

Mitos y realidades de la vivencia de la sexualidad y afectividad en personas adultas mayores homosexuales en Costa Rica

J. Andrei Leiva-Quirós
jleiva10714@ufide.ac.cr

Abstract

In Costa Rica, the National Policy on Aging and Old Age 2011-2021 excludes the approach to sexuality and affectivity, as well as the existence of homosexual people over 60 years. Because of this, this article analyzes the myths and realities in the experience of sexual practices and affective processes of the elderly in Costa Rica from a humanistic and gestalt approach. To this end, interviews and a focus group discussion were carried out in which relevant issues were raised to have a better understanding of this topic. The results show that sexuality and affectivity are dynamic processes that depend on lived experiences, and also, show a different reality for homosexual older adults and their needs. On a legislation level, great steps have been taken on issues that favor the experience of the rights of homosexuals and people belonging to the LGBT+ community; however, there is still much to be done in terms of education and training to be able to experience progress on a social and cultural level.

Keywords: elderly people, affectivity, sexuality, homosexual, gestalt, discrimination

Resumen

En Costa Rica la Política Nacional de envejecimiento y vejez 2011-2021 excluye el abordaje de la sexualidad y afectividad, así como la existencia de personas homosexuales mayores de 60 años. A causa de esto, en el presente artículo se analizan los mitos y realidades presentes en la vivencia de las prácticas sexuales y procesos afectivos de las personas adultas mayores en Costa Rica desde un enfoque humanista y gestáltico. Para ello se llevan a cabo entrevistas y un grupo focal de discusión en el que se plantearon temas relevantes para tener una mejor comprensión de esta temática. Los resultados muestran que la sexualidad y la afectividad son procesos dinámicos que dependen de las experiencias vividas, además muestra una realidad diferente de las personas adultas mayores homosexuales y sus necesidades. Ha nivel de legislación se han dado grandes pasos en temas que favorecen la vivencia de los derechos de las personas homosexuales y pertenecientes al colectivo LGBT+, sin embargo, aún queda mucho por hacer en cuanto a temas de educación y capacitación para poder vivenciar un avance a nivel social y cultural.

Palabras clave: adulto mayor, afectividad, sexualidad, homosexual, gestalt, discriminación.

1. Introducción

La actual transición demográfica ha hecho que diversos autores volteen su mirada hacia la comprensión de las diferentes dimensiones y necesidades de las personas durante la vejez (Perilla, Pantoja y Sánchez, 2020), ya que como parte de esta transición surge el fenómeno denominado envejecimiento demográfico que según Bramajo (2021) consiste en uno de los fenómenos estadísticos más importantes del siglo XXI. Como resultado de esto, se espera que para el año 2045 la población de personas adultas mayores en Costa Rica aumente en un 1,66% respecto a la población actual (Mideplan, s.f.).

Dicho incremento en la población de personas adultas mayores, surge la necesidad de crear nuevos instrumentos gubernamentales que garanticen el bienestar integral de estas. En 2011 surge como resultado de un esfuerzo en conjunto por parte del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) y otras instituciones la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez, este instrumento buscaba como principal objetivo “garantizar la protección integral de las personas adultas mayores ante el proceso acelerado de envejecimiento de su población, reconociendo que el envejecimiento de la población es uno de los temas prioritarios del desarrollo social en el siglo XXI” (CONAPAM, 2013, p.1).

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez entró en vigencia desde su creación hasta el año 2021, en este se resalta el desarrollo y bienestar integral de las personas adultas mayores, de manera tal que se establecen objetivos que ciertamente generan beneficios en distintas áreas del diario vivir de este grupo etario, sin embargo, según Garza (2019) esta política no cuenta con un plan de acción que aborde los derechos sexuales y de reproducción de las personas adultas mayores, así como las especificidades y visibilización de la población LGBT+.

A nivel social, la existencia de personas adultas mayores homosexuales es desconocida y poco representada; del mismo modo, en Costa Rica se ha estudiado la sexualidad en torno a las personas adultas mayores, sin embargo no existen a nivel nacional estudios que giren en torno a la población homosexual mayor de 60 años y sus características.

