



Amar y ser amados. Un deseo infinito



Las personas tenemos cuatro dimensiones: la relacional, la física, la psicológica y la espiritual. Las cuatro están interconectadas e influyen unas en las otras de manera continua. A la persona toda realidad le afecta. Somos seres afectivos y conocer nuestra afectividad, conocer qué ocurre en las distintas etapas de nuestra vida en Verdad, Bondad y Belleza puede marcar la diferencia entre vivir una vida en plenitud o no llegar al fondo de los anhelos más profundos del corazón.



Susana
Álvarez



Universidad Francisco de Vitoria | Instituto Desarrollo
y Persona

susana.alsanchez@ufv.es



Isabel
Borderas



Colegio Apostolado de Valladolid

iborderas@gmail.com

WEB: <https://aprendamosaamar.com/expertoafectividad/>



▲
Madres y maestras.
Padres y maestros. No
dejamos de mostrar
la belleza del amor
humano

La persona, cada persona, puede tener la certeza de ser alguien único e irrepetible, de ser original, una novedad radical en el mundo: nadie como tú, nadie como yo, en toda la historia de la humanidad.

En un momento en el que “todo vale”, donde nos hallamos inmersos en la cultura del relativismo, en la que cada uno tiene “su verdad” necesitamos más que nunca una formación antropológica fiable, rigurosa, que nos ayude a encontrarnos y redescubrir quiénes somos, quién es la persona, ese ser asombroso y misterioso que es “historia por hacer” desde el momento de su concepción hasta el último segundo de su vida.

¿Se puede despertar en nosotros un modo nuevo de relacionarnos con la realidad? ¡Sí, es posible! Así lo atestiguan los más de 500 alumnos que nos acompañaron en las cuatro primeras ediciones del curso de Experto en Educación Afectivo-Sexual. Este curso nos despierta el “modo asombro” y de esta forma descubrimos el sentido de todo lo que nos conforma, con argumentos y fundamentación, con precisión. Ahora que estamos en la época de la opinión, más que de la información rigurosa, se agradece encontrar las respuestas a las preguntas de nuestros hijos y alumnos, que serán también respuestas para nosotros. En este programa se trabaja desde el convencimiento absoluto de que todo lo relativo a la afectividad de

la persona es profundamente valioso. Lo aprendido en este curso formará parte de nuestra vida, creando una unidad de certezas desde la que formar a otros. Formarse para formar se convierte en este postgrado en una realidad y experiencia vivencial.

Todo lo que aprendamos o reaprendamos puede ser un pilar fundamental para acompañar a nuestros hijos y a nuestros alumnos. Quizá la intención o finalidad con la que se inscriben los estudiantes sea formarse para responder a preguntas sobre afectividad y sexualidad. Sin embargo, año tras año, desde la primera edición, uno de los testimonios más habituales que comparten los antiguos alumnos es: “me apunté para acompañar a otros y el primer ayudado he sido yo”. Reconocen haber vivido, a través del aprendizaje, una transformación personal y experiencial que les ha hecho caer en la cuenta de que lo que querían para otros, una formación antropológica humanista, ha calado primero en ellos mismos, transformándolos.

A lo largo de los cuarenta temas que forman el programa, divididos en seis módulos, se estudian todas las etapas de la vida de la persona en sus cuatro dimensiones: la biológica, la psicológica, la relacional y la trascendente, desde una antropología adecuada y, al mismo tiempo, con un lenguaje que busca conectar con el otro, que busca el encuentro.



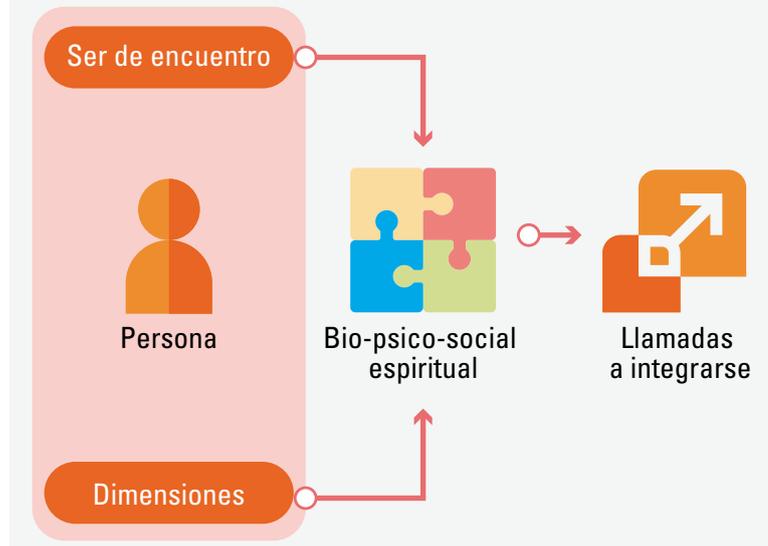
Al abrir los apuntes del primer tema, ya descubrimos el cuidado con el que se trabajan los contenidos, el rigor de lo expuesto con una bibliografía amplia y actualizada y la categoría y profesionalidad de los profesores que imparten cada tema. Además, expertos de otros ámbitos impartirán *Open Classes* con contenidos que completan la formación recibida.

