

El curso *“Más allá de un te quiero es un te cuido”* ha sido creado para servir como espacio de reflexión y autorreflexión sobre diversos aspectos que influyen y condicionan las relaciones personales, afectivas, sexuales y por supuesto de amor.

Su cómoda lectura, su riqueza visual y la flexibilidad con la que se ha diseñado, pretende ayudar a las alumnas receptoras a tomar consciencia sobre las vivencias que pueden estar teniendo o hayan tenido en el pasado, y cómo asumir responsabilidades en la construcción de su propio proyecto de vida.



Formato: on-line



Duración: 6 semanas



Dirigido a: Alumnas de 14 a 17 años

Curso *“Más allá de un te quiero es un te cuido”*



Está dividido en **6 módulos** más uno de bienvenida y presentación:



Módulo 0.

Más allá de un te quiero es un te cuido

En el módulo de bienvenida y presentación, se abordarán las consignas básicas para el funcionamiento del curso, se creará un código para el cuidado de todas y se dará el pistoletazo de salida hacia una bonita y emocionante aventura.



Módulo I.

El valor de nuestro espejo.

En esta primera parada, se profundizará en 3 importantes "autos" (autoestima, autocuidado y autoconcepto) y las alumnas se familiarizarán con una perspectiva de cuidado más igualitaria.



Módulo II.

Vínculos afectivos y formas de amar.

Es el momento de que las alumnas se planteen el tipo de relación amorosa, afectiva o sexual que tienen o les gustaría tener. También se trabajarán conceptos como los vínculos afectivos y los tipos de apego, tanto de forma teórica como práctica.

Módulo III.

¿Y a esto le llaman amor?

Éste es uno de los módulos más importantes del curso. Se desmitificará el amor romántico, se destronarán los príncipes azules y se cuestionarán todas aquellas creencias aprendidas acerca de este tipo de amor. La violencia de género, sus múltiples formas, la pornografía o las redes sociales también son protagonistas del M3.



Módulo IV.

Claves para empoderar las relaciones afectivas, sexuales y amorosas.

Después del camino recorrido en los módulos I, II y III se trabajará con cada una de ellas en la identificación de su círculo de apoyo, en cómo construir relaciones amorosas positivas, igualitarias y de cuidado y en adquirir herramientas para protegerse en el mundo físico, y digital.

Módulo V.

La desigualdad que empequeñece y el feminismo que nos hace grandes, fuertes y valientes.

El feminismo es la lucha que ha transformado la vida de las mujeres. Se trabajará conscientemente para erradicar la desigualdad y conocer el legado que nos pertenece.



Módulo VI.

Recapitular y liderar.

Con este último módulo, se hará una recapitulación de lo que las alumnas han ido aprendiendo y se pondrá a prueba la disposición de cada una de ellas de liderar su propia vida.

