre el erotismo y favorecer la intimidad sexual en mujeres de la tercera edad en la ciudad de Medellín, ya que a esta edad los adultos mayores dejan su vida sexual a un lado, sin resaltar la importancia que esta puede traer a sus vidas. Queremos implementarlo principalmente en mujeres debido a que, en primer lugar, el género femenino ha sido dejado a un lado en este tema a lo largo de la historia, pretendiendo que el placer es básicamente para los hombre, además la mujer después de pasar su ciclo fértil supone que estas conductas deberían pasar a un segundo plano, sin pensar en los beneficios físicos y mentales que la sexualidad y el erotismo pueden traer.

Los talleres se organizan según los objetivos específicos.

Objetivo	Taller
Identificar el significado de “envejecimiento saludable” y cómo este se puede relacionar con las prácticas sexuales en la adultez mayor.	Sesión 1

Reconocer las principales características que se presentan en la sexualidad de los adultos mayores.	Sesión 4, sesión 8
Identificar la corporalidad y los sentidos del adulto mayor para así reconocer las diferentes capacidades que este puede tener.	Sesión 2, sesión 3
Identificar las creencias negativas frente a la sexualidad en la adultez mayor por parte de la misma comunidad.	sesión 5 y sesión 7
Determinar las posibles prácticas de erotismo que se pueden realizar en la adultez mayor, sin delimitarlas solamente a la penetración.	Sesión 6
Reflexionar acerca de los conocimientos que hayan aprendido sobre prácticas sexuales en la adultez mayor y cómo estas pueden ser útiles para su vida y su salud.	Sesión 9 y sesión 10

Sesión 1

Actividad: Presentación y encuadre.

Objetivo: identificar el significado de “envejecimiento saludable” y cómo este se puede relacionar con las prácticas sexuales en la adultez mayor.

Metodología: En un primer momento se hará la presentación de los integrantes del grupo y de las psicólogas encargadas, al mismo tiempo se rotará una hoja donde deben firmar la asistencia para llevar un seguimiento, se presenta el objetivo del taller, las actividades que se van a realizar y la duración del mismo, posteriormente, se les presentarán a las participantes las diferentes reglas que habrá dentro del taller, además de los horarios y las responsabilidades que tiene el espacio donde están ubicadas, haciendo énfasis en la importancia de comprometerse para lograr cumplir los objetivos, también en la confidencialidad de la información, el respeto y la participación activa; se pide la participación del grupo para que expresen su opinión frente a la información dada y si creen que se debería agregar algo, se registrará lo que hayan dicho en una hoja junto con las reglas ya establecidas y esa hoja se pegará siempre en una pared del lugar donde se desarrolle el taller.

Duración: 20 minutos

Para la presentación se hará la actividad llamada “Bola de Lana” donde el grupo se ubicará en un círculo y la persona que comience presentándose es quien cogerá el principio de una bola de lana, todas las personas deben decir su nombre y cuáles son sus expectativas frente al taller, y así se va rotando la bola de lana por cada integrante hasta completar el círculo. Esta actividad tiene como finalidad mostrar la unión y el apoyo que representará el grupo.

Duración: 30 minutos

Más adelante, se le dice a los participantes la importancia de conocerse antes de comenzar a realizar el taller y se les propone un juego llamado “Preguntón” donde se les pide que se dividan en 2 subgrupos, uno de los subgrupos se encargará de realizar preguntas acerca de su opinión frente a la vejez y la sexualidad en esta etapa, mientras el otro subgrupo se encarga de responder estas preguntas, después se hace lo mismo pero las que estaban preguntando pasan a responder

y las que estaban respondiendo pasan a preguntar, creando así un ambiente seguro y confiado.

Duración: 20 minutos

Después, las psicólogas cierran la actividad y disponen al grupo a ver un vídeo que titula “¿Qué es el envejecimiento activo y saludable?” con el fin de discutirlo y analizarlo buscando presentar todas las ideas que surjan a partir de este para desarrollarlas en la sesión, las psicólogas encargadas son quienes se encargan de escribir todas las ideas para que no se escape ninguna. Por último, realizamos el cierre de la primera sesión realizando un resumen de lo trabajado y se les pide a las integrantes que participen para sacar conclusiones y así poder mejorar las próximas sesiones.

