

Sexualidad en la vejez: narrativas sociales y procesos de aceptación

Sexuality in old age: Social narratives and acceptance processes

Evelyn Rubí Torres Hernández^a, Leslie Ailinne Badillo Vargas^b, Lydia López Pontigo^c María del Refugio Acuña Gurrola^d

Abstract:

Sexuality is a fundamental dimension of human life that is present throughout the entire life course, including old age. However, in this stage it is often shaped by stereotypes and prejudices that limit its recognition and expression. This article presents a theoretical review of sexuality in older adults from a biopsychosocial perspective, with the aim of analyzing how biological, psychological, and social factors influence its construction and acceptance during the aging process. Based on specialized literature, this paper examines aspects such as age-related physiological changes, identity and body perception, as well as the influence of social narratives, ageism, gender norms, and interpersonal relationships. The analysis suggests that stigma and negative representations of aging contribute to the desexualization of older adults, affecting their psychological well-being and quality of life. Therefore, it is important to promote institutional policies, health programs, and educational strategies that recognize sexuality as an essential dimension of healthy aging.

Keywords:

Aging, sexuality, older adults, ageism, quality of life

Resumen:

La sexualidad constituye una dimensión fundamental del ser humano que se manifiesta a lo largo de todo el ciclo vital, incluyendo la vejez. No obstante, en esta etapa suele estar atravesada por estereotipos y prejuicios que limitan su reconocimiento y expresión. El presente artículo realiza una revisión teórica sobre la sexualidad en las personas mayores desde un enfoque biopsicosocial, con el objetivo de analizar cómo los factores biológicos, psicológicos y sociales influyen en su construcción y aceptación durante el proceso de envejecimiento. A partir de literatura especializada, se examinan aspectos como los cambios fisiológicos asociados a la edad, la identidad y la percepción del propio cuerpo, así como la influencia de las narrativas sociales, el edadismo, las normas de género y las relaciones interpersonales. El análisis sugiere que los estigmas y representaciones negativas sobre la vejez contribuyen a la desexualización de las personas mayores, afectando su bienestar psicológico y su calidad de vida. En este sentido, se destaca la importancia de promover políticas institucionales, programas de salud y estrategias educativas que reconozcan la sexualidad como una dimensión esencial del envejecimiento saludable.

Palabras Clave:

Envejecimiento, sexualidad, personas mayores, edadismo, calidad de vida

^aPrimer Autora, Evelyn Rubí Torres Hernández, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Área Académica de Gerontología | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0006-1690-7733>, Email: to385271@uaeh.edu.mx

^bAutora de correspondencia, Leslie Ailinne Badillo Vargas | Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Área Académica de Gerontología | Pachuca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0009-9476-7096>, Email: ba440016@uaeh.edu.mx

^cProfesora-Investigadora, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Área Académica de Gerontología | Instituto de Ciencias la Salud | Pachuca de Soto, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0001-6901-7909>, Email: lydial@uaeh.edu.mx

^dProfesora-Investigadora, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Área Académica de Gerontología | Instituto de Ciencias la Salud | Pachuca de Soto, Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0003-3194-5392>, Email: maria_acuna@uaeh.edu.mx

Introducción

El envejecimiento es un proceso continuo que se caracteriza por la acumulación de cambios biológicos, psicológicos y sociales a lo largo del tiempo, que pueden influir en la capacidad funcional y el bienestar de las personas (OMS, 2025). No obstante, este fenómeno no se limita meramente a transformaciones biológicas, sino que también implica un proceso de construcción social y cultural en el que se configuran significados, expectativas y representaciones asociadas a la vejez (Iacub, 2024).

En este contexto, la sexualidad constituye una dimensión fundamental de la experiencia humana que comprende aspectos psicológicos y sociales, incluyendo términos como el género, la identidad, la personalidad, los pensamientos, los valores, las afinidades y el acompañamiento; de modo que, toda conducta humana es considerada como una expresión de la sexualidad (Ghidara, 2019).

Por lo tanto, la sexualidad va más allá de las prácticas sexuales, forma parte integral del desarrollo y la expresión del ser humano a lo largo de todo el ciclo vital.

