

4ª ed. ESTUDIANTE UNIVERSITARIO ¡PONTE AL DÍA! (2011)

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.

CONTENIDOS

Autoestima

- 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!
- Establecimiento de objetivos personales y profesionales. Análisis diagnóstico de puntos fuertes y áreas de mejora. Objetivos y planes de acción y mejora personal.

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.
- Establecimiento de objetivos personales y profesionales. Análisis diagnóstico de puntos fuertes y áreas de mejora. Objetivos y planes de acción y mejora personal.

Amor y relaciones de pareja

- ¿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.
- Establecimiento de objetivos personales y profesionales. Análisis diagnóstico de puntos fuertes y áreas de mejora. Objetivos y planes de acción y mejora personal.

Hay amores que matan: La violencia de género en parejas jóvenes

- ¿Qué es la violencia de género?
- Incidencia en las parejas jóvenes.
- Tipos de violencia. Los micromachismos.
- Indicadores de una relación de violencia.
- Detección y tratamiento de la violencia.
- 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.
- Establecimiento de objetivos personales y profesionales. Análisis diagnóstico de puntos fuertes y áreas de mejora. Objetivos y planes de acción y mejora personal.

DURACIÓN

25 horas presenciales.

LUGAR

Pabellón de México (Avda. de las Delicias s/n) aula 6, excepto el 18 de octubre que se impartirá en la aula 5.

FECHAS DE REALIZACIÓN

Martes y jueves. Octubre: martes 11 (9:00-11:30), jueves 13 (9:00-11:00), martes 18 (9:00-11:00), jueves 20 (9:00-11:00), martes 25 (9:00-11:00), jueves 27 (9:00-11:00). Noviembre: jueves 3 (9:00-11:00), martes 8 (9:00-11:00), jueves 10 (9:00-11:00), martes 15 (9:00-11:00), jueves 17 (9:00-11:00) y martes 22 (9:00-11:30).

ORGANIZADO POR

La Unidad para la Igualdad en colaboración con AMUVI.

Curso convalidable por 2.5 créditos de libre configuración y 1 crédito ECTS gratuitos, excepto tasas de convalidación de créditos en la secretaría del centro.