



**Afectividad y sexualidad gratificantes
en cualquier etapa de la vida**

Objetivos

□ **Objetivo General**

- Favorecer un acercamiento a la afectividad y la sexualidad de las personas mayores desde una visión abierta, plural y positiva.

□ **Objetivos Específicos**

- Favorecer la concepción de la afectividad y la sexualidad como dos necesidades básicas de cualquier persona en todas las etapas de su vida, también en la vejez.
- Posibilitar la concepción de la afectividad y la sexualidad en un sentido amplio y conocer los conceptos que engloban.
- Favorecer la toma de conciencia de los cambios y factores que afectan a la afectividad y sexualidad de las personas mayores y la repercusión de estos en su bienestar y salud afectivo sexual.
- Conocer y reflexionar sobre los estereotipos e ideas negativas que impiden la vivencia positiva de la afectividad y la sexualidad en las personas mayores para poder eliminarlas.
- Generar actitudes y comportamientos responsables y proactivos en el ámbito de la afectividad y sexualidad de las personas mayores, posibilitando el cambio de mentalidad.
- Motivar a las personas mayores para que vivan el afecto y la sexualidad de forma plena y enriquecedora, según sus deseos y necesidades.

Contenidos

Afectividad y sexualidad gratificantes en cualquier etapa de la vida	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Afectividad y sexualidad: necesidad de dar y recibir amor. <ul style="list-style-type: none"> ○ Afecto y sexualidad. • Definiendo conceptos: ¿A qué nos referimos cuando hablamos de sexo y amor? <ul style="list-style-type: none"> ○ Afectividad es sentimiento. ○ Genitalidad en cuerpo. ○ Sexualidad es sentimiento, cuerpo y expresión. ○ Sexo, género, roles de género, identidad sexual y orientación sexual. • Afectividad y sexualidad con el paso del tiempo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Factores anatómicos y fisiológicos. ○ Factores emocionales. ○ Factores sociales: Imagen social, familiar y personal de la vejez. ○ Factores sociales: Proteccionismo familiar, falta de intimidad, soledad y aislamiento. • Amor, sexo y sociedad: Estereotipos e ideas negativas limitantes. <ul style="list-style-type: none"> ○ Socialización con sexofobia. ○ Mitos y estereotipos sobre la sexualidad de las personas mayores. • Ser personas responsables y proactivas en la vida: cuidar nuestros preciados tesoros. <ul style="list-style-type: none"> ○ Cuidar lo que de verdad nos importa. ○ Ser personas proactivas y responsables, también con nuestra afectividad y sexualidad. ○ Pensamiento positivo. • Vivir en plenitud el amor y la sexualidad porque son fuente de vida. <ul style="list-style-type: none"> ○ El cambio hacia un futuro mejor. ○ Tomar decisiones y actuar para vivir con plenitud. 	
Cuestionario de Autoevaluación	30 minutos
1 unidad	12 horas