Dado que las narrativas de envejecimiento y vejez se construyen a base de ideas y representaciones entregadas por la sociedad, estos conceptos cuentan con una variedad de significados, que impactan la manera en cómo se construye la identidad (Iacub, 2024). Estas narrativas no han estado exentas de prejuicios y estereotipos basados en creencias erradas, como aquellas que relacionan al envejecimiento con el declive y la pérdida, estas falsas concepciones promueven la pérdida/redefinición de los roles sociales, disminuyendo el estatus y participación social del individuo, así como la discriminación de las personas mayores (Iacub, 2024; Medina, 2018).

En consecuencia, la sexualidad en la vejez ha sido frecuentemente invisibilizada o considerada inapropiada, lo que puede limitar su expresión y afectar el bienestar emocional y la calidad de vida de las personas mayores.

En un contexto de aumento en la esperanza de vida y crecimiento de la población mayor a nivel mundial, resulta fundamental comprender cómo las narrativas sociales inciden en la construcción y aceptación de la sexualidad durante el proceso de envejecimiento. En este sentido, el presente artículo realiza una revisión teórica desde un enfoque biopsicosocial con el objetivo de analizar los factores sociales, psicológicos y biológicos que intervienen en la expresión de la sexualidad en la vejez.

Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso continuo y dinámico que ocurre a lo largo de toda la vida, involucra cambios biológicos, psicológicos y sociales que influyen en la capacidad funcional, la salud y el bienestar de las personas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el envejecimiento forma parte del curso de vida y resulta de la interacción entre factores individuales y contextuales que influyen en las condiciones de salud y calidad de vida a medida que las personas avanzan en edad.

En este sentido, es importante distinguir entre envejecimiento y vejez. Mientras que el envejecimiento se refiere al proceso gradual de transformaciones que experimentan los individuos a

lo largo del tiempo, la vejez corresponde a una etapa del ciclo vital que suele asociarse con los últimos años de la vida. No obstante, el significado de la vejez no depende únicamente de la edad cronológica, sino también de factores sociales, culturales e históricos que influyen en la manera en que esta etapa es comprendida y vivida.

Desde esta perspectiva, la vejez puede entenderse también como una construcción social influenciada por representaciones culturales, normas sociales y narrativas colectivas que inciden en la identidad y el bienestar de las personas mayores, tal como señalan diversos estudios sobre envejecimiento y representaciones sociales, entre ellos los desarrollados por Ricardo Iacub.

Determinantes sociales de la salud y el envejecimiento

El envejecimiento no se puede entender solo desde un punto de vista biológico. La OMS (2023) define los determinantes sociales de la salud como las condiciones en las que una persona nace, crece, vive, trabaja y envejece. Estos factores influyen en la salud y el bienestar. Entenderlos es fundamental antes de ver cómo afectan específicamente a la vejez.

Según esta definición, las desigualdades que se acumulan durante la vida, como el nivel socioeconómico, la educación, el acceso a seguros médicos y las redes sociales, afectan directamente la calidad de vida de las personas mayores. En este sentido, la sexualidad en esta población también está influida por varios factores estructurales que pueden facilitar o limitar su expresión.

Edadismo

En el marco de los determinantes sociales que influyen en el envejecimiento, también es relevante considerar las actitudes y representaciones sociales asociadas a la edad. El edadismo alude al conjunto de estereotipos, prejuicios y prácticas discriminatorias dirigidas hacia las personas por su mera condición etaria (Banaji & Levy, 2004).

Estas concepciones suelen asociar la vejez con el deterioro, la dependencia o la pérdida de capacidades, lo que puede contribuir a la desvalorización social de las personas mayores. De acuerdo con la OMS (2021), el edadismo puede manifestarse tanto a nivel individual como institucional, afectando la participación social, el acceso a recursos y las oportunidades de bienestar.

Desde la perspectiva de la construcción social de la vejez, Ricardo Iacub (2011) señala que las representaciones culturales sobre esta etapa influyen en la identidad y en la manera en que las personas mayores se perciben a sí mismas dentro de la sociedad. En el ámbito de la sexualidad, estas representaciones pueden favorecer la idea de que las personas mayores carecen de deseo o de vida afectiva, contribuyendo a la invisibilización de esta dimensión en la vejez.

Sexualidad y vejez

En este contexto, las actitudes sociales y los estereotipos asociados al envejecimiento también influyen en la forma en que se comprende y se vive la sexualidad en la vejez.

