

# Explorando La Sexualidad Joven: Rastros, Rutas y Mapas

## Profesoras

Inmaculada Lozano Caro  
Alexa Segura Fernández

## Información general

### Descripción

Conceptos básicos y herramientas para trabajar distintos aspectos de la sexualidad con personas jóvenes.

### Expectativas y objetivos

- Cultivar una sexualidad sana basada en los derechos sexuales y reproductivos centradas en el cuidado, responsabilidad y respeto hacia uno o una misma y las otras personas.
- Adquirir una visión integral de la sexualidad con enfoques de igualdad, equidad social y corresponsabilidad a modo de acción preventiva a violencias específicas en el entorno de la sexualidad.
- Desarrollar un pensamiento crítico sobre las múltiples informaciones, formatos y canales en los que se informa socialmente de la sexualidad.
- Acompañar la reflexión sobre las diferencias en la construcción de la identidad y de las relaciones afectivas y eróticas derivadas de la vivencia nativa en la realidad virtual.
- Alcanzar los conocimientos básicos y claves fundamentales sobre los que poder ir documentándose posteriormente en función de los cambios propios de la sociedad en permanente transformación y las peculiaridades personales y de contexto fluido en esta temática.

### A quién va dirigido

Profesionales en contacto con población juvenil en procesos de formación formal e informal, actividades de ocio y tiempo libre, deportes, etc.

Profesionales del ámbito de lo sanitario que trabajen con población juvenil.

Profesionales del ámbito técnico que diseñen, desarrollen o coordinen actividades destinadas al público juvenil.

## Programación del curso

Módulo	Tema
Módulo 1	Herramientas básicas de trabajo en sexualidad
Módulo 2	El mapa de la sexualidad 1: la sexualidad que se es: cuerpo, identidad y orientación

Módulo	Tema
Módulo 3	El mapa de la sexualidad 2: un cruce entre el sexo que se es y la sexualidad que se hace: fantasías-mitos-creencias
Módulo 4	El mapa de la sexualidad 3: el sexo que se hace: placer, relaciones, reproducción y familias
Módulo 5	Conclusiones y propuestas prácticas

## Duración

6 semanas

## Formato

Presencial y on-line. Las sesiones presenciales se completarán con un foro on line y un chat pautado para la discusión de los temas y la resolución de preguntas o dudas.

También hay posibilidad de realizarlo on line en su totalidad.

## Metodología

El enfoque socio afectivo es el más adecuado, ya que combina la transmisión de conocimientos con la vivencia personal del aprendizaje. El grupo es el protagonista del proceso desde sus propios recursos; cada participante pone al servicio del grupo sus recursos, experiencias y conocimientos y el grupo los optimiza mediante el pensamiento colectivo.

La acción formativa combina el desarrollo de contenidos teóricos en formatos de mapas cognitivos con dinámicas guiadas de manera inductiva, esto es, se trabajarán ejercicios prácticos y desde ahí se elaborarán los mapas de conocimiento informado.

Las dinámicas propuestas articulan conocimientos propios y descubrimientos de cada participante con los conocimientos generados en el grupo destinados a integrar el trabajo sobre diversidad, respeto y empatía.

## Información adicional

### Colectivos o grupos de trabajo

Si perteneces a un colectivo o grupo de trabajo y tenéis interés en esta formación podemos adaptarla a vuestras necesidades, escribenos y exploraremos las posibilidades de trabajo.

### Contacto

generaenlaces@gmail.com

# Mis Mapas Íntimos. Cartografías Feministas de Anatomías y Sentires.

Profesoras

Inmaculada Lozano Caro  
Alexa Segura Fernández

## Información general

### Descripción

Somos un cuerpo, nuestro cuerpo es el primer lugar de origen, lo sabe todo, lo recuerda todo y resiste por su futuro, un territorio donde se encarnan subjetividades y colectividades, pero ¿por qué en nuestra cultura ha sido borrado de nuestros mapas íntimos, ha sido desposeído de su soberanía, y ha sido disciplinado para quedar mudo, sordo e invisible?

### Expectativas y objetivos

El objetivo de este curso es descubrir el cuerpo como un territorio donde yo soy, mi primer lugar de origen.

Como las exploradoras clásicas, aprenderemos a realizar cartografías de nuestro cuerpo a modo de cuaderno de bitácora para reapropiarnos de nuestro territorio.

En el viaje tomaremos conciencia de cómo los cuerpos situados en las sociedades capitalistas globales son colonizados por microviolencias encarnadas, de forma que podamos identificarlas, prevenirlas y enfrentarlas.