En el presente artículo se pretende un acercamiento a la realidad de las personas adultas mayores homosexuales, que favorezca la normalización en la población general al hablar de sexualidad, afectividad y homosexualidad, de manera que estos no sean conceptos ajenos o desligados en cuanto a los procesos integrales de las personas en la vejez, así mismo, se busca analizar los mitos y realidades presentes en la vivencia de las prácticas sexuales y procesos afectivos de las personas adultas mayores homosexuales en Costa Rica.

Para lograr este primer acercamiento es necesario revisar algunos conceptos relevantes. Inicialmente se debe de definir el término sexualidad, “como una realidad cotidiana tanto para hombres como para mujeres, que abarca sentimientos y emociones, donde se expresa el afecto y a su vez se obtiene satisfacción física y emocional” (Murillo, y Rapso, 2007, p.40).

Por su parte González y López (2015) comentan que la sexualidad consiste en un proceso personal que se desarrolla según las experiencias o vivencias y el significado que el individuo le quiera otorgar; consiste en sí mismo un proceso de evolución.

Según lo anterior la sexualidad está presente en todas las personas, y la vivencia de la misma va a depender de las experiencias que acumule una persona a lo largo de su vida. Otro concepto importante es el de la afectividad. Para Surrallés (2005) es una cualidad sensitiva que surge a partir de la propia experiencia y considera que esta es parte fundamental de la naturaleza humana, ya que influye directamente en su desarrollo social y personal.

González (2018) indica que la afectividad “se refiere al aprendizaje y desarrollo de habilidades y actitudes para la toma responsable de decisiones, al autocuidado y mutuo cuidado entre personas” (p.52). Los autores señalan que la afectividad es un proceso personal, que se puede desarrollar de manera individual y social en el compartir con otros.

2. Metodología

En el campo de conocimiento sobre la homosexualidad en la adultez mayor se ha prestado poca atención para comprender los diferentes procesos que acompañan a esta población. Frente a este vacío de investigación, se optó por un enfoque cualitativo que permitiera dar mayor énfasis a las experiencias de las personas entrevistadas y poder contrarrestar esta información con las referencias teóricas consultadas.

Para el desarrollo de la investigación se contó con la participación de una población muestra de 7 personas, de las cuales 6 eran hombres y 1 mujer. Como criterios de selección e inclusión se solicitó que las personas participantes fueran mayores de 60 años, que tuvieran acceso a dispositivos digitales y que utilizaran herramientas virtuales para llevar a cabo los encuentros a través de estos medios. Otro aspecto importante es que la orientación sexual de las personas participantes debía ser homosexual explícitamente. Como criterios de exclusión, no se tomaron en consideración personas menores a los 60 años, personas con capacidades diferentes para comunicarse de manera verbal; también se tomó como criterio de exclusión aquellas personas que forman parte del colectivo LGBT que no sean homosexuales.

La población seleccionada es un número reducido de personas, sin embargo, estas residen en diversas partes del país (Orotina, Montes de Oca, Guadalupe, Naranjo, San José y Curridabat) lo cual favoreció el abordaje desde diferentes puntos de vista con influencias culturales diversas entre cada participante.

Como parte importante para el desarrollo de la presente investigación, se establecieron como método para la recolección de datos la aplicación de una entrevista abierta individual, así como la participación en un grupo focal. Para la participación del estudio se presentó inicialmente un consentimiento informado, debido a la dinámica a causa del COVID-19, las entrevistas se realizaron de manera virtual a través de diversas plataformas virtuales. Al igual que las entrevistas, el grupo focal se desarrolló utilizando las diferentes herramientas virtuales, se les presentaron algunos temas alusivos a la investigación y se creó un conversatorio alrededor de estos.

Se optó por la entrevista abierta ya que permite la construcción de un significado en conjunto a través de la interacción de ambas partes (Janesick 1998, citado por Hernández, et al., 2014). Por su parte, la realización de un grupo focal permite “la posibilidad de interactuar con el grupo meta objeto de estudio, por lo que se puede conocer y entender de manera profunda las actitudes, necesidades, intereses y motivaciones de los participantes” (Ivancovich y Araya, 2011, p.1). Las respuestas obtenidas se dividieron en 3 categorías vinculadas a su vez con los objetivos propuestos para el desarrollo de la investigación.