A partir de la primera clase en directo, percibimos que no estamos en un curso online al uso. Se crea una atmósfera de cercanía y de complicidad imposible de imaginar en una formación online. Se va generando un vínculo con los compañeros que perdura en el tiempo, más allá de la finalización del curso.

La directora académica, Nieves González Rico, traslada al espacio online la experiencia de un rato generoso después de finalizar las clases, lo que ella denomina "pasillo". Como en las facultades y escuelas, se comenta lo recibido o se comparte lo que cada estudiante desea, como si nos encontrásemos un grupo de estudiantes con una profesora muy querida al finalizar la clase. Como muchos estudiantes comparten año tras año, esta cercanía hace que el curso "no parezca online". Se consigue aunar la flexibilidad online con la cercanía presencial.

Desde el módulo I, en el que se trabaja la persona y la vocación al amor, aterrizamos en una realidad que nos constituye: estamos hechos para el encuentro, no existe un yo sin un tú. Toda persona es territorio sagrado y el trato y la relación deben vivirse desde ahí. Entender quiénes somos para entender quién es el otro; aprender qué es la persona para descubrir quién soy yo; encontrarme conmigo mismo para poder encontrarme con los otros. Trabajamos el contenido del tema con las herramientas propuestas, para reconocernos en la parte de nuestra historia que ya hemos vivido y desde la que seguimos creciendo y aprendiendo. Recordamos lo esencial de una afectividad bien vivida; estudiamos el apego, los vínculos y también las heridas. Muchos de nuestros alumnos son profesores, son padres y madres y, con estos temas iniciales del curso,

La persona y su vocación al amor



Toda persona es territorio sagrado. Entender quiénes somos para entender quién es el otro; aprender qué es la persona para descubrir quién soy yo; encontrarme conmigo mismo para poder encontrarme con los otros

caen en la cuenta de la importancia de la relación con sus hijos, con sus alumnos.

En este primer módulo nos adentramos en el revelador tema de la mirada, en cómo los encuentros crecen en verdad si ponemos el acento en cómo nos miramos a nosotros mismos y a los demás. Aprendemos que transformar la mirada puede suponer el principio de otra manera de vivir las relaciones afectivas, reflexionando, en primera instancia, acerca de cómo me miro a mí mismo, cómo me narro mi propia historia y estudiando cómo son nuestros encuentros con los demás y qué impacto tienen, aprendemos a crear las condiciones para que, efectivamente, tengamos encuentros verdaderos.

Amar con la mirada y amar con la escucha activa. Este módulo termina con un tema necesario, una iniciación en el *counselling* proyectado al ámbito educativo que, convertido en herramienta personal,



CAMINANDO JUNTOS

Algunas pautas educativas

Durante la etapa escolar, el hecho de que padres y profesores caminen “en la misma dirección” será de gran ayuda para los niños y jóvenes en su proceso de madurez afectiva.

Para ello, sería deseable una relación de diálogo y confianza mutua —entre padres y profesores— de tal forma que los profesores puedan sentirse respaldados por parte de los padres y, al mismo tiempo, los padres encuentren en los profesores unos “aliados” en su tarea educativa. En el punto de encuentro entre ambas responsabilidades se sitúa la mirada hacia el alumno. Que el niño o el joven perciba que su valor es muy superior a sus aciertos y errores, que su valor es infinito.