### A quién va dirigido

Profesionales interesadas en afrontar el trabajo con las personas incluyendo la dimensión corporal.

Profesionales interesadas en el trabajo con cartografías.

Personas interesadas en explorar la vivencia de su corporalidad a través de esta metodología vivencial.

## Programación del curso

Módulo	Tema
Módulo 1	Primera frontera: mi piel
Módulo 2	Segunda frontera: mi sexo
Módulo 3	Tercera frontera: mis prótesis
Módulo 4	Rutas políticas del cuerpo (I): Aplicación de los mapas elaborados para recorrer las rutas políticas de nuestro cuerpo social.
Módulo 5	Rutas políticas del cuerpo (II): Aplicación de los mapas elaborados para recorrer las rutas políticas de nuestro cuerpo social.

### Duración

6 semanas

## **Formato**

Presencial

Existe también la posibilidad de realizar esta formación en formato on line en su totalidad.

## **Metodología**

La metodología de naturaleza vivencial y participativa, incorpora varios medios expresivos para realizar las cartografías (dibujos, pinturas, recortes, canciones, fotografías, etc.) para elaborar los mapas propios de nuestra historia corporal, incorporando con esta diversidad de soportes y formatos las dimensiones temporal y subjetiva desde diferentes enfoques feministas.

## **Información adicional**

### **Colectivos o grupos de trabajo**

Si perteneces a un colectivo o grupo de trabajo y tenéis interés en esta formación podemos adaptarla a vuestras necesidades, escribenos y exploraremos las posibilidades de trabajo.

### **Contacto**

generaenlaces@gmail.com

# Hablemos de “Eso”. Escuela de Sexualidad para Personas Implicadas en Procesos de Crianza.

Profesoras

Inmaculada Lozano Caro

Alexa Segura Fernández

## Información general

### Descripción

La sexualidad no es sólo algo que hacemos al alcanzar cierta edad, la sexualidad es algo que somos, algo que determina nuestra vida desde el momento de nuestro nacimiento. En este curso reflexionaremos sobre cómo acompañar el proceso de crianza teniendo en cuenta esta esfera importante de las criaturas.

### Expectativas y objetivos

El objetivo de este curso es reflexionar sobre la naturaleza sexuada de las personas desde su nacimiento.

Analizaremos nuestros conocimientos, actitudes y habilidades sobre este tema, para valorar cómo estamos acompañando este proceso en las criaturas a nuestro cargo.

Descubriremos herramientas para generar un verdadero cultivo de esta esfera humana a lo largo del proceso de crianza.

### A quién va dirigido

Personas implicadas en procesos de crianza.

Profesionales que trabajan con familias y/o acompañan procesos de crianza.

## Programación del curso

Módulo	Tema
Módulo 1	Hablemos de “eso”: ¿Qué sabemos, qué contamos?
Módulo 2	Contenidos, actitudes y habilidades en las distintas etapas del crecimiento
Módulo 3	En mi casa lo hacíamos así: distintos modelos de familia y sus herramientas en el proceso
Módulo 4	Realidad digital, aquí también somos personas sexuadas
Módulo 5	Resolviendo dudas en equipo

## Duración

6 semanas

## **Formato**

On line

Existe la posibilidad de realizar esta formación de manera presencial para grupos que lo demanden en esta modalidad.

## **Metodología**

La metodología es participativa y se pretende que el grupo se nutra de los aportes de cada una de las personas que participan en la formación.

## **Información adicional**

### **Colectivos o grupos de trabajo**

Si perteneces a un colectivo o grupo de trabajo y tenéis interés en esta formación podemos adaptarla a vuestras necesidades, escribenos y exploraremos las posibilidades de trabajo.

### **Contacto**

generaenlaces@gmail.com

# Sexuades Diverses. Acompanyando la Sexualidad en Personas con Diversidad/Discapacidad Intelectual y/o del Desarrollo

Profesoras

Andrea Castejón Dueñas

Inmaculada Lozano Caro

Alexa Segura Fernández

## Información general

### Descripción

La sexualidad no es sólo algo que hacemos cuando tenemos cierta edad.

La sexualidad es algo que somos y que da forma a nuestra vida desde que nacemos.

En este curso las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo, sus familias y sus profesionales de referencia van a aprender sobre sexualidades.

El objetivo es trabajar en conjunto para mejorar cómo las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo aprenden, viven y expresan sus sexualidades.

