

ANEXO I

Póster Divulgativo



**LA SEXUALIDAD NO
TIENE EDAD**

**CENTRO CÍVICO SALVADOR ALLENDE
(LAS FUENTES)**

INICIO: 2 DE MAYO DE 2018 AULA 4: Los Miércoles de 17:30H-19:30H
FIN: 23 DE MAYO DE 2018

INSCRIPCIONES: A PARTIR DEL 4 DE ABRIL DE 2018 EN EL PROPIO CENTRO
CÍVICO.



Fuente: Elaboración propia con imágenes no sujetas a derechos de autoría y obtenidas a través de Creative Commons en Internet.

ANEXO II

Tríptico divulgativo



salud
servicio aragonés
de salud

Sociedad Española
de Geriátria y Gerontología

**GOBIERNO
DE ARAGON**
Departamento de Sanidad

**PROGRAMA DE
SEXUALIDAD EN
LAS PERSONAS
MAYORES**

INICIO: 2 DE MAYO DE 2018
FIN: 23 DE MAYO DE 2018
LOS MIÉRCOLES DE 17:30H A 19:30H

**La sexualidad
no tiene edad**

CENTRO CÍVICO SALVADOR ALLENDE Calle de Florentino Ballesteros, 8,
50002 Zaragoza

**Mi vida
Mi cuerpo
Mi salud
Mis derechos**

INSCRIPCIÓN: A PARTIR DEL 4 DE
ABRIL DE 2018 EN EL CENTRO CÍVICO

telefono de contacto:
centro cívico: 976 72 40 60
centro de salud Las Fuentes
Norte: 976 29 03 30

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?
Es la expresión de lo que somos, pensamos y hacemos. Es parte de la naturaleza humana y nos acompaña a lo largo de nuestra vida y nunca desaparece

sesión 1
envejecimiento y sexualidad

sesión 2
sexo y salud

sesión 3
cambios psicológicos y emocionales

sesión 4
la sexualidad y la sociedad

TE INVITAMOS A PARTICIPAR
EN NUESTRAS SESIONES
INFORMATIVAS Y
DINÁMICAS

CENTRO CÍVICO SALVADOR ALLENDE Calle de Florentino Ballesteros, 8,
50002 Zaragoza

Fuente: Elaboración propia con datos de la referencia nº1 y con imágenes no sujetas a derechos de autoría y obtenidas a través de Creative Commons en Internet.

ANEXO III

Encuesta Inicial y de Evaluación

1. ¿Podría decirme cuál de estos métodos anticonceptivos previene las ETS?:

- A. Anillo Hormonal
- B. DIU
- C. Pastillas anticonceptivas
- D. Condón
- E. Vasectomía

2. ¿El sexo tiene beneficios para nuestra salud?:

- A. El sexo sirve exclusivamente para la reproducción
- B. Solamente reduce el estrés
- C. El sexo tiene beneficios como la reducción del estrés y fortalece el sistema inmunitario
- D. El sexo es perjudicial para la salud cardíaca
- E. El sexo no está relacionado con la estimulación de la memoria

3. ¿Cuál de las siguientes actividades considera que es un hábito saludable del sexo?:

- A. Mantener relaciones sexuales con varias parejas sin protección
- B. Higiene personal
- C. El tabaco
- D. El ejercicio
- E. b y d son correctas

4-¿Qué es la sexualidad?

- A. Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.
- B. Un aspecto central del ser humano, presente en la etapa adulta. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual.
- C. Un aspecto central del ser humano, presente en la etapa adulta. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género y la reproducción
- D. Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, los papeles de género y la reproducción, pero no el erotismo, el placer ni la intimidad
- E. Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, la reproducción pero no incluye la orientación sexual.

5. ¿Considera usted que se debe dejar de tener relaciones sexuales a una cierta edad?

- A. Solamente debemos mantener relaciones sexuales cuando estamos en la edad adulta o joven
- B. Se pueden mantener relaciones sexuales sin importar la edad
- C. A partir de los 65 años se considera que no se debe mantener relaciones sexuales porque puede ser dañino para la salud
- D. La tercera edad no tiene interés en el deseo sexual, ya que a medida que pasan los años se va perdiendo las ganas de mantener relaciones íntimas.
- E. El deseo sexual se manifiesta exclusivamente para concebir hijos.

6. ¿El lenguaje no verbal (gestos, caricias, besos...) forma parte de la sexualidad?

- A. La sexualidad solamente está relacionada con las relaciones sexuales y todo lo relacionado con la parte biológica del ser humano.
- B. Las emociones y sentimientos, traduce nuestra sexualidad como parte de la parte biológica del ser humano.
- C. No hay que expresar nuestros sentimientos y emociones porque pueden perjudicar nuestra sexualidad.
- D. El lenguaje no verbal, con toda la riqueza de sus matices, traduce nuestra sexualidad como parte de nuestra afectividad.
- E. La afectividad y la sexualidad solo se expresa entre las parejas.