El análisis de la información recopilada se realizó desde un enfoque humanista, tomando en consideración algunos conceptos y características importantes de la Terapia Gestalt. Se consideró provechoso el uso de este enfoque, ya que como se sabe la Gestalt se enfoca en la realidad actual de la persona, de modo que un individuo pueda realizar un proceso introspectivo y buscar conocerse de manera integral (Manzanera, Sierra y Borrego, 2015)

3. Resultados

Acercamiento a la vivencia de la sexualidad y afectividad.

Al realizar el proceso de investigación resulta importante resaltar que las personas adultas mayores homosexuales mantienen sus deseos y necesidades sexuales y afectivas.

Lo anterior no es un descubrimiento por sí mismo. En torno a esto es correcto hablar de un continuo de conciencia, ya que como se ha indicado anteriormente son dimensiones que acompañan a la persona a lo largo de toda su vida, modificándose según sus experiencias previas y necesidades actuales. Las personas participantes muestran un interés y conocimiento actualizado, manteniendo apertura en el abordaje de esta temática.

Para comprender mejor la vivencia de la afectividad y sexualidad en la vida de las personas adultas mayores consultadas, es necesario conocer lo que ellas conocen acerca de estas dimensiones. Al respecto el participante 1 comenta *son dimensiones del ser humano muy claves muy importantes, que deben realizarse en todo el alcance para lo que están: realización personal, es algo muy fundamental. Por su parte la participante 4 comenta la afectividad es un sentimiento propio y un sentimiento hacia los demás y el entorno, el sentirse a gusto con los demás, el afecto es, según yo, lo que nos une a gustos, a cosas y a personas.*

Lo anterior guarda relación con lo indicado por Surrallés (2004) ya que el autor hace un énfasis en la propia experiencia como base de la cual surge la afectividad, también nos recuerda que esta afecta directamente en todas las dimensiones e influye directamente en el desarrollo social de la persona.

Desde lo anterior es comprensible que las personas participantes indican varios escenarios para vivir su afectividad como la familia, el trabajo y grupos varios. Respecto a esto, surge la importancia de las redes de apoyo social, ya que según Vera, Sotelo y Domínguez (2010) en estos grupos las personas adultas mayores tienen la posibilidad de desenvolverse, de dar y recibir compañía, así como intervenciones provechosas tanto para ellas mismas, como para las demás, desde su experiencia el participante 6 comenta *son importantes, necesarias, vitales, porque es una manera de sentirse acompañados y apoyados en las vivencias y experiencias, es importante poder compartir lo que uno ha vivido con otras personas.*

Se puede hablar entonces de la interacción en la frontera de contacto de la relación organismo-ambiente, donde se evidencia el beneficio mutuo que ocurre en este tipo de dinámica social.

Al referirse a la sexualidad, se parte nuevamente de la importancia del self y los procesos personales, de nuevo se reitera la presencia de esta dimensión en la vida de todas las personas indistintamente de su edad y orientación sexual. Para las personas consultadas la sexualidad puede tener distintos significados, para el participante 7 *la sexualidad está asociada con el ejercicio de la actividad sexual de una persona, sea por razones de placer o por razones de expresión, por otro lado el participante 6 indica la sexualidad es la respuesta del organismo a impulsos primigenios.*

Buttler y Lewis (1988), citados por Garita (2004), explican que la sexualidad es un proceso que se construye desde niños, basado en los conocimientos, los valores, las creencias y las costumbres de las personas que nos rodean y que determinan nuestra formación como individuos. De este modo, la sexualidad va a variar entre cada individuo y la vivencia de la misma también. En el grupo de personas consultadas, la sexualidad es una dimensión vigorizante y energizante, vinculada generalmente al desarrollo de prácticas sexuales.

Uno de los temas importantes a considerar al hablar de las vivencias de las prácticas sexuales en personas mayores de 60 años son los cambios fisiológicos. Dentro la población de hombres consultada se resalta el tema de la disfunción eréctil, a su vez toma importancia el tema de la pérdida o disminución en la cantidad de líquido eyaculatorio. Al referirnos a cambios en la participante mujer, indica que principalmente nota la pérdida de humedad en el área vaginal y se ha visto afectada por la flexibilidad en

el área de las caderas. A nivel general indican que otro factor que cambia es el tema de la sensibilidad en la piel, así como la capacidad de mantener varios encuentros sexuales en un período de tiempo determinado.