La sexualidad en la tercera edad ha sido vista como un tabú, frecuentemente mal interpretada y vinculada únicamente con la juventud, la procreación y la condición física óptima. No

obstante, la OMS (2018) afirma que la sexualidad constituye un componente esencial de la experiencia humana y se manifiesta en todas las fases de la vida, incluyendo la vejez.

La sexualidad en esta etapa incluye aspectos como el erotismo, la cercanía emocional, el disfrute, el cariño y las interacciones humanas, y trasciende las meras relaciones sexuales (Iacub, 2011). Diversos estudios indican que el interés y la actividad sexual pueden continuar en la vejez, aunque su frecuencia y forma de manifestación pueden variar, y esto no debe ser etiquetado como anormal (Waite et al., 2009; Chung et al., 2020).

Construcción histórica y sociocultural de la sexualidad

Para comprender la sexualidad en la vejez de manera integral, es necesario situarla dentro de un marco histórico y cultural que permita analizar cómo las normas, valores y discursos sociales han moldeado a lo largo del tiempo las concepciones sobre el deseo, la intimidad y la expresión sexual en esta etapa de la vida.

La sexualidad no es solo un fenómeno biológico, sino también una construcción histórica y cultural. Foucault (1976) explica que está llena de discursos de poder que regulan comportamientos y cuerpos, definiendo lo que se considera aceptable y lo que está prohibido.

La investigación antropológica sobre sociedades precolombinas muestra que la sexualidad tiene dimensiones simbólicas, rituales y sociales que van más allá de la reproducción (UNAM, 2021). Esto demuestra que la idea de que la sexualidad solo pertenece a la juventud es una construcción cultural específica.

Desde la perspectiva psicoanalítica, Freud afirmó que la sexualidad está presente durante todo el desarrollo humano y cuestionó la idea de que el deseo desaparece con la vejez.

Estas teorías ayudan a romper con la desexualización social de las personas mayores.

Cambios biológicos

Además de los factores históricos y culturales que moldean la percepción de la sexualidad, los cambios biológicos y fisiológicos propios del envejecimiento también influyen en cómo se experimenta y expresa la sexualidad en esta etapa de la vida.

El proceso de envejecimiento físico juega un rol fundamental en la construcción de la identidad y la sexualidad. Los paradigmas sociales predominantes que exaltan la juventud como estándar estético y erótico suelen menospreciar el cuerpo envejecido. Esto da lugar a procesos de desexualización y a una exclusión implícita de las personas de edad avanzada como objetos de deseo (Iacub, 2024).

De acuerdo a Iacub (2011), las transformaciones físicas ligadas al envejecimiento pueden generar una discrepancia entre la imagen corporal del pasado y la actual, lo que impacta en la

autoestima y en la vivencia de la sexualidad. Sin embargo, la aceptación del cuerpo en el proceso de envejecimiento promueve una sexualidad más adaptable, centrada en el placer, la intimidad y la conexión, en lugar de enfocarse en el rendimiento o la apariencia.

Respecto a los cambios fisiológicos, estos pueden influir en la respuesta sexual de hombres y mujeres. En el caso de los hombres, es posible que surjan problemas como la disfunción eréctil y un descenso en la velocidad de respuesta durante la actividad sexual. Por otro lado, las mujeres a menudo experimentan modificaciones asociadas a la menopausia, tales como una disminución en la lubricación vaginal (Waite et al., 2009). No obstante, dichas alteraciones no equivalen a una pérdida del deseo sexual ni a la incapacidad de disfrutar del placer.

Cambios psicológicos y sociales

Diferentes investigaciones han demostrado que los aspectos psicológicos y sociales afectan más la satisfacción sexual de las personas mayores que las modificaciones biológicas (Chung et al., 2020).

Producto de los cambios en esta etapa, es común la ansiedad, los conflictos y el cambio en las dinámicas de pareja, que junto a viejos factores como resentimientos y miedos que se desarrollan a lo largo de las relaciones, impactan en la sexualidad de hombres y mujeres mayores (Ríos et al., 2003).

En cuanto a la influencia social, la sociedad presenta una actitud negativa hacia la expresión sexual de las personas adultas mayores, quienes internalizarían esta actitud, inhibiéndolos de su sexualidad (Ríos et al., 2003). Asimismo, la exaltación del modelo corporal juvenil como atractivo, insta a las personas mayores a valorar de forma negativa su cuerpo y el cómo se percibe; en cambio, cuando esta percepción del cuerpo es positiva, permite vivir los cambios de manera satisfactoria, como ocurre con algunas mujeres que, al desaparecer el miedo al embarazo, aceptan de mejor manera su corporalidad (Ríos et al., 2003).

