

CONSEJOS POR LA
IGUALDAD

**APROXIMACIÓN A LA
IGUALDAD ENTRE
HOMBRES Y MUJERES**

**27 DE JULIO
10:00 - 11:30H**

**Sede Provincial de Cruz Roja,
Zamora**

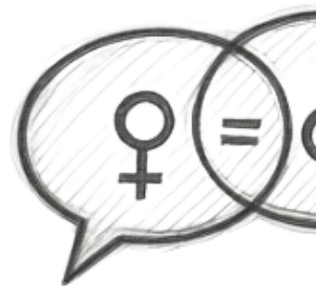
DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Sesión presencial en la entidad solicitante, dirigida a personas usuarias de la propia entidad, en la que se abordarán los siguientes contenidos:

- ¿Qué entendemos por amor? Amor romántico frente a amor saludable.
- Influencias culturales y de las redes sociales.
- Mitos del amor romántico.
- Celos y conductas de control.
- La receta del buen amor: claves para construir relaciones saludables.
- Diferencias en la comunicación.
- Violencia psicológica.
- Autocuidado y bienestar emocional.
- Consentimiento y límites personales.

OBJETIVOS

- Analizar el concepto de amor romántico y su influencia en nuestra sociedad.
- Favorecer las relaciones basadas en el buen trato.
- Promover el autocuidado y el bienestar emocional.



METODOLOGÍA

La metodología del taller será activa, participativa y experiencial, situando a las personas participantes como protagonistas de su propio proceso de aprendizaje. **Se promoverá la reflexión crítica, el intercambio de opiniones y la construcción conjunta de conocimientos a partir de sus experiencias, percepciones y realidades cotidianas.**

Asimismo, **se desarrollará desde una perspectiva integradora, igualitaria y no sexista, fomentando la participación equitativa de todas las personas y favoreciendo un clima de respeto, confianza y escucha activa.** La metodología será, además, flexible y adaptada a las características y necesidades del grupo, respetando la diversidad de opiniones, experiencias y ritmos de participación.

A través de dinámicas grupales, actividades de reflexión, análisis de situaciones cotidianas, debates guiados y recursos audiovisuales, se abordarán aspectos relacionados con la concepción del amor en nuestra sociedad, los mitos del amor romántico, la influencia de las redes sociales y la cultura en las relaciones afectivas, las conductas de control y los celos, la comunicación saludable, la detección de formas de violencia psicológica, el establecimiento de límites personales, el consentimiento y el autocuidado emocional.

Todas las actividades estarán orientadas a promover relaciones afectivas basadas en el respeto, la igualdad, la confianza, el cuidado mutuo y el bienestar emocional, favoreciendo la adquisición de herramientas prácticas para identificar conductas saludables, establecer límites adecuados y prevenir dinámicas relacionales perjudiciales.



CUALIFICACIÓN DEL PERSONAL

La sesión será impartida por personal técnico especializado de Cruz Roja Juventud, cualificado para la impartición de acciones formativas y de sensibilización en materia de igualdad de género, prevención de la violencia y promoción de relaciones igualitarias.

