

PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN SEXUAL  
¿Y SI HABLAMOS DE...?

Miriam Gonzalo  
SEXOLOGÍA | PSICOLOGÍA

## Nosotr@s

Programa destinado a  
**EDUCACIÓN PRIMARIA** (5º/6º)

## Qué es el SEXO

Programa destinado a  
**PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA** (1º/2º)

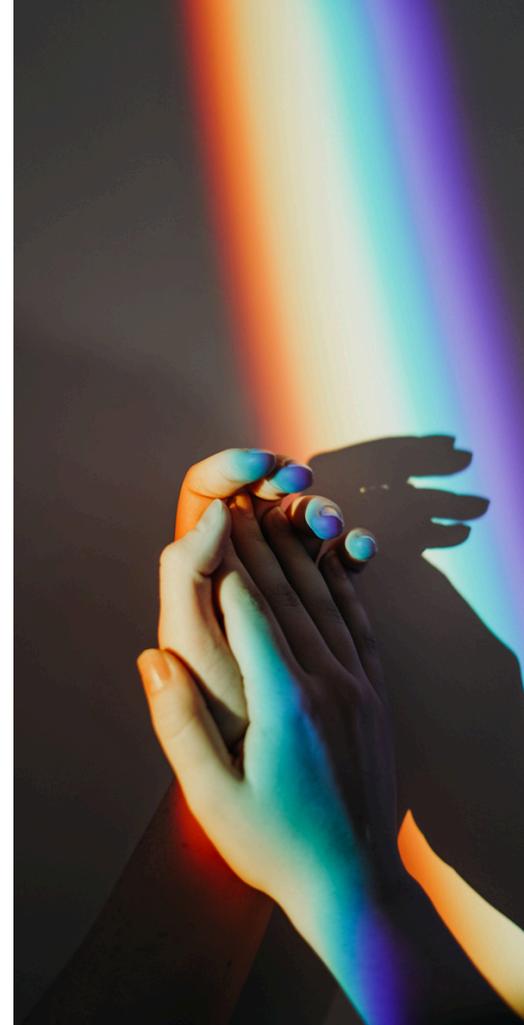
¿Y SI HABLAMOS DE...?

## Sexualidad

Programa destinado a **SEGUNDO CICLO  
DE EDUCACIÓN SECUNDARIA** (3º/4º)

## RELACIONES SANAS

Programa destinado a **BACHILLERATO**



De verdad sigue siendo necesaria la Educación Sexual en las aulas? La realidad es que...ahora lo es más que nunca!

**Para bien o para mal, vivimos en la era de la explosión digital. Absolutamente todo está en Internet, incluido el sexo.**

Frente a los adolescentes que hace años pasaron una verdadera "hambuerta informativa" (del sexo se hablaba poco y mal, o directamente nada), nos encontramos ahora ante una generación que padece de "indigestión" por exceso de información (el sexo se habla y se muestra a todas horas y en todas partes). Si no les ayudamos a digerir la inmensa cantidad de mensajes divulgativos que reciben, no podremos asegurar una correcta concepción de la sexualidad humana y de todo cuanto esta aborda.

Los datos más actuales nos indican que la principal fuente de consulta sobre sexo es gratuita y de fácil acceso: el gigante de la pornografía ha llegado para quedarse. **Se estima que un 90% de jóvenes menores de 12 años ha visualizado ya algún tipo de contenido pornográfico\***. De nada nos va a servir preocuparnos de estos datos si no hacemos nada por ocuparnos de ellos de forma activa.

**La educación integral y el completo desarrollo psico-social de la persona pasa necesariamente por el abordaje de su aspecto sexual**, pues los seres humanos somos seres sexuados; hombres y mujeres que nos sentimos, expresamos y vivimos de múltiples formas. Es por ello que los jóvenes reclaman conocimientos actuales al respecto. Nosotros, como profesionales de la sexualidad, creemos que ya es hora

de aportarles toda esa información. Pero necesitamos que sean datos útiles, de calidad, basados en los estándares científicos y transmitidos desde el más absoluto rigor profesional.

Somos totalmente conscientes de que educar no significa adoctrinar, atemorizar o sobreestimar. En este sentido, creemos que nuestra función debe quedar relegada a aportar al alumnado la información que necesita según su edad y momento madurativo.

Y por supuesto, ni que decir tiene que abogamos por un estilo de docencia al margen de cualquier tipo de creencia o ideología. El objetivo perseguido es ayudar a (con)formar el rompecabezas de la sexualidad humana, pero colorearlo y aportarle así un sentido personal, será cosa específica de su principal agente educativo: su familia y entorno cercano.

\*Ballester et al., (2019)

**¿EMPEZAMOS A HABLAR?**



## Saber de qué estamos hablando.

## Saber de qué queremos hablar.

Antes de comenzar  
debemos hacernos una  
pregunta.

**¿Sabemos de qué hablan  
realmente los jóvenes  
cuando hablan de sexo?**

¿Hablan de...?

¿O por el contrario hablan  
únicamente de...?

¿CUERPOS?

¿DIVERSIDAD?