Por lo cual, la comunicación efectiva con la pareja, la autoestima y la aceptación del propio cuerpo son componentes esenciales para mantener una vida sexual plena.

Género

Los cambios físicos y psicológicos que ocurren en la vejez interactúan con las construcciones de género y las relaciones sociales, determinando cómo hombres y mujeres experimentan su identidad, intimidad y sexualidad en esta etapa de la vida.

Definido como la suma de creencias, valores y roles, sobre el varón y la mujer, que predisponen la manera en que estos se expresan sus emociones y sentimientos, así como sus actitudes y actividades (Iacub, 2024).

El género constituye una categoría fundamental para la comprensión de la sexualidad en personas de edad avanzada. Las nociones sociales de masculinidad y feminidad afectan de manera distinta la visión del envejecimiento y la sexualidad en hombres y mujeres (Iacub & Mansinho, 2021).

Las nociones de género forman parte de la cultura y se transmiten a lo largo de las generaciones, además se basan en interacciones mediadas por jerarquías de poder (Iacub, 2024). Durante el envejecimiento, los roles de género se modifican, en donde el rol generador de recursos en los hombres, o la imagen seductora y/o el rol maternal al cual son asociadas las mujeres, resultan inadecuados en la vejez, fragilizando la identidad de las personas mayores (Iacub, 2024).

Asimismo, en otros contextos la masculinidad es frecuentemente relacionada con la capacidad sexual y el rendimiento. Por ende, los cambios fisiológicos pueden ser interpretados como una disminución de la virilidad, lo cual impacta de manera negativa en su autoconfianza y bienestar emocional. En contraste, las mujeres suelen verse influenciadas por creencias sociales y religiosas que asocian la sexualidad con la procreación y la juventud, considerando la menopausia como una barrera simbólica para la expresión sexual (Torres & Rodríguez, 2019).

Relaciones sociales e interpersonales

La sexualidad en las personas mayores debe verse como una experiencia completa, relacionada con la calidad de los lazos emocionales y la existencia de redes sociales fuertes. Las relaciones de pareja, la familia, las amistades y el entorno social influyen directamente en la capacidad de mostrar afecto, cercanía e interés sexual en esta etapa de la vida.

Las investigaciones muestran que las personas mayores con redes sociales fuertes tienen mejores niveles de salud física y mental, así como un mayor bienestar emocional y una vida sexual más satisfactoria (OMS, 2023; Waite et al., 2009). Así, la sexualidad no es solo una experiencia personal, sino también un fenómeno relacional que implica reconocimiento, atención mutua y validación emocional.

La calidad de las conexiones emocionales afecta la vivencia de la intimidad, el afecto y el deseo sexual, sin embargo, se puede limitar la expresión sexual y emocional en personas vulnerables, como aquellas que perdieron a su pareja, o se encuentran en aislamiento social, o entraron a centros de atención a largo plazo.

En muchos centros, la sexualidad de las personas mayores se restringe o niega, lo que afecta su capacidad para vivir la intimidad y refuerza su infantilización (Iacub & Mansinho, 2021). Mientras que, los espacios que respetan la privacidad, la autonomía y la diversidad promueven una vida sexual satisfactoria en las personas mayores.

Por eso, es fundamental fortalecer las redes de apoyo social y fomentar prácticas en comunidades e instituciones que valoren la conexión emocional y la sexualidad como partes clave del bienestar integral de las personas mayores.

Las normas de género y la calidad de las relaciones interpersonales, junto con las actitudes sociales hacia la sexualidad en la vejez, pueden reforzar estereotipos y procesos de desexualización, los cuales se analizarán a continuación.

Estigma, microestigma y desexualización

Las normas de género y las expectativas sociales no solo moldean la identidad y la sexualidad de las personas mayores, sino que también pueden generar estigmas y actitudes que limitan su expresión sexual y bienestar.

