



GUÍA BÁSICA  
PARA PREVENCIÓN DE  
DISCRIMINACIÓN Y PREJUICIOS  
EN TEMAS DE SEXUALIDAD  
EN ADULTOS MAYORES



# +X TODOS

Hablamos de sexualidad rompamos estereotipos  
desmontamos prejuicios

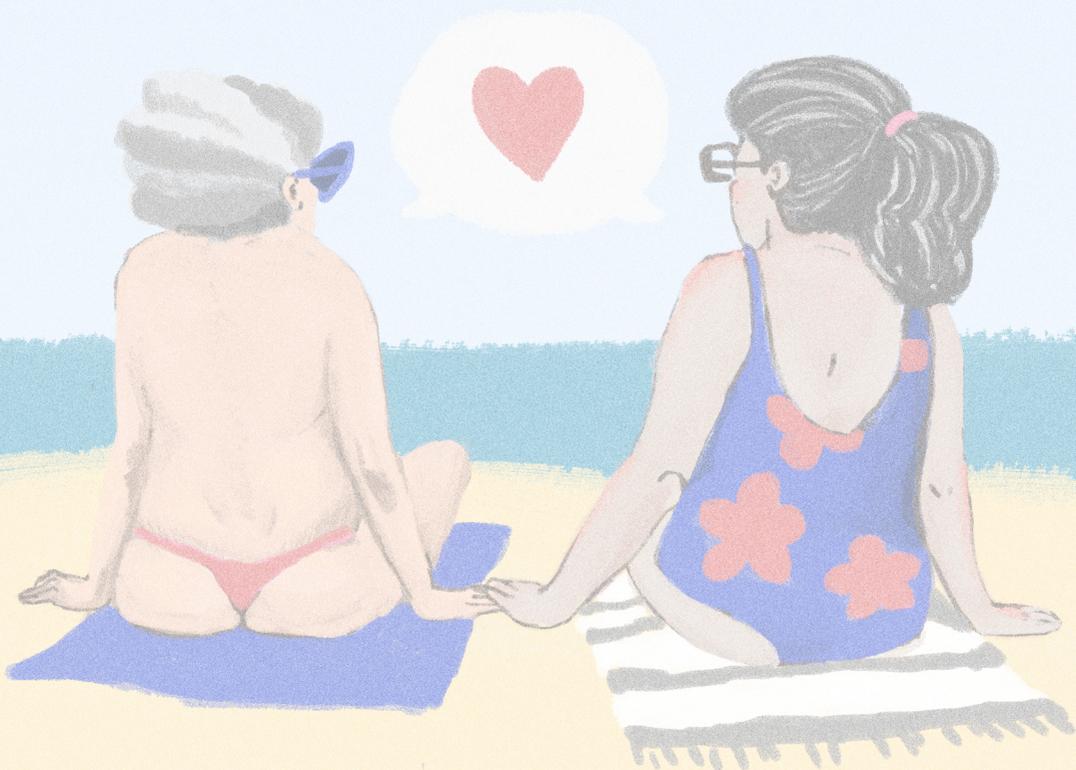
## Guía de Recursos Básicos para Prevenir la Discriminación y los Estereotipos en Temas de Sexualidad en Personas Adultas Mayores



# ÍNDICE

1. Presentación
2. Introducción
  - 2.1 Para qué sirve esta guía
3. A que nos referimos cuando hablamos de Adultos Mayores
  - 3.1 Definición de Adulto mayor como etapa de la vida.
    - 3.1.1. Criterio Cronológicamente
    - 3.1.2. Criterio Biológico
    - 3.1.3. Criterios socio-laboral
  - 3.2 Antecedentes Históricos
  - 3.3 Que significa ser adulto mayor en la sociedad actual.
4. Prejuicios y Estereotipos
  - 4.1 Qué son y cómo se forman
  - 4.2 Tabú
  - 4.3 Modelo de “Juventud”
  - 4.4 Discriminación
  - 4.5 Detección de lenguaje discriminatorio y prohibitorio
5. Sexualidad en el adulto Mayor
  - 4.1 Definición de Sexualidad
  - 4.2 Perspectiva de Género
  - 4.3 Orientación sexual
  - 4.4 Identidad sexual

PORQUE SOY  
MAS DE LO  
QUE VES



## PRESENTACIÓN

La presente guía está diseñada como un soporte y complemento del taller “Porque soy más de lo que ves” tiene la finalidad de reforzar aspectos de igualdad y la no discriminación así como dismantelar las diferentes falsas creencias y tabús que generan limitaciones en el desarrollo y calidad de la sexualidad en la vida de las personas adultas mayores en nuestra sociedad.

Esta guía apuesta por la no discriminación, así como por el renovar y reforzar conocimientos apropiados en temas de sexualidad del adulto mayor, es una invitación a la introspección reconociendo así personalmente el lenguaje, las ideas, pensamientos estereotipados y sus consecuencias. Y todo esto con la finalidad de crear una conciencia como sociedad de inclusión en donde podamos cambiar estos pensamientos, este lenguaje por uno que no contenga caracteres discriminatorios así como reconocer en nuestro entorno aquellos mensajes o actitudes que los contienen. Logrando con esto un entorno más saludable y apto para todos.

Todos los ejercicios y recursos que encontraras en esta guía son el mejor reflejo de nuestra voluntad y compromiso como profesionistas, como ciudadanos para continuar haciendo de nuestra ciudad un lugar en donde las personas pueden tener libertad, calidad de vida en igualdad y sin discriminación.

La guía fue elaborada en su totalidad con información y referentes bibliográficos. Los ejemplos y las actividades están basados en cuestiones de la vida diaria por lo que algunos son casos, preguntas o vivencias reales recopiladas de talleres de páginas de facebook o artículos de la televisión. Esto con la finalidad de llevar a la realidad la información teórica y ver como esta se contrapone con la vida diaria de las personas.

Estos recursos se agrupan por ámbitos que intentan dar respuesta a un amplio abanico de situaciones (Información, barreras, limitaciones, y otras). Generando una visibilización de las personas adultas mayores libre de estereotipos ofensivos y discriminatorios. Para terminar esta guía se pone al alcance de todas las personas para que cuenten con información cualificada que ayude a acercarnos a una realidad poco reconocida pero que sin duda está presente y cada vez es mayor en nuestra sociedad.

## INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad que cada vez se vuelve más envejecida la cual nos enfrenta a entender los desafíos y las oportunidades de esta nueva realidad. Las personas adultas mayores cada vez son más visibles, y demandan un trato diferente al que se les ha brindado a lo largo de la historia. Esta guía por ende está diseñada para modificar estas imágenes estereotipadas y permitir con ello que las personas adultas mayores gocen de una mayor calidad de vida. Un ejemplo de esto es retratar a las personas mayores como una carga más que como un recurso, nos lleva a pensar en maneras de reducir al mínimo el costo de inversión en este sector, en lugar de aprovechar al máximo la oportunidad para que las personas mayores se les permita contribuir.

Esta guía es una herramienta que permitirá a las personas tener un soporte que facilite esta nueva construcción social del adulto mayor especialmente cuando hablamos de la sexualidad y el afecto de esta población. La cual no solo es cuestionada sino que es limitada y en algunos casos por motivos de desconocimiento prohibida. Generando así un entorno hostil y solitario para las personas mayores que repercute en su calidad de vida, en su estado físico y emocional.

Por lo que esta guía pretende generar en ti, un momento de reflexión en donde te cuestiones tus pensamientos y creencias y descubras hasta que punto puedes generar un impacto negativo en otras personas tanto si eres quien ejerce comentarios o acciones, o si eres participe al alentar a otras personas y por último a tomar voz en la lucha de la igualdad y el derecho a vivir en plenitud de todos.

## ¿PARA QUÉ SERVIRÁ ESTA GUÍA?

Definitivamente te servirá de mucho. De antemano te agradezco la disponibilidad y el interés que presentaste al tomar el taller que he diseñado especialmente para ti y el resto de personas, que han decidido involucrarse y actuar a favor de un entorno libre de estereotipos negativos que generan discriminación en ciertos sectores de nuestra sociedad. Sé que los temas de sexualidad no son fáciles de abordar pues involucran la intimidad de las personas y esto despierta ciertas barreras que limitan la comunicación volviéndolo un tema “Tabú” que pocas veces nos atrevemos a hablar de ella.

La intención de esta guía es ayudarte a reforzar lo que ya aprendiste en el taller “Porque soy más de lo que ves” te servirá como un documento que explica, de una manera sencilla y dinámica, los elementos que construyen la sexualidad de personas mayores así como la diversidad de la misma. Fuera de prejuicios sociales, creencias e imágenes estereotipadas y de información errónea que no hacen otra cosa más que distanciarnos, unos de otros generando intolerancia, rechazo y opresión.

Es importante que no olvides los elementos que en el taller se han expuesto, son importantes porque fomentan el trato digno la autonomía y el respeto hacia la vida sexual de las personas adultas mayores. Los prejuicios nacen de una idea y esa al paso del tiempo se alimenta y se vuelve parte de nuestra cultura. Comprendo que es difícil cambiar de un momento a otro sin embargo es como viste en el taller nuestra responsabilidad ofrecer un entorno de respeto en el que cada persona pueda desarrollarse y vivir en plenitud es por ello que es importante que trabajes diariamente observándote principalmente a ti y después al mundo que te rodea ya que muchas veces hacemos actos de discriminación sin darnos cuenta por lo habitados y arraigados que están en nuestra vida ciertos prejuicios. Esta guía te servirá para reafirmarte, te pido que la leas, que la hojees, que la analices, que practiques y hasta juegues con ella, vuélvela parte de tus hábitos como un manual de repaso. No la olvides y mucho menos la tires. Si en algún momento consideras que ya no te hace falta recuerda que hay muchas personas a las cuales puede ayudarle a cambiar su manera de ver la diversidad humana y será una persona más a favor del respeto la vida digna y plena.

Bienvenida, bienvenido a esta Guía práctica para prevenir la discriminación hacia personas Adultas Mayores.

## A que nos referimos cuando hablamos de Adultos mayores.

**Definición:** Definir la etapa de vejez es complicado debido a las diferentes concepciones que se tiene de la misma así que la dividiremos en aspectos concretos.

**Criterio Cronológicamente:** Esta define la vejez en función de la edad del individuo. Después de la infancia, la adolescencia y la edad adulta, se habla de madurez, la cual corresponde al primer envejecimiento, edad de en medio o crítica Según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La edad de en medio oscila entre los 45 y 60 años, luego el período de senectud gradual, hasta los 72 años, llamado muy frecuentemente Tercera Edad, y la vejez declarada que incluye hasta los 90 años a partir de esta edad se acostumbra decir grandes ancianos (gerontes).

**Criterio Biológico:** Asociado al desgaste de órganos y tejidos, marcaría el comienzo de la vejez cuando este deterioro se hace perceptible. Sin embargo, a medida que aumenta la edad envejecemos más lentamente a los 45-50 años ocurren más cambios involuntarios que entre los 60-70. Por tanto, tampoco este criterio por si solo es válido ya que cada cuerpo tiene características propias que dependen de su genética y sus hábitos.

**Criterio Funcional:** Define la vejez asociándola a la pérdida de funciones, tanto físicas como psíquicas e intelectuales es decir equiparía a la vejez con la enfermedad. Este criterio es incluye el termino cuarta edad en donde la tercera comienza con el cese de la actividad profesional y termina con la perdida de autonomía física mental y económica dando paso a la cuarta edad.

**Criterios socio-laboral:** Considera la jubilación como el comienzo de la vejez. Sin embargo, la jubilación es un fenómeno relativo depende de distintos factores.