Duración: 20 minutos.

Recursos: Una bola de lana, hojas, lapiceros, un computador, video beam, video: <https://m.youtube.com/watch?v=EKIQkoGv-kc>

Duración total: 2 horas.

Sesión 2

Actividad: corporalidad

Objetivo: identificar la corporalidad del adulto mayor para así reconocer las diferentes capacidades que este puede tener.

Metodología: En un primer momento se inicia con el saludo, luego con la toma de asistencia en voz alta, se recuerdan rápidamente las reglas y también, se les dice que este es un espacio confidencial y seguro. Se les pide que, en una cartulina que se les entregará junto con unos marcadores, se dibujen a ellas mismas con cada rasgo que les guste o les afecte y al finalizar el dibujo deberán escribir su propia historia detrás de la cartulina, con cada detalle que ellas vean relevante. Cada una de ellas deberá salir adelante, mostrar su dibujo y contar su historia.

Duración: 1 hora.

Después se reunirán en grupo, aquí deberán comentar con este lo que pensaron y sintieron

realizando el dibujo y contando la historia, si les pareció una actividad fácil o complicada, al finalizar, se les pedirá a algunas mujeres que expresen para qué creen que hicieron esta actividad. Después de que cada grupo hable las psicólogas harán una retroalimentación con las opiniones más significativas y repetitivas, pero resaltar que el cuerpo que tienen en este momento es su hogar, que el envejecimiento es un proceso natural en la vida de todo ser humano y el orgullo que deben sentir por tener un cuerpo que ha tenido diferentes batallas y que está lleno de cualidades positivas.

Duración: 30 minutos.

Recursos: cartulina y marcadores.

Duración total: 2 horas.

Sesión 3

Actividad: ¿Sexualidad?

Objetivo: identificar la corporalidad del adulto mayor para así reconocer las diferentes capacidades que este puede tener.

Metodología: En un primer momento se inicia con el saludo, luego con la toma de asistencia en voz alta, se recuerdan rápidamente las reglas y también, se les dice que este es un espacio confidencial y seguro. Después se buscará un lugar abierto al que pueden desplazarse y puedan interactuar con el exterior, aquí se les pedirá a las participantes que caminen y se movilen por donde deseen, pero mientras lo hacen se deberán hacer una serie de preguntas que se les dirán previamente, estas serían:

- ¿Cómo te sientes caminando por este lugar?
- ¿Qué siente tu cuerpo?
- ¿Qué cosas te agradan de las que estás viendo en este momento?
- ¿Qué sonidos escuchas en este lugar?, ¿son agradables o no?
- ¿Qué olores percibes?, ¿Hay alguno que te guste y otro que no?

- Ve y toca algo que te llame la atención, ¿cómo lo sientes?

Duración: 30 minutos

Después de pasados los 30 minutos se les pedirá que regresen al lugar inicial y que se reúnan en grupos, aquí se les dirá que discutan con las demás compañeras lo que sintieron, lo harán contestando cada pregunta que se les hizo y se les pedirá que hablen de cómo vivencian sus sentidos día a día, las cosas que encuentran agradables y las que no, reflexionando acerca de las diferentes formas de estimular agradablemente estas capacidades del ser humano. Al finalizar, se les pedirá que una persona de cada grupo comparta las conclusiones de lo que hablaron al grupo en general y generar así una discusión entre todo el grupo.

Duración: 30 minutos.

Por último, se mostrará una presentación donde se hable qué es la sexualidad y cómo se puede vivenciar en general, explicándola desde los diferentes sentidos. Para finalizar, se les pedirá que comenten cómo vivieron su sexualidad a lo largo de su vida, no solo en la vejez sino también cuando eran jóvenes, se dejará ese tema abierto para la próxima sesión y se hace un pequeño cierre hablando de los temas tratados ese día.

Duración: 30 minutos.

Recursos: espacio abierto, computador, video beam y presentación en Canva

Duración total: 2 horas.

Sesión 4

Actividad: ¿sexualidad en la vejez?, ¿eso es posible?

Objetivo: reconocer las principales características que se presentan en sexualidad de los adultos mayores.

