

Explórate

el placer comienza en ti



Pontificia Universidad Javeriana Cali
Facultad de Creación y Hábitat
Diseño de Comunicación Visual







Maria Alejandra Ruiz Diaz
Énfasis en diseño de marca y
Diseño editorial

Directora: Anita Gutiérrez Robledo
Proyecto Avanzado en Diseño
de Comunicación Visual – PADCV

Tema: La visibilización sobre la importancia
de la exploración del placer para el
bienestar emocional de adolescentes con
discapacidades motoras.

2024-2

Quiero iniciar agradeciendo a mi familia por acompañarme y ser mi mayor apoyo en este camino. En especial a mis padres, **Adalberto Ruiz y Marisol Díaz**, quienes, a través de su esfuerzo y lucha, me permitieron alcanzar todo lo que hoy soy. Gracias por ser ese pilar incondicional que me sostuvo en los momentos más desafiantes.

A mis hermanos, **Anderson Ruiz y Leidy Ruiz**, por estar siempre conmigo desde pequeña y por contribuir tanto a la persona que soy hoy. Y a mis sobrinos, **Nicolás Ruiz y Samantha Mosquera**, quienes, con su alegría, lograron iluminar mis días más pesados y me recordaron que siempre hay un motivo para sonreír, incluso en medio de las dificultades.

A mi pareja, **Brayan Manrique**, gracias por ser mi mayor apoyo emocional, por creer en mí cuando yo dudaba y por motivarme constantemente a dar lo mejor de mí en cada paso de este proyecto.

Extiendo mi agradecimiento a mis compañeras de la universidad, **Carolina Heredia, Isabella Muñoz, Andrea Ayala, Paulina Montoya, Juliana Ortega, Estefanía Calderón, Allison Romero y Emily González**, por ser mi red de apoyo en este proceso, por sus palabras de aliento y por impulsarme a no rendirme cuando más lo necesite.

A mi asesora, **Anita Gutiérrez**, quien siempre tuvo los mejores consejos y me guió con paciencia y sabiduría para alcanzar este logro. A la profesora **Linda Orcasita**, agradezco profundamente sus consejos certeros y su apoyo en darle un norte claro a este proyecto. Y, finalmente, a **Katherin Mancilla**, por brindarme orientación y ayudarme a sentar las bases sólidas para este trabajo.

A todos ustedes, gracias. Este proyecto es también un reflejo de su confianza y apoyo constante.



Gracias

Introducción

La exploración del placer en jóvenes con discapacidades motoras ha sido un tema poco abordado, a menudo relegado por barreras sociales, culturales y familiares. Explórate nace como un proyecto que busca sensibilizar tanto a los jóvenes como a sus familias sobre la importancia del autoconocimiento y la exploración del placer como una vía para el bienestar emocional.

El proyecto combina investigación y estrategias educativas para analizar las percepciones de las familias, identificar barreras y apoyos existentes, y desarrollar herramientas que permitan a los jóvenes experimentar su sexualidad de manera positiva, segura y sin limitaciones. Explórate desafía estigmas arraigados, promoviendo un enfoque inclusivo donde el placer no es solo una posibilidad, sino un derecho que contribuye significativamente a la calidad de vida.

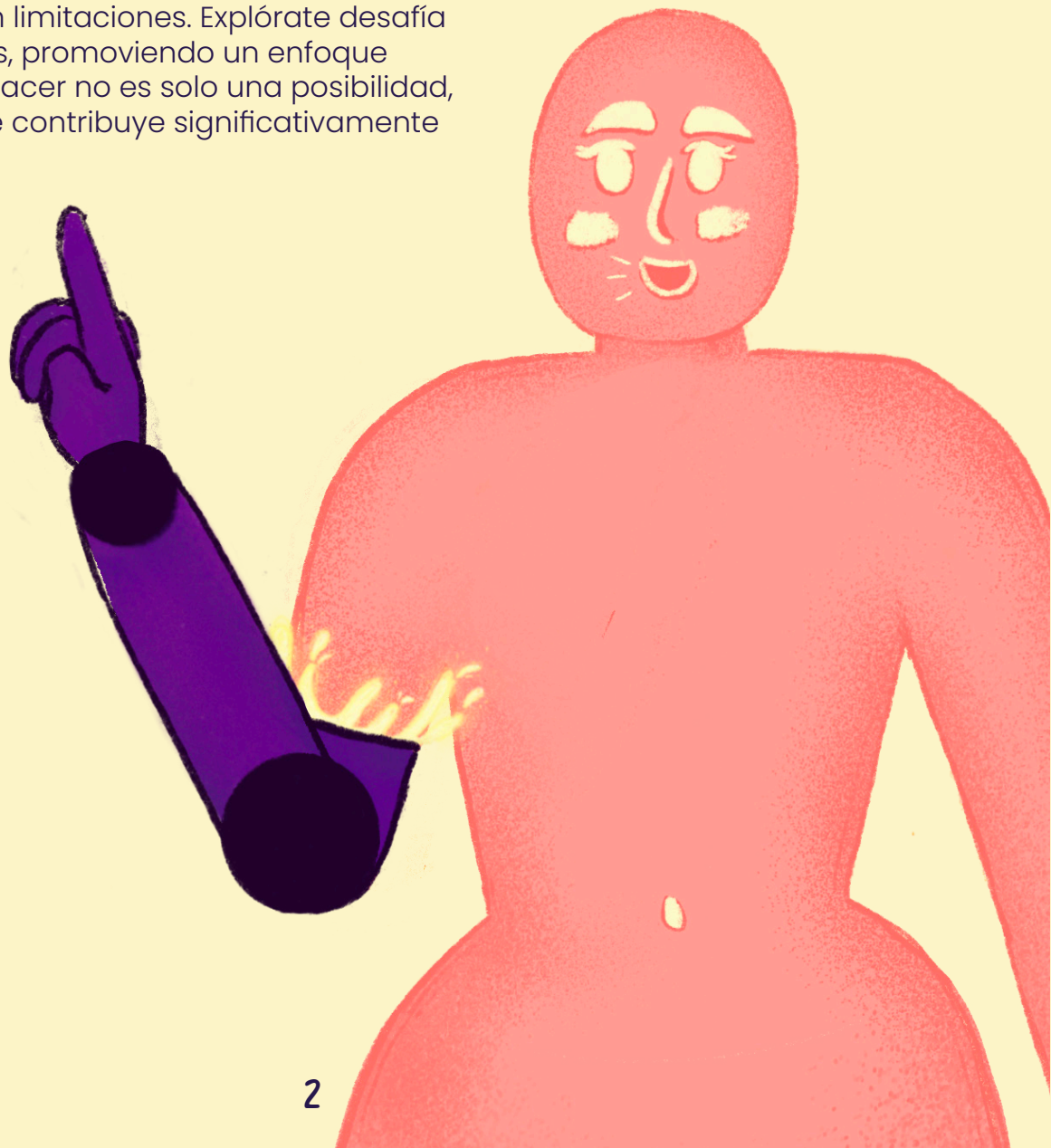


Tabla de contenido

Objetivos	4
Justificación	5
Planteamiento del problema	7
Aliado	10
Usuario	11
Marco de referencia	15
Metodología	19
Metodos y herramientas	21
Benchmarking	23
Hallazgos de investigación	29
Requerimientos de diseño	30
Sistema estratégico	31
Proceso de bocetación	38
Proceso de diseño	42
Validación con usuario	56
Conclusiones y recomendaciones	59
Referencias	60
Anexos	61



Objetivo general

Desarrollar **una estrategia por medio de procesos informativos y experienciales** dirigida a jóvenes con discapacidades motoras, para la sensibilización de la importancia de **la exploración del placer como una vía para la búsqueda del bienestar emocional**.

Objetivos específicos



Analizar la percepción y conocimiento que tienen los jóvenes con discapacidades motoras sobre la exploración de su placer y su relación con el bienestar emocional.



Examinar las barreras y apoyos que tienen los jóvenes con discapacidades motoras en el proceso de búsqueda de la exploración del placer



Caracterizar las estrategias utilizadas por expertos en la promoción de prácticas saludables para la exploración del placer en jóvenes con discapacidades motoras

Justificación y motivación



La sexualidad es un derecho humano, y su vivencia plena debe estar libre de barreras, prejuicios y estigmas

La sexualidad en jóvenes, entre los 18 y 25 años, con discapacidades motoras es un aspecto importante que merece una atención especial dentro del sistema social y de salud. La exploración de la sexualidad en este grupo poblacional está impulsada por una combinación de habilidades, valores y experiencias personales que subrayan la necesidad de proporcionar una vida sexual plena y sin barreras. La experiencia personal como persona con discapacidad motora ha sido una fuente constante de preguntas e inseguridades, especialmente en el ámbito de las relaciones íntimas. La falta de información específica y adecuada me llevó a enfrentar miedos y dudas al intentar establecer relaciones afectivas o simplemente expresar afecto de manera física. Este vacío de información no solo refleja la carencia existente de recursos dirigidos a personas con discapacidades, sino que también, destaca la necesidad de contribuir a este vacío con información accesible y pertinente

Una de las motivaciones centrales para abordar este tema es la constatación de la escasez de recursos y orientación dirigidos específicamente a personas con discapacidades motoras en su búsqueda de una vida sexual plena y satisfactoria. Aunque la información sobre sexualidad en general ya está disponible, la falta de recursos que aborden las necesidades y desafíos específicos de este grupo poblacional es bastante evidente. Es imperativo abordar este tema desde la perspectiva del placer sexual como una necesidad en los jóvenes con discapacidades motoras para que los empoderen y puedan explorar su sexualidad de manera segura y sin prejuicios.

La sexualidad es reconocida como un aspecto fundamental de la condición humana. La influencia de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales en la sexualidad destaca su complejidad y multidimensionalidad

(WAS, 2009, p.157; Rebolledo y Carvajal, 2020, p. 24-31). Negar o ignorar la sexualidad de las personas con discapacidad perpetúa estigmas y prejuicios que limitan su pleno desarrollo como individuos. Es crucial entender que la expresión y vivencia adecuada de la sexualidad contribuye al bienestar emocional, físico y social de todas las personas, independientemente de sus condiciones físicas o cognitivas.

Un aspecto crucial es superar los mitos y estigmas relacionados con la sexualidad en jóvenes con discapacidades motoras. Existen concepciones erróneas que van desde la negación del interés sexual hasta la idea de que las personas con discapacidad no son capaces de experimentar placer sexual (Dr. José Julián Castillo Cuello, Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Joaquín Albarrán", La Habana, Cuba). Estos prejuicios, asociados al desconocimiento de profesionales de la salud, han llevado a que la atención de la sexualidad en personas con discapacidad motora no sea considerada primordial durante procesos de rehabilitación. La falta de educación sexual adecuada y de atención en salud sexual y reproductiva aumenta los riesgos asociados a la actividad sexual, como la violencia sexual. (Rebolledo y Carvajal, 2020, p. 24-31). La ausencia de información veraz y comprensible deja a las personas con discapacidad motora en una situación de vulnerabilidad y desprotección.

La población con discapacidad, estimada en 2,9 millones según la ECV 2021, con un 54,9% de mujeres y un 45,1% de hombres, no debe ser subestimada en cuanto a la importancia de abordar la sexualidad en este grupo (CNPV, 2018). La educación sexual temprana, progresiva e inclusiva es esencial para empoderar a estas personas, promoviendo una sexualidad segura y placentera. Las barreras en la atención de salud sexual y reproductiva, como la baja confianza en los tratantes, la infraestructura inadecuada y los prejuicios, contribuyen a la exclusión de las personas con discapacidad en el acceso a servicios esenciales (Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA, citado por Rebolledo y Carvajal, 2020).

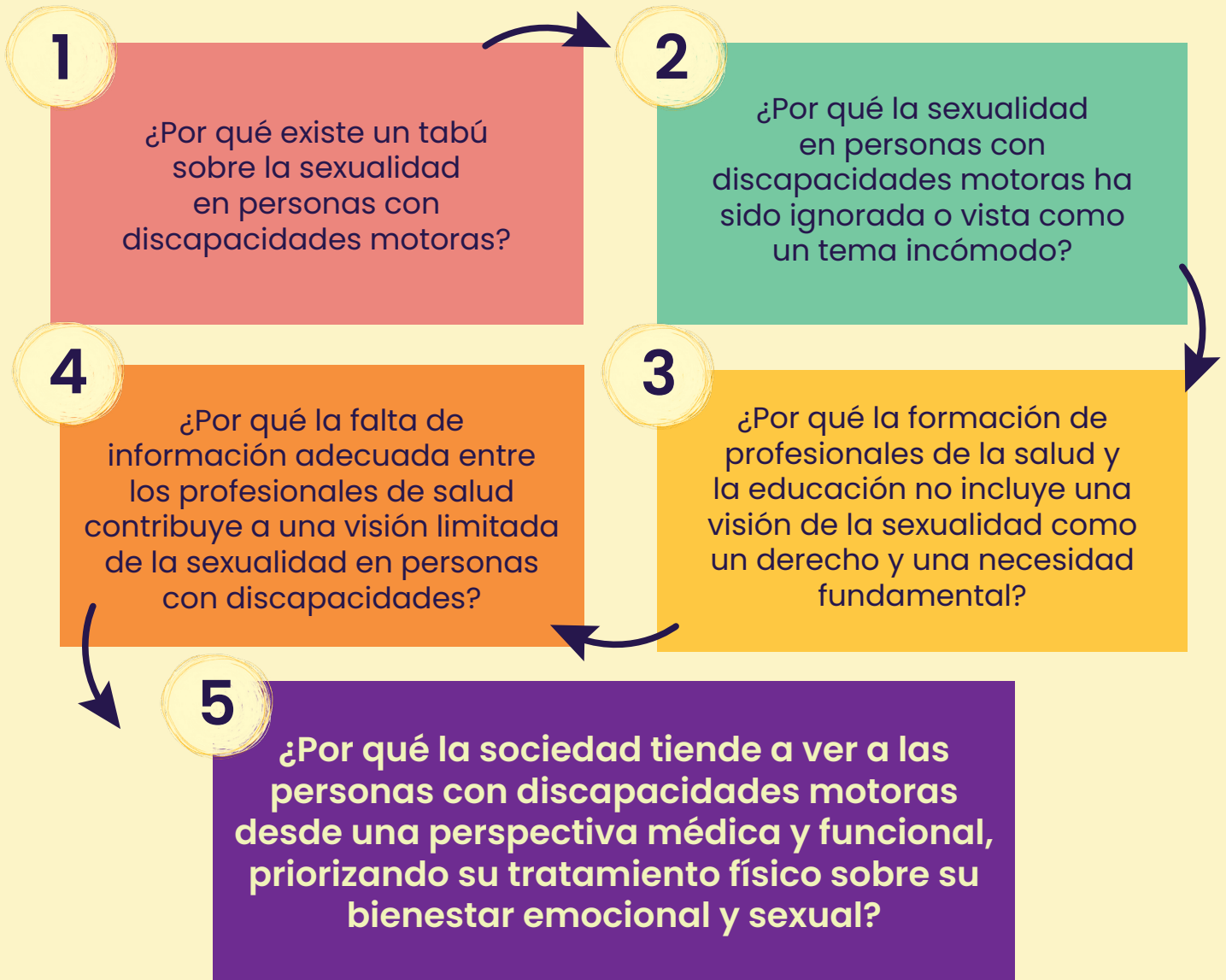
La promoción de la equidad, la inclusión y el respeto a la diversidad motivan mi dedicación para abordar este tema. Creo firmemente en el derecho de que todas las personas, independientemente de su condición física, deben tener una vida sexual plena y satisfactoria. Este compromiso se traduce en la necesidad de desafiar los estigmas y prejuicios que rodean la sexualidad en personas con discapacidades y trabajar hacia una sociedad más inclusiva y comprensiva.

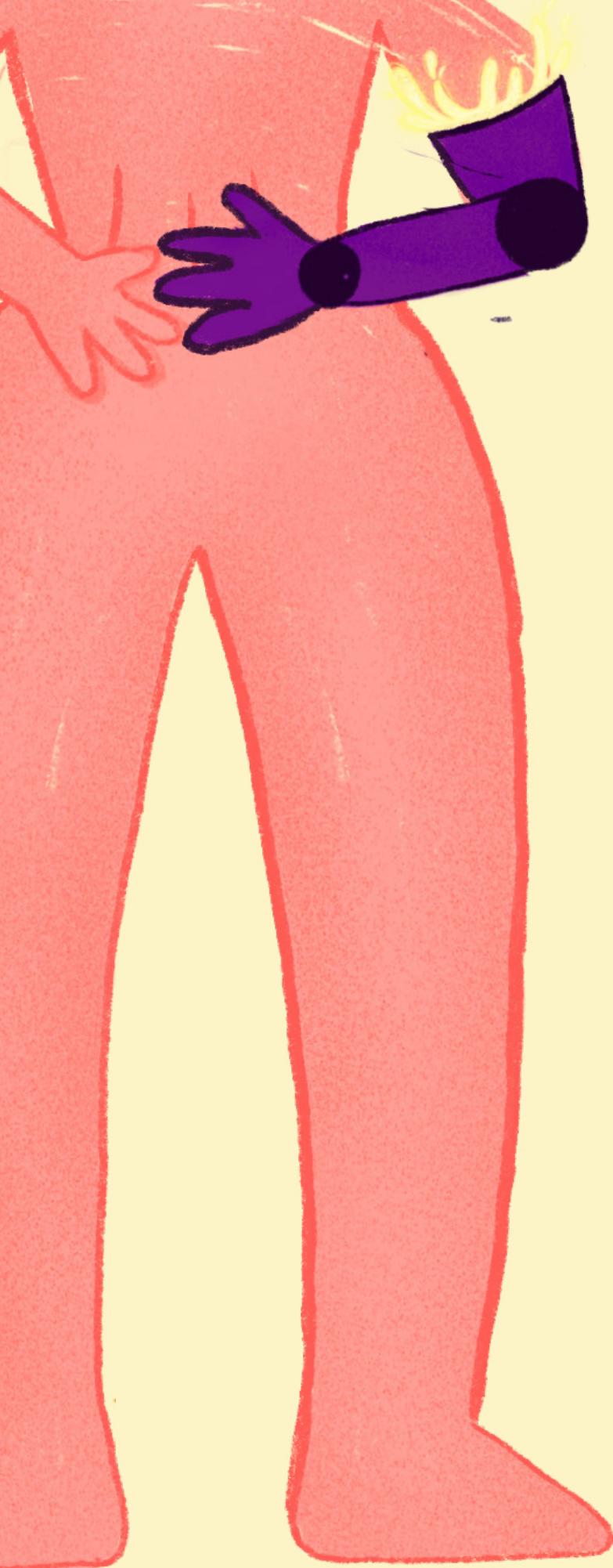
En resumen, la necesidad de informar a los jóvenes con discapacidad motora sobre la importancia de la exploración del placer es fundamental para garantizar que disfruten de una vida sexual plena y segura. Este trabajo busca contribuir a un cambio significativo en la forma en que se aborda y se comprende la sexualidad en este grupo poblacional, promoviendo una sociedad más justa y respetuosa de la diversidad humana.



Planteamiento del problema

5 ¿por qué?





En la ciudad de Cali, aproximadamente el 8,64 % entre los 20 y 29 años; el 10,06 % años presenta alguna discapacidad física, enfrentando dificultades en el movimiento del cuerpo, manos, brazos o piernas. Esta realidad, destacada en el Boletín Poblacional: Personas con Discapacidad (PCD) del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, evidencia una necesidad crítica de abordar temas relacionados con la sexualidad y el bienestar emocional de estos jóvenes.

La sexualidad en adolescentes con discapacidades motoras es un tema esencial pero subestimado. Tradicionalmente, se ha puesto poca atención a la importancia de la exploración del placer y su impacto en el desarrollo emocional y social de estos adolescentes. Esta invisibilidad contribuye a una falta de recursos y orientación específica para los familiares y profesionales que los rodean, perpetuando mitos y estigmas que limitan el desarrollo integral de estos jóvenes. Como señalan García y Nastri (2011), "la recuperación de la sexualidad es un elemento importante en el éxito de la rehabilitación y mejora tanto la autoestima como los vínculos familiares y sociales" (p. 449).

El proyecto se enmarca en esta problemática, partiendo de la necesidad urgente de visibilizar y promover la exploración del placer como una vía para alcanzar un bienestar emocional pleno. Las investigaciones previas han abordado parcialmente esta inquietud, revelando las barreras que enfrentan los adolescentes con discapacidades motoras en su vida sexual, pero sin ofrecer soluciones integrales que involucren a sus familiares y la comunidad en general.

Es crucial considerar que la sexualidad en adolescentes con discapacidades motoras suele ser un tabú para la sociedad.

Esto se debe a una subestimación de sus necesidades y deseos sexuales, lo que les niega el derecho fundamental a explorar y comprender su propio cuerpo. Esta actitud contribuye a su exclusión social y limita su desarrollo emocional y afectivo. La falta de información adecuada y el estigma social pueden obstaculizar la capacidad de estos adolescentes para explorar su propio cuerpo y comprender sus deseos y necesidades sexuales. La falta de atención por parte de las familias y los profesionales de la salud desde las primeras etapas de tratamiento puede generar sentimientos de exclusión y limitar el acceso de estos jóvenes a información vital para su bienestar emocional y físico.