Por otro lado, la presencia de enfermedades y padecimientos crónicos puede significar una limitación en la práctica de actividades sexuales. Padecimientos como la tiroides, aumento en el tamaño de la próstata, accidentes cerebrovasculares (ACV), entre otros son algunos recurrentes en la población consultada.

Es importante recordar que los procesos de introspección permiten a las personas ser conscientes de su realidad y sus necesidades actuales, de manera que ante un cambio fisiológico se pueda dar la implementación de ajustes creativos que permitan continuar con una vivencia activa de la sexualidad y las prácticas sexuales.

Cultura y mitos.

Siguiendo con el análisis de la relación organismo-ambiente, se examinan algunos de los principales mitos relacionados a la afectividad y la sexualidad de las personas adultas mayores homosexuales. Las personas consultadas están familiarizadas con edadismos *como ya no hay ningún funcionamiento sexual, que ya estamos totalmente inactivos incapaces de realización sexual (participante 1) o son viejillos verdes, son un montón de locas, de viejillas solteras, locas (participante 7).*

Al consultar si se sentían identificados con este tipo de ideas, indican que no. Un dato relevante es que la presencia de este tipo de discriminación no es un tema nuevo, ya que según expresan las personas participantes están intrínsecas hace bastante tiempo. El participante 1 comenta *las generaciones cercanas a la mía mantienen esos prejuicios homofóbicos y de exclusión.* Lorente et al. (2020) indican que la práctica de edadismos compromete directamente el envejecimiento activo y saludable; utilizando esto como base, se puede deducir que los edadismos de índole sexual perjudican la vivencia de una sexualidad plena y saludable

Según lo indicado por CONAPAM (2013) uno de los principales mitos entorno a la vejez es el aislamiento social. Al respecto, el participante 7 comenta *no necesariamente a las personas adultas mayores les gusta estar solos, conozco gente muy parrandera y tampoco es cierto que sean personas difíciles.* Según CONAPAM (2013) “en la mayoría de las ocasiones, una persona adulta mayor aislada no lo está por su propia voluntad, sino que otros las han aislado” (p.9).

Según las experiencias recopiladas, las personas adultas mayores homosexuales no solo experimentan este tipo de discriminación en espacios sociales, sino que también lo han experimentado en ambientes familiares; es importante recordar que la familia no es un agente ajeno a la influencia de las interacciones socio-culturales.

Por otro lado, la soledad en personas adultas mayores homosexuales no debe ser considerada una situación adversa. Desde su experiencia el participante 5 *es relativo, yo creo que uno a veces quiere estar solo porque quiere mantener los recuerdos, disfrutar de ese momento que yo no considero que esté mal, el problema es cuando uno está solo porque no tiene redes de apoyo, no tiene amigos, eso está mal.*

Con lo anterior es posible desmitificar la soledad como un espacio negativo, ya que este mismo espacio puede funcionar como herramienta para llevar a cabo procesos de introspección, siendo estas posibles herramientas para establecer metas y ejecutar cambios en el estilo de vida que acompaña a una persona, por otro lado, es importante poder contar con redes de apoyo reales que sirvan como respaldo ante situaciones que lo ameriten, recordando siempre la naturaleza social del ser humano.

Otro de los mitos más importantes es el tema de negación a vivir en pareja, un dato interesante es que solo 1 de las personas consultadas mantenía una relación estable, sin embargo, todas las demás indicaban que están anuentes a mantener una relación. Urbano, Martínez e Iglesias (2021) comentan que, de las relaciones humanas, aquellas que se dan en pareja presentan características singulares, ya que los procesos y los sentimientos que surgen en ella son distintas a las que tienen lugar en otro tipo de relación humana.

En la población de adultas mayores consultadas existe diversidad de elementos que consideran necesarios para poder iniciar una relación de pareja. Para el participante 5 uno de los elementos importantes es que no exista una diferencia de edad tan amplia, ya que al ser de generaciones cercanas es posible que mantengan, costumbres y criterios afines, de manera que las vivencias puedan ser compartidas y los cambios que se aproximen en el transcurso de la vejez sean comprendidos y abordados con empatía.

