

DATOS PERSONALES

Raquel Graña Fernández.

Nº Colegiada: G-5746

DNI. 34882751-P

Dirección: Celso Emilio Ferreiro Nº 2 2-B

27880 Burela – Lugo –

Teléfono de contacto: 645 55 03 31

Correo electrónico: contacto@intimasconexiones.com



EXPERIENCIA PROFESIONAL

2016/Actualidad: EXPERTA EN EDUCACIÓN SEXUAL. Creadora del Programa de Educación Afectivo – Sexual COÑÉCETE para Primaria y Secundaria. Galicia y Asturias.

Funciones:

- Desarrollo, planificación y puesta en marcha de Coñécete.
- Organización de los contenidos y horarios.
- Educación afectivo sexual de calidad con actividades dinámicas.
- Evaluación de las preocupaciones, necesidades y problemáticas para tratar de abordarlas y solucionarlas.
- Creación de cortometrajes sobre Violencia de Género y el programa Coñécete.

2017/Actualidad: EXPERTA EN EDUCACION SEXUAL. Profesora en la Universidad Camilo José Cela de Madrid - Máster de Educación Sexual y Asesoramiento.

2017/Actualidad: EXPERTA EN EDUCACIÓN SEXUAL. Conferenciante en diferentes universidades, congresos de sexología nacionales e internacionales.

2016/Actualidad: FORMADORA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL. Creadora de una metodología única, Social & Emotional System, combinando inteligencia emocional con piezas Lego. Centros escolares para infantil y primaria. Ribadeo, Galicia y ASAC (Asociación Altas Capacidades de Galicia).

Funciones:

- Inteligencia Emocional.
- Fomento de las habilidades sociales, toma de decisiones, gestión de emociones, resolución de conflictos, comunicación en público.

- Impartición de talleres a lo largo de todo el periodo escolar como actividad extraescolar.

2016/Actualidad: **DIRECTORA - SEXÓLOGA. Consulta de Sexología Raquel Graña. Nacional e Internacional con clientes en Estados Unidos, Sudamérica y Europa.**

2016/Actualidad: **DIRECTORA DE ÍNTIMAS CONEXIONES.** Creación del Proyecto más grande a nivel estatal de educación afectivo sexual: **Íntimas Conexiones con 540.000 seguidores.**

Funciones:

- Educación afectivo sexual para jóvenes y adultos desde una perspectiva de igualdad.
- Prevención de la desigualdad, machismo y de la violencia de género.
- Divulgación de contenido de calidad apto para todos los públicos.

2016/Actualidad: **SEXÓLOGA. Centros socioeducativos.** Galicia y Madrid.

Funciones:

- Realización de talleres de educación sexual para menores de edad.
- Desarrollo de cursos sobre educación sexual en mayores de edad.
- Impartición de talleres sobre igualdad, prevención de violencia y género.
- Asesoramiento sexológico a jóvenes y mayores de edad.

2013/Actualidad: **EXPERTA EN EDUCACIÓN SEXUAL Y DIVULGACIÓN en:**

2016/Actualidad: Revista y web: **MARIE CLAIRE.**

2016/Actualidad: Revista y web: **SER PADRES.**

2016/Actualidad: Web: **MÍA.**

2014/Actualidad: Revista y web: **MUY INTERESANTE.**

FORMACIÓN ACADÉMICA

2008/2014 **LICENCIATURA DE PSICOLOGÍA.** Universidad de Santiago de Compostela.

2014/2015 **COACHING EDUCATIVO, PERSONAL Y EMPRESARIAL.** Escuela Superior de Coaching. A Coruña.

2015/2017 **MÁSTER EDUCACIÓN SEXUAL Y ASESORAMIENTO.** Universidad Camilo José Cela. Madrid.

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Página web: <http://www.intimasconexiones.com/>

Canal de Youtube con 522.000 suscriptores: <https://goo.gl/hxgwWT>

Tesina sobre la Eyaculación Femenina. Experta en Sexología. UCJC.

Practitioner PNL (Programación Neurolingüística) con DBM. Systemic Consultancy & Training. 130 h

Formador de Formadores. Instituto Europeo de Formación de Formadores. 100h.

Gestión de proyectos. Universidad Rey Juan Carlos. 60h

Experto en redes sociales. AEGI Formación Social. 100h

Marketing Digital. Google Actívate. 40h

PROGRAMA DE EDUCACION AFECTIVO – SEXUAL “COÑECETE” para colexios Fomentando a Igualdade, a Autoestima e as Relacións Saudables

Descrición

Este programa céntrase na adquisición de coñecementos, estratexias e habilidades para promover unha educación sexual adecuada e sa, así como promover a igualdade de xénero tanto a alumnado como as familias que integran as asociacións. Diríxese aos asistentes/as do colexio, as familias e o profesorado.