El estigma social se define como “la atribución de rasgos negativos a un grupo social que, como consecuencia, termina excluyéndolo o discriminándolo” (APA, 2022). Según la APA, se trata de un conjunto de estereotipos, prejuicios y discriminación que afectan la salud mental y los derechos de las personas. En la vejez, este estigma puede aparecer de manera sutil, conocido como microestigma, e incluir comentarios, conductas paternalistas o infantilización (Contra el estigma, 2021). Tales actitudes contribuyen a la desexualización simbólica, reforzando la idea de que la intimidad es inapropiada, ridícula o intolerable en esta etapa de la vida. La interiorización de estos mensajes puede llevar a la autocensura, vergüenza y reducción de la expresión del deseo sexual, impactando a largo plazo la identidad y el bienestar psicológico de las personas mayores.

Diversidad sexual y vejez

El estigma hacia la vejez se combina con la discriminación por orientación sexual o identidad de género, afectando de manera particular a las personas mayores LGBTQ+.

Quienes pertenecen a la comunidad LGBTQ+ enfrentan desafíos adicionales, ya que el edadismo se suma a la discriminación por su identidad o sexualidad. Esto puede resultar en aislamiento tanto de grupos de personas mayores como de comunidades LGBTQ+, además del rechazo o distanciamiento del grupo familiar. Estas condiciones aumentan la soledad y la vulnerabilidad, reforzando estereotipos y afectando la autoestima y el bienestar emocional (Ayalon & Tesch-Römer, 2018; Torres, 2023). La baja visibilidad también dificulta el acceso a servicios inclusivos, destacando la importancia de crear condiciones que permitan a las personas mayores LGBTQ+ envejecer con dignidad.

Institucionalización y sexualidad en residencias

La limitación de la autonomía y la privacidad en centros de atención refleja cómo múltiples niveles de influencia determinan la vivencia de la sexualidad en personas mayores.

La sexualidad y la institucionalización en centros de atención de larga duración plantean desafíos importantes para la autonomía y el bienestar de las personas mayores. La transición a estos centros representa un cambio significativo, y aunque la sexualidad está presente, suele estar oculta y limitada por normas que restringen su autonomía y su expresión (Nelson, 2004; Nussbaum, 2011). Este análisis explora cómo dichas restricciones repercuten negativamente en la autonomía y el bienestar de la población mayor.

En este contexto, la falta de privacidad y las actitudes paternalistas del personal afectan la expresión emocional de las personas mayores. Adoptar el modelo de derechos humanos implica que los centros de atención de larga duración garanticen condiciones que respeten la privacidad y permitan el ejercicio de la autonomía (OMS, 2021).

Modelo ecológico aplicado a la sexualidad en la vejez

La experiencia sexual de las personas mayores está profundamente mediada por su entorno social, familiar y cultural, lo que evidencia la importancia de un enfoque que considere estas múltiples influencias. Este entramado puede analizarse a través del modelo ecológico de Bronfenbrenner, que concibe a la persona como un ser dinámico que interactúa constantemente con su entorno, mientras el entorno también la afecta y se transforma con su presencia (Bronfenbrenner, 1987; Cortés et al., 2002).

Este ambiente ecológico permite una mayor comprensión de las personas mayores y su interacción con el entorno. Este ambiente se encuentra compuesto por cuatro estructuras:

- **Microsistema:** Formado por actividades y relaciones interpersonales, que se experimentan en un contexto determinado (Bronfenbrenner, 1987). Usualmente hace referencia al entorno cercano, como el ámbito familiar de las personas mayores, donde se tienden a presentar dilemas entre el bienestar familiar (con sus hijos y nietos) o la satisfacción personal; siendo estos entornos fundamentales para el fortalecimiento de los vínculos emocionales, como la necesidad de expresar al compañero/a su interés, admiración y otros sentimientos positivos (Cortés et al., 2002; Ramírez, 2025).
- **Mesosistema:** Compuesto por las interrelaciones entre dos o más entornos, en los que un individuo activo interactúa (Bronfenbrenner, 1987). Bajo el contexto de vejez, se asocia a la familia lejana y/o los centros de salud. Usualmente en estos entornos, la persona mayor está expuesta al edadismo o a situaciones paternalistas, como suele ocurrir en los centros de salud, donde muchas veces no se aborda la sexualidad en esta población por el desconocimiento del personal de salud; o en las residencias, donde la falta de reglamentos, dificultan a expresión de la

sexualidad en las personas mayores (OMS, 2021).