Para el participante 1 la parte física se vuelve un factor secundario, indica *es más como una apreciación integral de la persona, no me voy como por una linda cara, porque eso no significa que se vaya a lograr una buena experiencia. Uno es más precavido y ya sabe que todo pasa como un flechazo.* El participante indica que lo que realmente busca es compartir esta etapa de su vida con una persona estable de manera integral.

Procesos afectivos y limitaciones de la vivencia de prácticas sexuales.

Como ya se indicó, la mayoría de las personas consultadas se mantienen anuentes a iniciar un proceso afectivo y eventualmente una relación de pareja, sin embargo, en algunos casos esto no se ha concretado debido a diversos motivos. Para comprender estos motivos es importante conocer las limitaciones personales que influyen en la vivencia de esta dimensión.

Para la participante 4 las principales limitaciones para establecer vínculos afectivos y adquirir experiencias sexuales giran alrededor del compromiso real y la apertura de las personas con las que ha buscado relacionarse

Por alguna razón las mujeres siguen teniendo un límite con la sociedad, me cuesta mucho, pero he intentado abrir una relación con otras mujeres que no están en el closet y que no les importa que la gente sepa, pero cuando ven que puede venir un camino ponen un límite.

Al referirse a un camino, la persona habla de establecer vínculos con la finalidad de poder tener una relación a largo plazo y comenta que esto no es del agrado de todas las personas.

Por su parte el participante 1 comenta que siempre se ha considerado introvertido, indica que le gustaría ser diferente y que esto le permitiría una mayor apertura, retomando el concepto del awareness que según Stange y Lecona (2014) consiste en “un proceso a través del cual la persona establece la relación entre su interior y su exterior” (p.109). Si bien no es una característica presente en todas las personas entrevistadas, es una de las consecuencias de las ideas autoimpuestas. Al consultar por ese sentir expresa *yo creo que tenemos que ubicarnos en la etapa, en esa juventud la erección sexual se vio con una etapa de desprecio, de exclusión. Eso nos limitó en nuestra realización como homosexuales, siendo esta limitación el resultado de la frontera de contacto entre la persona y la sociedad en la que creció y se desarrolló.*

Para finalizar se compilan algunas de las consecuencias que podrían surgir de la vivencia de prácticas sexuales. En la población consultada se evidencia un temor al exponer su intimidad sin conocer las intenciones reales con las que las personas podrían acercarse, es importante mencionar que una parte importante de las personas participantes indicaron que no existían desde su perspectiva limitaciones como tal.

Por otro lado, indicaron que las prácticas sexuales les permitirían un sentimiento de realización personal y auto gratificación, el sentirse acompañados y acompañadas, así como el redescubrimiento de la sexualidad desde su nueva realidad.

4. Discusión

Al analizar los resultados y la información obtenida de la interacción con las personas participantes, es oportuno afirmar que la afectividad y sexualidad son dimensiones que evolucionan a lo largo de la vida y por ende están presentes en la vida de las personas adultas mayores homosexuales.

Hay una influencia social fuerte que niega la vivencia de la afectividad y la sexualidad en las personas adultas mayores en general y además no se visibiliza a la población homosexual o perteneciente a la comunidad LGBT+ mayor de 60 años. La negación de la existencia de personas adultas mayores gay no es más que otra manera de discriminación, edadismos que limitan drásticamente el desarrollo integral de esta población.

Es importante recordar que estas ideas discriminatorias siguen siendo inculcadas en las nuevas generaciones, en adición, no existen figuras públicas o exposición a través de los medios de comunicación y/o redes sociales de imágenes que permitan familiarizarse y comprender la realidad de esta población, de manera que se dé una reestructuración paulatina a nivel social que favorezca una convivencia basada en la inclusión, el respeto y la equidad.

Si bien la cultura establece edadismos, la población de adultos mayores homosexuales no necesariamente se siente identificada por estos. Por otro lado, el crecer y desarrollarse en una sociedad que reprime la expresión de su orientación sexual, así como sus procesos afectivos y prácticas sexuales consiste en una de las mayores limitantes para el crecimiento integral de las personas y por ende su bienestar.