En definitiva podemos concluir diciendo que no existen ningún criterio que, por sí solo defina la vejez, ya que todos ellos se centran en un solo aspecto del individuo y no consideran a la vejez de forma global, como una manifestación del fenómeno de envejecimiento del individuo en todo su conjunto. Dentro de las definiciones de envejecimiento que contemplan este fenómeno desde una perspectiva globalizadora se puede destacar la de Langarica Salazar (1985):

*"El envejecimiento es una sucesión de modificaciones morfológicas, fisiológicas y psicológicas, de carácter irreversible, que se presentan antes de que las manifestaciones externas den al individuo aspecto de anciano."*

## Ejercicio No.1

### Lo que yo conozco

**INSTRUCCIONES:** Dibuja en el centro a una persona mayor, en los cuadros de color describe lo más detalladamente posible lo que es un adulto mayor y en los cuadros que dicen porque argumenta el porqué consideras que son así.

*Físicamente Es:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Porque

*Emocionalmente Es:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Porque

**Dibuja aquí**

↓

*Su Salud Es:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Porque

Porque

*Su comportamiento Es:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Porque

Porque

*Se relaciona con:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Sus pasatiempos son:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Antecedentes de la Tercera Edad

### Antecedentes Históricos

Es necesario conocer las concepciones que se han producido sobre la vejez a lo largo de la historia según las culturas. Porque todas estas aportaciones son los antecedentes del desarrollo y las bases que aún perduran. Para comenzar es importante situarnos en la realidad que se vivía en aquella época. La edad de vida de las personas en su mayoría no llegaban más allá de los 30 años esto debido a las condiciones sanitarias las cuales eran muy limitadas como a la calidad y las actividades que se realizaban (guerras, epidemias, alimentación, condiciones climáticas etc.)

Comenzando por la edad antigua tomando como referencia la literatura bíblica del Antiguo Testamento la cual muestra que la vejez es considerada de una forma positiva y sublimatoria. Se destaca constantemente la dignidad y la sabiduría de las personas mayores junto a las especiales cualidades que se atribuían lo que les permitía tener los puestos de mayor poder. De esta manera, las personas mayores se convierten en ejemplo, modelo y guía contribuyendo con su experiencia y enseñanza. Es importante resaltar que esto era en el caso de los hombres las mujeres en cambio se relevaban y pasaban hacer papeles secundarios.

Más adelante en la época renacentista, comienza una nueva perspectiva en donde la vejez se ve como período decadente, física y moralmente, las personas mayores están marcadas por comportamientos de interés únicamente personal. Se rechaza lo "senil" y lo "viejo", se evade el tema de la muerte, se da una imagen melancólica de la persona mayor e incluso se le atribuyen artimañas, brujerías y enredos.

A partir de la época de la industrialización la percepción que se tiene del adulto mayor se modifica debido a que comienza una época de producción y consumo las personas adultas mayores comenzaron a ser relegadas de sus actividades laborales por generaciones más jóvenes y con "mayor capacidad de aprender" y debido al desgaste sufrido por las condiciones de vida que estas personas llevaron a lo largo de su vida, comienzan a retirarse y jubilarse, sumado a esto el modelo cultural en el que crecieron el cual era poco o nada expresivo tenemos una generación de mayores que físicamente estaban agotados enfermos y emocionalmente son incapaces de expresarse por lo que parecían siempre aislados. Surge de aquí el modelo de adulto mayor que hoy en día en la mayoría de las personas sigue vigente donde en algunos lugares eran considerados una carga para la familia y la sociedad al suponer que no pueden desempeñar actividades ni valer por sí mismos.

En la actualidad el aumento de personas adultas mayores y el que se ha prolongado tanto la edad nos enfrenta una diversidad de personas que no solo físicamente se ven distinto si no que también realizan actividades que antes no se hacían normalmente. Son personas activas que realizan actividades, que cuidan a sus nietos velan por la familia tienen una red de amistad amplia les gusta ponerse retos viajar vestir cómodamente.

Ejercicio No. 2

Antecedentes de la Tercera Edad

**INSTRUCCIONES;** Escribe como se percibía a las personas adultas mayores en la antigüedad y en el siguiente recuadro como se perciben en la época actual.



Four horizontal lines for writing, enclosed in large green parentheses.



Four horizontal lines for writing, enclosed in large green parentheses.

**INSTRUCCIONES:** Describe cómo influye positiva y negativamente la percepción que se tiene del adulto mayor en la actualidad.



+X TODOS / Guía Básica para Prevenir la Discriminación y los Estereotipos en Temas de Sexualidad En Personas Adultas Mayores.

Five horizontal lines for writing, enclosed in large green parentheses.

Five horizontal lines for writing, enclosed in large green parentheses.

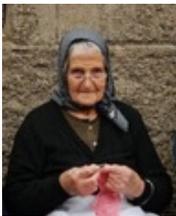
**Sabías que:** Los adultos mayores frecuentemente son víctimas de discriminación y de maltrato, tanto psicológico como físico. Muchas veces se olvida el papel decisivo que jugaron en nuestras vidas, en nuestra educación y en la formación de nuestros valores, se les asigna roles inferiores, que contrastan con el papel protagónico que habían jugado, o simplemente se les ignora. En ocasiones no se les brinda toda la atención que se debe, lo cual resulta perjudicial; se olvida que nacieron y crecieron en tiempos diferentes, donde los modos de actuación socialmente válidos eran otros y deben adaptarse a los cambios que el momento impone para que no los tilden de anticuados, pesados u amargados.

Se olvida también que esta etapa de la vida se caracteriza por tener mucho tiempo libre, el cual no siempre se sabe aprovechar debido justo a la falsa idea de que se debe quedar en casa viendo la televisión. Hay factores sociales que amenaza su estado emocional volviéndolos frágiles como el dolor por la pérdida de la pareja o de otros familiares, de los amigos, del trabajo y de su protagonismo en la familia, además de que comienza a aparecer el miedo a la invalidez y la muerte, quizá este punto se deba más que a los cambios físicos al deterioro social de pérdida general y la presión que se ejerce en ellos; Si tenemos presente todo esto ayudará a entender las actitudes que a veces adoptan y a darle el trato preferencial al que tienen derecho.

### Ejercicio No. 3

### Contexto Social

**INSTRUCCIONES:** A continuación te presentare 4 personas adultas mayores. Identifica las características que según su historia les hace ser la persona que es. Y responde las siguientes preguntas.



