



www.arteasexologia.es

Programa formativo en Educación Sexual

La educación sexual se hace cada vez más necesaria en una sociedad que parece estar muy bien informada, pero que, a juzgar por datos objetivos, tiene altas dosis de desconocimiento y de errores, tanto en jóvenes como en adultos. Pese a que la sexualidad ha tenido un inadecuado tratamiento y escasa atención a lo largo de la historia, es entendida como una dimensión global que afecta por entero a la totalidad de la persona. Existe desde el nacimiento y está implicada activamente en el desarrollo, evolución, equilibrio emocional de la persona y en su estabilidad afectiva. Por tanto separar la sexualidad del resto de la personalidad, supone escindir a la persona de su realidad concreta y vivencial.

Al igual que sucede con otros aspectos del conocimiento y del comportamiento humano, siempre ha existido una educación de la sexualidad, en el sentido de que siempre ha habido una transmisión de valores, opiniones, actitudes... Pues cada sociedad y cada generación ha creado una manera de entender la vida, de entender las relaciones entre las personas y en el caso que nos ocupa, una manera de entender la sexualidad y la educación sexual, añadiendo las modificaciones de la propia experiencia y los debidos cambios de cada época.

Se esté de acuerdo o no con la impartición de educación sexual, se considere o no necesaria, se acepte o se rechace, educación sexual la hacemos todos y todas en todo momento, se produce en todos los niveles de lo cotidiano, de manera involuntaria e informal a través de nuestro comportamiento, actitudes, relaciones, la influencia de los medios de comunicación etc. Es imposible no hacer Educación sexual, ya que cada gesto, comentario, mirada... incluso nuestro silencio educa. Pero esta adquisición de valores, conocimientos y actitudes sobre la sexualidad también puede realizarse de manera consciente y voluntaria a través de la palabra, textos escritos, y programas formativos.

La Educación sexual es hoy, una demanda social basada en el derecho de todas las personas a tener información y formación de calidad. Una información que debe ser rigurosa, objetiva y científica, basada en los beneficios de una sexualidad responsable e integrada en la persona para promover así un mejor nivel de salud y de calidad de vida. Para ello el soporte que se utilice para hacer Educación sexual debe tener en cuenta estas premisas y contemplar alternativas que permitan que las personas puedan desarrollar la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos.

De ahí que Los programas de Educación Sexual deben ir más allá de la mera charla biologicista, y además de incluir los aspectos relacionados con la anatomía, anticoncepción, infecciones de transmisión sexual y VIH-SIDA, es preciso que contengan información, orientación y educación sobre los aspectos afectivos, emocionales y sociales.

Para ello es conveniente que los y las profesionales que impartan educación sexual si queremos que los programas sean efectivos deben tener unos conocimientos adecuados sobre el hecho sexual humano, un trabajo previo de clarificación personal, para evitar así transmisión de creencias erróneas y mitos a la persona que le demande la información ya sea en una consulta o en una clase. Es conveniente que conozcan de cerca la realidad y sobre todo ser conscientes de que a lo largo de todo el proceso se está siendo un modelo. Nuestras actitudes y comportamientos tienen una gran importancia en la educación sexual.

TEMÁTICAS

- LOS SENTIDOS Y EL PLACER
- CUERPO, SEXUALIDAD Y ERÓTICA
- VIOLENCIA EN LA PAREJA
- TRANSEXUALIDAD, INFANCIA Y ADOLESCENCIA
- TRANSEXUALIDAD Y FAMILIA
- MITOS Y CREENCIAS ERRÓNEAS EN TORNO A LA SEXUALIDAD
- LA SEXUALIDAD EN LA INFANCIA
- LA SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS MAYORES
- ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD
- CONOCIENDO NUESTRO CUERPO, NUESTRA SEXUALIDAD
- CÓMO EDUCAR EN SEXUALIDAD A NUESTROS HIJOS E HIJAS
- SEXUALIDAD Y DROGAS
- MUJER Y SALUD

TALLERES, CURSOS Y PROGRAMAS

● FORMACIÓN DE PROFESIONALES

Con la finalidad de adquirir capacidades en torno al desarrollo de la dimensión afectivo-sexual que contribuya a la preparación de los y las profesionales de la salud para responder tanto a las necesidades actuales como futuras, y que garantice la calidad de las actuaciones en el ámbito profesional correspondiente: la salud, la intervención social, la educación... con la finalidad de favorecer el desarrollo íntegro de la persona a nivel personal, afectivo y de relación interpersonal.