- **Exosistema:** Corresponde a uno o más entornos en donde una persona interactúa, sin ser activo, pero viéndose afectado por este (Bronfenbrenner, 1987). Estos entornos pueden ser las políticas de salud que, si bien promueven el envejecimiento saludable, en algunos casos crearían expectativas poco realistas sobre la sexualidad, lo que también se considera una forma sutil de edadismo, ya que contribuye en la vergüenza y la pérdida de autoestima de las personas adultas mayores (OMS, 2021).
- **Macrosistema:** Considera que las estructuras anteriores pueden coexistir, a nivel de una subcultura o cultura (Bronfenbrenner, 1987). Bajo esta perspectiva, se encuentran los sistemas sociales, los prejuicios, los estereotipos y el edadismo, que podrían suprimir la necesidad de expresar la sexualidad en las personas mayores, por ejemplo, en la viudez, la percepción social no ve de buena manera la búsqueda de una nueva pareja, inhibiendo al envidado de iniciar una nueva relación, pese a que él mismo se siente capaz de realizarla (Ramírez, 2025).

La suma de estas estructuras condicionan la construcción de la identidad en las personas mayores, a través de los roles y estatus que imponen estos sistemas sociales, limitando la identidad de los individuos (Iacub, 2024) y con ello, la expresión de la sexualidad en los diferentes ámbitos.

Modelo ecológico aplicado a la sexualidad en la vejez

La aceptación del proceso de envejecimiento se relaciona de manera positiva con el bienestar psicológico, la satisfacción y la calidad de vida de las personas mayores. Esta aceptación no ocurre de manera aislada, sino que se construye a través de la interacción con la pareja, la familia, la comunidad y las instituciones, así como en relación con las normas culturales y sociales que influyen en la percepción de la vejez (Von Humboldt et al., 2020).

Investigaciones han evidenciado que las personas mayores que consideran el envejecimiento como una etapa valiosa y significativa de su existencia tienden a disfrutar de una vida sexual más gratificante y plena. Por el contrario, la internalización de estereotipos negativos sobre la vejez y la sexualidad puede reducir el deseo sexual y generar sentimientos de vergüenza, autocensura o rechazo hacia la intimidad.

En este contexto, la educación sexual, la psicoeducación y las intervenciones comunitarias son fundamentales para promover una comprensión integral y respetuosa de la sexualidad en la población mayor, fomentando la autonomía, la autoestima y la valoración positiva de la etapa de la vida (Iacub & Mansinho, 2021).

Identidad y aceptación del envejecimiento

Según Erickson (1985), esta etapa se caracteriza por una crisis de la integridad, con una pérdida de vínculos en los procesos organizativos, afectando al soma (asociado al debilitamiento físico), la psique (pérdida de la coherencia mnémica) y el ethos (pérdida de la función respondiente), lo cual puede afectar la coherencia y totalidad del individuo, desembocando en sentimientos de desesperanza.

Bajo esta perspectiva, la aceptación del envejecimiento está íntimamente relacionada con la formación de la identidad. Desde un enfoque narrativo, se concibe la identidad como un proceso dinámico y constante, el cual se modifica a lo largo de la existencia en respuesta a las experiencias, las transformaciones físicas y el desarrollo de los roles sociales (Erikson, 1985; McAdams & McLean, 2013).

Iacob (2011) sostiene que el envejecimiento conlleva una serie de reajustes en la identidad, durante los cuales los individuos deben amalgamar los cambios vinculados a la edad en una narrativa personal que tenga coherencia.

Cuando esta integración es exitosa, las personas pueden comprender el envejecimiento como una fase significativa de su vida. En contraste, si dominan las narrativas sociales desfavorables, pueden presentarse conflictos en la identidad, rechazo hacia la imagen corporal y obstáculos en la comprensión de la propia sexualidad.

Envejecimiento saludable y el modelo biopsicosocial

El *envejecimiento saludable*, según la OMS (2021), se centra en la funcionalidad y el bienestar integral, considerando que la vejez no es solo un periodo de declive, sino una etapa en la que es posible mantener autonomía, relaciones significativas y calidad de vida. Este enfoque subraya que la salud depende de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales, más allá de la ausencia de enfermedad.

El **modelo biopsicosocial** permite comprender la sexualidad de las personas mayores como un fenómeno complejo y multifactorial. La sexualidad no se limita únicamente a la actividad sexual o a los procesos fisiológicos, sino que incluye la construcción de significado, la identidad personal y las relaciones interpersonales que se establecen con la pareja, la familia y el entorno social.