Elena Catalana de 83 años, toda su vida ha vivido en el campo. Perdió a sus padres cuando tenía 5 años, creció con sus abuelos quienes eran personas reservadas y muy religiosas. Es viuda desde hace 30 años sus hijos viven en Alemania. Comenta que a su edad no espera mucho de la vida no le interesa tener amigos porque no sirve de nada, no quiere tener pareja porque es una mujer mayor y eso no es bien visto además pueden querer robarle sus tierras. No tiene amistades le preocupa que le roben sus tierras.



Josep tiene 65 años es un diseñador de moda creció en Francia con su madre y padre a los cuales describe como personas artistas y liberales. Es divorciado por segunda ocasión tiene una vida laboral y social muy ocupada por su profesión actualmente tiene novia una mujer de 40 años, comenta sentirse en la mejor etapa de su vida.



Ane tiene 60 años vive en Barcelona comparte casa con su hija y su nieto el cual cuida por las mañanas. Es una mujer muy activa suele ir a clases de nado sincronizado, salir con las amigas es viuda, actualmente tiene una pareja considera que para el amor no edad. Creció en un hogar amoroso sus padres profesionistas igual que ella médicos le enseñaron que una mujer puede ser independientes. Físicamente se encuentra muy bien cuida mucho su alimentación.



Pau tiene 73 años es un veterano de guerra vive en una residencia en Barcelona, padece una enfermedad del corazón. Creció en un pueblo a las orillas de Cataluña cuenta que la guerra fue algo que lo marco toda su vida. No sabe leer ni escribir es un hombre gay perdió a su pareja hace 12 años y decido ingresar a una residencia para no estar solo, mantiene oculta su orientación sexual por temor a ser expulsado, golpeado o maltratado por sus compañeros y el personal, es un hombre reservado no comparte como se siente no realiza actividades pasa el día sentado observando por la ventana o dormido.

¿Qué tienen todos en común?

¿Qué diferencias encuentras entre estas 4 personas las cuales están todas situadas como personas adultas mayores?

¿Qué factores influyen en su manera de actuar, de pensar, de vivir?

¿En unos años quizá muchos, tú seas un adulto mayor como consideras que serías, que cosas de tu vida te influyen ahora que en futuro te definan?

**Reflexiona:** Hasta ahora sabemos que los adultos mayores son conocidos como la generación del cambio les tocó las guerras, cambios tecnológicos, médicos, económicos y sociales. Son la primera generación que confronta el término vejez. Que depende su edad, salud, nivel económico, de estudios, creencias, vivencias así como las redes de apoyo a su alrededor llámémosle familiar, amigos como económica e institucional son las que limitan la calidad de vida del mismo.



## Prejuicios, Estereotipos y Discriminación

Cuando hablamos de prejuicios, estereotipos y la discriminación debemos referirnos a ellos como un conjunto ya que entre los tres existe una interdependencia fuerte que fomenta y mantiene su existencia.

¿De qué estamos hablando?

Comenzaremos por el Prejuicio como concepto es una actitud hostil y desconfiada hacia alguna persona que pertenece a un colectivo simplemente a su pertenencia a este grupo. El prejuicio es una actitud y como tal presenta una combinación de sentimientos o emociones inclinaciones a actuar y creencias llamadas "Estereotipos"

Estereotipos Existen en todos los grupos sociales no son ni negativos para ellos mismos. Son atribuciones generalizadas nacen de determinadas características que nos diferencian de otros grupos o personas. Cuando estas creencias son imágenes negativas producen juicios que limitan y lastiman a las personas, estas ideas suelen fundamentarse en experiencias de otros las personas no verificamos que lo que se dice de una persona es verdad o no, simplemente suponemos y actuamos.

Ejercicio No. 4

Cadenas del Prejuicio

**INSTRUCCIONES:** Analiza las palabras de los eslabones según consideres que es la secuencia en el que se desarrolla una actitud y conducta basada en un prejuicio enlaza los eslabones de la cadena utilizando los números del 1 al 6, donde 1 es el primer eslabón y 6 el último:



¿Por qué consideras que esa es la secuencia que sigue una actitud y conducta basada en prejuicios?

---

---

---

¿Podrías describir alguna falsa idea que tienes de las personas adultas mayores, y explicar cómo crees que nació este prejuicio?

---

---

---

#### Ejercicio No. 5

#### ¿Cómo te veo?

**INSTRUCCIONES:** A continuación te voy a pedir que cierres los ojos por un momento y pienses en personas adultas mayores puede ser hombre o mujer. Piensa en cómo viste, como actual en las actividades que hace en su día a día. ¿Qué crees que le ilusiona? ¿Cuáles serán sus metas o sueños a futuro? ¿Con quién vive? Describe todo lo que se te venga a la mente cuando piensas en una persona adulta mayor, que emociones vienen a tu mente, que sensaciones te provoca convivir con ellos.

---

---

---

---

#### Reflexiona

¿Cuántas de las cosas que describes anteriormente contienen palabras que etiquetan negativamente a una persona adulta mayor?

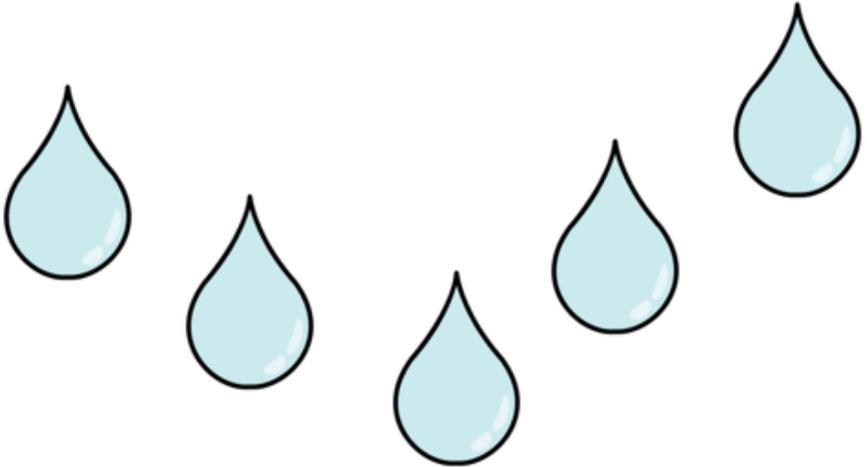
Sabias que actualmente los avances sanitarios y científicos nos permiten vivir más lo que hace que la etapa más larga del ser humano sea justamente la de las personas adultas mayores, y que gracias a esto se convierte en la etapa en la cual las personas viven y disfrutan con mayor libertad ya que cuentan con la estabilidad y la experiencia que los años brindan.