Debido a que hay mayor incidencia de factores que pudieran facilitar la discriminación, las redes de apoyo social se convierten para esta población en estudio en una herramienta que facilita el crecimiento personal y el desarrollo de nuevas habilidades. Dentro de las redes de apoyo social que se mencionan se encuentran la familia, amistades cercanas, grupos comunitarios y la presencia de una pareja. Este último toma especial protagonismo en las personas adultas mayores homosexuales, ya que en los casos de las personas que nunca tuvieron hijos, un compañero o compañera consiste en su núcleo familiar primario, siendo esta persona un apoyo vital para afrontar los cambios vivenciales que se puedan presentar a raíz de la edad.

Costa Rica ha dado grandes avances en temas de legislación que favorece la igualdad de condiciones de las personas homosexuales y otras pertenecientes al colectivo LGBT+, sin embargo, siguen existiendo un vacío en cuanto a documentos que permitan acompañar de manera óptima a esta población. La generación de documentos que indaguen aspectos diversos de la homosexualidad en la vejez no solo permite capacitar a profesionales en el tema, sino que promueve a eliminación de brechas sociales y culturales que limitan la vivencia de dimensiones importantes como la sexualidad y la afectividad.

Dentro de las limitaciones para el desarrollo de esta investigación se señala la escasez de estudios entorno a la sexualidad de personas homosexuales a nivel general. Por otro lado, al ser un tema con características tan peculiares e íntimas, el encontrar personas adultas mayores homosexuales dispuestas a compartir sus experiencias fue difícil, más aún en población de mujeres.

Finalizando este apartado, surgen la inquietud y el interés por acercarse de manera más amplia a la realidad de las personas adultas mayores pertenecientes al colectivo LGBT+ que por la naturaleza de este estudio no fueron tomadas en consideración.

5. Conclusiones y recomendaciones

De la investigación anterior se pueden extraer las siguientes conclusiones:

En el desarrollo de las entrevistas se denota el conocimiento que tienen las personas adultas mayores en temas de sexualidad y afectividad, los cuales no distan de las propuestas bibliográficas existentes. Esto demuestra que sigue existiendo interés en los temas y su vivencia en todas las etapas de la vida.

El concepto de la sexualidad en el contexto de esta investigación tiene un carácter dinámico, es decir, no se extingue sino que se transforma y se adapta a las necesidades y posibilidades de cada persona. La correcta vivencia de esta dimensión tiene una influencia directa en la calidad de vida de las personas adultas mayores homosexuales y de las personas en general.

Los procesos afectivos de las personas adultas mayores homosexuales les permiten seguir desarrollando habilidades diversas como la expresión de sentimientos y emociones, la vivencia de la afectividad puede desarrollarse a través de grupos de diversos campos como la familia, redes sociales de apoyo, vínculos de pareja, entre otros.

A nivel social, las imágenes que muestran a personas adultas mayores homosexuales son pocas o casi inexistentes, la cultura tiene intrínseca una idea excluyente de la sexualidad y afectividad para esta población específica. Este tipo de discriminación está presente en la población actual de personas adultas mayores y sigue siendo inculcada en las nuevas generaciones.

Costa Rica ha dado grandes avances en temas de discriminación y mejora de condiciones para las personas homosexuales y otras pertenecientes al colectivo LGBT+, la aprobación de leyes y la implementación de organismos internos representan un cambio significativo a nivel cultural que beneficia el desarrollo integral de todas las personas equitativamente.

La pérdida de libertad, la presión social, la falta de interés por una relación a largo plazo y la discriminación surgen como principales limitaciones que influyen en la vivencia de la sexualidad y procesos afectivos en personas adultas homosexuales.

De las situaciones recopiladas entorno a la vivencia de la sexualidad en las personas mayores homosexuales entrevistadas, es evidente la existencia de contraindicaciones para realización de algunas prácticas de carácter sexual, no obstante, las capacidades de cada persona pueden variar y evolucionar según sus mismas necesidades y experiencias.

Algunos de los beneficios mencionados como consecuencias de la vivencia de la sexualidad en personas adultas mayores homosexuales son las siguientes: desarrollo personal, compañía y el descubrimiento de nuevas maneras de vivir la sexualidad.