La autoestima y la confianza son factores cruciales en adolescentes con discapacidades motoras, ya que impactan directamente en su identidad y participación en la sociedad. La negación o ignorancia de su sexualidad puede socavar estos aspectos, perpetuando estigmas y barreras. Por ello, la aceptación del cuerpo y la promoción de una sexualidad sin tabúes son fundamentales para que los adolescentes, sin importar sus circunstancias, puedan vivir una vida plena en todos los aspectos.

El proyecto se llevará a cabo en Cali, Colombia, con un enfoque específico en colaboración con fundaciones y usuarios individuales. El alcance local se enfoca en la comunidad de Cali, donde se implementarán las intervenciones destinadas a abordar la problemática de la exploración de la sexualidad en adolescentes con discapacidades motoras. Este enfoque busca no solo generar conocimiento, sino también promover un cambio significativo en la manera en que se aborda y se comprende la sexualidad en adolescentes con discapacidades motoras.

Al enfocar el proyecto en los familiares y la comunidad, se espera crear un entorno más inclusivo y comprensivo que permita a los adolescentes con discapacidades motoras explorar su sexualidad de manera segura y satisfactoria. Las preguntas clave que guían este proyecto incluyen: ¿Cómo experimentan la exploración de la sexualidad los adolescentes con discapacidades motoras en Cali de la organización FARSE de la comuna 21? ¿Cómo los procesos asociados a la atención de la salud sexual y reproductiva abordan las necesidades de estos adolescentes? ¿Cómo perciben y abordan las necesidades de exploración del placer en torno a la sexualidad los adolescentes con discapacidades motoras en Cali de la organización FARSE de la comuna 21?

Estas interrogantes no solo buscan entender mejor la situación actual, sino también identificar oportunidades para intervenir y mejorar el apoyo que reciben estos adolescentes.





Aliados

Liliana Tamayo Flórez

Es psicóloga y directora del programa “Soy Inclusivo” en la Universidad Javeriana. Con un enfoque en la inclusión, Liliana trabaja para mejorar el trato y desarrollar herramientas que apoyen a todos los estudiantes que requieren un apoyo adicional o adaptaciones en su proceso educativo. Su labor se centra en crear un ambiente inclusivo dentro de la universidad, promoviendo la igualdad de oportunidades para todos los estudiantes, independientemente de sus habilidades o necesidades.

Liliana, aporta al proyecto con su conocimiento y experiencia en la creación de entornos inclusivos, así como su habilidad para desarrollar herramientas educativas y de apoyo. Su enfoque en la inclusión dentro de un contexto educativo ofrece una perspectiva valiosa para el proyecto, ayudando a diseñar estrategias que sean accesibles y efectivas para jóvenes con discapacidades motoras. Además, su experiencia en trabajar directamente con estudiantes que requieren apoyo adicional proporciona una comprensión profunda de cómo adaptar las actividades de sensibilización para que sean significativas y relevantes para este grupo.

Comité Local de Discapacidad de la comuna 21 cuidadoras

Es una organización dedicada a apoyar a las personas con discapacidades y a sus familias en la comuna 21. El comité se enfoca en mejorar la calidad de vida de estas personas facilitando el acceso a recursos, servicios de salud, ayudas técnicas y orientación en diversos aspectos de la vida diaria. Además, el comité trabaja para fomentar la independencia de las personas con discapacidades, conectándolas con las herramientas y servicios necesarios, y proporcionando apoyo en la gestión de trámites médicos, medicamentos, y otros requerimientos esenciales. También, el comité desempeña un papel clave en la creación de redes de apoyo entre cuidadores, brindando un espacio para el intercambio de experiencias y estrategias.

El Comité es fundamental para tu proyecto, ya que actúa como un puente entre la investigación y la comunidad de personas con discapacidades y sus familias. Al colaborar estrechamente con el comité, se podrá acceder a una red establecida de familias y cuidadores, lo que facilita la recolección de datos cualitativos y cuantitativos esenciales para tu proyecto

Usuario

El proyecto está dirigido a jóvenes con discapacidades motoras en la ciudad de Cali, especialmente aquellos que se encuentran en la etapa de los 18 a 25 años. Estos jóvenes están en una fase de sus vidas donde buscan crecer tanto a nivel personal como profesional, a pesar de las limitaciones que su discapacidad pueda imponerles. La mayoría de ellos vive con sus familias, lo que les proporciona un sentido de pertenencia y apoyo, aunque también enfrentan desafíos debido a las barreras sociales y físicas presentes en su entorno.

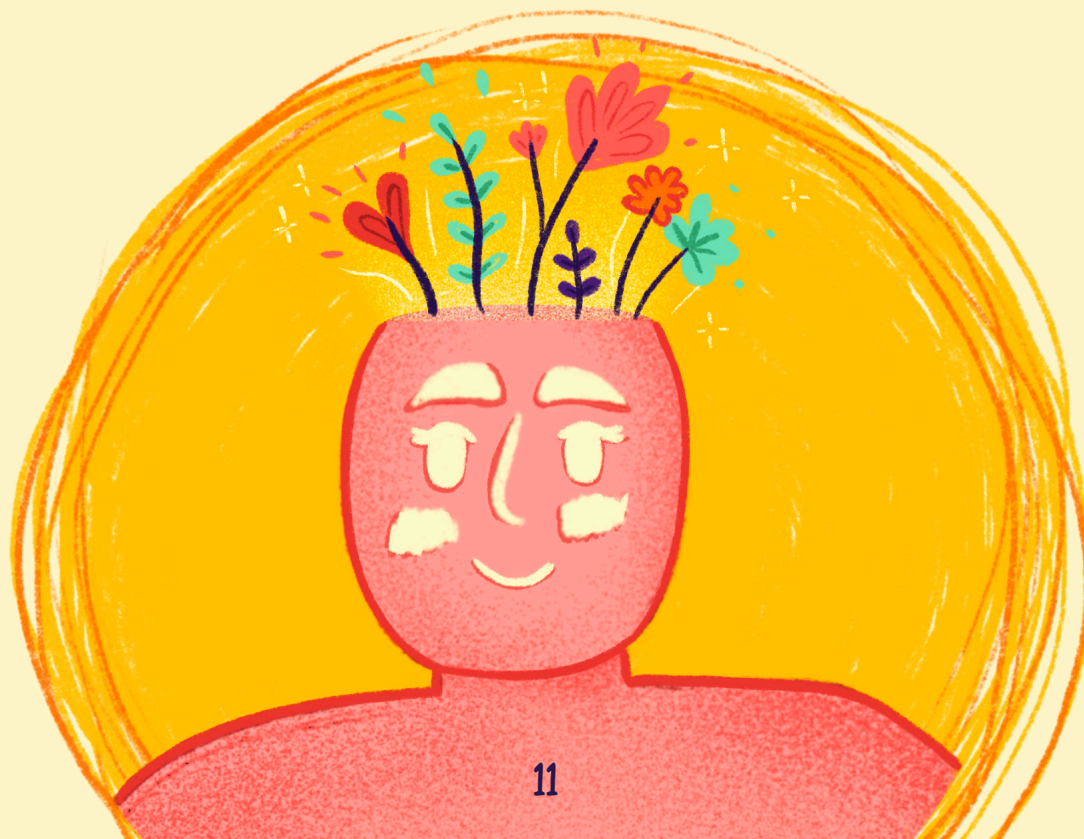
Demográficamente, son jóvenes que están en proceso de formación académica o ya han iniciado sus primeras experiencias laborales. Pertenecen a una generación que ha crecido en un entorno digital y tecnológico, y utilizan estas herramientas tanto para el aprendizaje como para su vida diaria.

Psicográficamente, estos jóvenes se caracterizan por una fuerte determinación para superar sus inseguridades físicas y sociales.

Valoran la libertad y el respeto en la exploración de sus necesidades y están comprometidos con un crecimiento personal continuo, buscando constantemente mejorar en todos los aspectos de sus vidas.

Relación con la Situación Problema

Estos jóvenes enfrentan desafíos significativos en relación con las barreras sociales y las limitaciones físicas que afectan su bienestar emocional y sexual. A pesar de estos obstáculos, su fuerte deseo de autoexploración y crecimiento personal, junto con el apoyo de sus entornos familiares y académicos, los impulsa a buscar información y recursos que les permitan vivir su sexualidad de manera libre y segura. El proyecto debe diseñarse teniendo en cuenta estas necesidades, proporcionando recursos educativos y de apoyo que respeten y potencien la individualidad de estos jóvenes, mientras se fomenta un ambiente de aceptación y comprensión en su entorno.



Tajeta persona

El Visionario



Ciudad: Guaviare, Colombia
Urbano-Rural: Urbano
Ocupación: Estudiante de Ingeniería de Sistemas y contratista de la Alcaldía
Género: Hombre
Estrato: 2
Edad: 21

"Trabajo constantemente para derribar mis inseguridades y ser alguien que crece en todo aspecto personal."

Entornos



Vive con su familia. Este entorno le ha proporcionado un fuerte sentido de comunidad, pero también ha enfrentado desafíos debido a su discapacidad física.



Estudia Ingeniería de Sistemas en la UNAD. Es un entorno en el cual mantiene gran parte de su tiempo, donde interactúa con una gran cantidad de personas.



Es contratista de la Alcaldía de Calamar, lo que le permite estar activo y participar en su comunidad.

Objetivos

Superar sus inseguridades físicas para abrirse a nuevas experiencias y relaciones. Quiere crecer personal y profesionalmente, aprendiendo y aplicando conocimientos que le permitan ser útil en su comunidad. Además, desea explorar y disfrutar su sexualidad de manera plena y segura, sin presiones sociales.

Motivaciones

- Superar las limitaciones impuestas por su discapacidad.
- Adquirir conocimientos y habilidades para ser útil en su comunidad.
- Expresarse artísticamente a través de su carrera como "Dinch."
- Explorar y disfrutar su sexualidad de manera libre y segura.
- Mantener un crecimiento personal continuo, superando inseguridades.

Generalidades

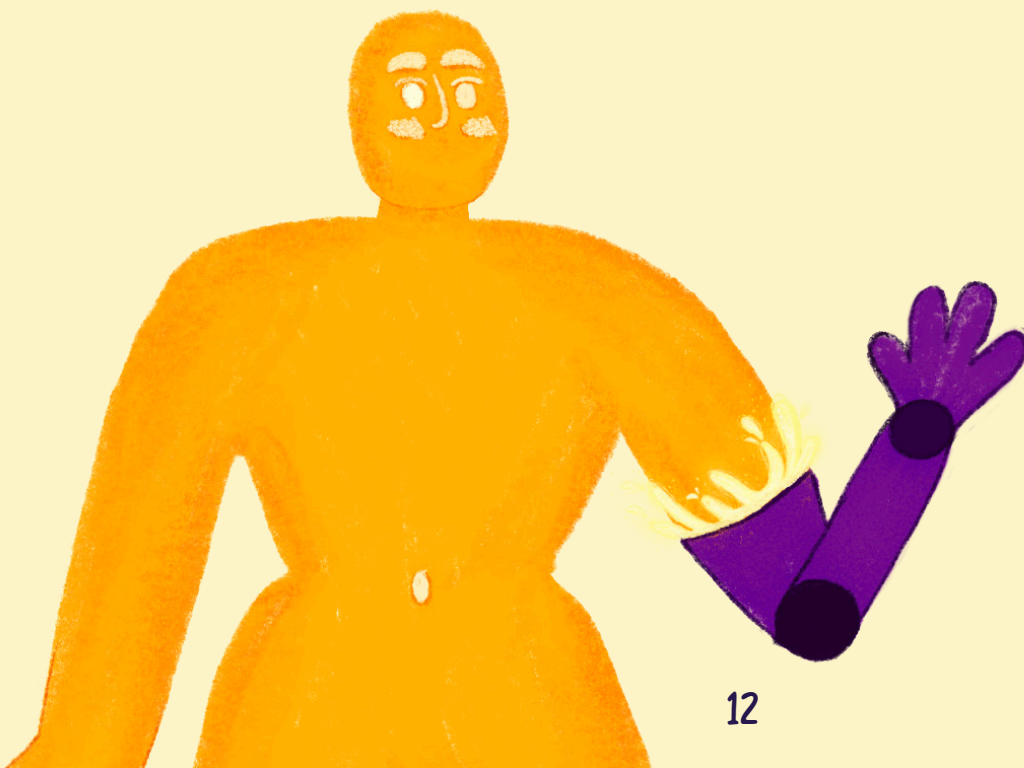
Diagnosticado con síndrome de TAR, Deivid ha superado muchas expectativas médicas. Es técnico en diseño multimedia y artista, reconocido en su comunidad como "Dinch." También trabaja como contratista para la Alcaldía de Calamar, contribuyendo al desarrollo local.

Tecnologías

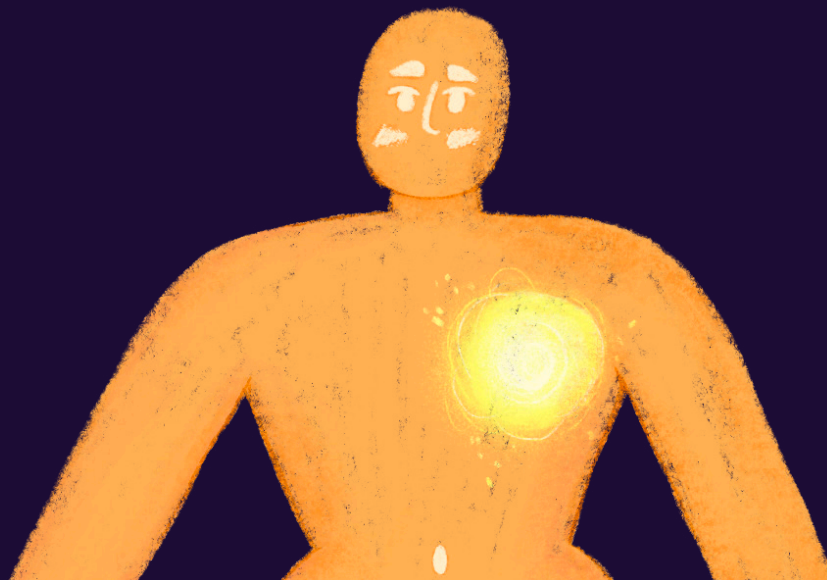
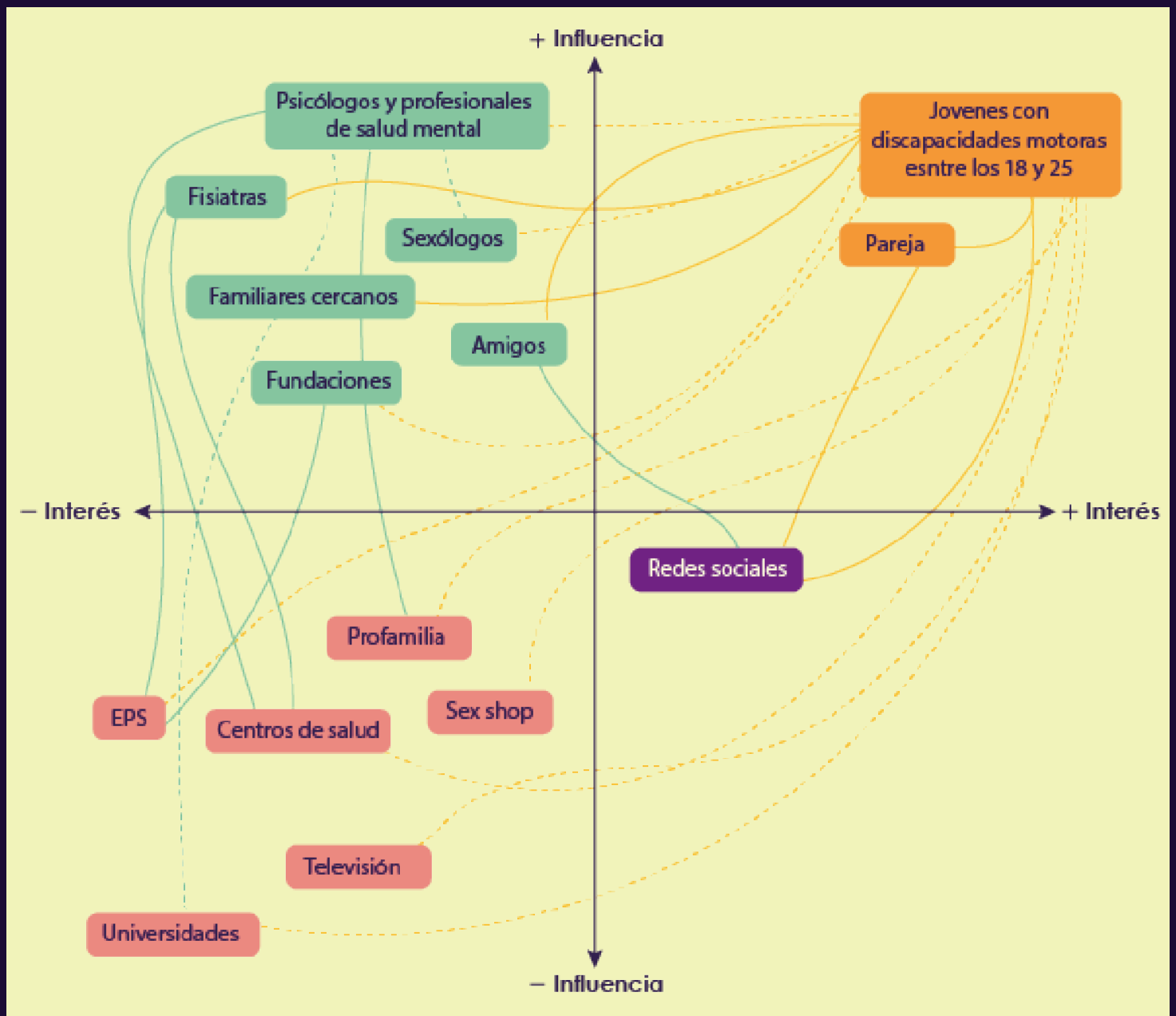
Utiliza Internet y herramientas digitales esenciales para su desarrollo académico y artístico. Estas tecnologías le permiten aprender sobre sexualidad y mejorar en sus estudios y carrera artística.

Frustraciones

Su discapacidad le ha generado inseguridades que afectan su vida social y romántica. Siente presión por no tener pareja, lo que le preocupa y afecta su bienestar emocional.



Mapa de actores



Mapa de empatía

¿Qué piensa y siente?

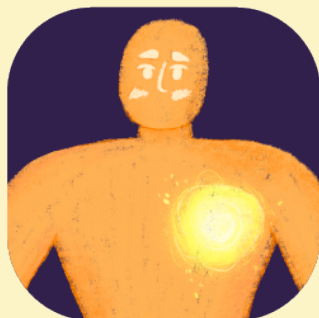
- Se preocupa por su apariencia física debido a su discapacidad.
- Desea superarse y crecer tanto personal como profesionalmente.
- Cree en la importancia de explorar y disfrutar su sexualidad sin restricciones.

¿Qué oye?

- Recibe consejos de familiares y amigos sobre cómo manejar su vida sexual.
- Siente la presión social por no estar en una relación sentimental.

¿Qué ve?

Percibe barreras sociales debido a su discapacidad, pero también identifica oportunidades para avanzar en su carrera artística y en su educación.



¿Qué dice y hace?

Se expresa como una persona dedicada a su crecimiento personal.
Utiliza su arte para expresarse y generar ingresos bajo el nombre de "Dinch."
Defiende la idea de que la sexualidad debe ser explorada libremente y sin juicios.

Esfuerzos

- Lucha con la inseguridad física que le afecta en su vida social y romántica.
- Se siente afectado por la presión social de no tener pareja.
- Tomar el la iniciativa, porque la gente tene concepciones erroneas

Resultados

- Trabaja para superar sus inseguridades y lograr un equilibrio entre su vida personal, profesional y artística.
- Busca disfrutar su sexualidad en un entorno de libertad y respeto, sin sentirse presionado.
- Al saber sobre su sexualidad le ha permitido vivir experiencias sexuales

Marco de referencia

Palabras claves: Sexualidad, discapacidad motora, bienestar emocional, placer, empoderamiento, inclusión, estigmas, prejuicios, salud sexual.