Metodología: en un primer momento se inicia con el saludo, luego con la toma de asistencia en voz alta, se recuerdan rápidamente las reglas y también, se les dice que este es un espacio confidencial y seguro. Después continuaremos con la presentación de la sesión pasada,

discutiendo acerca de cómo han vivenciado su sexualidad a lo largo de su vida, hablaremos de los cambios físicos que se presentan en la adultez mayor, tanto en las mujeres como en los hombres y de cómo estos pueden afectar la vida sexual en pareja; esta parte probablemente va a generar muchas preguntas u opiniones sobre lo que han vivido, así que se abrirá un espacio de preguntas.

Duración: 30 minutos

Después se dibujarán dos figuras humanas en una cartelera, una femenina y una masculina, en estas ellas deberán señalar los lugares donde disfrutaban ser tocadas, donde les gusta que les hagan cosquillas o les den amor, en la masculina deberán señalar las zonas que, a lo largo de su vida, han evidenciado que los hombres disfrutaban ser tocados. Aquí se hablará de las zonas erógenas del cuerpo humano, explicando qué son y cómo pueden encontrar y dar un placer diferente a través de ellas, no solamente con la ayuda de una pareja masculina, sino entre mujeres o ellas solas. También se les mostrará un video donde se habla de la sexualidad en la vejez y los beneficios que esta trae.

Duración: 30 minutos

Al finalizar les pasaremos unos papeles, en estos deberán escribir de manera anónima las cosas que les generan placer y excitación, las cosas que les genera curiosidad o que les gustaría aprender, cuando terminen las pondrán en una bolsa negra, se tomarán algunos papeles de la bolsa y se leerán en voz alta. Cuando se hayan leído los papeles, se les preguntará si se sintieron identificadas con algunas de las cosas que escucharon y también si son capaces de comunicarlas en pareja. Se les comentará la importancia de poder hablar acerca de estos temas con su pareja, pero sabiendo que expresar los deseos a veces puede ser algo que cuesta, así que debe ser un proceso llevado con calma. Se hace el cierre hablando de las ideas generales de lo discutido.

Duración: 30 minutos

Recursos: [https:](https://) computador, video beam, presentación, cartelera, marcador, papeles, bolsa

negra, video: <https://www.youtube.com/watch?v=V08oZaGm5wc>

Duración total: 2 horas.

Sesión 5

Actividad: desmintiendo mitos y tabúes sobre la sexualidad en la tercera edad.

Objetivo: identificar las creencias negativas frente a la sexualidad en la adultez mayor por parte de la misma comunidad.

Metodología: en un primer momento se inicia con el saludo, luego con la toma de asistencia, se recuerdan rápidamente las reglas y también, se les dice que este es un espacio confidencial y seguro. Más adelante, seguimos con una actividad de VERDADERO ó FALSO, donde se le dará a cada una de las participantes una hoja con un cuestionario sobre mitos de la sexualidad en la tercer edad, este cuestionario será de 10 preguntas y ellas deben responder según lo que crean (Verdadero o Falso). Después se hará un tipo de debate grupal donde es importante que todas participen mientras las psicólogas van desmintiendo y socializando sobre los mitos.

Duración: 30 minutos.

Posteriormente, se realizará una segunda actividad donde se les muestra un vídeo con el fin de ver algunos mitos que va desmintiendo una psicóloga, después de ver este vídeo se hace una reflexión por parte de las psicólogas y se pide la participación voluntaria para escuchar la perspectiva de ellas frente al vídeo.

Duración: 40 minutos.

Para el cierre de esta sesión se les pide a las participantes sentarse en las sillas en círculo con el fin de hacer un resumen breve de lo trabajado, preguntar si conocían esos mitos, cómo les parecieron las actividades y por último agradecerles por la asistencia y la participación durante esa sesión.

Duración: 20 minutos.

Recursos: lápices, un proyector, hojas con el cuestionario, un computador, un video beam,

vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=c8-TqfCPrv0>

Duración total: 2 horas.

Sesión 6

Actividad: dramatización a partir de situaciones basadas en el erotismo.

Objetivo: determinar las posibles prácticas de erotismo que se pueden realizar en la adultez mayor, sin delimitarlas solamente a la penetración.