Nuestros proyectos de formación se adaptan en todo momento a las necesidades planteadas por cada colectivo y grupo de trabajo.

● FORMACIÓN DE GRUPO DE MEDIADORES/AS EN SALUD SEXUAL

Con el objetivo de promover la mediación entre iguales como estrategia de intervención para la promoción de la salud sexual. Lo que se pretende es ofrecerles un recorrido teórico-práctico con el que puedan introducirse en el mundo de la Educación Sexual, proporcionándoles las herramientas y recursos necesarios para planificar y programar acciones sistemáticas y coordinadas a llevar a cabo con las y los jóvenes.

● EDUCACIÓN INTEGRAL EN SEXUALIDAD Y DISCAPACIDAD

Se trata de proporcionar información, conocimientos y habilidades con los que avanzar hacia la integración de la sexualidad como una parte más de la persona. Y ayudar a vencer tabúes y miedos y que favorezca una actitud más encaminada a apoyar el desarrollo y la independencia

- Formación para la familia.
- Formación para los chicos y chicas
- Formación para los monitores/as

● PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL AUTOCUIDADO EN EL ADOLESCENTE

Se pretende crear un espacio para el desarrollo un conjunto de estrategias educativas encaminadas a promover valores, hábitos, conocimientos, habilidades y recursos personales que faciliten el que el individuo en primer lugar, apreciar y valorar su bienestar, es decir, la salud como un valor personal que se manifiesta en la manera de tratarnos a

nosotros/as mismos/as (cuidado de cuerpo y mente) así como la manera de relacionarnos y vincularnos con los demás.

● **Contenidos:**

- Autoestima e imagen corporal
- Optimismo y salud positiva
- Sexualidad
- Habilidades Sociales
- Alimentación
- Estrés y Ansiedad
- Tiempo libre y ocio
- Consumo de sustancias

● **DROGAS Y SEXUALIDAD: PROCURANDO BUENAS SENSACIONES**

Espacio de encuentro y trabajo con adolescentes para el cuidado del cuerpo, las relaciones y el disfrute, que son pilares en la construcción de su identidad y desarrollo integral.

Contenidos:

- Sexualidad
- Uso y abuso de los placeres
- Cuerpo, sentidos y búsqueda de sensaciones
- Consumo de sustancias y respuesta sexual
- Consumo de sustancias y ciclo menstrual
- Consumo de sustancias y manejo de emociones
- Situaciones de riesgo

● **PADRES Y MADRES ANTE LA EDUCACIÓN SEXUAL Y AFECTIVA DE SUS HIJOS E HIJAS**

El objetivo en las escuelas de familia, es que padres y madres adquieran y potencien sus capacidades y aprendan nuevas habilidades en torno al desarrollo de la dimensión afectivo-sexual que contribuyan al desarrollo íntegro de sus hijos e hijas. Proporcionarles herramientas necesarias que les permitan desarrollar de manera más eficaz sus responsabilidades con respecto a la educación.

● **COMUNICACIÓN Y PAREJA**

La finalidad de este taller es construir un espacio para la reflexión sobre cómo evoluciona la relación de pareja, de dónde venimos, donde estamos y hacia donde vamos, si hemos

elegido la relación desde la independencia, desde la libertad y si promueve el enriquecimiento. También se pretende trabajar técnicas más eficaces para potenciar la comunicación en la relación y el uso de recursos sanos para afrontar los conflictos.