A continuación, se proponen algunas pautas educativas, que pueden servir tanto para el trabajo en el aula como para la tarea educativa de los padres:

- La alabanza justa y concreta. En su proceso de maduración afectiva, ayuda más, al niño o al joven, saberse valorado en lo concreto. Por ejemplo, no es lo mismo decir “qué buen estudiante eres” que “cuánto valoro tu trabajo de hoy”.
- En relación con la anterior, ir conociendo progresivamente las virtudes y dificultades de cada niño o joven, para ayudar a consolidar las primeras y educar con misericordia en las segundas.
- Tratar a los adolescentes con calidez. A veces sucede que, tras una actitud desafiante, se encuentra un joven vulnerable, necesitado de afecto y aceptación.
- Priorizar las “batallas”.
- Distinguir a la persona de sus actos. No es igual decir “eres un desastre” que “podrías haberte esforzado más”. En el primer caso el juicio se hace sobre la persona.
- Es posible volver a comenzar cada día. El educador que es capaz de reconocer su límite puede ser un espejo para el niño o joven que se equivoca y que necesita un adulto de referencia que le recuerde que la persona está aprendiendo siempre.

Habilidades del estilo educativo afectivo



es un regalo para afianzar nuestros vínculos a través de una escucha sanadora y una acogida incondicional.

Somos seres complejos en nuestra biología y en nuestra psicología. Después de comprender que no podemos existir en soledad sino en relación, comenzamos el módulo II, en el que se profundiza en el desarrollo psicológico y afectivo en la infancia. El estudio se centra en la autoestima, las habili-

Amar con la mirada y amar a través de la escucha activa, afianzar nuestros vínculos a través de una escucha sanadora y una acogida incondicional

dades sociales y los cambios físicos que se producen al entrar en la pubertad.

Se cierra este módulo con el tema de la violencia familiar y se hace desde la prevención. Es un tema fundamental en el que se aprende a identificar las señales de alarma y también a saber actuar.

En el módulo III nos sumergimos en la grandeza de la vida intrauterina, de la persona en edad embrionaria. Descubrir ese “yo” desde el momento de la concepción y entender qué ocurre dentro del útero materno cuando estamos allí. Se trata de redescubrir con asombro lo bien hecho que está el cuerpo humano, el trasiego de acciones que ocurren antes de nuestro nacimiento y el milagro que es la vida.

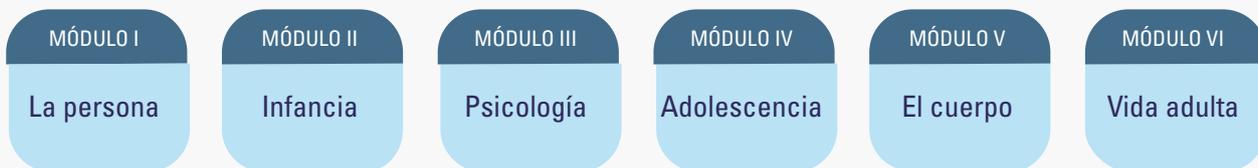
La persona no nace como un folio en blanco, nace con un temperamento concreto; el carácter se irá moldeando y los dos formarán parte de la personalidad. La persona transita por las primeras etapas de la vida recorriendo un camino donde se formará la identidad, tratando de responder a cuestiones más acuciantes, como: ¿quién soy yo?, ¿cuál es mi destino? En los temas de este módulo, se nos desvela que libertad y responsabilidad van unidas y que la ética forma parte de esa libertad y de esa responsabilidad.

Se cierra este módulo con un tema muy interesante: Género y legislación. Una de las *open classes* que se imparten tratará precisamente la cuestión del “género”.

En el módulo IV, se estudia el desarrollo psicológico y sexual en la adolescencia. Es probablemente la etapa de la vida más intensa en el proceso de la formación de la persona y también uno de los mayores retos para padres y maestros.



Esquema del curso Experto Universitario en afectividad y sexualidad



- Título propio
- 100% online
- +100 vídeos
- Herramientas, bibliografía y recursos
- 6 módulos
- Open classes con expertos de éxito
- 30 créditos ECTS

En esta etapa, las relaciones personales son el epicentro de los intereses de los adolescentes, es el momento de una necesidad profunda de encuentros con sus iguales. Qué importante es que tengan referentes equilibrados y formados para poder acoger sus preguntas, miedos, preocupaciones, reacciones y seguir queriéndolos en verdad incluso desde la confrontación o los límites.

