

## La sexualidad a lo largo del ciclo vital

M<sup>a</sup> Dolores Gil Llarío .  
Verónica Estruch García .  
Olga Fernández García .

Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació .

### Descripción:

La sexualidad es un pilar fundamental del bienestar integral, que influye profundamente en la calidad de vida, la autoestima y la satisfacción personal a lo largo de todas las etapas. Por ello, este curso ofrece una visión integradora de la sexualidad humana a lo largo del ciclo vital, haciendo énfasis en los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales que influyen en el desarrollo afectivo-sexual en cada etapa de la vida.

Conocer estos procesos resulta fundamental para atender de manera adecuada las necesidades afectivo-sexuales y promover un bienestar pleno, así como conocerse mejor a uno mismo, fortalecer la comunicación con hijos o nietos y desmitificar tabúes generacionales.

A través de exposiciones claras, dinámicas participativas y análisis de casos, descubriremos cómo cada etapa aporta oportunidades únicas de aprendizaje y cómo fomentar una sexualidad saludable y satisfactoria.

### Objetivos:

- Conocer los hitos del desarrollo sexual y afectivo desde la primera infancia hasta la vejez.
- Identificar factores de protección y de riesgo en la salud sexual de cada etapa vital.
- Fomentar actitudes positivas, respetuosas e inclusivas hacia la diversidad sexual y de género.
- Adquirir pautas para educar en sexualidad y manejar materiales didácticos que sirvan de herramientas de apoyo.

### Contenidos y estructura:

1. Fundamentos de la sexualidad humana (4h)
  - 1.1. Concepto y teorías: un análisis histórico
  - 1.2. Componentes biológicos, psicológicos, afectivos y sociales
2. Sexualidad en la Infancia (4h)
  - 2.1. Entendiendo la sexualidad en la infancia
  - 2.2. Prevención del abuso sexual
3. Sexualidad en la adolescencia (4h)
  - 3.1. Desarrollo afectivo-sexual: cambios puberales y construcción de la identidad
  - 3.2. Promoción de la salud sexual: riesgos y factores de protección
4. Sexualidad en la juventud y adultez temprana (4h)
  - 4.1. Sexualidad y amor: nuevas realidades
  - 4.2. Claves para el bienestar sexual en solitario y en pareja
5. Sexualidad en la adultez media y tardía (4h)
  - 5.1. Mitos y realidades
  - 5.2. Estrategias de promoción de la salud sexual

### Fechas:

Octubre: 15, 22, 29  
Noviembre: 5, 12, 19, 26  
Diciembre: 3, 10, 17

### Horario:

Miércoles 10:00 h. - 12:00 h.

**Idioma:** Castellano

**Curso presencial**

**Duración:** 20

**Créditos Nau Gran:** 2

**Precio:** 60 €