Introducción

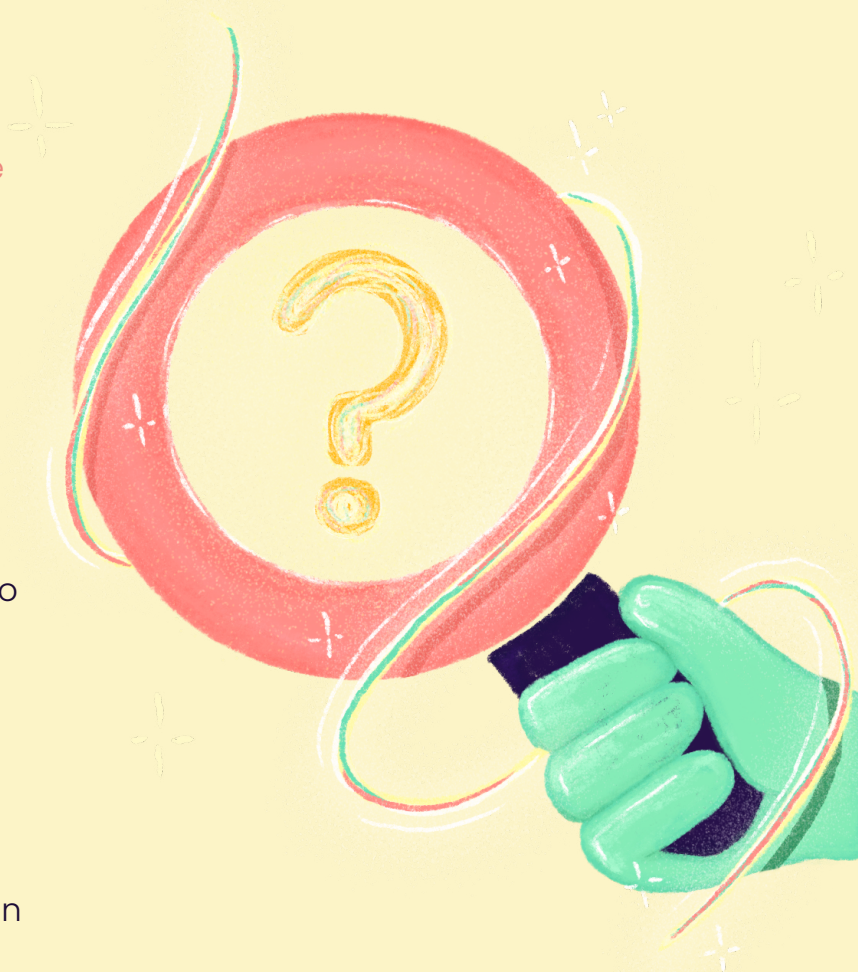
La sexualidad es un aspecto fundamental de la vida humana que influye en el bienestar emocional, físico y social de todas las personas. Sin embargo, las personas con discapacidades, en particular las motoras, a menudo enfrentan barreras significativas en la exploración de su sexualidad debido a la falta de información, los prejuicios sociales y la escasez de servicios especializados.

Este proyecto de investigación se centra en la sensibilización de los familiares de adolescentes con discapacidades motoras sobre la importancia de la exploración del placer para promover el bienestar emocional y una vida plena en estos jóvenes. Al empoderar a las familias, se busca contribuir a un cambio social que permita a todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, vivir una sexualidad plena y satisfactoria.

Sexualidad

¿Qué es la sexualidad?, ¿Cuáles son los componentes de la sexualidad?, ¿Cómo se experimenta y expresa la sexualidad?

La sexualidad es una dimensión central del ser humano que abarca aspectos biológicos, psicológicos, emocionales y sociales. No se limita únicamente al acto sexual, sino que incluye la identidad de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. La sexualidad es parte integral de la vida y la personalidad, y su expresión varía a lo largo del tiempo y entre diferentes contextos culturales y sociales. Es fundamental comprender que la sexualidad es dinámica y se desarrolla a lo largo de la vida, influenciada por factores personales y sociales. No debe ser restringida o negada, especialmente en personas con discapacidad, quienes a menudo enfrentan estigmatización o minimización de su derecho a una vida sexual plena (Cocconi, 2019, p. 15).





El placer

¿Qué es el placer en el contexto de la sexualidad?, ¿Cómo contribuye el placer al bienestar emocional?, ¿Qué tipos de placer existen?

El placer sexual es la experiencia de sensaciones agradables y satisfactorias derivadas de la estimulación física y emocional. Este concepto incluye tanto la satisfacción física durante el acto sexual como la satisfacción emocional y psicológica obtenida a través de las relaciones íntimas. La importancia del placer radica en su capacidad para enriquecer el bienestar general y mejorar la calidad de vida. El placer es un componente esencial del bienestar sexual, y su reconocimiento y búsqueda son fundamentales para una sexualidad positiva, permitiendo a las personas explorar sus deseos y necesidades de manera saludable y consensuada (Cocconi, 2019, p. 23; Míguez Passada, 2020, p. 34).

•**Placer físico:** Se refiere a las sensaciones corporales experimentadas durante la actividad sexual, como la excitación y el orgasmo. Es un tipo de placer que resulta directamente de la estimulación física del cuerpo.

•**Placer emocional:** Relacionado con la satisfacción emocional que proviene de la intimidad y la conexión con otra persona. Este tipo de placer es esencial para una sexualidad saludable y va más allá de lo físico.

•**Placer intelectual o fantasioso:** Surge de la mente a través de la fantasía y la anticipación. Las experiencias imaginadas pueden ser tan placenteras como las físicas, estimulando respuestas positivas (Rubio Auriol, 2024, p. 47).

La importancia del placer:

El placer sexual no solo mejora el bienestar emocional y la calidad de vida, sino que también fortalece las relaciones íntimas al proporcionar una conexión emocional profunda con la pareja. En personas con discapacidades motoras, la búsqueda del placer sexual puede requerir adaptaciones, pero es igualmente importante para su bienestar general. El reconocimiento del placer como un componente legítimo y esencial de la sexualidad ayuda a desafiar los estigmas y prejuicios que limitan la experiencia sexual de las personas con discapacidad (Míguez Passada, 2020, p. 39).

Respuesta sexual humana

¿Qué es la respuesta sexual humana?, ¿Qué dimensiones abarca la respuesta sexual humana?, ¿Cómo se viven estos aspectos emocionales y psicológicos?

La respuesta sexual humana es la manera en que una persona responde ante los estímulos que provocan el deseo, abarcando tanto una dimensión física como una experiencia personal e íntima. Esta respuesta no se limita a cambios físicos, sino que también incluye aspectos emocionales y psicológicos, los cuales son vividos de manera individual y pueden ser más difíciles de clasificar debido a las experiencias y aprendizajes únicos de cada individuo (Campos et al., 2006).

Bienestar emocional

¿Cómo se relaciona el bienestar emocional con la sexualidad?, ¿Qué factores influyen en el bienestar emocional?

El bienestar emocional en la sexualidad se refiere a la capacidad de una persona para disfrutar de su sexualidad de manera que le proporcione satisfacción personal, seguridad y una conexión emocional. Este bienestar se ve influenciado por la percepción y aceptación del propio cuerpo, así como por la capacidad de expresar y satisfacer los propios deseos sexuales. Es un aspecto esencial de la sexualidad, que contribuye al equilibrio emocional y la calidad de vida (Míguez Passada, 2020, p. 42).

Discapacidades

¿Cuál es la diferencia entre discapacidad física y discapacidad motora?, ¿Qué es la discapacidad motora?, ¿Cuáles son las causas comunes de las discapacidades motoras?, ¿Qué es la discapacidad física?

La discapacidad motora se refiere a limitaciones en la capacidad de movimiento y control muscular, afectando la movilidad, el equilibrio y la destreza. Estas limitaciones pueden ser congénitas o adquiridas, y presentan desafíos específicos en la vida diaria y en la expresión sexual. Es importante distinguir entre las discapacidades motoras y otras discapacidades físicas, ya que las adaptaciones y necesidades pueden variar. La sexualidad en personas con discapacidades motoras requiere un enfoque inclusivo que reconozca su capacidad para experimentar placer y vivir una sexualidad satisfactoria (Cocconi, 2019, p. 21).



Estigmas y prejuicios

¿Qué son los estigmas y prejuicios?, ¿Cómo afectan los estigmas y prejuicios a las personas con discapacidades motoras?, ¿Qué se puede hacer para superar los estigmas y prejuicios relacionados con la sexualidad

La estigmatización en la sexualidad se manifiesta cuando ciertos cuerpos, comportamientos o deseos son considerados “anormales” o inaceptables. Este problema es particularmente agudo en personas con discapacidad, quienes a menudo son desexualizadas o marginadas de las experiencias sexuales y reproductivas comunes. Superar estos estigmas requiere un cambio en las actitudes sociales y una mayor educación para promover la inclusión y aceptación de la diversidad sexual (Míguez Passada, 2020, p. 37).

Empoderamiento

¿Qué es el empoderamiento en el contexto de la sexualidad?, ¿Cómo se puede empoderar a los adolescentes con discapacidades motoras en su sexualidad?, ¿Qué recursos y apoyo necesitan para sentirse empoderados?

El empoderamiento en la sexualidad implica la capacidad de las personas, incluidas aquellas con discapacidades, para tomar decisiones informadas y autónomas sobre su vida sexual. Este empoderamiento está vinculado a una educación sexual adecuada y al reconocimiento de derechos, permitiendo que las personas desafíen y superen las barreras sociales, normativas y simbólicas que limitan su plena expresión sexual (Cocconi, 2019, p. 25).

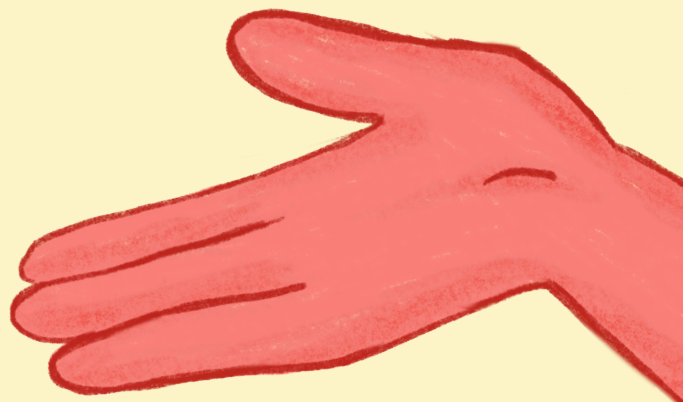


El presente proyecto de investigación se fundamenta en la premisa de que la sexualidad es un aspecto integral del bienestar humano, y que su expresión plena es un derecho de todas las personas, incluidas aquellas con discapacidades motoras. La capacidad para disfrutar de la sexualidad, explorar el placer y experimentar bienestar emocional no solo enriquece la vida personal, sino que también contribuye al desarrollo de relaciones interpersonales saludables y a una mejor calidad de vida. Sin embargo, los adolescentes con discapacidades motoras enfrentan barreras significativas en este ámbito, debido a estigmas, prejuicios y la falta de una educación sexual inclusiva.

Este proyecto busca sensibilizar a los familiares de adolescentes con discapacidades motoras sobre la importancia de apoyar la exploración del placer sexual como un componente clave para mejorar el bienestar emocional de estos jóvenes. La sensibilización familiar es crucial, ya que los familiares a menudo ejercen un control significativo sobre la vida de los adolescentes, lo que puede limitar o facilitar la autonomía sexual. A través de un enfoque que combina la educación sexual inclusiva y el empoderamiento, se pretende que los familiares comprendan la relevancia de estos temas y se conviertan en aliados en la promoción de una sexualidad saludable y plena para sus hijos.

Metodología

Para abordar este proyecto, se adoptó la metodología proyectual de Bruno Munari, quien sostenía que cualquier problema tiene una solución. Esta metodología, que propone descomponer problemas complejos en partes más simples para encontrar soluciones creativas, fue adaptada para responder a las necesidades específicas del proyecto. Se modificaron y enfatizaron ciertas fases



Analogía metodológica: Ciclo del placer sexual

La metodología se relaciona con el ciclo del placer sexual a través de la siguiente analogía:

Definición del Problema – Fase de deseo

La fase de deseo es el punto de partida donde surge la motivación y el interés inicial, similar al impulso para buscar una experiencia sexual. En la metodología, corresponde a la etapa donde se reconoce, delimita y describe detalladamente la necesidad de resolver un problema para alcanzar un objetivo.

Métodos y herramientas:

- Claves de motivación
- Revisión bibliográfica
- Revisión documental
- Mapa de Actores
- Ficha de Usuario

Elementos del problema – Fase de excitación

La fase de excitación ocurre cuando el cuerpo responde al deseo, preparando la experiencia para el placer. En la metodología, se relaciona con identificar y analizar los elementos específicos del problema, despertando un mayor entendimiento y compromiso hacia su resolución.

Métodos y herramientas:

- Los 5 porqués
- Entrevistas
- Análisis de casos
- Análisis DAFO
- Mapa de empatía
- Encuestas
- Revisión bibliográfica
- Análisis documental
- Claves de caracterización

Recopilación de datos – Fase de meseta

En la fase de meseta, la excitación se mantiene estable. De manera similar, en la metodología, es donde se consolidan los datos y se prepara el terreno para un análisis más profundo.

Métodos y herramientas:

- Benchmarking
- Encuestas y cuestionarios
- Grupos focales
- Entrevistas

Análisis de datos – Fase de orgasmo

El orgasmo representa el clímax de la experiencia sexual. En la metodología, el análisis de datos es el clímax del proceso investigativo, donde las conclusiones y los hallazgos se vuelven claros, proporcionando una comprensión profunda.

Métodos y herramientas:

- Reuniones de síntesis con expertos
- Cuadros comparativos

Creatividad y modelos – Período refractario

El período refractario es cuando el cuerpo regresa a un estado de reposo después del clímax. En la metodología, esta es la fase en la que se asimila la información recolectada para implementar soluciones, integrando los aprendizajes y los modelos creados.

Métodos y herramientas:

- Brainstorming
- Análisis de tendencias
- Encuestas
- Entrevistas
- Moodboard
- Naming
- Bocetos
- Prototipo

Verificación - Pruebas y validación

En esta etapa, se implementa la estrategia propuesta y se realizan pruebas con usuarios para evaluar su efectividad. Se recoge feedback y se realizan ajustes necesarios para asegurar que la estrategia cumpla con los objetivos establecidos.

Métodos y herramientas:

- .Pruebas pilotos
- Encuestas de satisfacción
- Entrevistas
- Focus group



Metodos y herramientas

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una estrategia por medio de procesos informativos y experienciales dirigida a jóvenes con discapacidades motoras, para la sensibilización de la importancia de la exploración del placer como una vía para la búsqueda del bienestar emocional.

Objetivos Específicos	OE.1	OE.2	OE.3
	<p>Analizar la percepción y conocimiento que tienen los jóvenes con discapacidades motoras sobre la exploración de su placer y su relación con el bienestar emocional.</p>	<p>Examinar las barreras y apoyos que tienen los jóvenes con discapacidades motoras en el proceso de búsqueda de la exploración del placer</p>	<p>Caracterizar las estrategias utilizadas por expertos en la promoción de prácticas saludables para la exploración del placer en jóvenes con discapacidades motoras</p>
Ruta Metodológica	<p>Definición del Problema (Fase de deseo) Elementos del Problema (Fase de excitación)</p>	<p>Recopilación de Datos (Fase de meseta) Análisis de Datos (Fase de orgasmo)</p>	<p>Creatividad y Modelos (Fase de resolución o Período refractario) Verificación (Pruebas y Validación)</p>
Métodos y herramientas	<ul style="list-style-type: none"> -Entrevistas a jóvenes -Encuestas cuantitativas -Entrevistas semiestructuradas -Revisión documental -Mapa de Actores -Ficha de Usuario. 	<ul style="list-style-type: none"> -Análisis de casos -Análisis DAFO -Entrevistas a expertos -Encuestas -Revisión bibliográfica -Análisis documental. -Claves de caracterización 	<ul style="list-style-type: none"> -Benchmarking -Reuniones de síntesis con expertos -Cuadros comparativos -Análisis de casos
Resultado(s) del Objetivo Específico	<ul style="list-style-type: none"> -Los jóvenes tienen ideas vagas sobre qué es el placer. -No creen que el placer esté relacionado con el bienestar emocional. -Es un tema difícil de tratar; no a todos les interesa o les da pena hablarlo. 	<ul style="list-style-type: none"> -La mayoría indicó que no reciben información sobre el placer por parte de profesionales de salud, respondiendo "nunca" o "a veces". -Aquellos que reciben información de sus padres tienen más confianza para hablar del tema. 	<ul style="list-style-type: none"> -Los expertos señalaron que la autoexploración y la comunicación son elementos clave en la promoción de prácticas saludables para la exploración del placer.

Encuesta a usuario (Entendiendo mi cuerpo: comprender las percepciones y conocimientos)

7 preguntas de temas como la recepción de información, su importancia para el bienestar emocional.

Conclusiones

A partir de los resultados de la encuesta, se observa que la mayoría de los jóvenes con discapacidades motoras nunca ha recibido información profesional sobre la exploración de su placer sexual. Esto sugiere una significativa falta de recursos y orientación por parte de los profesionales de la salud, lo que deja a estos jóvenes sin el apoyo necesario para comprender y explorar su sexualidad de manera informada.

A pesar de esta carencia de información, muchos de los encuestados reconocen la importancia del placer sexual para su bienestar emocional. Este reconocimiento subraya la conexión entre la sexualidad y el equilibrio emocional, y pone de relieve la necesidad de que se brinde una educación sexual integral y accesible para esta población.

Además, los jóvenes también consideran que la exploración del placer sexual es crucial para establecer una conexión personal más profunda consigo mismos y con los demás. Esto refuerza la idea de que la autoexploración no solo es un aspecto importante del bienestar sexual, sino también un medio para fortalecer la autoconfianza y las relaciones interpersonales. La falta de información profesional sobre este tema puede estar limitando la capacidad de los jóvenes para experimentar estas conexiones de manera plena y saludable.

Entrevista semiestructurada a usuario (Rompiendo mis barreras)

Deivid David Perdomo Marín (joven de 21 años, diagnosticado con síndrome de TAR)

Conclusiones

La entrevista a Deivid David Perdomo Marín, un joven de 21 años diagnosticado con síndrome de TAR, revela que su discapacidad no ha definido su deseo sexual. Esto desafía la percepción común de que las personas con discapacidades tienen menos interés o capacidad para explorar su sexualidad. A través de la autoexploración y la educación, Deivid ha encontrado herramientas clave que le han permitido comprender y experimentar su sexualidad de manera plena y segura, lo que ha sido fundamental para su desarrollo personal.

El arte ha desempeñado un papel crucial en su vida, sirviendo como una vía de expresión para sus emociones y deseos, así como un medio de sustento. Gracias a su creatividad, Deivid ha logrado construir una identidad sólida que le permite enfrentar los desafíos de su discapacidad con resiliencia.

No obstante, las inseguridades físicas han impactado su vida sentimental, presentando desafíos adicionales en sus relaciones interpersonales. A pesar de estas dificultades, Deivid ha mantenido un crecimiento personal constante, demostrando una capacidad de adaptación y superación que refuerza su bienestar emocional. Su experiencia subraya la importancia de proporcionar a los jóvenes con discapacidades las herramientas y el apoyo necesarios para que puedan explorar y disfrutar de su sexualidad de manera saludable y autónoma.



Benchmarking

Se definieron 5 criterios de evaluación para analizar los diferentes referentes

1 Accesibilidad

Analizar cómo se implementaron estrategias para asegurar la facilidad de acceso y disponibilidad del material o información para el público objetivo.

2 Comunicación

Evaluar las tácticas empleadas para garantizar que el contenido se presente con un lenguaje claro, explícito y directo, que logre informar y convencer al público.

3 Empoderamiento

Investigar de qué manera los productos o campañas han facilitado la toma de decisiones informadas y autónomas, empoderando a las personas.

4 Diseño visual

Examinar cómo el diseño visual fue utilizado para ser atractivo y claro, contribuyendo a la comprensión y manteniendo el interés del público.

5 Canales

Identificar y analizar las plataformas o medios seleccionados para alcanzar al público objetivo y cómo estos influyeron en la efectividad del mensaje.

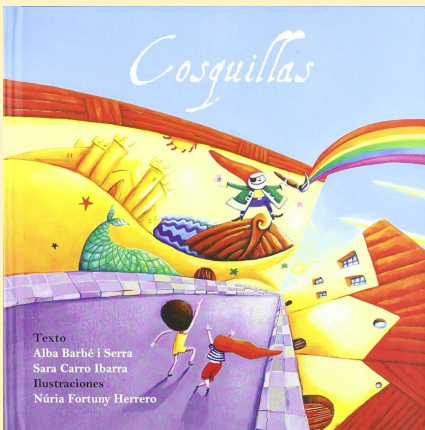


Sectoriales



Sex education

serie británica que ha alcanzado un gran éxito a nivel mundial por su enfoque honesto, inclusivo y educativo sobre temas de sexualidad y relaciones. Se ha destacado por abordar de manera abierta y sin tabúes aspectos complejos de la sexualidad, la identidad de género, y las dinámicas interpersonales, temas que suelen ser considerados sensibles o difíciles de tratar en otros medios.



Libro Cosquillas

de Eva Giberti, es un libro educativo dirigido a niños y adolescentes. Su objetivo es ofrecer una explicación clara y accesible sobre temas relacionados con la sexualidad, como la masturbación. A través de un lenguaje adecuado para su público, el libro busca fomentar una comprensión saludable y respetuosa de estos procesos, ayudando a los jóvenes a tener una visión informada y positiva sobre su cuerpo y la sexualidad.

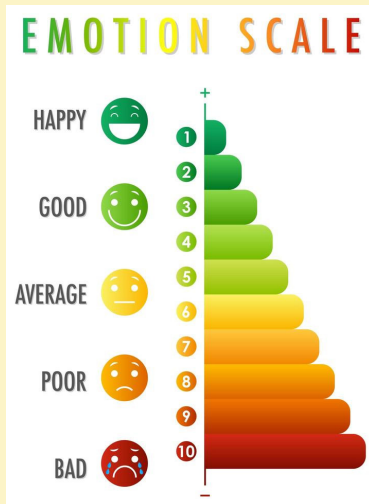


Kunda La Vagina

Este proyecto es una iniciativa educativa y cultural que busca promover la salud y el bienestar sexual y reproductivo, así como la educación sobre la sexualidad femenina. El proyecto se centra en empoderar a las mujeres y adolescentes a través de la información y el diálogo abierto sobre temas relacionados con la sexualidad, el cuerpo y la autoaceptación. Utiliza diversas estrategias, como talleres, charlas y recursos educativos, para abordar y desmitificar cuestiones relacionadas con la vagina y la salud sexual de manera accesible y sin tabúes.