Y llegan sus preguntas y la ausencia de ellas, unas veces verbalizadas, otras no. Cuando los adultos nos encontramos con un hijo, una hija, un alumno adolescente que de pronto nos reta directamente, con la palabra o con el silencio, e intuimos que está indagando el para qué de todo, reconocemos que nos mide en la respuesta porque la necesita con una intensidad profunda. Deseamos ser capaces de responderles o de provocar en ellos las preguntas que no se hacen. Queremos ser capaces de ponerles delante el horizonte que están llamados a vivir, hacer una propuesta verdadera que, abrazada, los lleve a tener una vida plena. Queremos tener respuestas que puedan aceptar, rechazar, hacer suyas y a la vez queremos guiarles para que se respondan ellos mismos. Qué importante conocer dónde están, dónde estuvimos, para acompañarlos desde ahí.

Nos adentramos en la tarea de acompañarlos, de estar cerca, mientras descubren el camino que existe desde la atracción hasta el amor, con el descubrimiento del lenguaje del cuerpo y del corazón. La perfección del cuerpo creado para amar y ser amado, para vivir y dar vida. Para afianzar este aprendizaje, otra de las *open classes* está vinculada con la Teología del Cuerpo de San Juan Pablo II.



El módulo avanza con una formación fundamental sobre redes sociales, consecuencias del mal uso de las mismas, (*sexting*, *grooming*, *ciberbullying*, pornografía...), uso, abuso y adicción a las TIC y cibercontrol en las relaciones de pareja. Todos estos contenidos están actualizados y tratados con especial atención para enfocarlos a la realidad adolescente.

El penúltimo tema abre la posibilidad de construir una cultura de la vida a través de la música, literatura y el cine como instrumentos. La música, la literatura y el cine nos cuentan historias, y una buena historia siempre puede hablar de nuestra vida y también de la vida de otros, de

Tú también puedes ser formador en afectivo-sexual y formar equipo en tu centro escolar





modo que podamos crecer desde lo que descubramos en ellas.

En el último tema, se nos presenta una formación que nos ayuda en el proceso de crear un taller sobre cualquiera de los temas del curso. Este postgrado no descuida, dentro de su formación integral, procurar herramientas para diseñar un taller, un plan formativo que podamos impartir basado en los conocimientos adquiridos.

Continuamos, en el módulo V, comprendiendo que el cuerpo nos habla de quiénes somos. Se nos revela la certeza de que somos nuestro cuerpo, que el cuerpo es la persona en su visibilidad. Que la comunicación, el encuentro, existe a partir de la realidad del cuerpo. Estudiamos los estados intersexuales, el aparato genital masculino y femenino, el ciclo menstrual como indicador de la fertilidad, los métodos de reconocimiento de la fertilidad humana, la contracepción y las infecciones de transmisión sexual. Todo ello, con la intención de que nuestros jóvenes nos perciban como interlocutores válidos en estos temas, capaces de acoger sus inquietudes e interrogantes.

Los últimos temas de este módulo consisten en un acercamiento, desde la bioética, a cuestiones complejas como la reproducción asistida y la maternidad subrogada.

A medida que estudiamos los apuntes de cada tema, que asistimos a las sesio-

nes síncronas, que participamos de las aportaciones más que interesantes de los foros, vamos experimentando cómo nos situamos ante la belleza del amor humano, para lo que hemos sido creados y que constituye la clave fundamental de este curso: instruir formadores que descubran y transmitan la belleza del amor y de la sexualidad humanos.

El curso termina con el módulo VI que aborda la madurez afectiva, la realidad de ser libres para amar. Este módulo abarca enseñanzas vitales sobre las distintas vocaciones personales: claves para vivir el noviazgo y el matrimonio, para comprender la grandeza de amar con el cuerpo, la necesidad de una buena comunicación en pareja y familia, la paternidad y la maternidad responsables y la vocación a la vida religiosa con su carisma, don y tarea.

Desde el punto de vista práctico, los temas de este programa están formados por apuntes descargables de altísima calidad, videoclases grabadas, foros abiertos para cada tema, bibliografía, herramientas y recursos prácticos. Una vez a la semana, los jueves de 18:00 a 19:30 h hay una sesión en directo, que siempre se graba y se publica al día siguiente, con posibilidad de comunicarse con el profesor que la ha impartido a través de los foros y de la mensajería interna.