Metodología: en un primer momento se toma la asistencia de las participantes en voz alta, se recuerdan rápidamente las reglas del espacio y se reitera la confidencialidad del mismo, se buscará un lugar cerrado, ya que se hará una actividad que requiere música de fondo, se comienza con una introducción por parte de las psicólogas donde hablarán todo lo que abarca el erotismo en la tercera edad y al terminar con la introducción se realizará una actividad que consiste en repartir unas tarjetas que tienen escrito una manera de vivenciar el erotismo, después se les pide el favor de que formen parejas y recreen a su manera la tarjeta que les tocó. Esta actividad se realizará con música de fondo que escogerá cada pareja (no es obligatorio) y la finalidad es evidenciar que el erotismo consiste en una infinita variedad de formas de estimular el deseo sexual y no se trata solo de la penetración.

Duración: 1 hora.

Posteriormente, se realizará el cierre de la sesión pidiendo la participación para sacar conclusiones que serán anotadas en un cuaderno, se agradecerá la asistencia y se acordará el próximo encuentro

Duración: 30 minutos.

Recursos: tarjetas recreativas, parlante, música, una hoja, lápiz.

Duración total: 2 horas.

Sesión 7

Actividad: carta a mi cuerpo.

Objetivo: identificar las creencias negativas frente a la sexualidad en la adultez mayor por parte de la misma comunidad.

Metodología: en un primer momento se inicia con el saludo, luego con la toma de asistencia en voz alta, se recuerdan rápidamente las reglas y también, se les dice que este es un espacio confidencial y seguro. Comenzamos con la actividad de la sesión que se llama “Carta a mi cuerpo”, donde las psicólogas entregan una hoja a cada participante y se les pide a las participantes que expresen por escrito lo que se le viene a la cabeza cuando les hablan de sexualidad en la adultez mayor. Al terminar todos los participantes, las psicólogas le piden al grupo que de manera voluntaria lean sus cartas en voz alta, las psicólogas indican y resaltan la importancia que tiene el respeto a las opiniones de los demás.

Duración: 35 minutos.

En un segundo momento de la sesión, se hará una intervención por parte de las psicólogas donde van a hablar de las creencias negativas de la sexualidad en las adultas mayores que encontraron desarrollando dicha actividad y se les pedirá que reflexionen acerca de esas creencias negativas como han influido en sus vidas y así logren ampliar el concepto de sexualidad y lo que esto implica.

Duración: 35 minutos.

Para concluir con la sesión, realizaremos el cierre donde se les pedirá que se sienten en círculo con sus sillas y comiencen a participar hablando del espacio, como les pareció la actividad, si les gustó, y así entre todas sacamos conclusiones. Por último, se les agradece la asistencia, la participación activa y se concreta el próximo encuentro.

Duración: 20 minutos.

Recursos: hojas, lápices.

Duración total: 2 horas.

Sesión 8

Actividad: hablemos con nosotras mismas.

Objetivo: reconocer las principales características que se presentan en la sexualidad de los adultos mayores.

Metodología: en un primer momento se inicia con el saludo, luego con la toma de asistencia en voz alta, se recuerdan rápidamente las reglas y también, se les dice que este es un espacio confidencial y seguro. Comenzamos con la actividad de la sesión que se llama “Hablemos con nosotras mismas” que consiste en pegar en un espejo del tamaño del cuerpo unas cartulinas pequeñas con mensajes escritos de las características que se presentan en la sexualidad en la tercera edad, acá se le pide a cada participante que pase al frente del espejo, lea las cartulinas con los mensajes y escoja uno con el que más se identifique o con el que no esté de acuerdo. Después de que todas hayan pasado por el espejo a coger el mensaje, se les pone música de fondo de relajación y se les pide que piensen en ese mensaje, lo que les transmite, si lo han vivido o simplemente si no están de acuerdo. Una vez hayan reflexionado, deben pasar nuevamente al espejo, se deben mirar y hablar en voz alta sobre el mensaje y lo que les transmite, al hablar en voz alta las demás participantes podrán conocer dicho mensaje y sentirse identificadas o no, es importante que todas compartan el mensaje y su reflexión.