No sectoriales

El benchmarking no sectorial busca identificar innovaciones, mejores prácticas y estrategias exitosas en otros campos, con el objetivo de adaptarlas y aplicarlas en su propio contexto



El Gráfico Emocional

Es una actividad que permite a los participantes visualizar y analizar sus emociones a lo largo del tiempo. Utilizando una hoja cuadrículada, se trazan líneas que representan diferentes emociones en función de su intensidad diaria o semanal, empleando colores para distinguir cada sentimiento. Este ejercicio no solo facilita el reconocimiento de patrones emocionales, sino que también ayuda a comprender cómo diversas situaciones cotidianas afectan nuestro estado emocional, promoviendo la autorreflexión y el autoconocimiento.



Saber lo que queremos

Es un ejercicio diseñado para explorar y compartir sentimientos, deseos y emociones de manera rápida e intuitiva. Los participantes completan frases como "Quiero...", "Necesito...", o "Tengo miedo..." con lo primero que les viene a la mente, reflejando sus pensamientos y emociones sin mucha reflexión. Luego, se reúnen en grupos para discutir y resumir sus respuestas, fomentando la empatía y el reconocimiento de experiencias comunes.



La meditación

Es una práctica mental que se enfoca en el entrenamiento de la atención y la consciencia. A través de técnicas de respiración y concentración, la meditación ayuda a calmar la mente, reducir el estrés y fomentar un estado de paz interior. Es una herramienta accesible que puede practicarse en cualquier lugar, ayudando a mejorar el bienestar emocional y mental al promover la claridad y el equilibrio en la vida diaria.

Análisis

Sectorial

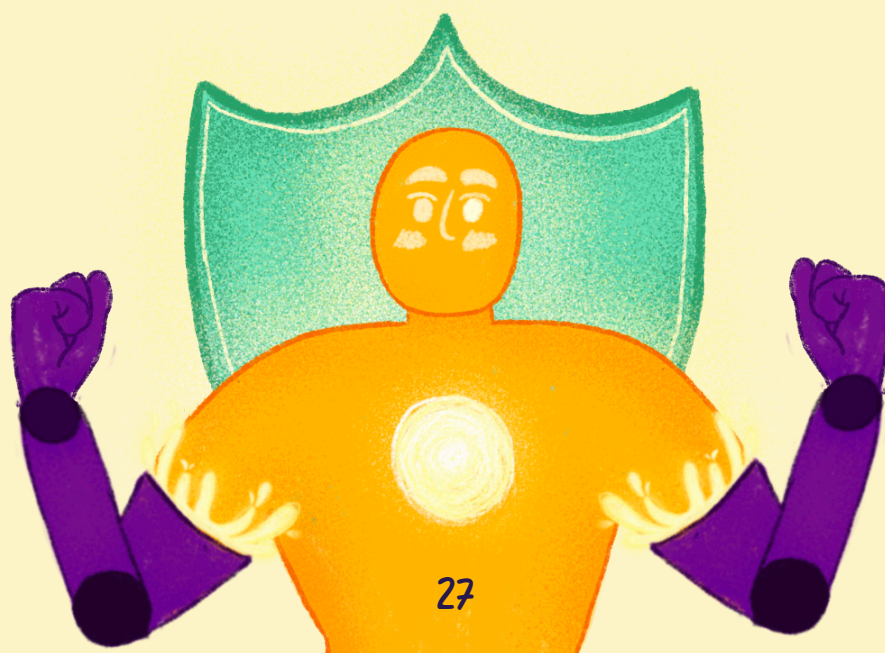
	Accesibilidad	Comunicación	Empoderamiento	Diseño visual	Canales
Sex education	<ul style="list-style-type: none"> -Disponibilidad en plataformas de streaming -Diversidad de perspectivas 	<ul style="list-style-type: none"> -Lenguaje claro y directo -Diálogos honestos 	<ul style="list-style-type: none"> -Educación sexual explícita -Diversidad de perspectivas 	<ul style="list-style-type: none"> -Estética retro y moderna -Representación inclusiva 	<ul style="list-style-type: none"> -Redes sociales -Serie de televisión
Cosquillas	<ul style="list-style-type: none"> -Se encuentra fácilmente en librerías y plataformas en línea. -Lenguaje sencillo 	<ul style="list-style-type: none"> - Explica temas complejos de manera comprensible y directa. -Enfoque educativo 	<ul style="list-style-type: none"> -Proporciona información precisa -Aborda la sexualidad de manera natural. 	<ul style="list-style-type: none"> - Incluye dibujos y gráficos que facilitan la comprensión del contenido. -Colores vivos -Texturas 	<ul style="list-style-type: none"> -Libro -Recomendado por profesionales
Kunda La Vagina	<ul style="list-style-type: none"> -Material en línea y talleres presenciales. -Lenguaje inclusivo para diferentes niveles de comprensión. 	<ul style="list-style-type: none"> -Habla de manera directa y comprensible. -Presenta la información de forma que educa y desmitifica 	<ul style="list-style-type: none"> -Información precisa -Fomenta una visión positiva y saludable del cuerpo y la sexualidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Paleta de colores sencilla -Ilustraciones sencillas -Recursos visuales 	<ul style="list-style-type: none"> -Plataformas en línea -Talleres presenciales -Redes sociales.
Sex ed	<ul style="list-style-type: none"> -Se puede acceder a través de suscripciones en línea y en formato impreso en librerías y puntos de venta. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene un enfoque directo y educativo. -Aborda temas tabú de manera abierta y respetuosa. 	<ul style="list-style-type: none"> -El contenido permite tomar decisiones informadas sobre su sexualidad -Promoción de la autoaceptación 	<ul style="list-style-type: none"> -Diseño visualmente atractivo -facilita la lectura y comprensión. -Ilustraciones y gráficos 	<ul style="list-style-type: none"> - suscripciones impresas -Plataformas digitales -Redes sociales. -Eventos



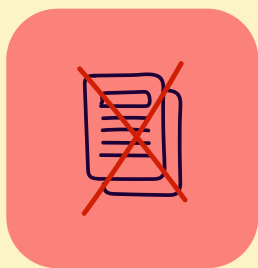
Análisis

No ectorial

	Accesibilidad	Comunicación	Empoderamiento	Diseño visual	Canales
Gráfico Emocional	<ul style="list-style-type: none"> -Materiales simples -Instrucciones claras 	<ul style="list-style-type: none"> - Las instrucciones son explícitas y detalladas, -Explicación de conceptos 	<ul style="list-style-type: none"> - Permite reflexionar sobre las emociones y comprender mejor sus patrones emocionales. -Decisiones informadas 	<ul style="list-style-type: none"> - El uso de colores para representar diferentes emociones -uso de gráficos para organizar la información 	<ul style="list-style-type: none"> -Entornos educativos o terapéuticos -talleres -recursos en línea. -Recursos impresos
Saber lo que queremos	<ul style="list-style-type: none"> -Materiales simples -Instrucciones claras 	<ul style="list-style-type: none"> -Expresión personal los participantes expresan sus pensamientos y emociones de manera directa y personal. 	<ul style="list-style-type: none"> -Reflexión personal -Facilita la autoexploración -ayuda a identificar y verbalizar los deseos y necesidades 	<ul style="list-style-type: none"> -Formato simple:completar frases - prioriza la calidad de las respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> - talleres -grupos de apoyo -sesiones educativas. -entornos presenciales y en línea
La meditación	<ul style="list-style-type: none"> -Practicidad: puede practicarse en cualquier lugar y no requiere equipo especial, -Recursos disponibles: 	<ul style="list-style-type: none"> -Instrucciones claras -El lenguaje utilizado es calmado y orientado al bienestar 	<ul style="list-style-type: none"> -Autocontrol: promueve la autoexploración y el autocontrol -Conciencia plena 	<ul style="list-style-type: none"> -Visualización guiada -Ambiente relajante -Música -El uso de velas o naturaleza, no es necesario. 	<ul style="list-style-type: none"> -aplicaciones móviles -plataformas de video -podcasts -libros -sesiones guiadas



Resultados



No se encontraron materiales que se centren específicamente en la exploración de la sexualidad para jóvenes con discapacidades físicas, indicando una falta de recursos adaptados a sus necesidades únicas.

La falta de recursos dirigidos a jóvenes con discapacidades físicas resalta la necesidad de desarrollar contenido que aborde sus experiencias específicas y respete su diversidad, para una educación sexual más inclusiva y completa.

Aprovechar plataformas digitales y redes sociales puede ser crucial para la difusión de información relevante sobre sexualidad, dado su alcance y capacidad para conectar con los jóvenes de manera efectiva.

Incorporar un diseño visual atractivo y amigable en los materiales educativos puede hacer que la información sea más accesible y menos intimidante para los jóvenes, facilitando una mejor recepción y comprensión.

Utilizar un lenguaje claro y directo en los recursos educativos puede ayudar a desmitificar temas relacionados con la

sexualidad y promover una conversación abierta y respetuosa.

Colaborar con profesionales de la salud y expertos en sexualidad puede aportar información precisa y recursos especializados, mejorando la calidad del contenido y garantizando que sea adecuado para las necesidades del público objetivo.

Es importante realizar una evaluación continua de los recursos y estrategias para asegurar que sean efectivos y que evolucionen para abordar las nuevas necesidades y desafíos en la educación sobre sexualidad para jóvenes con discapacidades físicas.



Hallazgos de la investigación

Los jóvenes presentan ideas vagas sobre el placer y no lo asocian con el bienestar emocional, lo que subraya la necesidad de una educación más clara y accesible en este ámbito. La mayoría de los adolescentes no recibe información sobre el placer de parte de profesionales de la salud; aquellos que reciben información de sus padres suelen encontrar que esta se centra en la protección y el consentimiento, dejando de lado aspectos importantes del placer. Los expertos destacan que la autoexploración y la comunicación son fundamentales para la exploración del placer, lo que sugiere que fomentar estos aspectos puede ayudar a los jóvenes a tener una comprensión más completa.

Es crucial desarrollar recursos inclusivos que aborden la falta de información específica para esta población, asegurando que se sientan representados y comprendidos. Además, se requiere colaboración con expertos en salud y el uso de plataformas digitales para llegar a los jóvenes de manera efectiva, facilitando el acceso a información pertinente. Sin embargo, existe desinterés o vergüenza en los jóvenes para hablar sobre el placer, lo que limita el diálogo abierto y honesto sobre el tema. La carencia de información adecuada también limita la comprensión del placer como parte del bienestar emocional, destacando la urgencia de abordar esta brecha informativa.



Requerimientos de diseño

Necesidad	Requerimientos	Descripción	D/O
Es necesario que se presente una representación realista del cuerpo y el placer.	Lenguaje gráfico realista y sin estereotipos.	Ilustraciones basadas en cuerpos diversos, evitando clichés o idealizaciones del cuerpo.	Obligación
Fomentar la autoexploración y el autoconocimiento.	Herramientas interactivas.	Actividades que incentiven la introspección y el descubrimiento del propio cuerpo.	Deseo
Permitir un espacio cómodo y seguro para que los usuarios se permitan explorar su placer	Lenguaje informal	Experiencia de usuario y lenguaje gráfico adecuado.	Obligación
Asegurar la inclusión de diferentes tipos de discapacidad motora en la representación gráfica.	Diseño accesible y adaptable.	Representar la diversidad corporal y las barreras físicas, utilizando tecnología accesible.	Obligación
Los usuarios dejen que su mente e imaginación se abran y estén dispuestos a cosas nuevas y/o diferentes	Uso de lenguaje gráfico, uso de medios audiovisuales y elementos sensoriales	Implementación de sonidos, aromas, sabores, texturas, entre otras, junto con instrucciones claras y abiertas	Deseo
Explorar todos los sentidos para no limitar la experiencia del usuario	Uso o de actividades sensoriales y de respiración(conexión)	Implementación de sonidos, aromas, sabores, texturas, entre otras	Obligación
Los usuarios reflexionan sobre la importancia de explorar su placer y lo que esto implica	Un espacio seguro con ayudas gráficas y audiovisuales que guíen	Preguntas de reflexión y comunicación, videos y audios de ayuda	Deseo
Los usuarios reconozcan cómo la exploración del placer contribuye al bienestar emocional.	Lenguaje gráfico accesible y educativo.	Uso de iconografía simple, gráficos inclusivos y textos que expliquen la relación entre placer y bienestar emocional.	Obligación
La información debe ser entendida de manera rápida y sencilla por los usuarios.	Lenguaje gráfico y textual claro e intuitivo.	Uso de infografías, textos breves y ejemplos visuales fáciles de interpretar.	Obligación

Sistema estratégico

Conceptualización

A partir de la investigación y objetivos planteados en la primera fase del proyecto, se identificó la necesidad de una herramienta lúdica y sensorial que promoviera el autoconocimiento, la exploración del placer, y la normalización de estas experiencias como parte del bienestar, además de incluir una parte informativa que explique qué es el placer y su importancia

Durante la fase de conceptualización, se decidió que la solución debía:

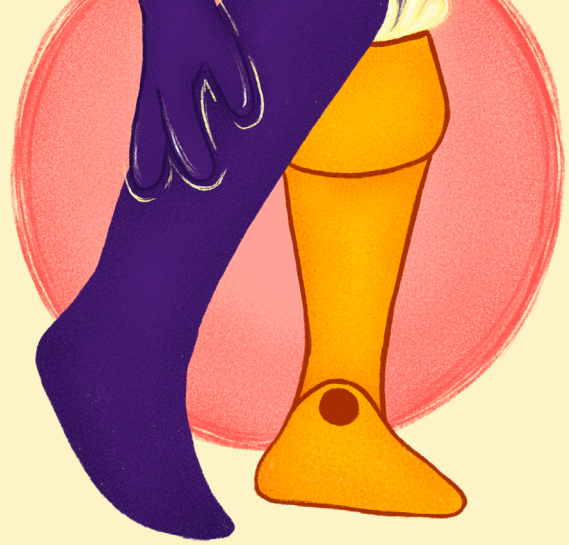
Incorporar los cinco sentidos (tacto, olfato, gusto, oído y vista) para explorar el placer desde una perspectiva amplia, más allá de la penetración.

Incluir actividades para realizar tanto individualmente como en pareja, garantizando accesibilidad para diferentes tipos de usuarios.

Fomentar la reflexión después de cada actividad, promoviendo la comunicación de los propios deseos y preferencias.

Incluir preguntas sobre su placer, que los informe y eduque.

Al tener en cuenta las características necesarias para el producto, se definió que el concepto clave sería la creación de un juego de mesa que incluye cartas sensoriales con actividades interactivas, junto con otras cartas de preguntas para guiar a los usuarios en la exploración y reflexión. sobre el placer, además, el juego incorporará objetos sensoriales que complementan las actividades. Para iniciar con el desarrollo, se desarrolló la narrativa del producto.



Narrativa del juego

El juego de mesa invita a un viaje de autodescubrimiento y conexión con el cuerpo, donde los usuarios aprenderán a reconocer las sensaciones que les generan placer, con un enfoque en el ámbito sexual. A través de diversas cartas y actividades sensoriales, tanto individuales como en pareja, los participantes descubrirán qué les genera excitación, disfrute y conexión con su cuerpo. Esta propuesta busca que el público se conecte de manera consciente con su cuerpo, entendiendo cómo diferentes estímulos y sensaciones

El juego estará compuesto de herramientas que explorarán el placer sexual desde una conexión sensorial y emocional. Además de las cartas sensoriales, se incluirán cartas con preguntas que invitarán a la reflexión y al diálogo sobre el placer, permitiendo que los jugadores profundicen en su autoconocimiento y en la comunicación con su pareja. Estos ejercicios ayudarán a los participantes a descubrir que el placer no está limitado a la penetración ni a lo normalmente considerado 'sexual', sino que puede encontrarse en cada caricia, cada sonido, textura y en cada respiración consciente.

Cada carta está diseñada para guiar a los usuarios en una exploración gradual de los sentidos, emociones y pensamientos, permitiéndoles identificar lo que les excita, satisface o les permite disfrutar del placer de una manera.

Composición

El juego de cartas está contenido en una caja que incluye los siguientes elementos:

1. Tablero y dados

Los jugadores avanzan por el tablero al lanzar los dados, moviéndose por casillas que les indican realizar actividades sensoriales o responder preguntas extraídas de las cartas.

2. Cartas

Las cartas están divididas en tres categorías:

Los retos: se enfocan en la exploración del placer a través de los sentidos, la respiración y la autoexploración, promoviendo el autoconocimiento o la conexión en pareja.

La preguntas: invitan a los jugadores a reflexionar sobre su experiencia y sus emociones relacionadas con el placer.

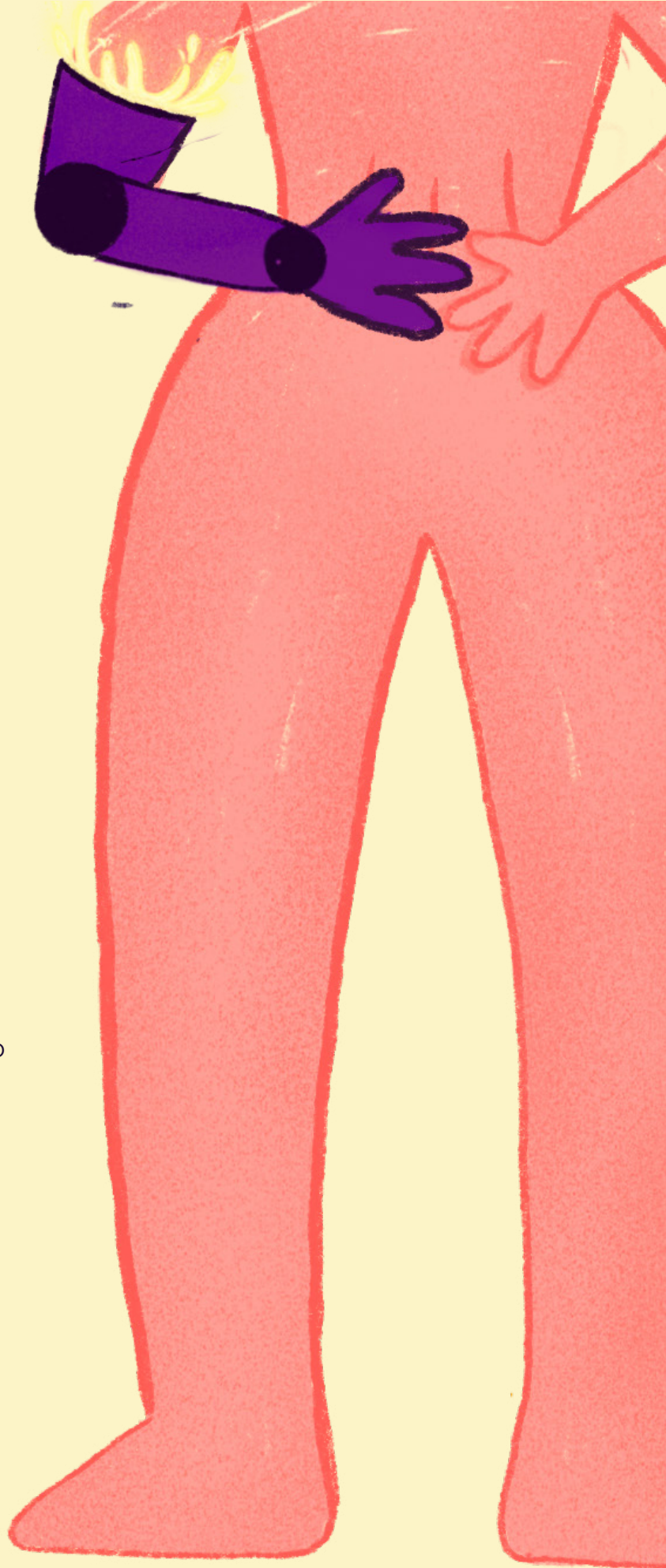
Los datos curiosos: ayudan a que el usuario conozcan temas sobre el placer

3. Objetos sensoriales

Se incluyen texturas, aromas y otros elementos físicos (como cera de vela y hielo) que complementan las actividades descritas en las cartas.

4. Elementos de promoción

Se crearán herramientas de promoción para dar a conocer el juego. Se diseñarán carteles que se pegarán en centros de salud y fundaciones, informando sobre el juego y sus beneficios para los usuarios.



La estrategia

Es una estrategia de sensibilización para jóvenes con discapacidades motoras, cuyo objetivo principal es promover el autoconocimiento del placer como vía hacia el bienestar emocional.

Está basada en la idea de que el juego es una de las formas más efectivas para aprender, permitiendo a los usuarios experimentar el contenido de manera lúdica y atractiva.

Estrategia Procesos informativos y experienciales



Objetivo

Además de educar, también invitan a la acción y reflexión personal.