Las claves prácticas para el estudio son siete horas de dedicación semanal,



Se nos revela la certeza de que somos nuestro cuerpo, que el cuerpo es la persona en su visibilidad, que la comunicación existe a partir de la realidad del cuerpo

de noviembre a junio, con posibilidad de realizar, voluntariamente, un trabajo final con un tutor, que puede consistir en un plan formativo, es decir, una programación didáctica para unos destinatarios concretos (alumnos, profesores, padres) o un trabajo de profundización sobre alguno de los temas del curso.

En definitiva, se trata de recorrer las etapas de la vida y de la maduración de la afectividad, asombrándonos ante lo bien hecho que está el cuerpo, nuestro cuerpo. Descubrimos la formación del temperamento, del carácter, reconocemos las fortalezas y debilidades de la identidad personal, aprendemos a acogernos, con nuestro límite, para acoger y acompañar a otros. Nos reconocemos como seres de encuentro, hechos para la relación. Vivimos nuestra dimensión trascendente, la dimensión del encuentro con nuestras creencias, proyectos, deseos y sueños para aprender a acoger los de nuestros hijos y alumnos. Se trata de entrar de lleno en la búsqueda de respuestas a los anhelos más profundos del corazón humano, respuestas para nuestros alumnos, para nuestros hijos y para nosotros mismos •



HEMOS HABLADO DE

Mirada; afectividad; encuentro; persona; sexualidad.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2023, revisado y aceptado en diciembre de 2023.



ACTIVIDADES DE AULA

Es que yo soy así

Una sesión de 1 hora

- Cursos — 5.º y 6.º Primaria, ESO y Bachillerato (el contenido tendrá que adaptarse a la madurez de los alumnos, así como los ejemplos empleados y el caso con el que se trabaje)
- Finalidad — Comprender cómo se conforma nuestra personalidad y entender que la libertad nos permite elegir cómo queremos vivir los rasgos de nuestro carácter al relacionarnos con los demás y con nosotros mismos

Material. Se les presenta a los alumnos tres grandes carteles:

- Personalidad recibida
- Personalidad aprendida
- Personalidad elegida

(También se pueden escribir en la pizarra dentro de tres círculos)

Explicación. Se les explica con la mayor claridad a los alumnos que, al nacer, todos tenemos un temperamento como resultado de nuestra carga genética y las influencias de lo sentido y vivido por nuestra madre mientras hemos estado en su útero. Les explicamos que esa es nuestra personalidad recibida.

En segundo lugar, se expone la realidad de la personalidad aprendida, nuestro carácter, que es el resultado de la relación entre nuestro temperamento, la educación recibida y la formación moral acogida. Se expresa en cómo vivimos nuestra afectividad.

Y, en tercer lugar, la personalidad elegida que tiene que ver con la certeza de que “al elegir nos elegimos”. Cuando tomamos decisiones estamos marcando quiénes y cómo queremos ser. Al identificar los rasgos de nuestro carácter, aprendemos a reconocer cuáles son un bien para nosotros y para los demás y cuáles no. Con voluntad podemos “pulir” esos que nos perjudican, hacerlo con una intención de cambio que puede convertirse en realidad con constancia y voluntad. Seguiremos teniendo ese rasgo de temperamento o de carácter, pero “entrenando” podremos contener, transformar, dominar, ese rasgo de nuestra personalidad que no queremos en nuestra vida.

Práctica. Les presentamos el caso de Andrea, una adolescente que cuando se relaciona con los demás muestra un rasgo de su carácter que supone una dificultad en sus relaciones personales: es muy directa al hablar y nada empática a la hora de decir las cosas. Hablar a picotazos es un rasgo de su temperamento que no ha sido “pulido” pues sus padres también se relacionan así.

Cuando los que están con ella la llaman bruta o borde por cosas que dice, siempre alega que es que “ella es muy sincera, que es que ella es así”.

La pregunta es: ¿“Yo soy así” puede servir de justificación?

Los alumnos tendrán que contestar a esta pregunta desde lo explicado sobre la personalidad recibida, aprendida y elegida. Trabajarán sus respuestas en grupos y las expondrán al final de la sesión.



PARA SABER MÁS

- CHAPMAN, G. (2019). *Los cinco lenguajes del amor de los niños*. Editorial Unilit.
- GONZÁLEZ RICO, N. y RUIZ PEREDA, B. (2022). *Sexo con alma y cuerpo*. Freshbook.
- GONZÁLEZ RICO, N., MARTÍN NAVARRO, T., ET AL. (2017). *Aprendamos a Amar, Proyecto de educación afectivo sexual 5-12 años*. Editorial CEPE.