Duración: 1 hora y 10 minutos.

Posteriormente se hace una intervención por parte de las psicólogas sobre las principales características que se presentan en la sexualidad de los adultos mayores, mediante una charla.

Al terminar esta intervención, se realizará el cierre de la sesión, sacando en conjunto conclusiones de lo presentado en el espacio, también se les agradecerá la asistencia y participación y se organizará el próximo encuentro.

Recursos: un espejo, cartulinas, una hoja y un lápiz.

Duración total: 2 horas.

Sesión 9

Actividad: día de películas

Objetivo: reflexionar acerca de los conocimientos que hayan aprendido sobre prácticas sexuales en la adultez mayor y cómo estas pueden ser útiles para su vida y su salud.

Metodología: esta sesión se realizará algo diferente ya que se acerca el final del taller, así que se brindará un espacio un poco más relajado e informal. Se tomará la lista primero, después se les entregará crispetas y bebidas a las participantes y se dispondrán a ver la película “Elsa & Fred”, la cual habla de dos personas que se enamoran en la vejez y cómo viven su vida experimentando cosas diferentes.

Duración: 1 hora y 40 minutos.

Al finalizar se hará una pequeña reflexión, tomando las ideas principales y teniéndolas en cuenta para la sesión final, además se le preguntará a cada una cuál es su actividad manual favorita.

Duración: 10 minutos.

Recursos: película, video beam y computador

Duración total: 2 horas.

Sesión 10

Actividad: conversatorio y cierre

Objetivo: reflexionar acerca de los conocimientos que hayan aprendido sobre prácticas sexuales en la adultez mayor y cómo estas pueden ser útiles para su vida y su salud.

Metodología: se tomará asistencia y se iniciará la última sesión con las ideas principales tomadas de la película, que nuevos pensamientos les dejó esta con relación a las sesiones

previamente vistas acerca de sexualidad y erotismo en la vejez, se les preguntará qué prácticas ven posibles para tener una vida sexual activa a su edad.

Duración: 20 minutos.

Después se hará una reflexión en forma de costurero, donde se dispondrá de un lugar con comida e implementos para realizar actividades manuales que ellas hayan expresado que les gusta en la sesión pasada, las psicólogas también participarán. Se les pedirá que el resultado final de lo que hagan tenga relación con lo aprendido en el taller, no importa que no lo logren finalizar al acabar la sesión, se les dirá que igual es algo para que ellas terminen en casa y cuando lo vean recuerden todo lo que aprendieron. En esta reflexión se hablará sobre la importancia de los cuidados en pareja, además del afecto que se pueden dar, también, para las mujeres que han perdido a sus parejas, se hablará de la posibilidad que tienen de volverse a enamorar, se les pedirá que cuenten historias, si han implementado algo de lo que aprendieron y cómo se han sentido haciéndolo, qué cambios ven; para las que no han intentado los conocimientos, se harán comentarios de motivación y comparación con las otras mujeres, para que vean que si otras lo lograron, ellas también podrán hacerlo.

Duración: 1 hora y 40 minutos.

Recursos: materiales de manualidades y comida

Duración total: 2 horas.

Consideraciones éticas

Según la resolución 8430 de 1993 este trabajo fue una investigación documental, por esto los clasificamos sin riesgo, debido a que no hubo contacto con ninguna persona y todo fue revisado mediante una base de datos.

“Se debe informar a las personas, incluidas en el procedimiento, sobre el riesgo de la irradiación a que se someterán, para que su participación sea bajo su libre voluntad y con conocimiento de causa. Es necesario el consentimiento informado de los familiares o del responsable legal cuando el sujeto de la investigación no esté en condiciones de decidir sobre su aceptación”.

Anexos

Presentación acerca de sexualidad y sexualidad en adultos mayores



¿Qué es?

- El conjunto de componentes biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y espirituales que caracterizan a cada sexo. Aparece desde el nacimiento, es parte del ser humano y abarca toda la vida. La sexualidad engloba sexo biológico, género, orientación sexual, erotismo, vínculos afectivos, prácticas sexuales y reproducción (Vargas & Palacios, 2017, p. 5)
- Características propias del ser humano, ni involucra solo la parte corporal, sino también el entorno en el que este se desenvuelve.