1 Proceso informativo

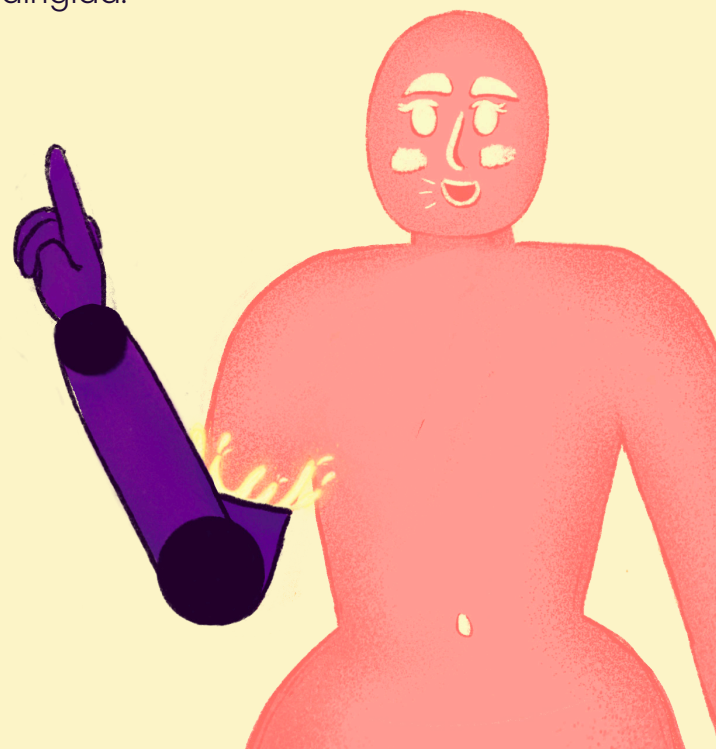
En esta fase, el juego introduce conceptos fundamentales sobre la exploración del placer mediante instrucciones claras y detalladas. Las cartas contienen actividades educativas diseñadas para que los jóvenes comprendan la relación entre el placer sensorial y el bienestar emocional de manera accesible y sencilla.

2 Proceso experiencial

A medida que los usuarios avanzan en el juego, experimentan de forma práctica lo aprendido en la etapa informativa. Las dinámicas del juego permiten la activación de los sentidos y fomentan el autoconocimiento a través de la interacción con las diferentes actividades propuestas en el tablero.

3 Reflexión y autonomía

El juego no solo educa, sino que también invita a la reflexión. Cada actividad proporciona un espacio para que los usuarios piensen sobre sus preferencias y emociones, promoviendo una mayor conciencia sobre cómo el placer contribuye a su bienestar emocional. A medida que avanzan, los jóvenes desarrollan autonomía y construyen su propio conocimiento a través de una exploración cada vez más autodirigida.



Naming

Palabras claves: Pacer, erotismos, sexualidad, sentir, sentidos, exploración, sintonía, físico, emocional.

El proceso de selección del nombre para el proyecto fue un paso clave, ya que debía reflejar su esencia y conectar de manera efectiva con la población objetivo. Para ello, se elaboró una lista inicial de nombres que evocaban conceptos relacionados con la exploración del placer, la inclusión y la sexualidad desde una perspectiva positiva y respetuosa.

Salieron mas de 30 nombres, pero se realizó un filto con la asesora y se terminó con 7 opciones:

- Caminos del Placer
- Sextidos
- Placerex
- Sentirsex
- Sexplora
- Explórate
- Erosfera

Encuesta

Con el fin de garantizar que el nombre seleccionado fuera significativo y cómodo para los participantes, se realizó una encuesta dirigida a miembros del Comité Local de Discapacidad, jóvenes con discapacidades motoras y otras personas involucradas en el proyecto. La encuesta destacó factores clave como la comodidad al compartir el juego, la facilidad de identificación con el nombre y la ausencia de sentimientos de vergüenza o estigmatización al mencionarlo.

Conclusión

Después de analizar las respuestas, Explórate fue el nombre elegido por su capacidad para transmitir un mensaje claro de empoderamiento, autoconocimiento y conexión con el propósito del proyecto. Este nombre fue seleccionado mayoritariamente por los participantes como el que mejor reflejaba la intención del juego, promoviendo un entorno inclusivo y respetuoso para la exploración del placer.



Proceso del logo

explorale

explôrate


Explôrate


el placer comienza en ti


Explôrate


el placer comienza en ti


Paleta de colores


 Representa optimismo y energía, fomentando un enfoque positivo hacia la sexualidad y el autoconocimiento.

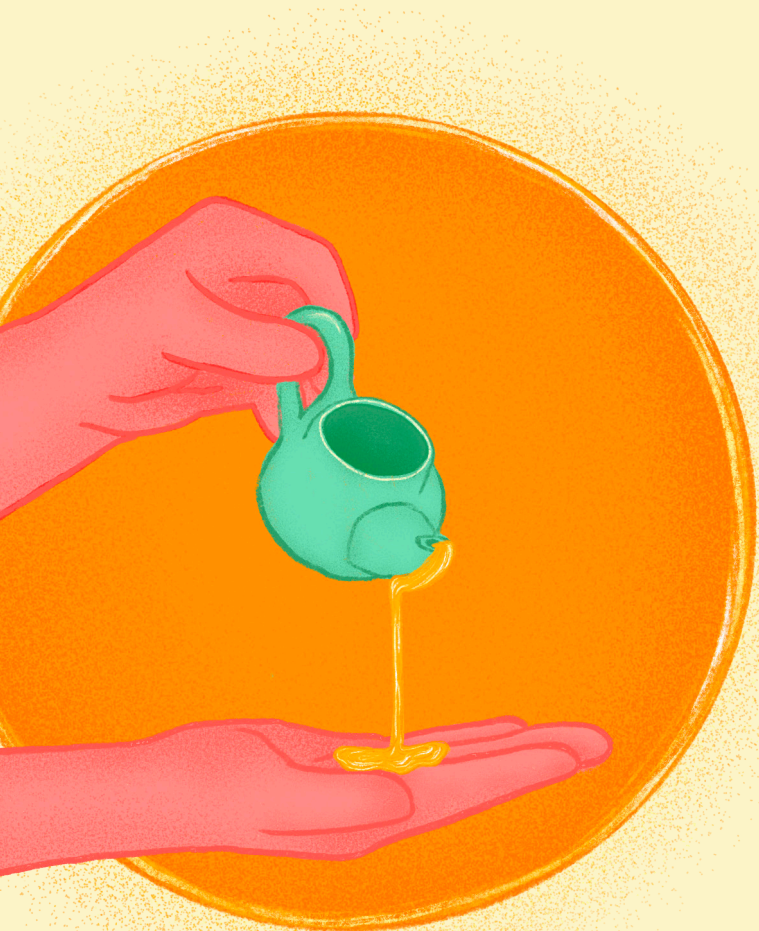
 Simboliza creatividad y conexión emocional, inspirando introspección y apertura.

 Evoca empoderamiento y profundidad, desafiando estigmas sobre la sexualidad en personas con discapacidades.

 Refleja empatía y calidez, destacando el valor de las relaciones afectivas y el cuidado personal.

 Representa calma y crecimiento, promoviendo el equilibrio emocional y el autodescubrimiento.

 Simboliza vitalidad y pasión, motivando a vivir la sexualidad con entusiasmo y sin barreras.



Tipografías

Para los títulos se seleccionó la tipografía Bray Notes , que refleja dinamismo. Para el cuerpo de texto y subtítulos se seleccionó la tipografía Poppins y todas sus variaciones

Subtítulos y cuerpos de texto

Poppins

abcdefghijklmnopqrtuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

Títulos

Bray Notes

abcdefghijklmnopqrtuvwxyz
ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ

Contenido final

Después de definir identidad se inicio con el proceso de creación del juego



Instrucciones

Guía el avance de los jugadores a través de distintas etapas de autoexploración y reflexión. Cada casilla representa un momento de descubrimiento o un desafío sensorial.

Tablero

Guía el avance de los jugadores a través de distintas etapas de autoexploración y reflexión. Cada casilla representa un momento de descubrimiento o un desafío sensorial.



Objetos Sensoriales

Estos objetos invitan a los jugadores a explorar sus sentidos de manera lúdica y a descubrir nuevas sensaciones, promoviendo la conexión con el propio cuerpo y el disfrute del momento presente.



Cartas

Incluyen Retos para realizar ejercicios de exploración sensorial, Preguntas que invitan a reflexionar sobre el cuerpo y el placer, y Datos sobre bienestar emocional y los sentidos.



Fichas

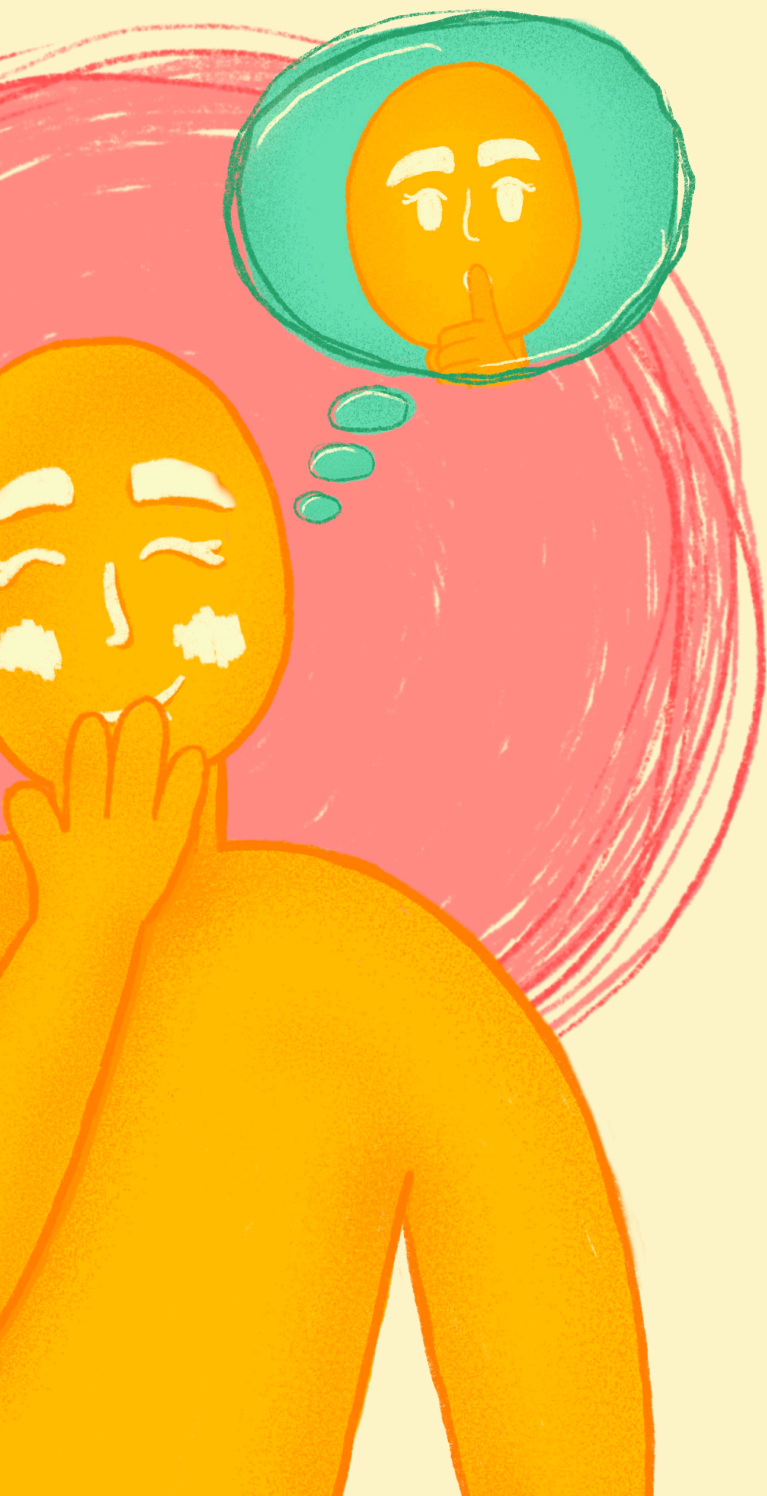
Permiten a los jugadores avanzar en el tablero. Cada jugador elige una ficha que le guste y avanza.



Sobre

Este Sobre se mantiene cerrado durante todo el juego porque contiene un mensaje especial que se abre solo al completar el recorrido.





Proceso de bocetación

Después de definir cómo estaría compuesto Explórate , se dio inicio a la creación de cada elemento que conformaría el juego. Desde la conceptualización y los bocetos hasta el resultado final, se buscó mantener una unificación en cada parte.

En el proceso de bocetación, se trazaron líneas muy simples con las ideas principales, estableciendo una base para iniciar el proceso de diseño. En el caso de los personajes, no se llevó a cabo un proceso de bocetación como tal; en su lugar, se comenzó directamente a ilustrar con color. Con el tiempo, se fueron perfeccionando aspectos como la forma del cuerpo, las expresiones y las poses.



tacio :

- texturas
- rocas
- pasto
- plantas
- Algodon



ado: notas

- Dientes de leon
- viento



Vista:

- Lindo
- Colorido
- muchas cosas



Gusto: frutas
colores
comida



olfato:
muchas flores
y plantas
luz:
genero aromas





Proceso de diseño

Después de definir cómo estaría compuesto Explórate , se dio inicio a la creación de cada elemento que conformaría el juego. Desde la conceptualización y los bocetos hasta el resultado final, se buscó mantener una unificación en cada parte.

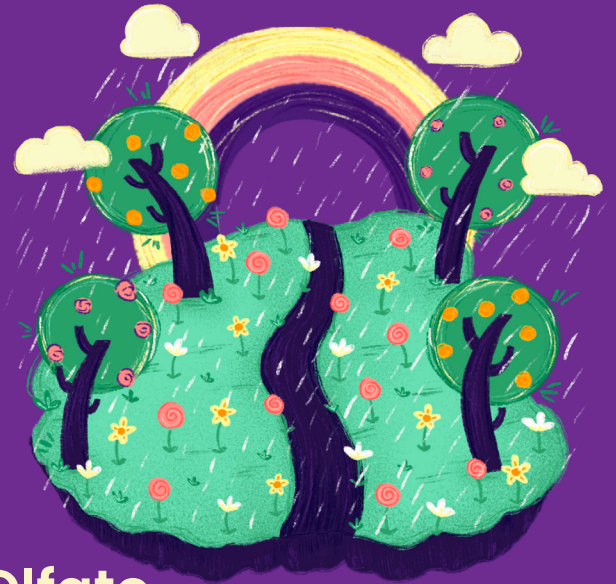
Tablero

El primer elemento diseñado es el tablero, el cual representa el camino que seguirá el jugador. Se planteó que fuera un viaje por islas, cada una correspondiente a uno de los cinco sentidos (oído, vista, olfato, tacto y gusto). Está dividido en diferentes casillas donde se encuentran símbolos y mensajes que guiarán las acciones del jugador.

Las islas



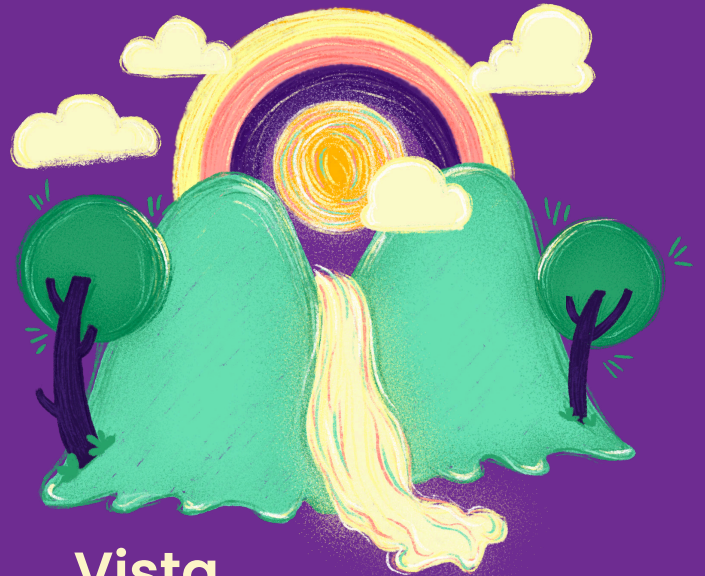
Tacto



Olfato



Oído

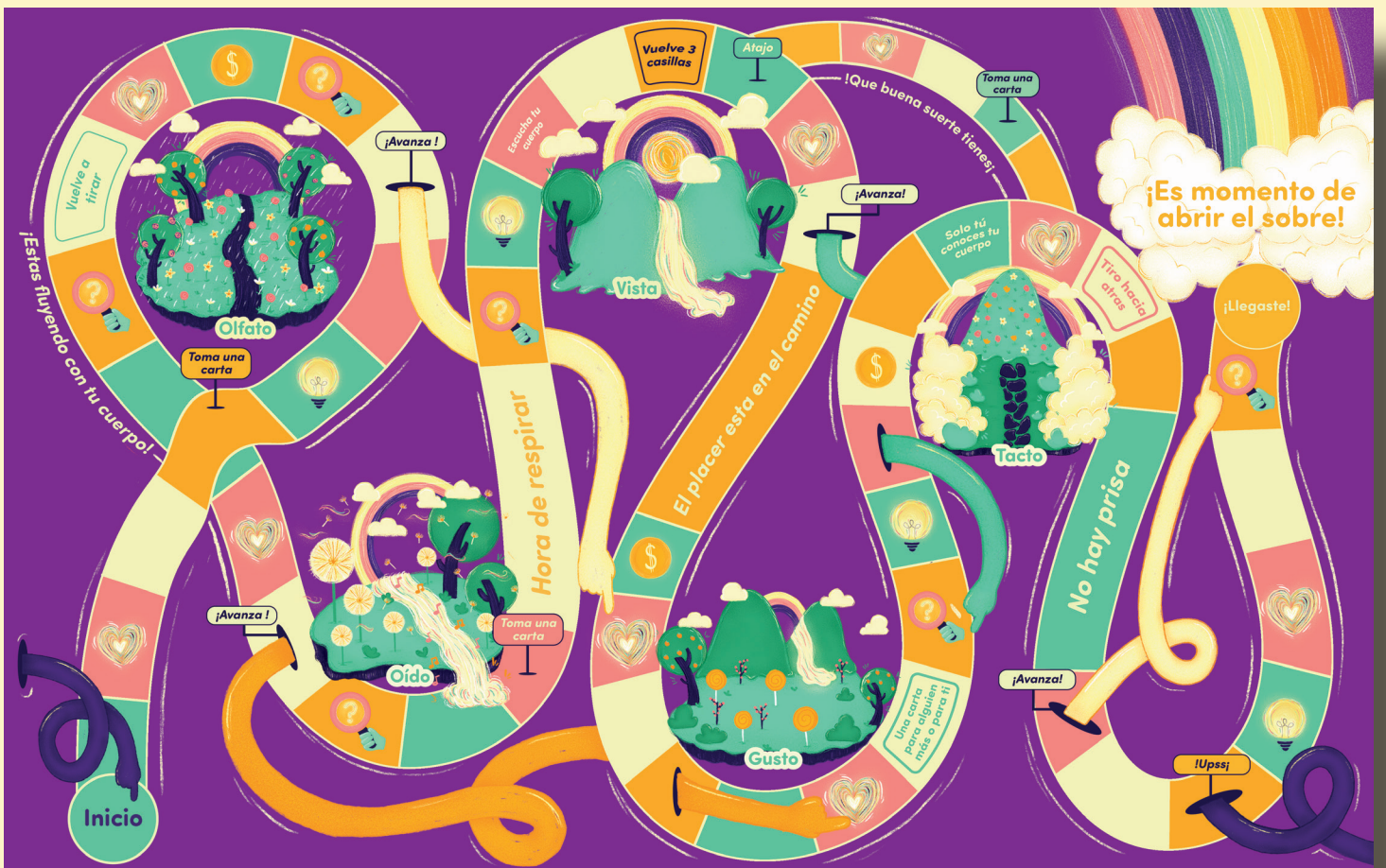
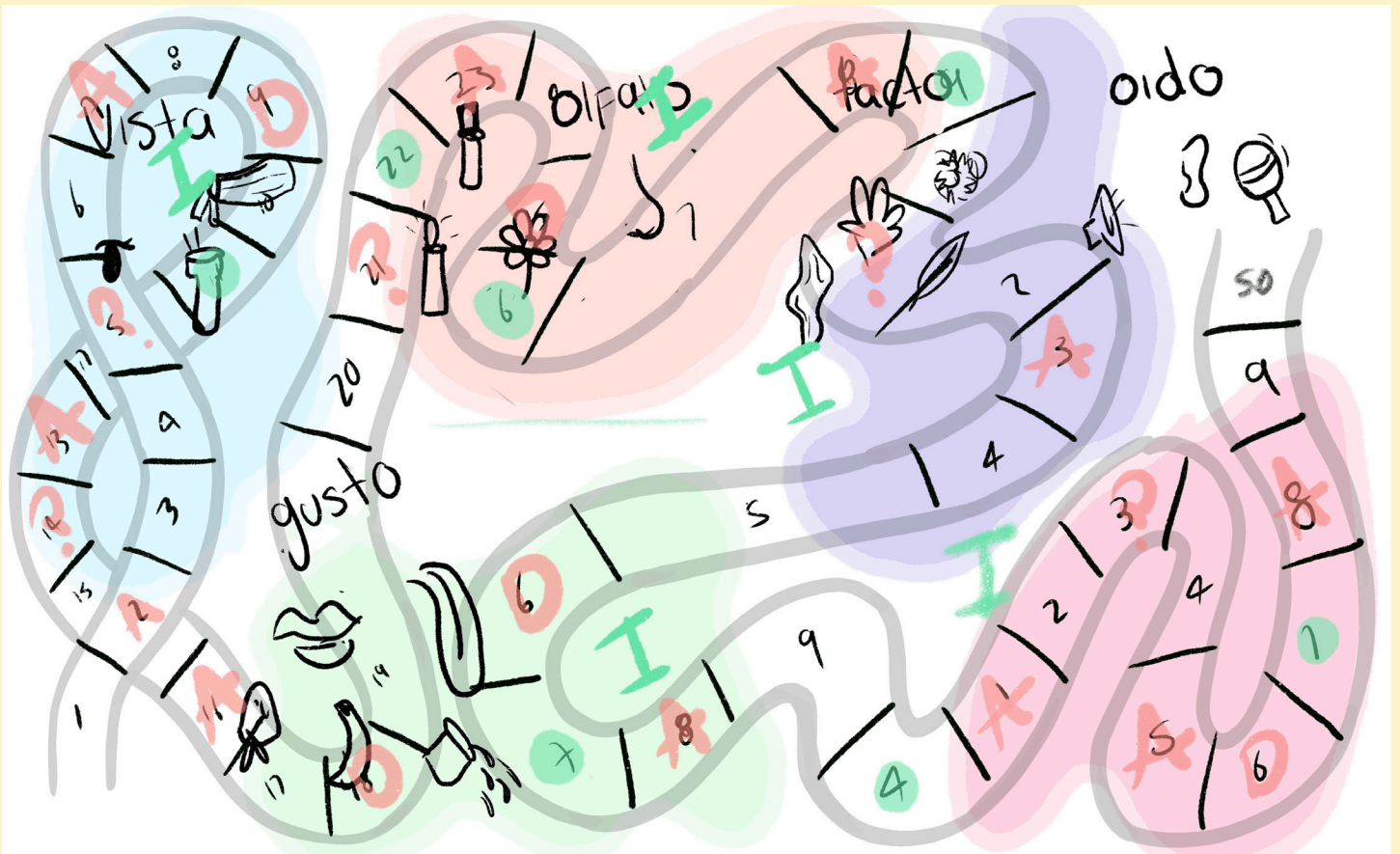


Vista



Gusto





Cartas

El juego parte de 44 cartas que están divididas en tres grupos de diferentes:



Grupo 1

Los retos (22 cartas)

Este grupo tiene actividades sensoriales y ejercicios de respiración, con el objetivo de que explores de forma física tu placer.