Ejercicio No. 6

“Lo que se hace pero no se no ve”

Alguna vez te has detenido a escuchar lo que se dice de las personas adultas mayores en la televisión, internet incluso lo que tú mismo expresas cuando hablamos de esta población.

**INSTRUCCIONES:** Piensa en 5 personajes de películas, novelas, series o anuncios de televisión. Y escribe sus adjetivos aquellas cosas que le hacen ser el personaje que le diferencian de otras por la edad.



**Observa tu entorno:** La imagen y el discurso que encontramos en los medios de comunicación en general promueven estereotipos negativos respecto a las personas adultas mayores en donde se les considera personas dependientes, físicamente deterioradas, solitarias ¿Te consideras una persona que respeta y promueve la integración y el bienestar de todos no importa lo diferentes que seamos?

## Discriminación

La discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona o grupo, que a veces no percibimos, pero que en algún momento la hemos causado o recibido. Los efectos de la discriminación en la vida de las personas son negativos y tienen que ver con la pérdida de derechos y la desigualdad para acceder a ellos; lo cual puede orillar al aislamiento, a vivir violencia e incluso, en casos extremos, a perder la vida.

Algunos ejemplos de conductas discriminatorias a personas Adultas Mayores:

- 1.- Tratar a las personas mayores como si fueran niños hablarles con un tono infantilizado.
- 2.- Prohibir la libre elección de empleo o querer manejar sus actividades, dinero relaciones al suponer que por ser personas mayores deben limitarse a ciertas cosas o incluso no realizarlas.
- 3.- Tratarles de una manera hostil en el trabajo, motivados por la creencia de que las personas adultas mayores no deberían trabajar, pues ocupan el lugar de una persona más joven.
- 4.- Negar o limitar información sobre temas de prácticas sexuales. Impedir o forzar la libre determinación de querer o no sostenerlas.
- 5.- Impedir la participación, en actividades políticas de ocio etc. Por considerar que las personas adultas mayores no son el perfil estético, no cuentan con la salud o la energía que suponen.

## Lenguaje Discriminativo

Nos referimos al lenguaje que usamos para dirigirnos o expresar algo de una persona o un colectivo específico por ejemplo en el caso de adultos mayores encontramos un lenguaje lleno de imágenes estereotipadas que caen en la violencia y la discriminación. Este lenguaje puede ser consciente o inconsciente, es importante observarnos y detectar cuando cometemos este tipo de errores ya que es la única forma de erradicarlo.

Ejercicio No. 7

“Grandes encabezados y títulos”

**INSTRUCCIONES:** A continuación te presento títulos de periódicos encabezados de noticias reales. Analiza el contenido de cada título, y escribe al lado los elementos de discriminación que se encuentran y como podrías este lenguaje discriminatorio cambiarlo por uno que exprese un trato de respeto e inclusión.

DOCTOR RECOMIENDA A HOMBRE DE  
69 AÑOS  
QUE SE DEDIQUE A DORMIR.

“El sexo es para personas jóvenes a su edad  
puede ser contra productivo”

ACTRIZ FAMOSA SE NIEGA A ACEPTAR  
QUE SU MADRE TENGA NOVIO

“mi madre ya está muy grande para con esas  
cosas se ve mal una mujer decente  
no hace eso”

ACADEMIA DE BAILE NIEGA ACCESO A  
PAREJA DE ANCIANOS.

“El baile es para jóvenes se ve feo tener una  
pareja de viejitos que no saben que no  
pueden ni bailar”

UNA MUJER DE 83 AÑOS DECIDE  
ACTUAR COMO SI TUVIERA 25 Y SALE  
A LA CALLE EN MINIFALDA TACONES Y  
MUY PINTADA.

“Una mujer a esa edad no debería vestirse  
así no es digno de su edad”

## Modelo de Juventud

El modelo de juventud hace referencia a la forma en la que valorizamos a las personas, en donde una persona se considera hermosa, atractiva productiva siempre que se hable de alguien joven. Fuera de ello las personas adultas mayores se convierten en el antagonista de este modelo. Lo que ocasiona rechazo y preocupación por parte de la sociedad quien no quiere llegar a esta etapa, incluso en las mismas personas mayores quienes a las primeras señales físicas (canas, arrugas, cambios en el cuerpo) entran en un estado de pánico reforzado por los comentarios negativos de su entorno. Esto también aparece en el ámbito laboral y de moda en donde una persona adulta mayor es cuestionada por ocupar un puesto de trabajo no importa el buen desempeño que tenga así como criticado si este viste o actual de una manera "no apropiada a su edad"

### Ejercicio No. 7

"Como tener una sociedad que integra a todas las personas"

**INSTRUCCIONES:** A continuación analiza las imágenes que se presentan y describe que emociones te evoca, pon atención y toma en cuenta el contexto en el que estas imágenes se desarrollan.



Esta imagen, es considerada como algo gracioso. ¿Cómo es vista la mujer ¿Adulta mayor? ¿Por qué rescatan a la otra mujer?

¿Qué opinas?



Esta fotografía de una pareja enamorada. Retratar la belleza de las personas mayores es parte de una gala de arte. ¿Qué sentimientos te evoca? Y ¿por qué crees que ocurren?

¿Qué opinas?

**Observa tu entorno:** Estamos acostumbrados a escuchar chistes en donde se mófan o burlan de las personas adultas mayores asumiendo que sus cuerpos son desagradables, que son incapaces de mantener una relación sexual incluso que tienen actitudes infantiles y dependientes. Sin embargo al ser algo a lo que nos enfrentamos todo el tiempo no caemos en cuenta de lo ofensivo que son estos comentarios. Ponte en sus zapatos ¿te agradaría que hicieran comentarios despectivos así fuera en tono de broma de ti y las características de tu persona? Comienza por evitar hacer estos comentarios y no caer en el juego de quienes lo hagan para hacerle entender que no es gracioso burlarnos de los demás.

