



Servicio de Asistencia
a la Comunidad Universitaria

“AUTOESTIMA Y DEPENDENCIA EMOCIONAL EN EL NOVIAZGO.” **Una buena forma de prevención de la violencia de género**

OBJETIVOS:

- Lograr un mayor autoconocimiento en las distintas áreas de nuestra vida, aspecto básico y fundamental para establecer una relación de pareja saludable.
- Fortalecer la idea de que las relaciones de pareja deben estar basadas en la igualdad, el respeto, la confianza y la comunicación. Y que nuestros derechos no se anulan en el momento en que establecemos una relación de pareja.
- Visibilizar las formas de violencia que se ejercen en las parejas jóvenes, desde las más sutiles hasta las más explícitas.
- Dotar al alumnado de las capacidades y habilidades necesarias para detectar y actuar en casos de violencia en la relación de pareja.

DESTINATARIAS/OS:

- Grupos de jóvenes universitarios interesados en definir y modificar su posición en la relación de pareja o ayudar a hacerlo.

1ª semana: 1ª y 2ª SESIÓN, Autoestima

(Miércoles 4 de Marzo y Viernes 6 de Marzo de 9:30 a 11:30h)

- **2 Horas:** Comencemos conociéndonos: Auto conocimiento y autoimagen. Las tres As: Autoaceptación, Autoafirmación, y Autoestima. No nos durmamos en los laureles: Asumir la responsabilidad para el cambio. Ser persona me confiere muchos derechos: ¡Soy una naranja entera!
- **2 Horas:** Casos prácticos.

2ª semana: 3ª y 4ª SESIÓN, Sexualidad.

(Miércoles 11 de Marzo y Viernes 13 de Marzo de 9:30 a 11:30h)

- **2 Horas:** ¿Qué es la sexualidad?. La sexualidad como componentes esencial de la personalidad. Las posibilidades de la sexualidad: afecto, comunicación y placer. Nuestra relación con el sexo. Desterrando mitos acerca de la sexualidad.
- **2 Horas:** Casos prácticos.

3ª semana: 5ª y 6ª SESIÓN, Amor y relaciones de pareja.
(Miércoles 18 de Marzo y Viernes 20 de Marzo de 9:30 a 11:30h)

- **2 Horas:** ¿Qué es el amor?. El amor en las canciones, cuentos películas...Análisis crítico. Desterrando mitos y prejuicios: El amor romántico, la media naranja, los celos.... Nuestro peor enemigo, la dependencia emocional. Creando nuevos modelos: Relaciones humanas saludables. La comunicación en la pareja. El tiempo y el espacio personal. Formándonos para el futuro: El reparto igualitario de funciones y tareas.
- **2 Horas:** Casos prácticos

4ª semana:
(Miércoles 25 de Marzo y Viernes 27 de Marzo de 9:30 a 11:30h)

7ª SESIÓN, hay amores que matan: La violencia en parejas jóvenes.

- **2 Horas:** ¿qué es la violencia de género?. Incidencia en las parejas jóvenes. Tipos de violencia. La agresiones y abusos sexuales. Los micromachismos. Indicadores de una relación de violencia. Detección y tratamiento de la violencia. Aspectos legales de la violencia de género: el derecho como instrumento contra la violencia de género. Recursos: La respuesta institucional a la violencia de género. El papel de las asociaciones de mujeres. Prevención de la violencia en la pareja. Educar en igualdad.

8ª SESIÓN, casos prácticos, plan de acción.

- **2 Horas:** Presentación y Análisis y exposición de casos prácticos. Establecimiento de objetivos personales y profesionales. Análisis diagnóstico de puntos fuertes y áreas de mejora. Objetivos y planes de acción y mejora personal.

Patrocinadores: Universidad de Sevilla, Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria, SACU.

Instituto de la Mujer del Ministerio de Igualdad

Colaboración: AMUVI

20 horas, 2 Créditos gratuitos de libre configuración, excepto tasas de convalidación de créditos en la secretaría del centro (pendiente de confirmación)

Lugar: Aula P.2 Escuela Universitaria de Estudios Empresariales.