Anverso

Recuerda
mantente concentrado/a y dispuesto/a a ver tu cuerpo con curiosidad, permitiendo que la vista te ayude a profundizar en las sensaciones

Mira y Toca



Instrucción
Colócate frente a un espejo y observa atentamente distintas partes de tu cuerpo mientras las acaricias suavemente. Deja que el reflejo te guíe, descubriendo nuevas sensaciones y conectando visualmente con cada toque.

Pregunta de Reflexión
¿El hecho de observarte intensificó las sensaciones?

Reverso

Recuerda

Dedicar tiempo a sentir cada textura. Estar dispuesto/a a concentrarte en cómo tu piel responde a cada una, te permitirá disfrutar más del ejercicio.

El Arte de Sentir



Instrucción

Conéctate con tu cuerpo usando diferentes texturas sobre la piel, comenzando suavemente y aumentando la presión gradualmente. Deja que cada sensación te guía hacia el placer, explorando el lenguaje de tu cuerpo y descubre lo que te nutre y conecta.

Pregunta de Reflexión

¿Notaste diferencias en cómo reaccionó cada parte del cuerpo?

Recuerda

Es la primera sección de estas cartas, donde se inicia invitando al usuario a estar dispuesto con los retos.

Ilustración

Crean una idea de lo que trata el reto, junto con el nombre del reto.

Instrucciones

Se dan las indicaciones para realizar el reto que la carta propone.

Pregunta de reflexión

Ya en la última parte de la carta se cierra con una pregunta para reflexionar sobre lo que se hizo en el reto.

Grupo 2

Las preguntas (12 cartas)

En este grupo hay preguntas que te invitan a cuestionarte, a pensar gustos o deseos que tienes sobre el placer.



Anverso



Reverso



Ilustración

La carta inicia con una ilustración que crea una idea de lo que va a tratar la pregunta.

Nombre de pregunta

Al igual que la ilustración este título da una idea del tema a tocar.

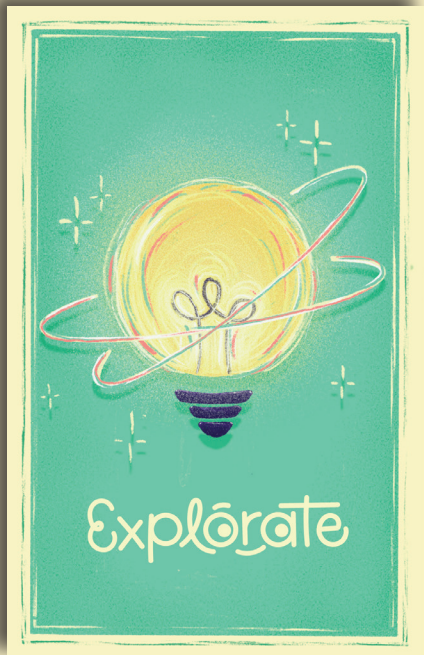
Pregunta curiosa

Ya la parte principal de la carta son las preguntas donde invitan a los usuarios a cuestionarse diferentes temas.

Grupo 3

Los datos curiosos (10 cartas)

Este grupo contiene información curiosa y educativa sobre el placer y sus beneficios en el bienestar.



Anverso



Reverso

Objetos sensoriales

Se planteo 5 objetos que las personas pudieran tener en sus casas o al alcance para que no se cohibieran, Se planifico que hubiera un objeto que permitiera explorar cada sentido. Al final se escogieron estos objetos:

Tres aceites corporales con aromas diferentes: funcionan para explorar tanto el tacto como el olfato.

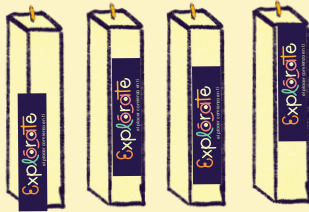


Amaderado

Coco

Naranja

Cuatro velas pequeñas: sirven para explorar varios sentidos, como la vista el olfato y con precaución el tacto.



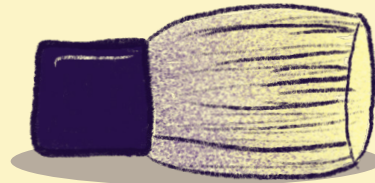
Ún punzón: Este objeto ayuda a explorar el sentido del tacto



Una bolsa con canicas: ayuda a explorar el tacto y el oído



Una brocha: La brocha ayuda a explorar el sentido del tacto



Fichas de personaje y dados

El juego viene con 4 personaje que cumplen la función de representar al jugador para avanzar en el tablero y también vienen dos dados que te indican cuántas casillas avanzar.



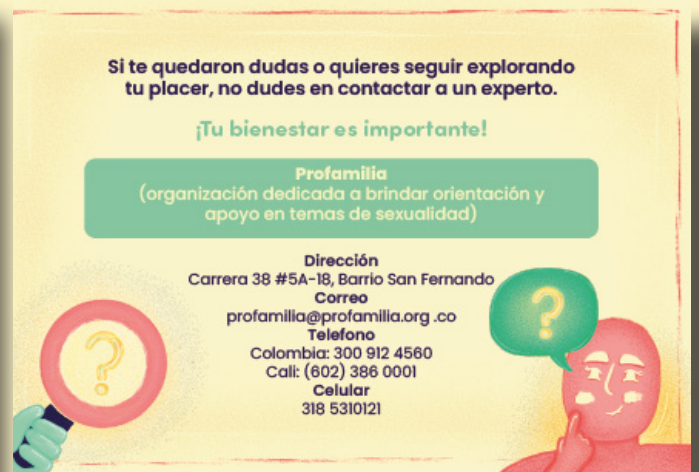
Sobre secreto

El juego incluye un sobre el cual tiene como indicación no abrirse hasta llegar al final del juego, el cual contiene un mensaje para el jugador.



Anverso

La información de esta cara de la tarjeta, es un mensaje felicitando al jugador por haberse permitido explorar su placer e invitándolo a que se premie con un momento íntimo con el mismo.



Reverso

En este lado se comparte información sobre líneas de atención con profesionales, para quienes hayan quedado con dudas sobre el tema o deseen profundizar más sobre el tema con expertos.

Manual de instrucciones

Para lograr con su objetivo, el juego incluye un manual dividido en tres fases, inicia explicando que trae el juego, como prepararse para jugar y por ultimo la explicación detallada de como jugar.



Portada

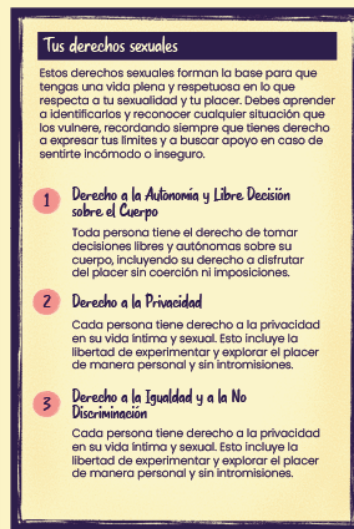


Contraportada

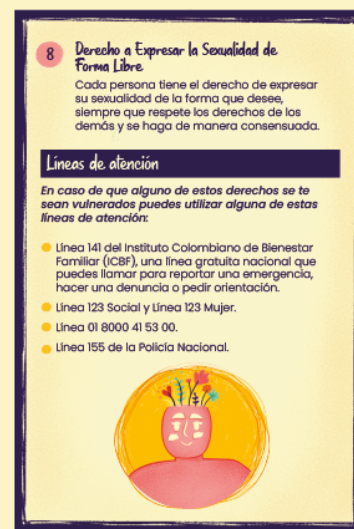
Ademas, por cuestiones de prevención y al ser un tema importante y sensible, el manual incluye una sección de derechos sexuales y líneas de atención.



Portadilla para separarla sección, para que resalte y se le de atención.



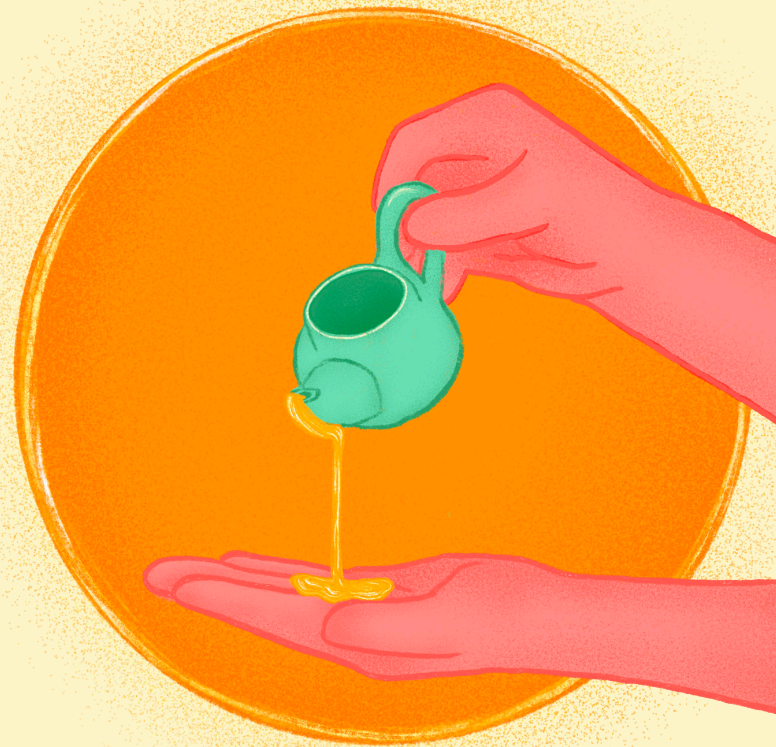
Introducción y 8 derechos que se les podría llegar a vulnerar a los jugadores.



Líneas de atención en caso de que alguno de los derechos sean vulnerados.

Caja

Todo el contenido viene organizado en una caja de tamaño medio, diseñada para ser fácilmente transportable. Los objetos están separados en bolsas individuales, con el objetivo de que, después de haber experimentado el juego, puedan seguir utilizándolos y llevarlos a donde deseen.



Proceso de juego

1. Para avanzar en el tablero

Lanza el dado y mueve tu ficha el número de casillas correspondiente.



2. Acciones en las casillas

Cuando termines en los diferentes símbolos de las casillas debes realizar las acciones correspondientes a cada una.



Retos

Escoger una carta al azar del grupo retos.

¡Avanza!

Avanza

Se debe mover la ficha hasta la casilla que la mano indique.



Preguntas

Escoger una carta al azar del grupo pregunta.



Frases

Estas casillas muestran frases para tomar una pausa antes del siguiente tiro.



Datos

Escoger una carta al azar del grupo datos curiosos.



Atajo

Se debe seguir avanzando por el nuevo camino que te ayuda a cortar camino.



Comodín

Se puede escoger cualquier carta de los tres grupos.



Acciones

Aquí se cambian los movimiento o acción a realizar, al caer en ella se debe hacer lo que indica.

Toma una carta

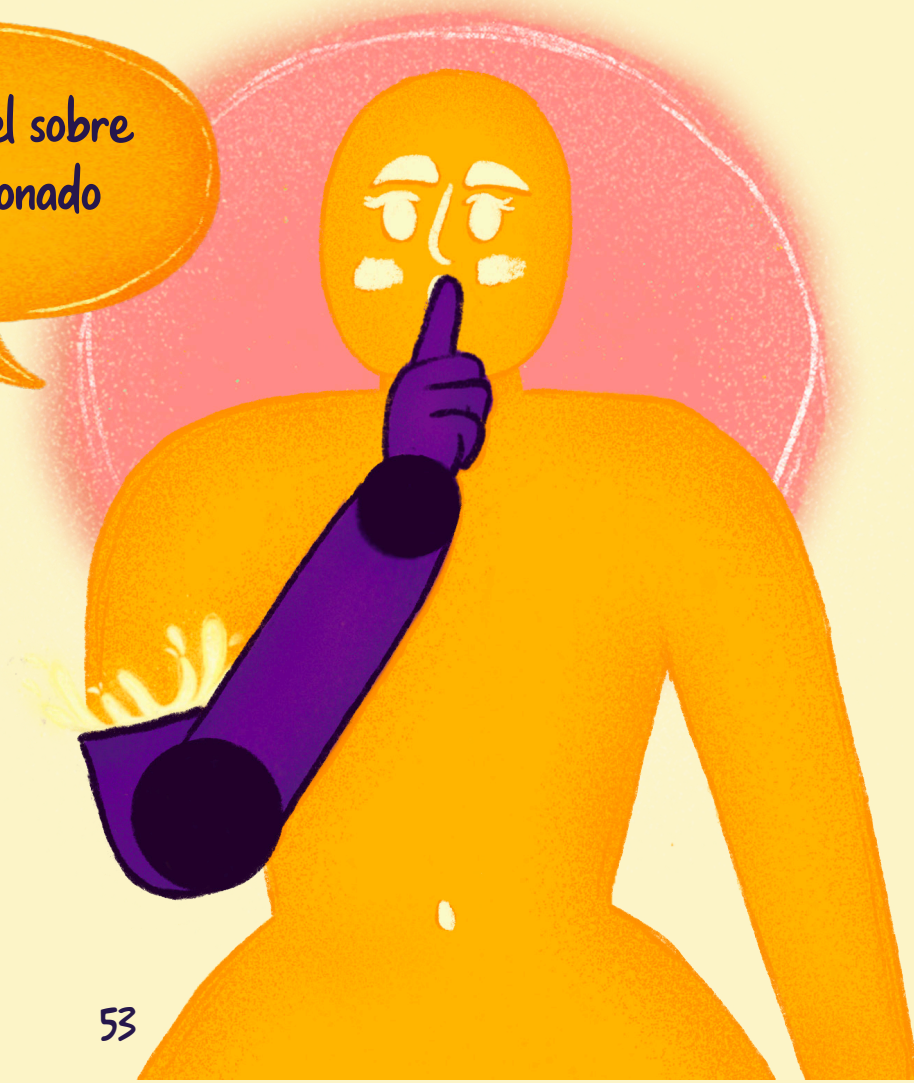
Toma una carta

Al igual que el comodín en esta casilla puedes escoger cualquier carta de los tres grupos.

3. Fin del juego

Una vez que llegues al final del tablero ¡es momento de abrir el sobre! Este contiene un mensaje especial para cerrar la experiencia de juego y celebrar lo que descubriste en el camino.

Aquí es donde se abre el sobre que ya se había mencionado



Posters promocionales

Se diseñaron tres poster que informan sobre los beneficios de Explórate, con la intención de generar interés en los usuarios. Estos poster se ubicarían en centros de salud y bienestar.

Explórate
¡Un viaje por tus sentidos!

Bienestar
Ejercicios prácticos de los 5 sentidos.

Autoexploración
Ideal para jugar solo o en pareja.

Autoestima
Fortalece la confianza al explorar y valorar las propias sensaciones.

Salud emocional
Fomenta la reflexión y la autocomprensión.

Juego de mesa diseñada para jóvenes con discapacidades motoras, que te permitirá, a través de tus sentidos, conocer mejor tu cuerpo y los pequeños placeres de la vida.

Explórate
¡Un viaje por tus sentidos!

Salud emocional
Fomenta la reflexión y la autocomprensión.

Bienestar
Ejercicios prácticos de los 5 sentidos.

Autoestima
Fortalece la confianza al explorar y valorar las propias sensaciones.

Autoexploración
Ideal para jugar solo o en pareja.

Juego de mesa diseñada para jóvenes con discapacidades motoras, que te permitirá, a través de tus sentidos, conocer mejor tu cuerpo y los pequeños placeres de la vida.

Explórate

¡Un viaje por tus sentidos!

Autoestima

Fortalece la confianza al explorar y valorar las propias sensaciones.

Bienestar

Ejercicios prácticos de los 5 sentidos.



Salud emocional

Fomenta la reflexión y la autocomprensión.

Autoexploración

Ideal para jugar solo o en pareja.

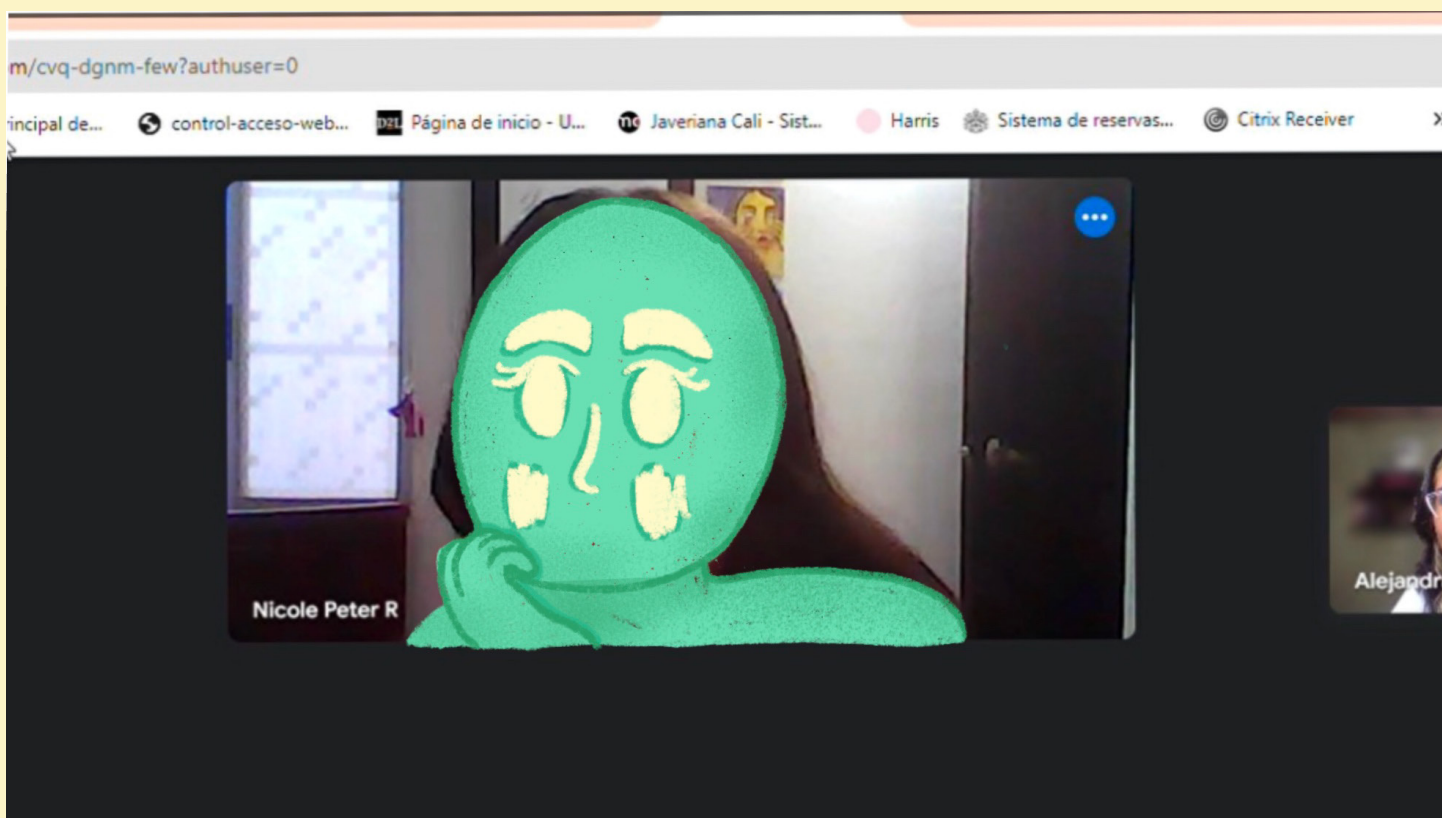
Juego de mesa diseñada para jóvenes con discapacidades motoras, que te permitirá, a través de tus sentidos, conocer mejor tu cuerpo y los pequeños placeres de la vida.

