

**DÑA: VICTORIA HERNANDO IBEAS**

- LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
- MASTER EN GERONTOLOGIA
- EN LA DÉCADA DE LOS 90, PSICÓLOGA-SEXÓLOGA DEL MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES EN SU DELEGACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN
- DURANTE MÁS DE 5 AÑOS HA TRABAJADO EN ATENCIÓN DIRECTA CON EL COLECTIVO DE MAYORES EN CASTILLA Y LEÓN.
- HA SIDO PROFESORA DE LA UR EN EL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES DEL TRABAJO. Y EN LA UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA DE LA RIOJA
- DESDE HACE 15 AÑOS COLABORA HABITUALMENTE EN LA FORMACIÓN Y RECICLAJE DE PROFESIONALES DEL CAMPO DE LA SALUD ENTRE OTROS.
- ACTUALMENTE DIRIGE EL CENTRO DE "PSICOLOGÍA POSITIVA" PARA EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO PERSONAL EN LA CIUDAD DE BURGOS.

#### **LAS RELACIONES SEXUALES Y AFECTIVAS. OCIO SALUDABLE**

- Nacemos y morimos sexuados. Los estudios sobre sexualidad en la vejez son ejemplos de la variabilidad interindividual, pero de ellos se desprenden ciertas conclusiones importantes como que la actividad sexual puede mantenerse en este periodo evolutivo y que ésta no tiene porque ser más insatisfactoria que en otros momentos de la vida. Incluso, un número importante de sujetos mejora su experiencia sexual. Por ello, conviene insistir en la idea de que la edad por sí misma no determina la calidad de las relaciones, sino que más bien son los factores psicosociales los responsables de la insatisfacción en este campo si la hubiese.
- Es importante una concepción actual de la sexualidad que nos permita, desde que nacemos, asociarla al placer, al afecto, a la ternura, la complicidad, la comunicación, la pasión, la generosidad, la intimidad, la aceptación personal, la satisfacción, la responsabilidad...,etc. En definitiva, un hondo caudal de connotaciones saludables que conlleva el uso y disfrute de nuestros aspectos sexuales y afectivos.