¿DE IDENTIDADES Y ORIENTACIONES?

¿DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

¿DEL CONSENSO Y LA COMUNICACIÓN?

¿DEL PLACER MUTUO?

**PRÁCTICAS SEXUALES**

La sexualidad no debe -ni puede- quedar relegada a las prácticas sexuales. Debemos ayudar a los jóvenes a **ampliar su visión del sexo**, totalmente mermada e influenciada por los contenidos pornográficos y mediáticos.

Todos queremos que en su desarrollo puedan aprender a **CONOCER(SE), ACEPTAR(SE) Y VIVIR(SE)** acorde a su propia vivencia de la sexualidad.

Y, siguiendo los patrones establecidos por la OMS (2017), es nuestra obligación como educadores "acompañarles desde niños y dotarles durante su crecimiento de conocimientos, aptitudes, actitudes y valores que les permitan disfrutar de salud, bienestar y dignidad. Que les permitan asimismo establecer relaciones sociales y sexuales respetuosas, ser conscientes de la manera en que sus elecciones afectan a su propio bienestar y al de otras personas, y conocer todos sus derechos.

# ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

## PASO A PASO

1

**CON RIGOR PROFESIONAL.** Se asume que estamos tratando temas muy delicados y de gran sensibilidad social, por lo que he querido aportar de forma detallada la preparación académica y específica que dispongo para ello. Puede parecer sencillo hablar de sexo - cualquier persona podría hacerlo-, pero fomentar la reflexión crítica es algo que la mera divulgación no puede hacer.

**CON TRABAJO EN EQUIPO.** Siempre parto de la premisa de que el principal agente educativo tiene que ser, necesariamente, la familia. Y en segundo lugar, el profesorado. Después, aparecemos el resto de profesionales. Todos tenemos una misma meta común: su educación. Si trabajamos conjuntamente, abarcaremos contextos más amplios en los que fomentar el diálogo y el desarrollo de conocimientos en distintos entornos plausibles. Más info en Pág. 8.

2

3

**CON UNA META CLARA.** Las circunstancias y demandas sociales están siempre en continuo cambio. Los programas educativos y las dinámicas en ellos empleadas, deberían por tanto ser flexibles. Pero el foco de atención debe mantenerse estable, pues lo que nos parece urgente ahora debe ser atendido, pero nunca priorizado. Creo firmemente que no debemos concentrar esfuerzos en prevenir lo negativo, sino en promocionar actitudes y prácticas saludables y positivas.

**DANDO PRIORIDAD AL CONTEXTO.** El ambiente cotidiano es una pieza clave en el desarrollo psico-social. Por este motivo, es preferible trabajar en su aula de referencia, con su grupo de referencia. De esta forma, se encuentran ya en un entorno conocido y amigable, que facilitará enormemente generar un clima de mayor comodidad y confianza, en el que puedan sentirse a gusto para reflexionar, debatir y mostrarse críticos con los contenidos expuestos.

4

5

**CON ADECUACIÓN.** "Cada cosa a su debido tiempo". Distintas edades, distintas necesidades evolutivas. Una buena educación debe adecuarse al momento madurativo. Se ofrecen varios programas según el nivel curricular. Si bien se ha buscado el sentido particular de cada uno,, están pensados y elaborados de forma conexas, para ofrecer así una formación longitudinal a lo largo de los principales niveles académicos de cambio.



6

**CON PARTICIPACIÓN ACTIVA.** Decía Benjamin Franklin "dime y lo olvido, enseñáme y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo." Todos los talleres están pensados para desarrollar una participación activa, fomentar la reflexión interna y el debate conjunto. Se busca el diálogo y el pensamiento lateral. No se pretende ser una mera fuente de conocimiento teórico "vacío".

# TALLERES

EDUCACIÓN PRIMARIA

EDUCACIÓN SECUNDARIA

BACHILLERATO

\*Para otros talleres y formaciones más específicas, consultar.

"La educación es el arma más poderosa  
para cambiar el mundo".  
Nelson Mandela

---

# CONTENIDOS GENERALES

---

Todos los programas incluyen...

## CHARLA DE FAMILIAS **01**

---

Charla-taller destinado a las familias. Podrá ser en formato presencial u on-line, según preferencia. Se presentarán los objetivos y la metodología del programa. Además, se hará una pequeña formación práctica con claves y consejos para abordar el tema desde casa. Independientemente de los cursos en los que se trabaje, la reunión será extensible a todas aquellas familias y usuarios del centro que estén interesad@s.

---

## **02** FLEXIBILIDAD DE TIEMPOS

En tanto que sois quienes más les conocéis, se facilita flexibilidad de organización. Hay grupos con los que la formación intensiva funciona fenomenal, y clases que necesitan un trabajo más secuencial. La recomendación siempre es trabajar en dos días continuados o poco distanciados en el tiempo, para mantener así el factor motivacional que potencia la asimilación.

## REUNIÓN DOCENTE **03**

---

Reunión con el equipo directivo / docente del centro académico que permitirá facilitar pautas de continuidad para el tema abordado, así como consejos prácticos para las tutorías, materiales y algunas plantillas. Además, juntos podremos focalizar la atención en aquellos casos que lo requieran.