### Objetivos

En este curso vamos a aprender sobre sexualidades desde la **diversidad**<sup>1</sup>.

Quiere decir que vamos a hablar de todas las **identidades**<sup>2</sup> y **orientaciones**<sup>3</sup> posibles.

No es un curso sólo para personas **LGTBIQ+**<sup>4</sup>. Este punto de vista sirve para trabajar con todo tipo de personas y sexualidades.

Aprender sobre sexualidades es fundamental para que las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo:

- Se conozcan mejor a sí mismas.
- Se relacionen con otras personas.
- Sean más autónomas.
- Exijan respeto y respeten a las demás personas.

---

<sup>1</sup> **Diversidad.** Diferencia, variedad entre cosas de un mismo tipo.

<sup>2</sup> **Identidades.** En sexualidad esta palabra se refiere a cómo las personas se sienten con su cuerpo y su género.  
Por ejemplo: la identidad mujer, hombre, o no binaria.

<sup>3</sup> **Orientaciones.** En sexualidad la orientación indica qué personas nos gustan según nuestra identidad.  
Por ejemplo: la orientación bisexual, lesbiana o heterosexual.

<sup>4</sup> **LGTBIQ+.** Iniciales de las palabras lesbianas, gais, transexuales, bisexuales, intersexuales y queer. Son varias identidades y orientaciones.

Ejemplo de uso: Muchas personas salen a la calle cada año para luchar por los derechos de las personas **LGTBIQ+**.

## A quién va dirigido

Personas con diversidad intelectual y/o del desarrollo.

Profesionales que trabajan con personas con diversidad intelectual y/o del desarrollo.

Familiares o apoyos de personas con diversidad intelectual y/o del desarrollo.

## Programación del curso

Módulo	Tema
Módulo 1	El mapa de la sexualidad y los Derechos Sexuales y Reproductivos
Módulo 2	Identidad y orientación sexual. ¿Quién soy? ¿Quién me gusta?
Módulo 3	Herramientas de trabajo en sexualidad: ¿Qué sabemos? ¿Qué necesitamos?
Módulo 4	Del sexo que somos al sexo que hacemos. Introducción al trabajo en la erótica desde la diversidad.
Módulo 5	Conclusiones, dudas y líneas de trabajo futuras. Trabajo en equipo

## Duración

6 semanas

## Formato

Presencial

Existe también la posibilidad de realizar esta formación en formato on line en su totalidad.

## Metodología

En este curso se va a pedir que todas las personas hablen de su experiencia y colaboren con las demás.

Formaremos un grupo de personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo, otro de familias y otro de profesionales.

Los grupos trabajarán separados pero se juntarán en la última sesión.

En la última sesión los grupos acordarán objetivos de trabajo para que las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo vivan sus sexualidades de una manera sana y libre.

## Información adicional

### Colectivos o grupos de trabajo

Si perteneces a un colectivo, entidad o grupo de trabajo y tenéis interés en esta formación podemos adaptarla a vuestras necesidades, escribenos y exploraremos las posibilidades de trabajo.

### Contacto

generaenlaces@gmail.com



# Alimentación: Revolución cotidiana

Profesoras

Alexa Segura Fernández

## Información general

### Descripción

En este curso abordamos la alimentación de manera integral, atendiendo no sólo a su impacto en nuestra esfera individual, sino también en la esfera colectiva y ecológica.

Todos los días tomamos más de doscientas decisiones relacionadas con nuestra alimentación, en muchas ocasiones de forma inconsciente o guiadas por el gusto, el tiempo del que disponemos o lo que nos queda en la nevera. Sin embargo, estas pequeñas decisiones diarias tienen un gran impacto, no sólo en nuestras vidas. Nuestras decisiones en torno a la comida se relacionan con temas tan importantes como el calentamiento global, la degradación medioambiental, la explotación laboral, la pervivencia de la agricultura y la ganadería tradicional, los incendios forestales, la desertificación de grandes zonas de nuestra geografía, etc.

Pasando estas decisiones al pensamiento consciente podemos iniciar una verdadera revolución, haciéndonos agentes de nuestra salud y del cambio social hacia una sociedad más justa y una mayor conciencia ecológica.

Realizaremos el proceso en varios meses para dar tiempo a la reflexión y la consolidación del conocimiento, huyendo de cambios rápidos y efímeros que no tengan impactos reales en la vida de las personas participantes.