Validación con usuario

Para garantizar que el proyecto refleje adecuadamente las necesidades, perspectivas y sensibilidades de su público objetivo, se llevó a cabo un proceso de hibridación virtual y presencial como parte de su validación.

En primer lugar, se realizaron dos sesiones virtuales con tres participantes. Estas sesiones tuvieron como objetivo principal

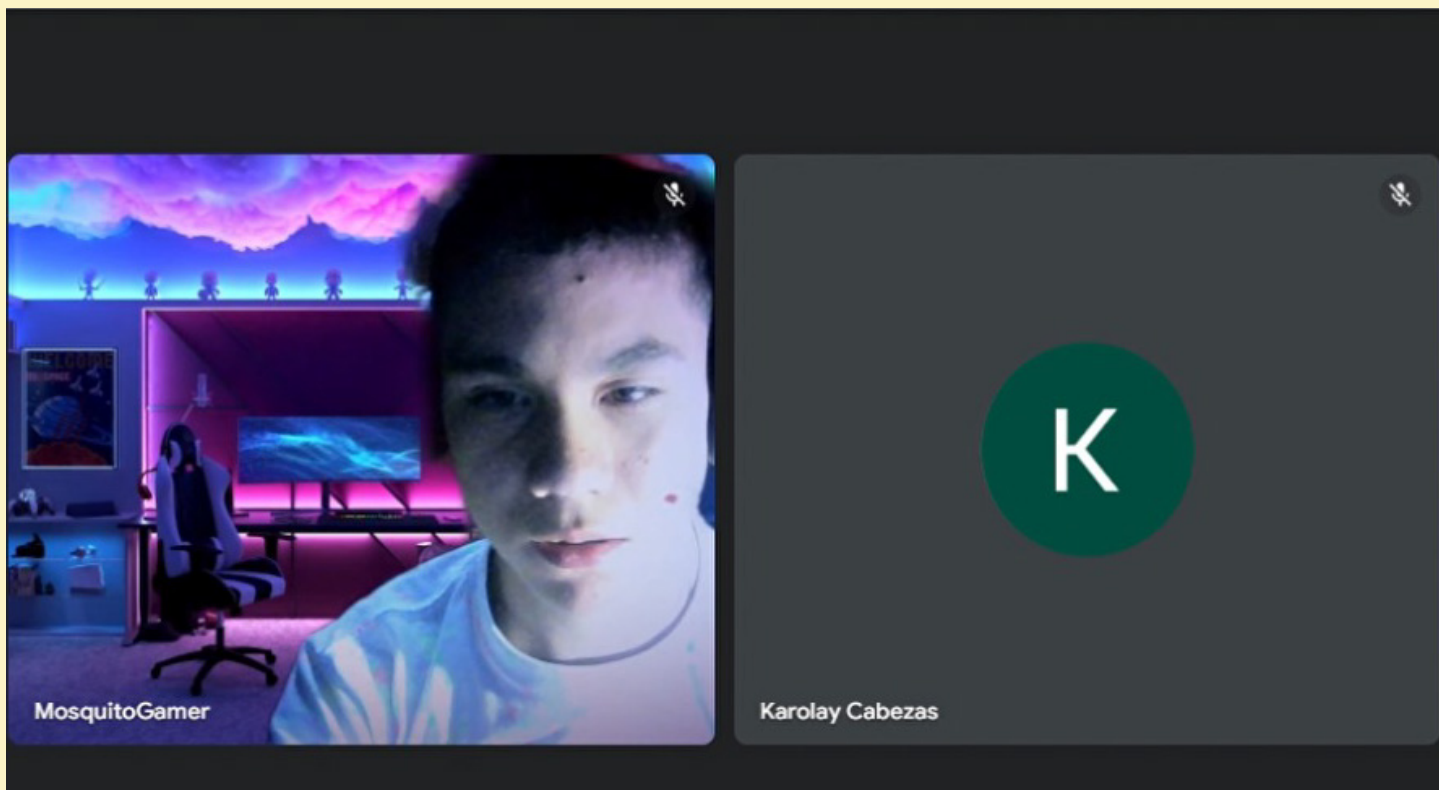
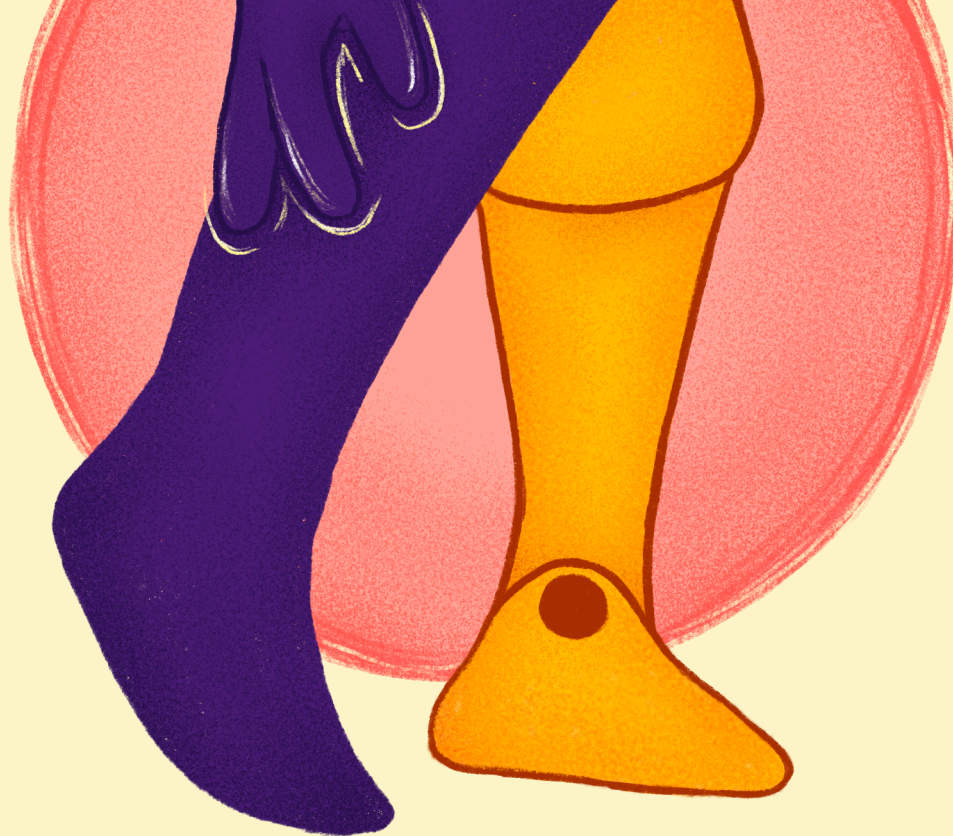
presentar toda la gráfica y las actividades desarrolladas, permitiendo un espacio de retroalimentación. De los tres participantes, dos optaron por no mostrar su rostro durante las sesiones. Uno de ellos tenía una discapacidad física motora, otro una discapacidad física motora, y el tercero trabajaba directamente con personas con discapacidad física motora



Primera sesión virtual:

Nicole Peter R., joven con discapacidad motora, debido a dolor crónico

Integrante del programa soy inclusivo de la universidad Javeriana



Segunda sesión virtual:

-Sebastian Cadena Lloreda, 19 años de edad

Diagnóstico: Artrogriposis múltiple congénita

-Karolay Cabezas, cuidadora de personas con discapacidades

Integrantes del comité de personas con discapacidad y cuidadores de la comuna 21



Sesión presencial

Andres Castro, pareja de joven con discapacidad motora desde hace 5 años

Además, se llevó a cabo una validación presencial con una persona que es pareja de alguien con discapacidad motora. Durante esta sesión, el participante también prefirió no mostrar su rostro. La intención de estas validaciones fue asegurarnos de que las estrategias gráficas y pedagógicas del proyecto fueran accesibles, pertinentes y sensibles a las realidades de las personas con discapacidad física motora, así como obtener insumos valiosos para realizar ajustes que promovieran mayor empatía y efectividad en el mensaje del proyecto.

Todo este proceso permitió integrar diversas perspectivas y asegurar que el resultado final respondiera de manera inclusiva y significativa a las necesidades de las personas involucradas.

Se obtuvo buena retroalimentación y algunas recomendaciones sobre la cantidad de información compartida.

Conclusiones y recomendaciones

Este proyecto permitió abordar la sexualidad y el bienestar emocional en personas con discapacidad motora desde una perspectiva lúdica e inclusiva. Aunque no se lograron cubrir completamente todos los objetivos, se evidencia la importancia de tratar este tema con más profundidad y tiempo. El juego desarrollado no solo fomenta la exploración del placer, sino que, al enfocarse en el bienestar emocional, facilita procesos de sanación personal y reconciliación consigo mismo, como fue mi caso.

La herramienta lúdica demostró ser efectiva para generar interés, romper tabúes y presentar la sexualidad como un derecho accesible para todos, destacando el atractivo visual y el diseño como elementos clave para su impacto positivo. Sin embargo, el trabajo apenas comienza, ya que este tema requiere un compromiso continuo para dismantelar estigmas y promover una vida plena para las personas con discapacidad.

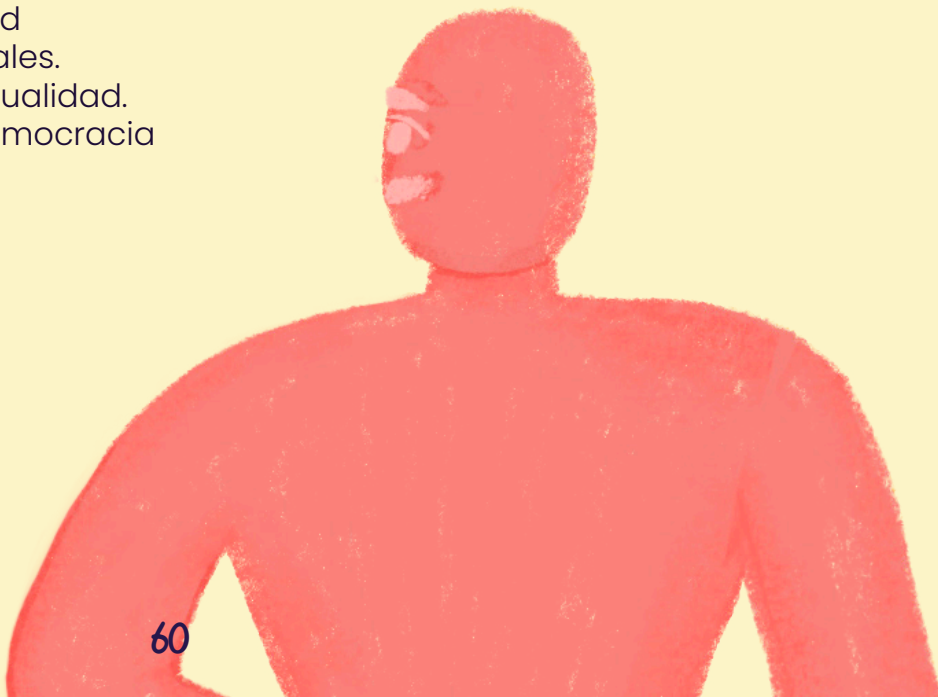
Recomendaciones

- 1.** Dar continuidad al tema con más investigación y herramientas inclusivas
- 2.** Sensibilizar a familias, educadores y profesionales sobre la sexualidad en personas con discapacidad.
- 3.** Integrar el tema en sistemas de salud y educación.
- 4.** Utilizar estrategias lúdicas que faciliten la conversación y el aprendizaje.
- 5.** Promover el bienestar emocional como parte esencial de cualquier herramienta creada.



Referencias

- García, P. Nastri, M. (2011). Sexualidad en adolescentes con discapacidades motoras. Archivos argentinos de pediatría. 109 (5), 447-452.
- Rebolledo, J., y Carvajal, B. (2020). Sexualidad y Discapacidad. En M. Tamayo, A. Besoain-Saldaña, y J. Rebolledo. (Eds.), Kinesiología y discapacidad: Perspectivas para una práctica basada en derechos (pp. 24-31). Santiago, Chile. Universidad de Chile.
- Castillo Cuello, J. (2017). La sexualidad en personas con discapacidad. ¿Ficción o realidad?. Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación, 2(1). Recuperado de <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/50>
- Míguez Passada, María Noel. (2020). Discapacidad y sexualidad en América Latina: hacia la construcción del acompañamiento sexual. Nómadas, (52), 133-147. <https://doi.org/10.30578/nomadas.n52a8>
- Rubio, E. (1998). Sobre la sexualidad humana: los cuatro holones sexuales. Antología de lecturas sobre la sexualidad. Ciudad de México, México: Red Democracia y sexualidad.
- Jeffrey Weeks. (1998). Sexualidad. México D.F.: Paidós, PUEG, UNAM. Capítulo 2: La invención de la sexualidad (pp. 21-46)
- Munari, B. (2013). Metodología proyectual. Universidad del Desarrollo Facultad de Diseño
- Campos, I. D. O. I. A., Civera, L. A. U. R. A., Córdoba, S. A. N. D. R. A., Del Amo, E. S. P. E. R. A. N. Z. A., Díaz, A. Í. D. A., Díaz, A. L. B. A., & Ferri, S. A. R. A. (2006). Respuesta sexual humana. Recuperado de <http://mural.uv.es/majoan/Grupo2RespuestaSexualHumana.pdf>.
- Estimula tu cerebro para sentir más placer . (s/f). Plannedparenthood.org. Recuperado el 17 de agosto de 2024, de <https://www.plannedparenthood.org/es/blog/estimula-tu-cerebro-para-sentir-mas-placer>
- Brown, J. L., Lomas, T., & Eiroa-Orosa, F. J. El placer como una forma de práctica liberadora.

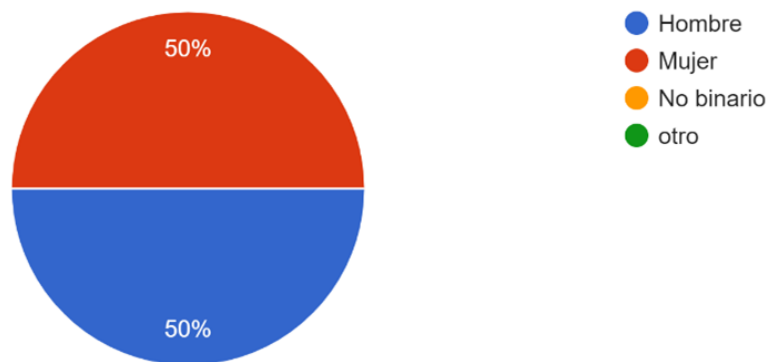


Anexos

-Encuesta a usuario (Entendiendo mi cuerpo: comprender las percepciones y conocimientos)

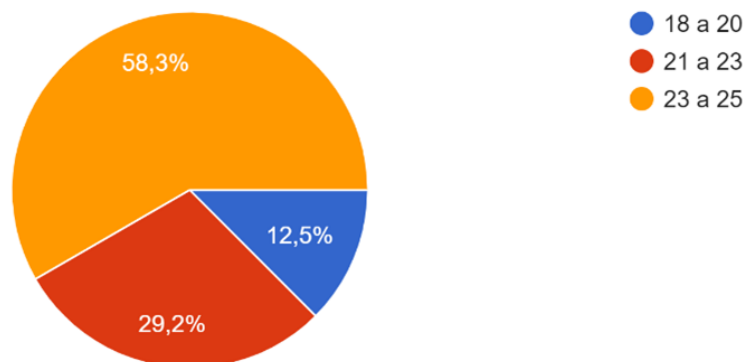
Genero

24 respuestas



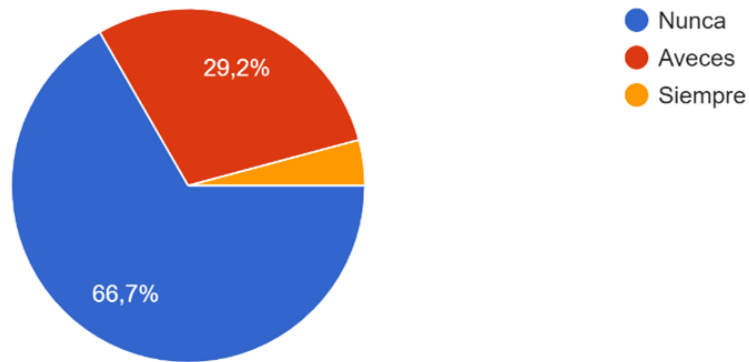
Edad

24 respuestas



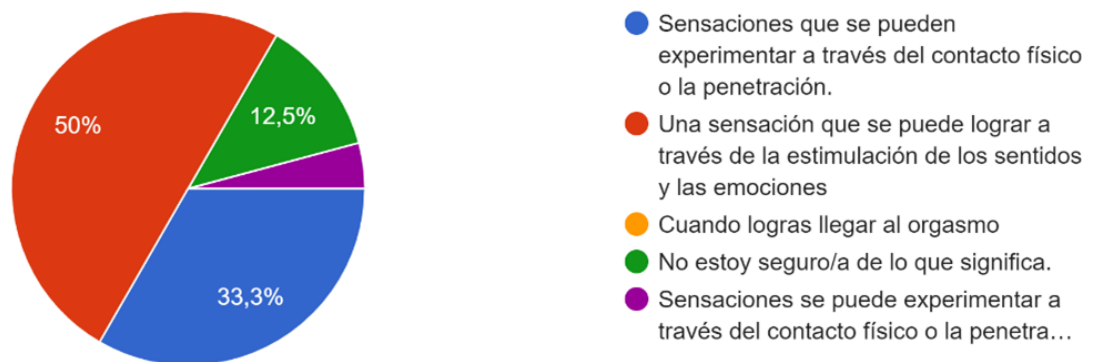
¿haz recibido información por parte de profesionales de salud de como explorar tu placer sexual?

24 respuestas



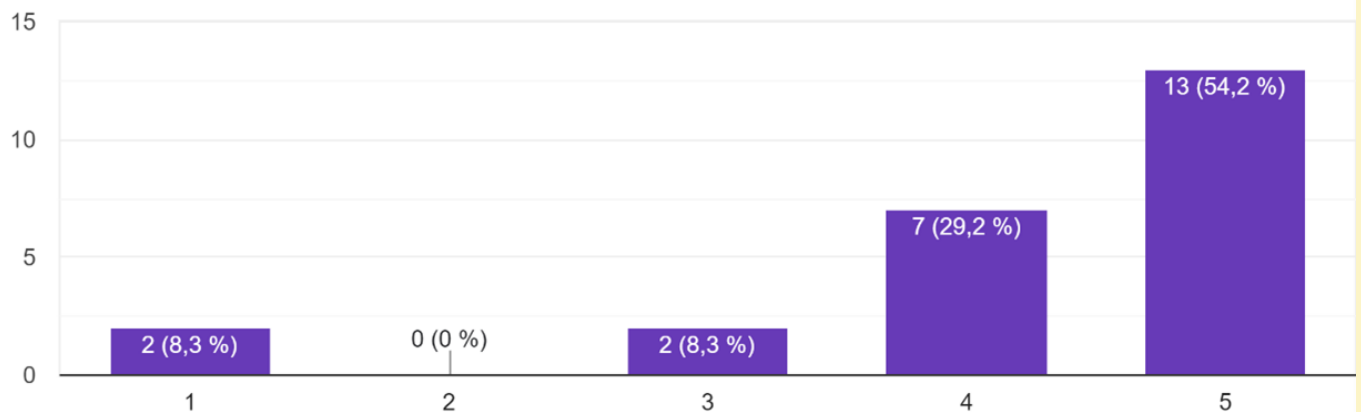
1. ¿Qué entiendes por placer sexual?