● **SEXUALIDAD EN LAS PERSONAS MAYORES**

Con el objetivo de fomentar una sexualidad activa en las personas mayores. Asumiendo una visión de la sexualidad no limitada al coito, abordando tareas encaminadas a descubrir que “mi cuerpo siente”, tareas que aumenten la sensibilidad erótica y los gozos sexuales. Que nos lleve a un modelo de erotismo en la vejez lo más personal posible centrado en la biografía de la persona.

● **VIVENCIA POSITIVA Y SALUDABLE DE LA SEXUALIDAD: ESTRATEGIAS PARA SU INTERVENCIÓN.**

Con el objetivo de adquirir las capacidades básicas necesarias en torno a la dimensión sexual para contribuir así a una educación plena y completa de la persona.

● **SEXO SEGURO:**

Proporcionar conocimientos claros sobre los métodos anticonceptivos que permita hacer una adecuada elección y un buen uso de los métodos para prevenir embarazos no deseados así como el contagio de ITS (Infecciones de transmisión sexual) y VIH-SIDA.

TALLERES VIVENCIALES

TEMÁTICAS

- Conciencia corporal y sensorial.
- Autoconocimiento y escucha interna.
- Autoafirmación, autocuidado y autoestima.
- Identificación y expresión de emociones.
- Satisfacción de necesidades.
- Relajación y autosensibilización.
- Movimiento y ritmo.
- Entrega.
- El lenguaje erótico del cuerpo.
- Placer, bienestar y descanso.
- Sexualidad.

● EL CUERPO BIEN MIRADO Y BIEN SENTIDO

Ideas para la reflexión y dinámicas vivenciales para un acercamiento amoroso y gustoso hacia nuestro propio cuerpo y nuestro bienestar, aportando herramientas y recursos que facilitan:

- La experiencia y el aprecio de las posibilidades de autoconocimiento, comunicación y bienestar que el cuerpo nos ofrece más allá de lo puramente estético o de las sensaciones de malestar o cansancio habituales.
- La escucha corporal, atención y expresión de las propias emociones y necesidades.
- Actitudes positivas y saludables hacia la búsqueda y la experiencia del placer, el bienestar y el descanso físico.

Ayudándonos a percibir el cuerpo como un aliado y entendiendo la conciencia y el cuidado corporal como la conciencia y el cuidado de nosotras mismas, sintiéndonos al mismo tiempo necesitadas y merecedoras de ese cuidado.

● LA APERTURA A LA EXPERIENCIA DEL PLACER

Ideas para la reflexión y dinámicas vivenciales para facilitar un acercamiento hacia lo bueno, agradable, gustoso y expansivo que está presente y a nuestro alcance en el día a día. Retomando la importancia de la disposición y entrega a la experiencia de placer (entendida en su sentido más amplio) y desarrollando habilidades y recursos personales para:

- Percibir, sentir y vivenciar lo que el presente, el cuerpo, nuestras relaciones y el entorno nos ofrece para nuestro bienestar, identificado nuestra propia sensibilidad, gustos e intereses.
- Reconocer como la experiencia de placer es fuente de energía, entusiasmo y pensamientos positivos que permiten el afrontamiento de situaciones difíciles desde una posición diferente, libera endorfinas y favorece el sistema inmunológico.
- Abordar pensamientos y actitudes que nos alejan de ello, con los que nos sabotamos y nos privamos de la alegría y el disfrute, nos mantienen en estado de privación, apatía y/o estrés.

● DESARROLLO PERSONAL Y CRECIMIENTO ERÓTICO

Los talleres de desarrollo personal permiten a aquellas personas que lo realizan entrar en contacto con todas las dimensiones que una persona posee, potenciándolas y dejando florecer aspectos que estaban dormidos u olvidados. Además permiten, al ser talleres grupales, un intercambio conjunto de vivencias y experiencias.

volver: http://www.artesexologia.es/?page_id=34