### Expectativas y objetivos

- Reflexionar sobre cómo decidimos lo que comemos. El ser humano como animal omnívoro puede elegir su dieta, esa libertad de elección lleva asociada una responsabilidad ética sobre las consecuencias que provocamos con nuestras decisiones. Desde esa premisa se hace necesaria una reflexión sobre cuáles son los principios que utilizo para tomar las decisiones sobre mi alimentación.
- Adquirir conocimientos contrastados sobre los alimentos que consumimos, así como sobre su producción o elaboración. Reflexionaremos sobre la soberanía alimentaria de los pueblos y los colectivos que la defienden.
- Aprender sobre nuestro cuerpo, sus necesidades y su funcionamiento. Esto nos permite reconectar con nuestras necesidades básicas y con una de las formas de placer más tempranas y constantes de nuestra vida, explorando los lazos emocionales que nos unen a los alimentos.
- Diseñar una alimentación saludable acorde con nuestras necesidades, aumentando nuestra capacidad de autogestión y ganando autonomía sobre nuestro cuerpo y nuestra salud, alejándonos de modas, estereotipos e información interesada.

## A quién va dirigido

Público en general

## Programación del curso

Módulo	Tema
Módulo 1	Conceptos básicos en alimentación
Módulo 2	Bases fisiológicas y metabólicas de la nutrición: Cómo utiliza el cuerpo lo que comemos
Módulo 3	Nutrientes y alimentos: qué comemos
Módulo 4	Producción, conservación y distribución de lo que comemos
Módulo 5	Dietas: Cartografías de lo que comemos
Módulo 6	Elaboración de los alimentos
Módulo 7	Las fronteras de la alimentación

### Duración

7 meses

### Formato

Presencial en Madrid

Modalidad on-line en colaboración con la escuela virtual Fortalecimiento Vital.

### Metodología

La acción formativa combina el desarrollo de contenidos teóricos con ejercicios prácticos de reflexión. En los chats grupales se proponen temas de reflexión para aprovechar los aportes y conocimientos de las distintas personas del grupo. También se realizan tutorías individuales para acompañar el proceso de entendimiento de los materiales y su implementación práctica.

### Información adicional

#### Colectivos o grupos de trabajo

Si perteneces a un colectivo o grupo de trabajo y tenéis interés en esta formación podemos adaptarla a vuestras necesidades, escribenos y exploraremos las posibilidades de trabajo.

#### Contacto

generaenlaces@gmail.com

## Profesora

Alexa Segura Fernández

## Descripción

Tomamos más de 200 decisiones sobre nuestra alimentación cada día.

Muchas veces tomamos estas decisiones sin darnos cuenta o tienen que ver con lo que nos apetece, la prisa que tenemos o lo que nos queda en la nevera.

Y no nos damos cuenta de cómo la alimentación influye en nuestra vida personal y también en nuestra sociedad y en el medio ambiente.

Aprenderemos sobre alimentación para:

- Revolucionar nuestra salud.
- Revolucionar la sociedad. Para que sea más justa y cuidadosa con el medio ambiente.

Para lograr ver estos cambios en nuestro día a día el curso debe durar varios meses.

## Objetivos

- Reflexionar sobre cómo decidimos lo que comemos. Qué ideas guían nuestras decisiones y cómo influye nuestra alimentación en la sociedad y en el medioambiente.

- Aprender acerca de cómo se producen y cómo son los alimentos que consumimos. Cómo se relacionan los alimentos, la política y la economía en nuestra sociedad.

- Aprender sobre nuestro cuerpo, sus necesidades y su funcionamiento. Para poder explorar nuestra relación con los alimentos y cómo cuidarnos.

- Diseñar una alimentación saludable según nuestras necesidades. Para ganar autonomía sobre nuestro cuerpo y nuestra salud.

## A quién va dirigido

Público en general.

## Programación del curso

Módulo	Tema
Módulo 1	Conceptos básicos en alimentación
Módulo 2	Cómo utiliza nuestro cuerpo lo que comemos
Módulo 3	Nutrientes y alimentos: qué comemos
Módulo 4	Producción, conservación y distribución de lo que comemos
Módulo 5	Dietas: cartografías de lo que comemos
Módulo 6	Elaborar los alimentos
Módulo 7	Las fronteras de la alimentación

## Duración

7 meses

## Formato

- Presencial en Madrid.
- On-line en colaboración con la escuela virtual Fortalecimiento Vital.

## Metodología

Aprenderemos contenidos teóricos y también haremos ejercicios prácticos de reflexión.

Crearemos chats grupales para que cada participante comparta sus trabajos con el resto del grupo. Así aprenderemos de otras experiencias y puntos de vista.