The complex block is divided into two parts. On the left, there is a stylized illustration of a person's head and shoulders. The person has a neutral expression, closed eyes, and rosy cheeks. They are wearing a red top with a white collar and a blue garment. On their head, they wear a crown of green leaves and several orange and pink flowers. On the right, there is a dark blue rectangular area containing the text. The title "¿Qué es?" is in a large, white, serif font. Below it, there are two bullet points in a smaller white font, providing a definition and characteristics of sexuality.

¿Cómo se puede vivir la sexualidad?

- EROTISMO
- SALUD SEXUAL
- SENSUALIDAD
- ESTIMULACIÓN DE LOS SENTIDOS



¿Cómo han vivido se sexualidad a lo largo de toda su vida?

¿SEXUALIDAD EN LA VEJEZ?

¿ESO ES POSIBLE?

Cambios físicos

HOMBRE

- Reducción en el tamaño de los testículos
- Aumento del tamaño de la próstata
- Poca cantidad de secreción
- Erección dura menos y poco firme

MUJER

- Disminución de secreción de fluidos vaginales (reduce lubricación)
- Cambios en la vagina, internos y externos
- cesa la función reproductora



¿Esto afecta mi vida sexual?

Esto claramente puede afectar la vida sexual, ya que como la penetración puede ser más complicada, las personas piensan que deben dejar su sexualidad a un lado, pero esto **NO ES REAL**, hay diferentes formas de mejorar estas prácticas.

¿Qué puedo hacer para tener una vida sexual activa a mi edad?

- LUBRICANTES Y VIAGRA .
- FANTASIAS .
- EROTISMO ROMÁNTICO .
- ESTIMULACIÓN DE SENTIDOS Y ZONAS ERÓGENAS .
- AUTOESTIMULACIÓN .

¿Y para qué necesito tener una vida sexual activa?

Tener una vida sexual activa puede mejorar aspectos como la salud, mejorar el sueño, el autoestima, manejar el estrés y puede ayudar a tener una vida más larga. Algunos estudios dice que las personas con actividad sexual tienden a ser más felices.



REFERENCIAS

Llanes, C. (2013). La sexualidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de Enfermería*, 29(3), 223-232.

Planned Parenthood. (s.f.). Sexo y placer. Recuperado el 23 de agosto de 2022 de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer>

Vargas Domínguez, A., & Palacios Álvarez, V. P. (2017). *Sexualidad Humana*. Grupo Editorial Patria.

Cuestionario de mitos sobre la sexualidad en adultos mayores

A continuación, encontrará 10 mitos de la sexualidad en la vejez y queremos que responda marcando con una X según lo que crea, si es Verdadero o Falso.

1. La menopausia es el fin de la sexualidad: V F
2. Las mujeres no pueden lubricar después de la menopausia: V F
3. La menopausia elimina la capacidad de llegar al orgasmo: V F
4. Los adultos de la tercera edad no se pueden masturbar: V F
5. El deseo sexual se acaba con la edad: V F
6. El sexo es sólo de jóvenes: V F
7. La práctica sexual es nociva para las personas adultas mayores: V F
8. Los hombres tienen mayor necesidad que la mujer: V F
9. Las mujeres mayores no reaccionan sexualmente ante estímulos: V F
10. Los adultos mayores no necesitan tener sexo: V F

RESPUESTAS CORRECTAS:

1. La menopausia es el fin de la sexualidad: ¡Falso! La menopausia es solo uno de los cambios que experimenta el cuerpo de la mujer, pero no es el único. Esta etapa puede convertirse en la excusa perfecta para redescubrir la sexualidad, el deseo y a la pareja.

2. Las mujeres no pueden lubricar después de la menopausia: ¡Falso! La lubricación vaginal sí puede volverse a dar, puede que sea un poco más difícil de conseguir después de la menopausia

por todos los cambios que ocurren en el cuerpo de la mujer, pero existen muchas alternativas que tu ginecóloga puede recomendarte para que nunca sientas dolor o incomodidad.

3. La menopausia elimina la capacidad de llegar al orgasmo: ¡Falso! Esto no tiene ninguna explicación científica y no hay estudios que demuestren ninguna disminución en la capacidad de sentir placer y llegar al orgasmo.

