



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

La afectividad

MATERIALES PARA EL APRENDIZAJE



Índice de materiales¹

- La importancia de los afectos
- Materiales:
 - Vídeo: La afectividad
 - Animación: Gestión de las emociones y los sentimientos
 - Animación: El papel de las relaciones familiares
- Bibliografía

La afectividad

¹ Contenidos extraídos de Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017.

Es muy importante: aprender a envejecer, en este proceso, la aceptación de la temporalidad de la vida humana es fundamental. Aceptar que la juventud pasó y que lo importante es vivir el presente, tratar de gozar de él, y preparar el futuro en todos los órdenes, es una excelente manera de sentar las bases de una buena y saludable vejez.

Un importante problema cada vez más frecuente es el de la soledad emocional y afectiva, es uno de los que mayor valoración conceden los propios mayores, de ahí la necesidad de fomentar y cultivar los vínculos afectivos y el apego entre los propios mayores y entre éstos y sus familiares (por ejemplo, disfrutar de la condición de abuelo, si es posible).

El hecho de vivir en sociedad y establecer relaciones con los demás, implica inevitablemente una serie de necesidades sociales, disponer de una red de personas, amigos, compañeros, con las que comunicarnos, evitando el aislamiento y la soledad.

En ese sentido y desde una perspectiva preventiva, convendría sugerir a profesionales y familias, que promuevan espacios de relación, vínculos de afecto y fomenten las relaciones entre las personas mayores.

También tenemos necesidad de intimidad, de contacto físico: tocar, abrazar, besar...etc., contribuyendo a que nos sintamos emocionalmente bien. La dimensión sexual puede contribuir a satisfacer esta necesidad. La sexualidad es una importante faceta en la vida de las personas, ya que afecta de forma considerable a su bienestar físico y emocional.

En ocasiones, debido al desconocimiento y a la presión social, numerosas personas mayores con deseo sexual experimentan un sentimiento de culpabilidad y de vergüenza, incluso llegan a creerse anormales, se distancian de su propio cuerpo.

Sería deseable contribuir a que las personas mayores tengan una imagen de la sexualidad más positiva y realista, basada en las necesidades y capacidades de cada cual, sin imponer conductas, respetando sus valores, su historia personal y su diversidad.

La sexualidad en las personas mayores

La OMS define la Salud Sexual como el “estado de bienestar físico emocional y social relacionado con la sexualidad, no es meramente ausencia de enfermedad, disfunción o malestar. La salud sexual requiere un acercamiento positivo y respetuoso hacia la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de obtener placer y experiencias sexuales seguras, libres de coacción, discriminación y violencia. Para que la salud sexual se logre y se mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben de ser respetados, protegidos y satisfechos.” (OMS 2002).

La Salud sexual es una parte integral de la salud y el bienestar general, y está relacionada con el aumento de la longevidad, el bienestar y la felicidad.

La sexualidad es una importante dimensión en la vida de las personas, ya que afecta de forma considerable a su bienestar. Sin embargo, tradicionalmente, la cultura occidental ha mantenido el sexo y la sexualidad como ámbitos marginales y tabú, unas veces de una forma clara, y otras de manera más sutil.

A lo largo de la historia la restricción sexual respecto a la edad ha sido un hecho, la sexualidad se restringía a la edad de adultos del periodo de los sujetos excluyendo por tanto dos etapas, la niñez y la vejez.

Dicha actitud, si bien es general, es ciertamente más acusada en algunos grupos de población como es el caso de las personas mayores. La sexualidad a esta edad, en nuestra cultura, está llena de tabúes y mitos negativos, que contribuyen a que se la viva con recelo, y a que sus propios protagonistas se automarginen y la descarten como una capacidad, como un valor y en definitiva, como una oportunidad para aumentar su calidad de vida.

Los prejuicios, las ideas erróneas, los mitos que pesan sobre el envejecimiento y la sexualidad, dificultan una buena sexualidad y por tanto un buen envejecer.

Precisamente uno de los prejuicios más habituales en la visión social del proceso de envejecimiento es considerar que, a partir de cierta edad, la persona mayor necesita sobretodo reposo y que por tanto, buscará la inactividad. Y esta creencia incluye a la actividad sexual. Todavía y de manera errónea se cree que no existe en la persona anciana actividad ni interés sexual, y que cuando se presentan, son de tipo morboso y patológico.

Frente a estos mitos y prejuicios existe una realidad opuesta: se trata de personas que acumulan una gran experiencia vital y tienen tiempo para desarrollarla y disfrutarla. Si bien es cierto que en este grupo de población pueden darse limitaciones físicas propias de la edad, el envejecimiento no es sinónimo de enfermedad. Al contrario, se trata de personas que siguen teniendo una intensa necesidad de contacto y de comunicación.

Material

- Vídeo: [La afectividad](#)
- Animación: [Gestión de las emociones y los sentimientos](#)
- Animación: [El papel de las relaciones familiares](#)
- Animación: [Relación con la infancia y la juventud](#)

Bibliografía

- Examen de Salud para Personas Mayores de 65 años. Consejería de Salud. Actualización 2017.
- Plan Andaluz de Promoción de la Salud Sexual para Personas Mayores. Manuel Lucas Matheu et al. Consejería de Salud, 2009.
- Pan American Health Organization (PAHO). Promotion of sexual health. Recommendations for action. 2000.



FOMENTO DEL
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