7. ¿La menopausia está asociada a una disminución del interés sexual?

- A. La menopausia provoca sequedad vaginal y disminuye la libido.
- B. Solamente si tenemos la menopausia a partir de los 55 años.
- C. La menopausia provoca sentimientos depresivos por lo que no hay interés sexual.
- D. Los dolores de la menopausia provoca desinterés por las relaciones íntimas.
- E. No tiene un efecto negativo sobre el interés sexual, puede incluso aumentar la libido.

8. ¿Expresar la sexualidad mejora la comunicación entre las parejas?

- A. La comunicación solo sirve para que tu autoestima, solo hay que pensar en uno mismo.
- B. No influye en la relación de la pareja.
- C. Refuerza la autoestima propia, y a la vez aumenta la de la pareja.
- D. Es mejor no expresarte, podría deteriorar la comunicación entre ambos.
- E. La comunicación solo sirve para que tu pareja este bien, su autoestima es solo lo que importa.

9. ¿Usted considera que para tener una vida sexual saludable se centra solo en el coito?

- A. Solamente no hay que olvidar los preliminares antes de la penetración.
- B. Tenemos que valorar nuestro propio cuerpo.
- C. El coito solamente promueve una vida sexual sana.
- D. Tenemos que interactuar con los géneros opuestos y las distintas orientaciones sexuales de una manera respetuosa.
- E. b y d son correctas

10. ¿Qué podemos hacer para valorar si hay algún aspecto que afecte a nuestra sexualidad? Señale la incorrecta.

- A. Hay que realizar los controles médicos para valorar las patologías que ocasionen problemas a nuestras zonas íntimas.
- B. La enfermera del centro de salud puede aconsejar sobre actitudes positivas en la salud sexual.
- C. Si tenemos que abordar nuestros aspectos psicológicos, podríamos acudir a un psicólogo.
- D. Otros profesional al que podemos acudir para ofrecernos alternativas para mejorar nuestra sexualidad es el sexólogo
- E. todas son correctas.

Fuente: Elaboración propia con datos de las referencias: 1, 27, 28, 29 y 30

ANEXO IV

JUEGO DE ROL

- 1ª SITUACIÓN

Personajes: Un chico y una chica jóvenes, un presentador/a de televisión, 3 personas viendo la televisión

Situación: Están tres amigos/as sentados en el sofá viendo un programa de la actualidad sobre el amor y va el presentador a entrevistar a unos jóvenes que se están besando en la calle. Les realiza una serie de preguntas sobre el amor, cómo se conocieron, qué le enamoró, etc. La pareja responde enamorada y, a su vez, se dan la mano, caricias y besos en la mejilla ocasionalmente. Una vez terminada la entrevista, se despide el presentador y se van los enamorados. Los tres amigos hablan sobre lo bonito que es el amor, lo maravilloso que es que alguien te quiera por cómo eres, entre otros aspectos positivos sobre el amor joven.

- 2ª SITUACIÓN

Personajes: un hombre y una mujer mayor, un presentador/a de televisión, 3 personas viendo la televisión

Situación: Se realiza el mismo escenario, tres amigos/as sentados en el sofá viendo un programa de la actualidad sobre el amor. El presentador realiza una serie de preguntas sobre el amor a la pareja de personas mayores, cómo se conocieron, qué le enamoró, etc. La pareja responde enamorada y, a su vez, se dan la mano, caricias y besos en la mejilla ocasionalmente al igual que los jóvenes. Una vez terminada la entrevista, se despide el presentador y se van los enamorados. Los tres amigos hablan sobre lo inapropiado que es que manifiesten el amor de esa manera, ya que no están en la edad y esos gestos son de la juventud. Lo consideran un despropósito y una vergüenza.

- Una vez representadas las 2 situaciones, se realiza un debate en grupo comentando qué les ha parecido ambos escenarios y el comportamiento de los amigos. A continuación, se les pregunta a los participantes qué harían para evitar estos falsos estereotipos de la sexualidad en las personas mayores.

Fuente: Elaboración propia

ANEXO V

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Valore del 1 al 5 la valoración del programa de salud: 1 es nada y 5 es totalmente

	1	2	3	4	5
1. En qué medida le ha resultado útil este programa					
2 ¿Le ha resultado útil para resolver sus dudas?					
3 ¿Ha adquirido conocimientos nuevos en las charlas sobre la sexualidad?					
4 ¿Le ha parecido una experiencia positiva?					
5 ¿Le ha hecho reflexionar acerca de aspectos propios de su sexualidad?					
6 ¿La duración del programa le ha parecido apropiada?					
7 Las dinámicas de grupo, ¿Le ha parecido una forma interesante de enfocar las charlas?					
8 En general, en qué medida está satisfecho con las charlas					
9 ¿Recomendaría a algún conocido este programa?					
10 A continuación, de forma opcional, anote sugerencias que pueda aportar al programa.					

Fuente: Elaboración propia