4. Los adultos de la tercera edad no se pueden masturbar: ¡Falso! Todas las personas del mundo, sin importar la edad, tienen derecho a disfrutar de su cuerpo y a descubrirse por medio de la masturbación, solos o en pareja.

5. El deseo sexual se acaba con la edad: ¡Falso! El deseo sexual, como muchas otras variables del cuerpo, puede ir fluctuando a lo largo de la vida, pero esto no significa que los adultos mayores no tengan deseos sexuales.

6. El sexo es de jóvenes: Falso. La sociedad cree que a partir de cierta edad se pierde el interés sexual de forma progresiva, esto no es cierto. Una mujer de 65 años puede tener relaciones sexuales igual que lo puede hacer una mujer de cualquier edad, e igual sucede con los hombres. El deseo sexual sigue estable a lo largo del tiempo e independientemente del sexo, forma parte de nosotros. Sin embargo, la actividad sexual está condicionada por factores como la salud física y mental o la existencia de una pareja activa.

7. La práctica sexual es nociva para las personas adultas mayores: Falso. Este mito es totalmente contrario a la realidad. La práctica sexual es muy beneficiosa para la salud física y mental a cualquier edad. La autovaloración y la felicidad son factores muy importantes para disfrutar de una buena calidad de vida en la tercera edad. La práctica sexual ayuda a nuestros mayores a que se sientan mejor, aumenten su autoestima, eliminen el dolor, regulen el sueño y nunca caigan en el oscuro rincón de la soledad y de la depresión o distimia. Además de todos

los beneficios dichos anteriormente, el placer ayuda a la activación del sistema inmunitario y a mejorar el clima de las relaciones interpersonales.

8. Los hombres tienen mayor necesidad que la mujer: Falso. Tanto el hombre como la mujer tienen las mismas necesidades sexuales a cualquier edad, es un tema completamente personal. Depende de factores como la salud física y emocional, valores, relación con la pareja y actividad previa en esta área.

9. Las mujeres mayores no reaccionan sexualmente ante estímulos: Falso. Al igual que en el varón, la respuesta sexual de las mujeres presenta cambios, sin embargo, sí pueden reaccionar sexualmente frente a estímulos eróticos.

10. Los mayores no necesitan tener sexo: Falso. En los adultos mayores se mantienen las necesidades sexuales, el deseo y placer. Simplemente es normal que para muchos cambie con los años, donde se prioricen más la compañía de la pareja y complicidad.

Tarjetas sobre erotismo

Pensar en un olor que nos gusta.	Sentir un abrazo de una persona que nos atrae.	Susurro en el oído.	Una caricia.
Una canción que me guste.	Bailar una canción que me guste.	Que mi pareja me obsequie cualquier detalle que sabe que me gusta.	Caminar con mi pareja agarrados de la mano.
Sentir una caricia y un beso por parte de mi pareja.	Acostarme junto a mi pareja y compartir una película.	Que mi pareja me diga algo lindo en cualquier momento del día.	Compartir una conversación junto con una comida o una bebida de mi agrado.

Presupuesto

PRESUPUESTO PROYECTO	
CONCEPTO	COSTO TOTAL
Transporte	600.000
Artículos de oficina y papelería	395.750
Comunicaciones	180.000
Alquiler	1'920.000
Alimentación	387.500
Recurso humano/Servicio	4'902.008
COSTO TOTAL PROYECTO	8'385.258