## Inclusión, las puertas a una sociedad para todos.

### Definición

Se denomina inclusión a toda actitud, o tendencia que busque integrar a las personas dentro de la sociedad, respetando y aceptando aquellas cosas de carácter personal que le hacen distinto a otros, buscando que se sientan cómodos y partes de la sociedad como el resto. Como consecuencia tendremos un mayor abanico de conocimientos en donde podemos enriquecernos como personas.

### ¡No todo es gris!

El hecho de tener un aumento en la población de adultos mayores a forzado cambios que generan una mayor apertura si bien mucho de esto tiene un trasfondo económico el resultado al final tiene tintes positivos ahora podemos observar que los distintos medios de comunicación hablan de personas mayores, de lo que sienten de lo que esperan. Podemos ver y admirar desde otro punto de vista más optimista las ventajas de llegar a dicha etapa.

### Cuál es nuestro papel?

Fomentar y dar continuidad a esta oleada, tomando en cuenta a las personas adultas mayores poniéndonos en sus zapatos. Nadie es igual al otro pero todos merecemos ser amados y vivir en plenitud. No permitas el lenguaje que discrimina y excluye.

Ejercicio. No 8

Mitos entorno a Las enfermedades y el consumo de Medicamentos

INSTRUCCIONES lee con atención cada recuadro elige si lo que se dice es verdadero o falso y en el siguiente recuadro defiende tu postura porque consideras que es falso o verdadero.

<p>Las personas con problemas cardiacos no pueden tener relaciones sexuales ya que eso puede provocarles la muerte.</p>	<p>Verdadero</p>	<p><i>Explica tu postura:</i></p>
<p>Las personas después de cierta edad no deberían tener relaciones porque ya no tienen energía ni fuerza para ello y pueden enfermarse.</p>	<p>Verdadero</p>	<p><i>Explica tu postura:</i></p>
<p>Cuando tomas medicamento no puedes tener relaciones porque no pierde el efecto el medicamento.</p>	<p>Verdadero</p>	<p><i>Explica tu postura:</i></p>
<p>Las mujeres cuando llegan a la menopausia, pueden necesitar algún tipo de lubricante pero no quiere decir que ya no pueden tener relaciones.</p>	<p>Verdadero</p>	<p><i>Explica tu postura:</i></p>
<p>salud de una persona depende de factores como son la alimentación, el descanso, ejercicio y sobre todo el cariño y el amor por ende las relaciones sexuales son un medio para vivir bien siempre que la persona quiera y tenga el deseo de practicarlas.</p>	<p>Verdadero</p>	<p><i>Explica tu postura:</i></p>

(Félix & Carlos, 1998) Refieren que la sexualidad no se limita a la genitalidad, la sexualidad globalmente no tiene necesariamente que sufrir deterioro durante la vejez, sino, en todo caso, cambiar en su forma de expresión hablamos de la cantidad y la forma en la que se hace.

La salud en el curso de la vida es un proceso acumulativo. La perspectiva del ciclo de vida reconoce que la salud de las personas adultas mayores depende en gran medida de su estilo de vida y comportamiento. Sin embargo es común encontrarnos con prejuicios o imágenes estereotipadas que describen a las personas adultas mayores como enfermas, débiles o delicadas de salud.

Se da por hecho que una persona mayor tiene problemas de salud y que por su seguridad es mejor que tenga una vida casi sedentaria, y cuando hablamos de sexo los enfrentamos a un rotundo ¡NO!" Eso no es para ti, a tu edad eso ya no se hace puede hacerte daño el esfuerzo físico"

Ahora bien las enfermedades suelen causar estragos en cualquier etapa activa sexualmente de las personas, y estas deben de evaluarse correctamente antes de negar la práctica sexual. Toma nota las enfermedades o el consumo de medicamento en sí mismo no deteriora el deseo sexual son casos puntuales como la depresión crónica o estados de salud muy graves. Por lo tanto antes de emitir cualquier juicio asegúrate pregunta investiga si es necesario sugerir que se deje de practicar.





## Sexualidad

La Sexualidad humana de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) se define como: “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

Cuando hablamos de la sexualidad en las personas adultas mayores, normalmente solemos sentirnos incómodos ya que aseguramos que esto es algo que ha dejado de existir sin embargo como vemos en la definición anterior está presente en la vida diaria de las personas en como visten como actúan como se relacionan con los demás.

### LAS PERSONAS ENVEJECEN EL AMOR NO



## Ejercicio No. 9

### “Hablemos de Sexualidad”

**INSTRUCCIONES** Describe a continuación las diferencias que tu consideres que existen entre la forma en la que tu vives tu sexualidad (como adquiriste información, con quienes hablas del tema, que opinión tienen tus padres y tu entorno) Y compáralo con lo que consideras que vivió una persona adulta mayor.

Como aprendí temas sobre sexualidad:	Que es para mí la sexualidad	Como consideras que vives tu sexualidad
Como crees que aprendieron de sexualidad	Qué es para una persona adulta mayor la sexualidad	Como consideras que vive actualmente su sexualidad.

**Reflexiona:** La sexualidad es un tema tabú del que poco se habla, actualmente vivimos en épocas en donde podemos expresar nuestras dudas, hablar de nuestros deseos sin miedo a ser reprimidos. Pero qué pasa con los adultos mayores los cuales la mayor parte de su vida crecieron en bajo una doctrina de prohibición en donde el sexo era exclusivo para la reproducción. Los extremos no son buenos ni forzarles a vivir una sexualidad activa y descontrolada ni reprimirles. Debemos ser respetuosos y dejar que ellos decidan.