---

## **04** MEMORIA FINAL

Antes de finalizar la intervención, se realizará un pequeño cuestionario de valoración al alumnado. Los resultados permitirán entregar a los centros un informe completo del trabajo realizado y del aprendizaje obtenido, tanto a nivel cuantitativo como cualitativo.

# ¿Y SI HABLAMOS DE...NOSOTR@S?

## Programa 5°/6° PRIMARIA

### DE NUESTROS CUERPOS

De cómo están cambiando. De lo naturales que son estos cambios. De qué cosas nos van a empezar a ocurrir. De nuestras vergüenzas, la autoestima y el autoconcepto propios. De la diversidad física.

### DE NUESTRAS EMOCIONES

De cómo nos sentimos. De cómo se sienten los demás. De cómo podemos expresarlo, gestionarlo y aprender de ello. De la aceptación emocional. De la empatía y la ayuda a los demás.

5 SESIONES DE 45'

### DE NUESTRAS FAMILIAS

De qué es una familia. De cuántos tipos de familias existen. De cómo se han conformado. Del amor.

### DE NUESTRAS DUDAS

De lo normal que es tenerlas. De lo bueno que es poder expresarlas y compartirlas. De dónde buscar datos o información certera.

### DE NUESTROS MIEDOS

De cómo funciona la regla, qué le está pasando a nuestros órganos reproductores y de si voy a sentir dolor, por ejemplo.

# ¿Y SI HABLAMOS DE...QUÉ ES EL SEXO?

**01**

EL SEXO ES MUCHO MÁS QUE  
LAS PRÁCTICAS SEXUALES.

ES BIOLOGÍA, PERO TAMBIÉN  
IDENTIDAD.

ES ALGO QUE NOS VA A  
ACOMPañAR SIEMPRE.



**02**

DEBEMOS HABLAR DE  
ORIENTACIONES SEXUALES.

DE LA DIVERSIDAD COMO  
RIQUEZA.

DE LOS ROLES Y  
ESTEREOTIPOS DE GÉNERO.

**03**

DEL INMENSO PARAGUAS DE  
CONCEPTOS QUE ESCUCHAN  
Y NO SIEMPRE SABEN  
DELIMITAR.

DE LAS VIVENCIAS  
PERSONALES DEL CAMBIO.

**04**

NORMATIVIZAR LA REGLA,  
LOS CAMBIOS PUBERALES,  
LAS NUEVAS SENSACIONES.

**5 SESIONES DE 50'**

# ¿Y SI HABLAMOS DE... SEXUALIDAD?

5 SESIONES DE 50'

Programa 3º/4º ED. SECUNDARIA

## MITOS Y VERDADES

Trabajar las creencias estereotipadas que poseen de la sexualidad, basadas en la influencia de la pornografía, las RRSS y los contenidos mediáticos.

## TABÚES

Proporcionar un espacio de seguridad en el que poder abordar preocupaciones o inquietudes acerca de la vivencia de las primeras experiencias sexuales.

## ETS

Concienciar sobre el verdadero peligro de las Enfermedades de Transmisión Sexual. Hablar de su incipiente crecimiento entre la población joven.

## ENP

Afrontar la realidad de los Embarazos No Planificados. Facilitar información certera y útil sobre anticoncepción.

## PAREJAS

Aportar claves para las primeras relaciones afectivas de pareja. Trabajar emociones recurrentes: los celos, la dependencia y/o ciertas inseguridades tóxicas.

# ¿Y SI HABLAMOS DE... RELACIONES?

FOMENTAR **RELACIONES SANAS Y POSITIVAS, QUE SIEMPRE SUMEN Y NUNCA RESTEN.**

## ¿CREENCIAS PREVIAS?

¿QUÉ MODELOS RELACIONES TIENEN? ¿CÓMO AFECTAN LAS FIGURAS DE LOS "INFLUENCERS" EN TODO ELLO? ¿Y LOS NUEVOS FORMATOS DE TV?

**3 SESIONES DE 50'**

## ¿EXPECTATIVAS?

¿QUÉ ESPERAN EXACTAMENTE DE UNA RELACIÓN? ¿QUÉ COMPORTAMIENTOS SERÍAN TACHADOS DE INADECUADOS POR SU PARTE?

## GESTIÓN EMOCIONAL

¿LOS CELOS SON BUENOS O MALOS? ¿HAY GENTE MUY CELOSA? ¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL? ¿A QUÉ LLAMAMOS EXACTAMENTE RELACIÓN TÓXICA?

## ROLE PLAYING

TODO ELLO CON METODOLOGÍA PARTICIPATIVA QUE FOMENTE LA IMPLICACIÓN Y LA REFLEXIÓN CONSTANTE.

HAGAS LO QUE HAGAS.  
HAZLO CON PASIÓN.

---

¿EMPEZAMOS EL CAMBIO?



[www.sexologiam.com](http://www.sexologiam.com)

Miriam Gonzalo  
SEXOLOGÍA | PSICOLOGÍA



@sexologiam



630 553 219



miriamsexologia@gmail.com