A modo general, es necesaria la apertura de espacios dedicados a la educación de la población en general, brindando material e información inclusiva que favorezca la eliminación de cualquier modo de discriminación hacia las personas adultas mayores homosexuales. La sexualidad y la afectividad consisten en dimensiones edificantes para todas las personas, la vivencia de estas se debe de dar desde la libertad, buscando siempre un crecimiento integral. Como parte de ese crecimiento integral, a lo largo de todas las etapas de la vida, es importante permitir rodearse de personas que favorezcan ese desarrollo en búsqueda de este bienestar, así como una constante actualización en temas que afectan directamente esa realidad como personas adultas mayores homosexuales, y de manera aún más efusiva el involucrarse en procesos de autoconocimiento que permitan reconocer las necesidades y variaciones que surgen con el paso del tiempo.

6. Referencias

- Bramajo, O. (2021). Riesgo adicional en la mortalidad de adultos mayores viudos en Argentina, 2015-2016. *Revista Argentina de Salud Pública*, 13, 111-120. Doi:http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-810X2021000100111&lng=es&tlng=es.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2013). *Mitos y estereotipos acerca del envejecimiento y la vejez*. Doi:<https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/FOLLETO%20MITOS.pdf>
- Garita, G. (2004). Envejecimiento y sexualidad. Alrededor de la historicidad de su vivencia y sus determinaciones psicosocioculturales. *Revista de Ciencias Sociales*, 3 (105), 59-79. Doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15310505>
- Garza, J. (Jueves 04 abril, 2019) Asociación de adultos mayores clama por respeto de derechos sexuales y reproductivos. *La República*. Recuperado de: <https://www.larepublica.net/noticia/asociacion-de-adultos-mayores-clama-por-respeto-de-derechos-sexuales-y-reproductivos>
- González, Y. & López, V. (2015). Significados acerca de la sexualidad en estudiantes de psicología en Colombia. *Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana*, (21), 136-153. Doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293343070006>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta Edición. México D.F.: McGraw-Hill.
- Ivankovinch-Guillén, C. & Araya-Quesada, Y. (2011). “Focus groups”: técnica de investigación cualitativa en investigación de mercados. *Ciencias económicas*. 29(1), 545-554. Doi:<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/economicas/article/view/7057>
- Lorente, R., Brotons, P., & Sitges, E. (2020). Estrategias para combatir el edadismo: ¿formación específica sobre envejecimiento o contacto intergeneracional? *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 17(33), 6-16. Doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7341436>
- Manzanera, R., Sierra, F. & Borrego, P. (2015). Formación universitaria e intervención social: una contribución de las técnicas gestálticas. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), pp. 133-146. Doi:<https://www.redalyc.org/pdf/4767/476747240006.pdf>
- Mideplan (s.f.) *Costa Rica: Prospectiva en cambio demográfico al 2045*. Doi:<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/indicadores-de-salud-boletines/4010-costa-rica-prospectiva-en-cambio-demografico-al-2045/file>
- Murillo, A. y Rapso Brenes, M. (2007). ¿Envejece la sexualidad?. Buenos Aires, Argentina: *Espacio Editorial*. Doi:<https://elibro.net/es/ereader/ufidelitas/67001?page=38>.
- Perilla, D., Pantoja, A. & Sánchez, J. (2020) Abordaje integral del adulto mayor: una mirada desde la atención primaria. *Atención Familiar*, 27(2), 109-110. Doi:<http://dx.doi.org/10.22201/facmed.14058871p.2020.2.75205>
- Stange, I. & Lecona, O. (2014). Conceptos básicos de Psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11 (1), 106-117. Doi:<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905603/eureka-11-1-17.pdf>
- Surrallés, A. (2005). Afectividad y epistemología de las ciencias humanas. AIBR. *Revista de Antropología Iberoamericana*. Doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=62309911>
- Urbano-Contreras, A., Iglesias-García, M. & Martínez-González, R. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 165, 143-158. Doi:<http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.165.143>
- Vera, J., Sotelo, T. & Domínguez, M. (2005). Bienestar subjetivo, enfrentamiento y redes de apoyo social en adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 57-78. Doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80270205>