Además haremos tutorías individuales para acompañar el aprendizaje y su aplicación a la vida cotidiana.

## Información adicional

### Colectivos o grupos de trabajo

Si perteneces a un colectivo, entidad o grupo de trabajo escríbenos y acordaremos cómo adaptar la formación a vuestras necesidades.

### Contacto

generaenlaces@gmail.com

# Contamos: Taller de Acompañamiento a través de la Escritura Terapéutica.

Dinamizadora

Alexa Segura Fernández

## Información general

### Descripción

La escritura como autoterapia te permite imaginar soluciones, explorar tus potenciales, ensayar aquello que quieres probar, hablar con tus miedos y volverlos aliados.

Atrévete a soñar otras posibilidades, a fantasear realidades improbables, a ver la vida con otras gafas.

Déjate ser otros personajes en los capítulos de tu vida. Descubre todo aquello que tienes guardado en tu interior. Plántate otro modo de analizar la realidad y conviértete en un motor de tu propio cambio y del cambio social.

Encuentra nuevas soluciones para ti y tu entorno.

### Expectativas y objetivos

Utilizaremos ejercicios de escritura, y otras comunicaciones a través del papel, para reflexionar sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros patrones mentales.

No es un curso de escritura creativa, no vamos a aprender a escribir. Vamos a conocernos mejor y ganar autonomía.

No hay que saber escribir, sólo hay que tener ganas de sentir, pensar y jugar.

## A quién va dirigido

Público en general

## Programación del curso

Módulo	Tema
Módulo 1	Esta “cuerpa” que soy yo
Módulo 2	Nuestros sentidos, nuestras sensaciones
Módulo 3	Hay pensamientos extraños en mi cabeza
Módulo 4	Las raíces de las que me nutro
Módulo 5	Tejiendo red

## Duración

5 meses

## **Formato**

On-line

## **Metodología**

Chats semanales en los que se reflexionará sobre cada uno de los módulos. Se propondrán tareas y ejercicios voluntarios cada semana. También se facilitarán algunos materiales extras en forma de lecturas y vídeos para enriquecer las reflexiones.

Se habilitará un espacio para compartir los trabajos con el grupo y enriquecernos de los aportes de las distintas personas participantes.

## **Información adicional**

### **Colectivos o grupos de trabajo**

Si perteneces a un colectivo, entidad o grupo de trabajo y tenéis interés en este taller podemos adaptarlo a vuestras necesidades, escribenos y exploraremos las posibilidades de trabajo.

### **Contacto**

generaenlaces@gmail.com

# Contamos. Taller de Acompañamiento a través de la escritura terapéutica.

## Dinamizadora

Alexa Segura Fernández

## Descripción

La escritura como autoterapia te permite:

- Imaginar soluciones.
- Explorar tus potenciales.
- Ensayar aquello que quieres probar.
- Hablar con tus miedos para que se vuelvan tus aliados.

Atrévete a fantasear, a soñar otras posibilidades y a ver la vida desde otros puntos de vista.

Plantéate otro modo de entender tu vida y encuentra soluciones nuevas a tus problemas.

## Objetivos

Haremos ejercicios de escritura para reflexionar sobre nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestras formas de pensar.

No es un curso para aprender a escribir. Es un curso para conocernos mejor y ganar autonomía.

Para participar sólo hace falta tener ganas de sentir, pensar y jugar.

## A quién va dirigido

Público en general.

## Programación del curso

### Módulo

### Tema

Módulo 1	Esta “cuerpa” que soy yo
Módulo 2	Nuestros sentidos, nuestras sensaciones
Módulo 3	Hay pensamientos extraños en mi cabeza
Módulo 4	Las raíces de las que me nutro
Módulo 5	Tejiendo red

## Duración

5 meses

## Formato

Online.

## Metodología

Nos conectaremos a un chat un día a la semana para reflexionar sobre el tema que corresponda.

Habrán tareas y ejercicios voluntarios cada semana. También habrá algunas lecturas y vídeos extra para ayudarnos a reflexionar.

Crearemos un espacio para que cada participante comparta sus trabajos con el resto del grupo. Así aprenderemos de otras experiencias y puntos de vista.

## Información adicional

### **Colectivos o grupos de trabajo**

Si perteneces a un colectivo, entidad o grupo de trabajo escríbenos y acordaremos cómo adaptar la formación a vuestras necesidades.

### **Contacto**

generaenlaces@gmail.com