Fomentar un envejecimiento saludable implica reconocer la sexualidad como una dimensión central del bienestar, integrándose en programas de salud, educación y políticas públicas que respeten la autonomía, promuevan la intimidad y valoren la diversidad de experiencias en la vejez. Este enfoque asegura que la sexualidad sea considerada como un componente natural y legítimo de la vida adulta mayor, contribuyendo a su bienestar integral.

Envejecimiento saludable y el modelo biopsicosocial

El estudio teórico resalta la relevancia de un método holístico e interdisciplinario en relación con la sexualidad y la aceptación del envejecimiento. Las acciones psicológicas pueden favorecer la reconfiguración de la identidad, la aceptación del cuerpo y el refuerzo de la autoestima, mientras que la educación sexual destinada a la población mayor colabora en la desmantelación de mitos y estigmas. Por otro lado, la psicoeducación ayuda a desmontar mitos sobre el envejecimiento y a promover una imagen corporal positiva, ligada a un envejecimiento saludable.

Es fundamental ofrecer formación continua a los profesionales de la salud sobre sexualidad y envejecimiento para evitar el edadismo. Estas intervenciones deben apoyar la autoestima, la aceptación del cuerpo y la comunicación interpersonal. Desde un enfoque educativo y social, también es importante crear espacios de diálogo que normalicen la sexualidad en las personas mayores y respeten la diversidad de experiencias.

Por eso, es imprescindible que responsables de políticas, instituciones y profesionales se comprometan a implementar programas integrales que promuevan el reconocimiento, la inclusión y el respeto por la sexualidad de las personas mayores, clave para su bienestar integral.

Conclusión

La sexualidad en la vejez constituye una dimensión integral del bienestar humano y forma parte central del proceso de aceptación del envejecimiento. Esta aceptación no se limita a reconocer los cambios fisiológicos, sino que incluye la integración de transformaciones psicológicas, la valoración del cuerpo envejecido y la adaptación a nuevas dinámicas en las relaciones intra e interpersonales. Reconocer la sexualidad como parte de este proceso permite que las personas mayores mantengan una identidad coherente, autonomía emocional y satisfacción en sus vínculos afectivos.

La teoría de la identidad narrativa aporta un marco conceptual para dignificar el envejecimiento, al considerar que cada persona construye y reconstruye su historia de vida, integrando experiencias, desafíos y logros en un relato coherente y significativo. Desde esta perspectiva, la sexualidad se entiende como un elemento que enriquece la narrativa personal, fortaleciendo la autoestima, la autonomía y el sentido de continuidad vital en la vejez.

El edadismo y los estereotipos sociales continúan limitando la expresión sexual, afectando la intimidad, la participación social y la calidad de vida de las personas mayores. Por ello, la inclusión de la sexualidad en intervenciones socio-sanitarias, educativas y comunitarias es fundamental. La capacitación de profesionales, la creación de políticas inclusivas y la educación de la sociedad contribuyen a promover un envejecimiento saludable, respetuoso de la diversidad, y centrado en la autonomía y el bienestar integral.

Integrar la sexualidad y la identidad narrativa en el abordaje de la vejez no solo mejora la experiencia individual de las personas mayores, sino que fortalece sus relaciones, su participación

social y la calidad de los servicios de atención socio-sanitaria, consolidando un enfoque verdaderamente biopsicosocial del envejecimiento.