Para entender mejor de que se trata lo dividiremos en los siguientes puntos:

## Genero

Siguiendo con la Organización Mundial de la Salud (OMG) El término género se refiere a las características socialmente concebidas de la mujer y del hombre. Esto que quiere decir que una persona al momento de nacer dependiendo los genitales que tiene se le proporcionan características masculinas o femeninas, de ahí que si nace con vagina será una mujer femenina vestirá y actuara de determinada manera y si nace con pene será un hombre masculino se vestirá y actuara de forma distinta.

Al paso de los años este término sigue vigente pero se ha vuelto flexible y hoy en día podemos ver hombres y mujeres con características tanto masculinas como femeninas. En el caso de las personas adultas mayores influye totalmente las creencias, valores y costumbres que tiene las cuales después de tantos años suelen estar muy arraigadas y por ende vemos que son estas personas las que tienen un sistema de género bastante rígido.

### Ejercicio. No. 10

#### Mandato de Genero

**INSTRUCCIONES:** Describe como la sociedad por medio de estereotipos, normas y roles determina como debemos actuar

---

---

---

¿Algunas vez has sentido que dichas normas te limitan a comportarte de determinada manera cuando te gustaría hacerlo distinto? Escribe 3 ejemplos

---

---

---

**Observa tu entorno:** Cada vez tenemos mayor libertad para decidir por nosotros mismos como actuar como vestir como sentir, sin embargo aun existen muchas BARRERAS que limitan esta libertad, y las vemos como Mecanismos de Opresión Social por medio de Insultos, prejuicios, estereotipos, homofobia, Etiquetas. Estas tienen como consecuencia el aislamiento de las personas. Obsérvate muchas veces inconscientemente repetimos patrones negativos que son aprendizajes adquiridos no es que realmente lo pensemos, sin embargo al hacerlo estamos reafirmando un modelo de opresión y discriminación.

**Sabías que:** Durante muchos años la educación de la mujer se limitaba a convertirlas en esposas abnegadas en donde todo giraba en torno a verse lindas y satisfacer las necesidades de la casa pero sobre todo del marido.

Cuando nos referimos a diferencias de género entre personas mayores, encontramos que por ejemplo las mujeres suelen tener el peso de cuidar del hombre, y de los nietos. Y también tienen más limitaciones al momento de encontrar pareja ya que es mal visto y si hablamos de pareja esta tiene que ser de su edad o mayor ya que si es más joven se le critica con mayor severidad. En el caso de los hombres cuando llegan a determinada edad suele cuestionárseles el hecho de realizar actividades que se considera exclusivas para las mujeres, se les cuestiona el que dejen de actuar con "virilidad" y más bien se muestren sensibles como si se dejara de ser hombre por ello.

## Sexo Biológico

Se resume a las gónadas reproductivas con las que una persona nace. Se divide en dos aspectos: sexo genético que está determinado por los cromosomas sexuales, y sexo anatómico, o sea, las diferencias físicas que distinguen a varones y mujeres.

## Identidad Sexual

La Identidad está relacionado con la manera en la que una persona se percibe así misma, si bien tu naces con características biológicas específicas la identidad te permite sentirte un hombre o una mujer.

La posibilidad de que una persona exprese que no corresponde su identidad de sexual con el sexo biológico con el que nació era algo impensable hace años en la mayoría de las culturas (No en todas) Por ello encontramos con adultos mayores Transexuales, travestis, es algo en comparación con otras poblaciones poco frecuente. Más no quiere decir que no exista hoy en día muchas de estas personas tienen la posibilidad de vivir en plenitud consigo mismo amándose tal y cual se reconoce. Es importante por ende saber cómo actuar para servir como medio de ayuda y no caer en prohibiciones o barreras que limiten el proceso de estas personas.

## Personas Adultas mayores Transexuales

*Cada vivencia es diferente para las personas trans.*

*No hay manera correcta o fácil de expresarse con ellos cada situación o transición depende factores como el ambiente en el que creció y se desarrollo así como a condiciones genéticas*

**¡¡No te preocupes!!**

*Hay algunos pasos que te pueden realizar para convertirte en su aliado (a).*

### Respetu su Confidencialidad

Si te ha contado que es tran, el quizá no esté listo para que todos los demás lo sepan no comprometas su seguridad



### Respetu su Orientación sexual

Existe la posibilidad de que sea. Gay, lesbiana, heterosexual, pansexual, bisexual o asexual.

### No asumas o supongas

Las personas tran, son diferentes no deben comportarse igual a determinada persona ni seguir el mismo tratamiento



### No preguntes sobre sus genitales u operaciones

Al igual que a ti resulta incomodo hablar de cosas intimas cuando no se quiere. Respeta su cuerpo y su intimidad



### No toleres gente anti Trans.

Ten el valor de confrontar bromas, observaciones actitudes anti trans en tu presencia. Y busca aliados que se unan a difundir y reeducar información del tema.



### Cuida tu lenguaje

Con respeto pregúntale cual es la manera en la que quiere ser tratado y motiva a los demás a hacer lo mismo

### Se paciente y Apóyale

Abra momentos en los que pase por situaciones difíciles debido a las limitaciones y barreras sociales, a la propia búsqueda de identidad. Bríndale tu apoyo siempre que te lo pida.



### Conoce tus límites y Edúcate

No tengas miedo de admitir que no lo sabes todo, hay una gran cantidad de recursos disponibles profesionales, escucha atentamente y busca información para poder ayudarle en su transición

## Diversidad Sexual

Somos todas las personas que de distinta manera expresamos y vivimos nuestra sexualidad



Heterosexual  
Gay  
Lesbiana  
Bisexual  
Travesti  
Transgénero  
Intersexual



También es conocida en el discurso político como población “LGBTTTI”

## Orientación Sexual

Es la atracción física y/o emocional, afectiva que una persona siente por otra de determinado sexo, género, identidad sexual u personalidad. Basado en comportamientos y deseos que pueden ser etiquetados como negativos o prohibidos ya que se tiene una connotación prejuiciosa y de tabú esto depende de la cultura social.