Ao finalizar, os asistentes e asistentas terán adquirido as seguintes aprendizaxes:

- Conceptos como sexo, erótica, sexualidade, orientación e identidade.
- Identificar os estereotipos e crenzas sobre a sexualidade. Modelos reais.
- Prevención de violencia de xénero e fomento da igualdade.
- Os tres obxectivos centrais da educación sexual: coñecerse, aceptarse e aprender a expresar a erótica de forma que os asistentes se sintan a gusto cos seus corpos.
- Xestionar a autoestima e a propia imaxe.
- Coñecer a influencia dos medios de comunicación sobre a imaxe corporal.
- Valores e hábitos de relación (amizade, parexa...).
- Hábitos de hixiene e autocoidado.

Obxectivos xenerais:

Coñecerse

O obxectivo é que aprendan a coñecerse, a saber cales son as súas capacidades e habilidades, que puntos poden mellorar e como poden desenvolverlos. Todo isto relacionado coa educación sexual e o feito sexual humano.

Respeto

O programa Coñécete fomenta o respecto entre tódalas persoas implicadas: familias, adolescentes e persoal docente. Contempla actividades que poden poñer en práctica na aula de forma práctica para que despois na súa vida diaria poidan ser conscientes e levalas a cabo.

Igualdade

Promóvese a igualdade e a prevención de violencia de xénero sendo conscientes da importancia de ter isto presente de forma diaria. Para conseguir este obxectivo créanse

diferentes prácticas grupais para que os rapaces e rapazas de forma individual e conxunta acaden as metas descritas.

Aceptarse

O obxectivo é que aprendan a aceptarse tal e como son. Para isto fomentárase a súa autoestima, cuestionáranse os modelos existentes nos medios de comunicación, os estereotipos sociais e as crenzas.

Expresarse

Este programa trata de que os asistentes aprendan a xestionar a súa imaxe, saúde, hixiene e intimidade. Tamén pretende capacitar aos asistentes/as cun maior repertorio de ferramentas para facer fronte aos retos cos que se poidan encontrar na vida diaria.

Obxectivos específicos:

- Coñecer os conceptos principais do Feito Sexual Humano, como son o sexo, sexualidade e erótica.
- Identificar e diferenciar os conceptos de identidade sexual e orientación do desexo.
- Estratexias para coñecer o seu corpo, aceptarse e aprender a expresar erótica.
- Identificar prexuízos ou crenzas en relación a sexualidade, tratando de reconstruílos
- Valorar a diversidade en relación as diferentes formas de vivir e expresar a sexualidade, favorecendo a propia aceptación
- Xerar actitudes de tolerancia cara as identidades e orientacións sexuais de todas as persoas.
- Estratexias para analizar os estereotipos e roles na construción da feminidade e a masculinidade.
- Prevención de violencia de xénero e fomento da igualdade.
- Adquirir habilidades para a adecuada resolución de conflitos dunha forma tolerante e respectuosa.
- Planifica os mecanismos para poñer os límites ante a invasión da intimidade propia e a de outros.
- Sensibilizar cara a condutas de respecto e tolerancia para a expresión do afecto.
- Coidado, hixiene mental e corporal. Aprendendo valores.

Metodoloxía:

En tódalas aulas abordarase de forma teórica o contido, dando paso a dinámicas grupais de traballo participativo (role play, debate, técnicas corporais, láminas, videoforum...). O obxectivo de levar a cabo unha metodoloxía que combina a teoría coa practica é o de afondar nos contidos, tratando de que os e as participantes se somerxan máis na materia e reflexionen sobre as súas conclusións.

ACTIVIDADES A REALIZAR NA AULA

ACTIVIDADES SEGUNDO PRIMARIA

SESIÓN 1. Aprendendo a querernos

- Presentación do programa, presentación dos e das participantes.
- Amor: ¿qué é? ¿cándo o sentimos? ¿por qué?
- Expresando o amor hacia os seres queridos.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Outubro

SESIÓN 2. Fomentando a igualdade e respecto

- Repaso de conceptos clave.
- Casos reais con emocións: traballando as relacións entre irmáns, entre compañeiros, o respecto mutuo e compañerismo. Plantéxanse problemas axeitados a súa idade para que traten de solventalos en grupo.
- Resolución dos casos reais e posta en común.
- Dinámica: ¿qué aprendimos hoxe?