24 respuestas



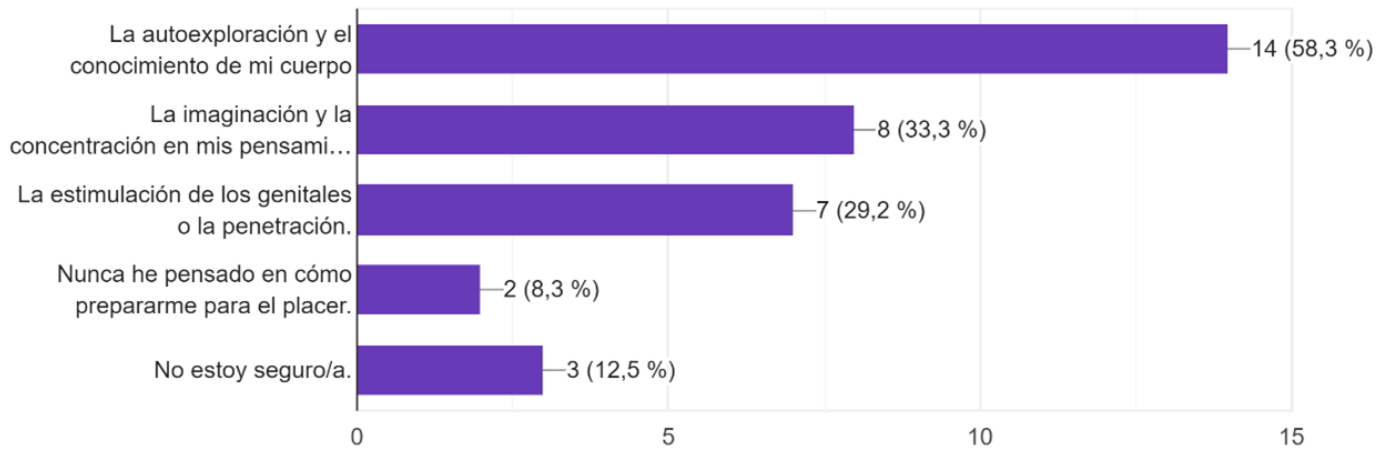
2. ¿Qué tan importante crees que es experimentar placer sexual para mejorar tu bienestar emocional? (siendo 1 Muy poco importante y 5 Muy importante)

24 respuestas



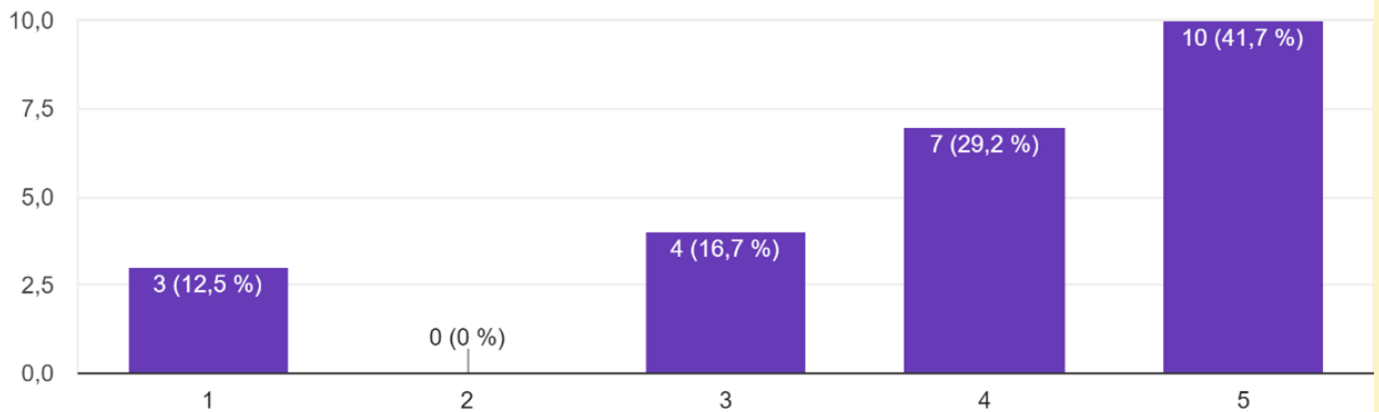
3. ¿Qué actividades crees que pueden ayudarte a experimentar placer ?

24 respuestas



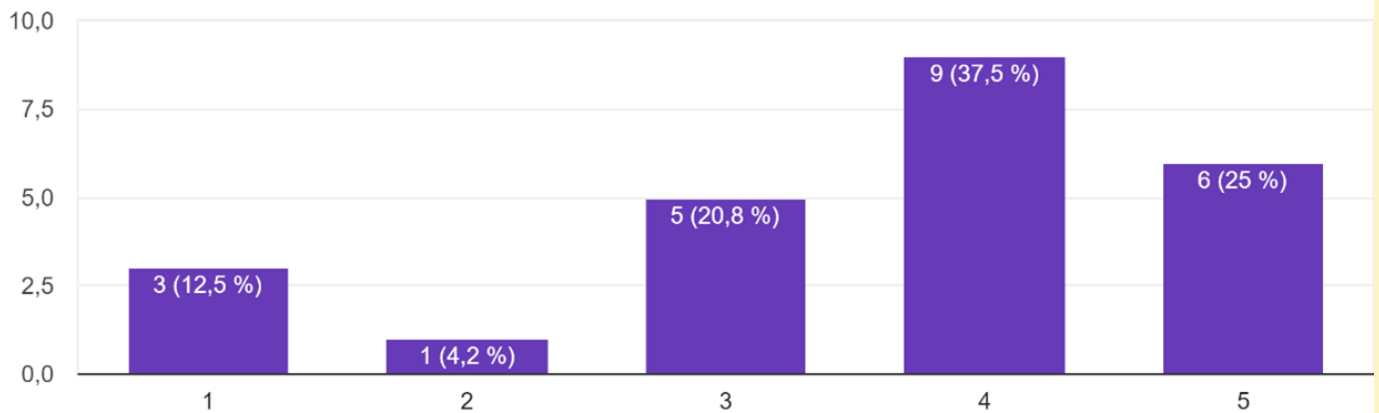
4. ¿Qué tan relevante consideras el autoconocimiento y la autoexploración para disfrutar del placer? (siendo 1 Muy poco importante y 5 Muy relevante)

24 respuestas



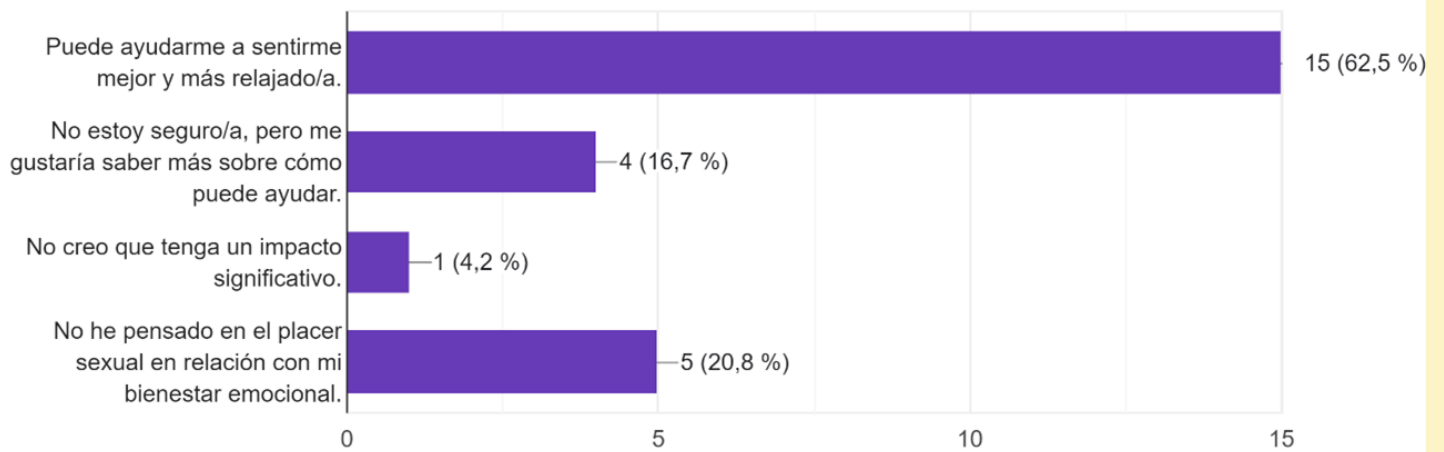
5. ¿Qué tan relevante es para ti explorar el placer sexual como una forma de conectar mejor contigo mismo/a? (siendo 1 Muy poco importante y 5 Muy relevante)

24 respuestas



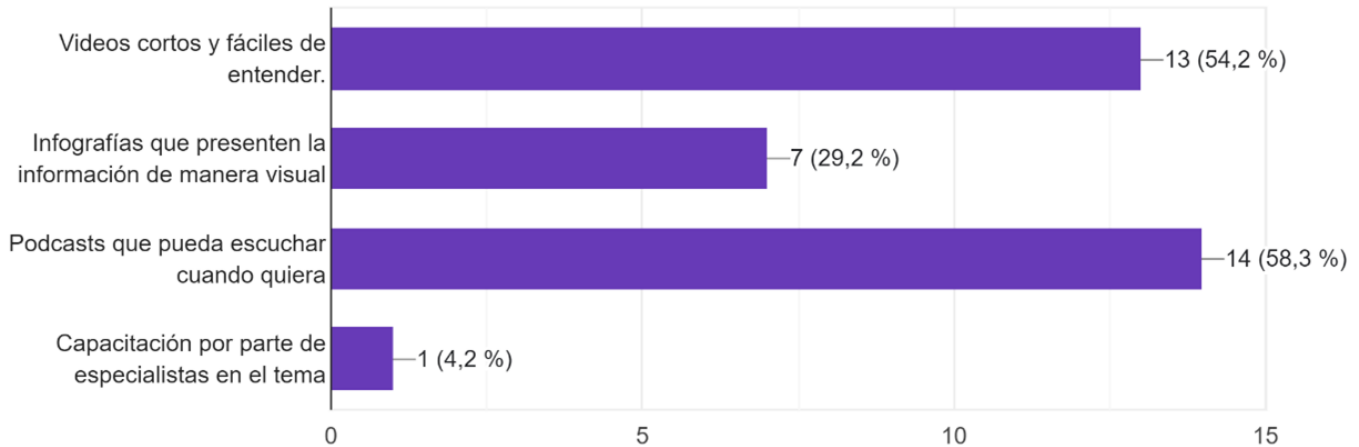
6. ¿Cómo crees que el placer sexual puede influir en tu bienestar emocional?

24 respuestas



7. ¿Qué formato preferirías para aprender sobre la exploración del placer sexual?

24 respuestas



-Entrevista semiestructurada a usuario (Rompiendo mis barreras)

Deivid David Perdomo Marín (joven de 21 años, diagnosticado con síndrome de TAR)

1. ¿Cuál crees que es la principal barrera que enfrentan las personas con discapacidad cuando se trata de su vida sexual?

Respuesta: La principal barrera es la falta de información y la percepción errónea de que las personas con discapacidad no tienen deseos o necesidades sexuales. Muchas veces se nos ve como "bebés" que nunca desarrollarán un apetito sexual, lo cual no es cierto. Esta desconexión genera situaciones peligrosas, y no siempre se nos permite vivir nuestra sexualidad de manera libre y segura.

2. ¿Cómo has logrado informarte sobre temas de sexualidad, a pesar de las barreras sociales?

Respuesta: He tenido la suerte de contar con información desde pequeño, gracias

a mis padres, quienes me hablaron sobre el cuidado personal para evitar ITS y ETS, y cómo funcionan los sistemas reproductivos y sexuales. También, a través de mis experiencias, he aprendido mucho sobre cómo disfrutar de las relaciones sexuales de manera respetuosa y placentera para ambos.

3. ¿Qué te preocupa más respecto a tu vida sexual y romántica?

Respuesta: Me preocupa la presión social sobre tener una pareja, pero he aprendido a no dejarme llevar por eso. Prefiero tomarme mi tiempo para discernir con quién quiero estar, y asegurarme de sentirme seguro y en paz. No quiero apresurarme por la presión social, sino explorar mi sexualidad con libertad y sin miedo a ser juzgado.

4. ¿Cómo percibes la importancia del proyecto "Placer Sin Barreras"?

Respuesta: Creo que "Placer Sin Barreras"

es un proyecto muy necesario y valioso. La sexualidad en personas con discapacidad es un tema que a menudo se ignora, y proyectos como este pueden ayudar a cambiar esa realidad. Es esencial que se informe a la comunidad para reducir la desconexión y promover un mayor entendimiento y respeto hacia nuestras necesidades y derechos sexuales.

5. ¿Cómo fue tu experiencia al hablar sobre sexualidad con otras personas?

Respuesta: Al principio fue complicado, pero con el tiempo me abrí a la posibilidad de hablar del tema, especialmente porque mis amigas me han ayudado a aprender mucho sobre la sexualidad. Sin embargo, en la vida real, es difícil encontrar a alguien que quiera entablar una conexión emocional y física con una persona con discapacidad, lo que demuestra la necesidad de más sensibilización y educación sobre estos temas.

Reunión con la Profesora Linda Orcasita

Se llevó a cabo una reunión con la profesora Linda Orcasita, quien lidera el semillero Conversex y tiene una sólida experiencia en la parte conceptual de la sexualidad. Durante el encuentro, se discutieron diversos aspectos del proyecto "Placer Sin Barreras" y se recibieron recomendaciones enfocadas en mejorar su estructura y contenido. A continuación, se presenta un análisis de los puntos tratados en la reunión, así como conclusiones y recomendaciones basadas en la conversación.

. Preparación del Usuario y Conexión con el Cuerpo:

- La profesora sugirió que el material del proyecto debe incluir elementos que preparen a los usuarios para la experiencia,

facilitando su conexión con el propio cuerpo. Esto implica crear un entorno cómodo y propicio para la exploración del placer, enfatizando la importancia de la disposición personal.

2. Viabilidad Económica y Accesibilidad:

- Se destacó la necesidad de mantener los costos bajos, especialmente en la producción de los elementos físicos del proyecto, como la cama, para evitar que la viabilidad del proyecto se vea comprometida. También sugirió que no es necesario incluir todos los objetos en la caja, ya que los usuarios pueden adaptar con lo que disponen.

3. Revisión de Actividades del Juego:

- La profesora revisó las actividades propuestas y sugirió que el juego debería contener al menos 30 actividades distintas para asegurar su reutilización. Además, mencionó que algunas actividades eran demasiado similares, por lo que se recomendó diferenciarlas mejor o eliminar redundancias.

4. Derechos Sexuales y Protección:

- Se hizo hincapié en la necesidad de incluir información sobre los derechos sexuales de los usuarios, ya que se trata de una población que puede enfrentar situaciones de vulnerabilidad. También sugirió dejar claro que cualquier interrupción durante el uso del juego puede constituir una forma de violencia y que se deben incluir líneas de apoyo en caso de violencia sexual.

5. Líneas de Apoyo y Asesoría Profesional:

- Recomendó agregar al final del juego contactos de profesionales especializados que puedan brindar apoyo en caso de que los usuarios necesiten hablar sobre temas específicos de placer o sexualidad después de participar en las actividades.

6. Estética y Representación Visual:

- Sugirió diversificar la representación

visual en el diseño del producto, incluyendo diferentes identidades de género, para que todos los usuarios se sientan identificados y representados.

7. Encuestas y Pruebas con Usuarios:

– Recomendó realizar encuestas y pruebas con los usuarios para validar el contenido y asegurar que las actividades y materiales sean adecuados para la población objetivo.

8. Colaboración con Especialistas:

– Proporcionó el contacto de una psicóloga egresada de la Universidad Javeriana con experiencia en el tema, sugiriendo que se revise el contenido con esta especialista para asegurar su pertinencia y efectividad.

9. Instrucciones Claras sobre el Uso del Juego:

– Aconsejó que las instrucciones del juego incluyan indicaciones claras sobre la necesidad de un espacio seguro e íntimo para su uso, garantizando un entorno que favorezca la privacidad y la comodidad.

10. Reconsideración del Código QR:

– Recomendó evaluar el uso del código QR, ya que no todos los usuarios podrían tener acceso a esta tecnología y podría interrumpir la experiencia al desviar la atención de los usuarios durante el juego.

Entrevista estructurada

Además de la reunión inicial, se realizó una entrevista estructurada con la profesora Linda Orcasita. Esta entrevista permitió profundizar en aspectos específicos del proyecto, obteniendo valiosas recomendaciones para el desarrollo del contenido de las cartas y las estrategias pedagógicas más efectivas para abordar el tema del placer de manera accesible y respetuosa para jóvenes con discapacidades motoras.

1.¿Cómo podríamos abordar el concepto de placer sexual en las cartas de manera que sea educativo, pero también respetuoso y accesible para los jóvenes con diferentes niveles de experiencia y movilidad?

Utilizar un lenguaje claro, inclusivo y sin prejuicios, evitando términos técnicos que puedan confundir o intimidar.

Incluir ejemplos y actividades que no requieran contacto físico directo, enfatizando que el placer puede ser explorado a través de la imaginación, la respiración y la conciencia corporal.

Ofrecer información gradual, comenzando con conceptos básicos sobre el cuerpo y el placer, y avanzando hacia temas más complejos.

Respetar la diversidad de experiencias y evitar suposiciones sobre la experiencia previa de los usuarios.

2.¿Qué estrategias crees que pueden ser efectivas para hacer que las actividades de exploración del placer sean accesibles para jóvenes con diferentes niveles de movilidad?

Diseñar actividades que puedan realizarse en diferentes posiciones y con ayuda de apoyos ergonómicos.

Incluir descripciones detalladas y visuales en las cartas, con alternativas para realizar la misma actividad según las capacidades de movilidad.

Proponer ejercicios de respiración, visualización y sensibilización que no requieran movimientos específicos del cuerpo.

Adaptar el contenido para que pueda ser ejecutado con diferentes partes del cuerpo, no solo las manos o el torso, según las posibilidades de cada usuario.

3.¿Cómo podemos abordar temas de comunicación y confianza en las cartas para ayudar a los jóvenes a expresar

sus deseos y preferencias, ya sea en su autoexploración o con una pareja?

Incluir ejemplos de diálogos y frases que faciliten la expresión de deseos y límites de manera asertiva.

Ofrecer ejercicios prácticos para reconocer y comunicar emociones y sensaciones, tanto verbalmente como a través del lenguaje corporal.

Crear actividades que promuevan la autoexploración previa como una forma de conocer el propio cuerpo y preferencias, facilitando posteriormente la comunicación con una pareja.

Desarrollar cartas que se enfoquen en el fortalecimiento de la autoestima y el autoconocimiento, antes de pasar a la comunicación con otros.

4.¿Qué efectos emocionales positivos y/o desafíos psicológicos crees que podrían surgir en jóvenes con discapacidades motoras al explorar el placer y el autoconocimiento?

Efectos positivos: Mejora de la autoestima, reducción del estrés, mejor percepción del cuerpo y aumento de la confianza para expresar sus necesidades y deseos.

Desafíos psicológicos: Miedo a la vulnerabilidad, ansiedad por la percepción de su propio cuerpo, sentimientos de frustración por limitaciones físicas o experiencias pasadas de discriminación.

Posibilidad de experimentar emociones complejas al confrontar tabúes y estigmas sobre la sexualidad de personas con discapacidades.

5.¿Qué papel juega la validación emocional en la exploración del placer y cómo podríamos integrarla en las actividades del juego?

La validación emocional es crucial para crear un espacio seguro donde los jóvenes se sientan aceptados y comprendidos en sus experiencias y sentimientos.

Incluir en las cartas mensajes de aceptación y normalización de diversas emociones y experiencias relacionadas con el placer, evitando el juicio.

Crear actividades que fomenten la autoafirmación y la aceptación del propio cuerpo y sus sensaciones.

Proveer guías para que los usuarios practiquen el autoelogio y la autocompasión durante y después de las actividades.

6.¿Cuáles son los principales mitos o malentendidos que crees que afectan a los jóvenes con discapacidades motoras en relación con su sexualidad y cómo podríamos desafiarlos a través del juego de cartas?

Mito de que las personas con discapacidades no tienen deseos sexuales o no pueden experimentar placer.

Creencia de que necesitan ser “curados” o “ayudados” para tener una vida sexual plena.

Malentendidos sobre la capacidad de tener relaciones sexuales y afectivas satisfactorias.

Desafío a través del juego: Incluir historias de personas con discapacidades que viven su sexualidad plenamente, actividades que demuestren que el placer es accesible sin importar la movilidad y cartas que refuercen la idea de que todos tienen derecho a explorar y disfrutar de su cuerpo.

7.¿Qué recomendaciones prácticas tienes para estructurar el contenido de las cartas de manera que sea atractivo y fácil de seguir para los jóvenes?

Usar un diseño visual claro, con iconografía y colores que faciliten la comprensión rápida de cada carta.

Incluir una breve introducción en cada carta con objetivos claros de la actividad.

Presentar la información en párrafos cortos

y numerar los pasos de las actividades.

Agregar secciones de “Consejos” o “Trucos” en cada carta para facilitar la ejecución de las actividades.

Utilizar un lenguaje juvenil y cercano, evitando tecnicismos innecesarios.

8.¿Qué aspectos debemos tener en cuenta al desarrollar ejercicios que puedan realizarse tanto de forma individual como en pareja?

Asegurarse de que las actividades puedan ser adaptadas a un entorno íntimo, sin necesidad de contacto físico si así lo prefieren.

Proveer instrucciones claras para la versión individual y la versión en pareja, indicando los pasos específicos para cada situación.

Fomentar la comunicación y el respeto mutuo en las actividades en pareja, y la autoexploración consciente y respetuosa en las individuales.

Incluir opciones para ajustar la intensidad o duración de la actividad según las necesidades y capacidades de los participantes.





Explórate

el placer comienza en ti



Pontificia Universidad Javeriana Cali
Facultad de Creación y Hábitat
Diseño de Comunicación Visual