Referencias

- Alcaldía de Medellín. (2017). *Plan gerontológico 2017-2027*. Medellín.
- Bejarano, M., Braojos, R., Díez, M., Priet, M., Sánchez, S. (2021). *El Sexo en la Vejez Visto Desde el Resto de la Sociedad*. Gerokomos, 32(3), 149-153.
- Deusto Salud. (7 de abril de 2020). *Conociendo Las Etapas De La Tercera Edad*. <https://www.deustosalud.com/blog/tercera-edad/conociendo-etapas-tercera-edad>
- Esmeraldas, E., Falcones, M., Vásquez, M., Solórzano, J. (2019). *El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características*. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento, 3(1), 58-74.
- Freixas-Farré, A. Luque-Salas, B. (2014). *La sexualidad de las mujeres mayores. Perspectiva evolutiva y psicosocial*. Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology, 44(2), 213-228.
- García, J., Jiménez, G. & Hernández, C. (2020). *Estereotipos sobre la sexualidad en la adultez mayor: un análisis desde la perspectiva de género*. Revista Electrónica en Educación y Pedagogía, 4(7), 27-38.
- García, J. & Delval, J. (2019). *Psicología del desarrollo 1*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Garzón, R. (2012). *Conceptualización de la Sexualidad Humana, Un Intento De Definición Desde La Perspectiva De Varios Autores*. Revista Conocimiento UH. p, 77.
- González, I, Miyar, E, & González, R. M. (2002). *Mitos y Tabúes En La Sexualidad Humana*. Revista Cubana de Medicina General Integral, 18(3), 226-229.
- Herrera, A. (2003). *Sexualidad En La Vejez: ¿Mito o Realidad?*. Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología, 68(2), 150-162.

- Iacub, R., Hidalgo, P., Winzeler, M., Bourlot, V., Gil de Muro, M., Paz, M., Bellas, M., Machluk, L., Vazquez, R., Boggiano, V. (2020). *Desarticulando las fronteras del erotismo en la vejez*. *Research on Ageing and Social Policy*, 8(1).
- Junyk, M. M. (2022). *Successful Aging*. *Salem Press Encyclopedia of Health*.
- Ley 1850 de 2017 [Congreso de la República]. Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las Leyes 1251 de 2008, 1315 de 2009, 599 de 2000 y 1276 de 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones. Julio 19 de 2017.
- Liu, H., Waite, L., Shen, S., Wang, D. (2016). Is Sex Good for Your Health? A National Study on Partnered Sexuality and Cardiovascular Risk among Older Men and Women. *Journal of Health and Social Behavior* 2016, 57(3) 276–296.
- Llanes, C. (2013). *La sexualidad en el adulto mayor*. *Revista Cubana de Enfermería*, 29(3), 223-232.
- Ministerio de salud. (2015). *POLITICA COLOMBIANA DE ENVEJECIMIENTO HUMANO Y VEJEZ 2015-2024*. Bogotá.
- Ministerio de salud y protección social. (2021). *Minsalud actualiza política de envejecimiento y vejez*. Bogotá.
- Real Academia Española. (s.f.). Erotismo. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 23 de agosto de 2022, de <https://dle.rae.es/erotismo>
- Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993.
- Rodríguez, S. (2020). *Debates en torno a la envidia del pene: los aportes feministas de Juliet Mitchell y Luce Irigaray*. *Anuario de investigaciones* (317-324). Universidad de Buenos Aires.

- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Década del Envejecimiento Saludable*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Pappas, S. (20 de noviembre de 2011). *Sexual Seniors Are Happiest, Survey Finds*. NBC News. <https://www.nbcnews.com/id/wbna45377128>
- Planned Parenthood. (s.f.). *Sexo y placer*. Recuperado el 23 de agosto de 2022 de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/sexo-placer/sexo-y-placer>
- Salech, M. F., Jara, L. R., & Michea, A. L. (2012). *Cambios Fisiológicos Asociados Al Envejecimiento*. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(1), 19-29.
- Sánchez, R. & Esmeralda, T. (2009). Desarrollo de la identidad de género desde una perspectiva psico-socio-cultural: un recorrido conceptual. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(2), 250-259
- The United Nations Population Fund. (s.f.). *Planificación familiar*. Recuperado el 11 de agosto de 2022 de <https://lac.unfpa.org/es/temas/planificación-familiar>
- Torres, O. (2012). *Erotismo en la vejez: desconocimiento del erotismo y la sexualidad en la persona de la tercera edad*. Universidad de San Buenaventura de Cali.
- Vargas Domínguez, A., & Palacios Álvarez, V. P. (2017). *Sexualidad Humana*. Grupo Editorial Patria.
- Wright, H., Jenks, R., Demeyere, N. (2017). *Frequent Sexual Activity Predicts Specific Cognitive Abilities in Older Adults*. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 71(1), 47-51.