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

SESIÓN 3. Intelixencia emocional e autoimaxe

- Repaso das anteriores sesións.
- Fomentando a empatía, o bo comportamento (loitando contra o bullying)
- Dinámica: qué penso sobre min, qué pensan os demais.
- Dinámica: qué me gustaría mellorar, cómo podo facelo.
- Dúvidas e aclaracións.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

ACTIVIDADES TERCEIRO PRIMARIA

SESIÓN 1. Aprendendo a coñecernos

- Presentación do programa, presentación dos e das participantes.
- Dinámica de conceptos: ¿Qué entendemos por afecto? ¿sexualidade? ¿empatía?
- Relacións entre irmáns ou primos.
- Dinámica sobre autoestima e empatía en grupo.
- Amor e respecto.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Outubro

SESIÓN 2. Fomentando a igualdade e respecto

- Repaso de conceptos clave.
- Casos reais con emocións: qué sentimos e cándoo sentimos.
- Resolución dos casos reais e posta en común.
- Dinámica: ¿qué aprendimos hoxe?

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

SESIÓN 3. Intelixencia emocional e autoimaxe

- Repaso das anteriores sesións.
- Fomentando a empatía, o bo comportamento (loitando contra o bullying)
- Dinámica: qué penso sobre min, qué pensan os demais.
- Dinámica: qué me gustaría mellorar, cómo podo facelo.
- Dúbidas e aclaracións.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

ACTIVIDADES CUARTO PRIMARIA

SESIÓN 1. Obxectivos da Educación Sexual

- Presentación do programa, presentación dos e das participantes.
- Conceptos. ¿Que entendemos por sexualidade? Afectivo-sexual.
- Obxectivos da educación sexual.
- Emocións e a súa xestión axeitada.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Outubro

SESIÓN 2. Fomentando a igualdade e respecto

- Repaso de conceptos clave.
- Dinámica de igualdade e afectividade.
- Axuda en casa.
- Dinámica de dúbidas e aclaracións (preguntan de forma anónima e libre)
- Aclaracións e observacións

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

SESIÓN 3. Intelixencia emocional e autoimaxe

- Repaso das anteriores sesións.
- Fomentando a empatía, o bo comportamento (loitando contra o bullying)
- Dinámica: qué penso sobre min, qué pensan os demais.
- Dinámica: qué me gustaría mellorar, cómo podo facelo.
- Dúbidas e aclaracións.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

ACTIVIDADES QUINTO DE PRIMARIA

SESIÓN 1. Obxectivos da Educación Afectivo Sexual

- Presentación do programa, presentación dos e das participantes.
- Conceptos. ¿Que entendemos por sexualidade? Afectivo-sexual.
- Obxectivos da educación sexual.
- Dinámica sobre conceptos que xa coñecemos.
- Coñecendo o noso corpo (xenitais, ovulación).
- Dúbdidas e aclaracións.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Outubro

SESIÓN 2. Intelixencia emocional e valores intrapersoais

- Aspectos principais da intelixencia emocional interpersonal.
- Dinámica sobre coñecemento.
- Dinámica sobre autoestima.
- Capacidades propias e aspectos a mellorar.
- Como fomentar o que queremos mellorar.
- Dúbdidas, reflexións e observacións.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

SESIÓN 3. Hixiene e cambios corporais

- O coidado do corpo: Rutinas, normas de aseo persoal.
- Adquirir hábitos de hixiene corporal.
- Respectar e coidar o propio corpo.
- Anatomía. Cambios do noso corpo ao longo da adolescencia.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

ACTIVIDADES SEXTO DE PRIMARIA

SESIÓN 1. Obxectivos da Educación Afectivo Sexual

- Presentación do programa, presentación dos e das participantes
- Repaso do curso anterior.
- Conceptos: orientación, identidade e sexo.
- Coñecendo o noso corpo (xenitais, ovulación).

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Outubro

SESIÓN 2. Promovendo a igualdade e o respecto

- Aspectos principais da intelixencia emocional interpersonal.
- Dinámica sobre comunicación asertiva.
- Dinámica sobre empatía e traballo en equipo.
- Valores e aspectos que promoven unha boa relación cos demais.
- Dúbdas e aclaracións.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro

SESIÓN 3. Hixiene e cambios corporais

- O coidado do corpo: Rutinas, normas de aseo persoal.
- Adquirir hábitos de hixiene corporal.
- Respectar e coidar o propio corpo.
- Anatomía. Cambios do noso corpo ao longo da adolescencia.

Tempo: 60 min

Participantes: alumnos e alumnas da aula (15-25 participantes)

Datas: Novembro