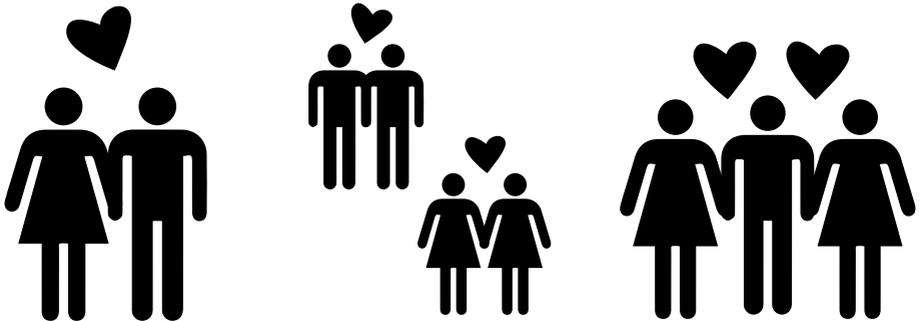
## Preferencias que componen la Orientación Sexual

**Heterosexualidad:** Atracción física y/o afectiva hacia personas del sexo o género opuesto.

**Homosexualidad:** Atracción física y/o afectiva hacia personas del mismo sexo o género.

**Bisexualidad:** Atracción física y/o afectiva hacia personas de ambos sexos.

**Pansexualidad:** Orientación sexual en la cual el interés por relacionarse con otras personas no está determinado por el sexo o el género, si no por los atributos de su personalidad.



## Ejercicio No. 11

### De quien hablamos

**INSTRUCCIONES** Tomando como base la pregunta 1; escribe dentro de la persona las palabras o frases que consideres le describen. Tomando como base la pregunta 2; escribe por fuera de la silueta las palabras o frases que describen a la persona que elegiste.

#### PREGUNTA 1

¿Qué siente, ve y piensa la persona que elegiste?

Gay   
Lesbiana   
Transexual



#### PREGUNTA 2

¿Qué piensa, ve siente y cree la sociedad de esta persona?

**Reflexiona** ¿Conoces personas como la que describiste?, ¿corresponde lo que describes con ellas? Muchas veces colocamos etiquetas en las personas sin darnos que nos limitamos y negamos la posibilidad de conocerles. Sabías que la mayoría de adultos mayores regresan al armario ya que temen ser rechazados y aislados, y consideran que ocultar quienes son les evitara una vida en donde les discriminen.

### La Discriminación en esta etapa de la vida

No solo las personas de Diversidad sexual sufren discriminación por parte de la sociedad, cuando se habla de prácticas sexuales todos lo tienen prohibido ¿Te has preguntado por qué?

¿Podrías aportar algo para que las personas adultas mayores sean incluidas y respetadas?

Desde que ámbito lo podrías hacer (Profesional, en la escuela, tu comunidad, la familia, amigos u otros)

## Ejercicio No. 12

### Espejito, espejito Yo discriminado (a) / Yo discriminador(a)

**INSTRUCCIONES** En cada recuadro completa las frases, recuerda ser lo más detallado y honesto posible.

#### YO Discriminado (a)

Yo fui Discriminado(a) o Estigmatizado (a) Completa la frase describiendo la situación	Como me sentí
¿Qué hiciste ante esa situación?	¿Qué o quienes me ayudaron y cómo?

#### YO Discriminador (a)

Yo he Discriminado(a) o Estigmatizado (a). . . Completa la frase describiendo la situación	Como me sentí
¿Qué hizo la o las personas ante esta situación?	¿He cambiado algo a partir de esa experiencia? ¿qué y cómo?

## Recuerda

Cuando hablamos de prácticas sexuales siempre vienen a nuestra mente personas de aspecto joven, nos escandalizamos cuando se trata de adultos mayores. Quizá esto tiene que ver con la manera en la que nos educaron en donde desde pequeños nos enseñaron que la sexualidad de los padres es algo que no existe y se esconde por ello la de los adultos mayores es impensable.

Sin embargo esta falsa creencia ocasiona muchas barreras en las personas mayores, imagina que eres un adulto mayor y que alguien te dice que no puedes ni debes tener una relación amorosa o sexual con otra persona por tu edad. ¿Cómo te sentirías?

**Respetar** Recuerda que hablamos de personas que crecieron con otras costumbres no les pidas que renuncien a ellas para actuar como adolescente o joven. Ser adulto mayor tiene su propio encanto.

**No supongas** Que por ser una persona adulta mayor no tiene deseo sexual. Ya que este nos acompaña a lo largo de nuestra vida. Tampoco des por hecho que no pueden tener relaciones placenteras. Las personas adultas mayores describen sus experiencias sexuales como muy placenteras ya que se dedica más tiempo en disfrutar de la pareja en acariciar y erotizar a su pareja. Por lo tanto el acto sexual no desaparece se modifica y adapta a la etapa y necesidades que cada persona vive.

**No niegues el acceso** Las personas adultas mayores tienen el derecho de tener prácticas sexuales seguras. Por lo tanto no te escandalices si escuchas que hablan de condones o de citas medicas para pedir informes, al contrario motívalas a que tengas siempre prácticas seguras.

**Respetar su Intimidad** No invadas su espacio íntimo, ten cuidado en la forma en la que haces preguntas siempre ten presente que es una persona que creció bajo otras normas y puede resultar incomodo lo que quizá a ti no.

**Promueve el respeto** Las personas vivimos siempre en contacto con otras, es probable que todos los días convivas con personas mayores como tus abuelos, vecinos o en el hábito laborar por ende ten en cuenta sus necesidades no olvides que tu haces la diferencia. Si escuchas comentarios negativos, prejuiciosos o que discriminan ten el valor de frenarlos y transmitir tu perspectiva. No te cayes ante acto de intolerancia o poco profesionalismo.

**Investiga** Siempre que lo necesites investiga existen materiales profesionales de apoyo así como una gran cantidad de grupos gubernamentales y asociaciones civiles que pueden orientarte y brindar apoyo para ti y la persona mayor que lo requiera.

Por tu atención muchas gracias, espero esta guía sirva para abrir un poco tu abanico de habilidades sociales y conocimientos. Una sociedad libre de prejuicios que incluya a las personas en donde las diferencias sean vistas como oportunidades de aprendizaje y convivencia.







LEONARDO AINGERU SALAS CARMONA

BARCELONA, 2016