Referencias

- [1] American Psychiatric Association (APA). (2022). What is stigma? <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/estigma/que-es-estigma-prejuicio-discriminacion>
- [2] Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). *Contemporary perspectives on ageism*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8>
- [3] Banaji, M., & Levy, B. (2004). Viejismo implícito. En T. D. Nelson (Eds.), *Viejismo. Estereotipos y Prejuicios contra las Personas Mayores (Ageism. Stereotyping and Prejudice against Older Persons)*. The Mit Press.
- [4] Bronfenbrenner, U. (1987). *Ecología del Desarrollo Humano*. (1a ed.). Paidós Iberica, Ediciones S. A.
- [5] Chung, H. S., Kim, G. H., Shin, M., & Park, K. (2020). Physical intimacy is an important part of sexual activities: Korean older adults study. *Sexual Medicine*, 8(4), 643–649. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.06.011>
- [6] Contra el Estigma. (2021). Microestigmas. <https://www.contraelstigma.com/libro-microestigmas/>
- [7] Erikson, E. H. (1985). *El ciclo vital completado* (Ed. 1). Paidós.
- [8] Foucault, M. (2007). *Historia de la sexualidad I: La voluntad de saber* (2ª ed.). Siglo XXI Editores. (Obra original publicada en 1976).
- [9] Ghidara, E. (2019). Mientras haya vida, hay todo: una mirada en la sexualidad del adulto mayor. *Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria*, 22(1), e001105-e001105. <https://www.evidencia.org.ar/index.php/Evidencia/articulo/vi-ew/4219/1718>
- [10] Iacub, R. (2011). *Identidad y envejecimiento*. Paidós.
- [11] Iacub, R. (2024). *Narrar el envejecimiento desde la identidad*. (1a ed.) Portal Ediciones Envelhecimento.
- [12] Iacub, R., & Mansinho, M. (2021). *Guía del envejecimiento y salud mental en personas mayores*. Editorial Polemos.
- [13] McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- [14] Medina, R. (2018). Vejez, envejecimiento y edadismo. En María P. Rodríguez & Txetxu Aguado (Eds.), *Representaciones artísticas y sociales del envejecimiento* (pp. 27–42). Dykinson SL. <https://doi.org/10.2307/j.ctv301f4f>
- [15] Nelson, T. D. (Ed.). (2004). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons*. MIT Press.
- [16] Nussbaum, M. C. (2011). La crisis silenciosa. *Signo y Pensamiento*, 30(58), 16–22. <https://ges.com.co/wp-content/uploads/2025/09/Lectura-3-La-crisis-silenciosa-MOD-1.pdf>
- [17] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Global report on ageism. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/combating-ageism/global-report-on-ageism>
- [18] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Determinantes sociales de la salud. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health>
- [19] Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=Desde%20un%20punto%20de%20vista,%C3%BAltima%20instancia%2C%20a%20la%20muerte>
- [20] Pascual, A. C., Barandiarán, A. A., & Samaniego, C. M. (2002). La cultura de la tercera edad: dilemas contextualizados. *Psychosocial Intervention*, 11, 7–25. <https://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/77060.pdf>
- [21] Ramírez-Arellano, O. A. La sexualidad de las personas en proceso de envejecimiento como dimensión de su calidad de vida. *Salud sexual: grupos en situación de riesgo y vulnerabilidad*, 144–157. https://www.zaragoza.unam.mx/wp-content/2023/Publicaciones/libros/cbiologia/Salud_sexual.pdf
- [22] Ríos, G. L. C., Flores, E. J., Perea, X., Pizarro, M., & Aracena, A. (2003). La sexualidad en la tercera edad y su relación con el bienestar subjetivo. In *Ponencia presentada en el Simposio Participación, Ciudadanía e Inclusión social. 51 Congreso Internacional de Americanistas, Santiago de Chile*. <https://tuvntana.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/11/investigacion-sexualidad-en-la-3c2aa-edad.pdf>
- [23] Torres Alonso, E. (2023). Invisibles. Envejecimiento, vejez y comunidad LGBT+. *Episteme. Revista De Estudios Socioterritoriales*, 15(2), 58–69. <https://doi.org/10.15332/27113833.9695>
- [24] Torres Mencía, S., & Rodríguez-Martín, B. (2019). Percepciones de la sexualidad en personas mayores: Una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista Española de Salud Pública*, 93, e201903099. https://www.scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2020000100006
- [25] Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). (2021). *La sexualidad en sociedades prehispánicas*. Ciencia UNAM. <https://ciencia.unam.mx/leer/1086/la-sexualidad-en-sociedades-prehispanicas>
- [26] Von Humboldt, S., Low, G., & Leal, I. (2020). Are older adults satisfied with their sexuality? Outcomes from a cross-cultural study. *Educational Gerontology*, 46(5), 284–293. <https://doi.org/10.1080/03601277.2020.1744805>
- [27] Waite, L. J., Laumann, E. O., Das, A., & Schumm, L. P. (2009). Sexuality: Measures of partnerships, practices, attitudes, and problems in the National Social Life, Health, and Aging Study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 64B(Suppl. 1), i56–i66. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp038>