

# One Love. Educación sexual para liderar el cambio hacia unas relaciones plenas

escrito por Rosa Garvin | febrero 27, 2019



Desde 2013 y en la actualidad, el proyecto [\*Making Caring Common\*](#) (Normalizando el cuidado) de la Facultad de Educación de la Universidad de Harvard pretende contribuir a la conquista de un mundo en el que los y las adolescentes aprendan a cuidar a los y las demás y así alcanzar el bien común. Tratar bien cada día a todas las personas, llegar a un entendimiento y buscar igualdad y justicia, hacer lo correcto aunque a veces implique un coste personal. Los y las jóvenes con estas capacidades llegarán a ser ciudadanos y ciudadanas que fortalezcan nuestra democracia, reparen

las fracturas que nos dividen y creen un mundo más justo y solidario. Con este enfoque se ha desarrollado este proyecto trabajando con familiares, profesionales de la educación y comunidades.

Entre las noticias que se publican en su web, podemos encontrar la que lleva por título [Sex Education that Goes Beyond Sex.](#) Esta historia de éxito plantea que tradicionalmente la valoración de un buen programa de educación sexual se ha medido con números: disminución de las enfermedades de transmisión sexual, de embarazos en adolescentes y de abandono escolar temprano a causa de embarazos no deseados. Sin embargo, cada vez más personas investigadoras, profesionales de la educación y otros colectivos implicados están advirtiendo que la educación sexual tendría que centrarse en cuestiones que van más allá de la salud física y adentrarse en el mundo de las relaciones.

En esta línea, [Nicole Daley](#), máster en Salud Pública por la Universidad de Boston, dirige la fundación estadounidense [One Love](#), líder nacional en la educación de la juventud para vivir relaciones sanas e impulsarles como promotores del cambio. *One Love* aplica esta fórmula: the power of love + the power of knowledge = the power to #lovebetter (el amor mejora cuando se une al conocimiento). Visto así, el amor es una competencia sobre la que podemos trabajar mediante el saber, el diálogo y la acción comunitaria.

El inicio de la fundación se sitúa en 2010 cuando [Yearley Love](#) fue asesinada por su exnovio. *One Love* se crea para honrar la memoria de Yearley y celebrar su espíritu positivo y generoso, pero también para salvar a otras personas de sufrir el mismo destino, partiendo de la creencia honesta de que el abuso es una epidemia que se puede frenar cuando los y las jóvenes reciben la educación

y el empoderamiento para operar el cambio en sus comunidades.

Esta fundación ha implementado contenidos curriculares en más de mil centros educativos, impulsado campañas como [#ThatsNotLove](#), seguida por 85 millones de personas, y talleres como [Escalation Workshop](#), con más de medio millón de participantes.

Entre los contenidos que ofrece la web, queremos destacar el que lleva por título [10 señales para una relación sana](#) donde se proponen 10 conductas para reflexionar sobre si tenemos o no una relación que nos haga sentir personas optimistas, confiadas y apoyadas.

1. Seguir un **ritmo equilibrado**. Nadie tiene que sentir presión para mantener relaciones sexuales, reunirse con familiares o con amistades, casarse o tener hijos. Cuando se toman estas decisiones, hemos de sentir felicidad e ilusión y no tener sentimientos contradictorios.
2. **Confianza** en que tu pareja nunca te hará daño ni pensará que le engañas cuando sales sin él o ella, respeta tu privacidad y no te obliga a abandonar tus metas ni a demostrar continuamente cuánto te esfuerzas para ganar su confianza.
3. **Honestidad** para decir lo que cada cual necesita sin temor a juicios. Aunque no estemos de acuerdo, debemos hablarnos de manera amable. Por ejemplo, nunca deberíamos tener que ocultar a nuestra pareja con quién hablamos o salimos.
4. **Independencia y libertad** para encontrarte con otras personas sin necesidad de dar a conocer a tu pareja cada detalle de esas relaciones.
5. **Respeto** a las creencias y opiniones de cada cual y apoyar sus sueños y esfuerzos, sin sobrepasar los

límites marcados.

6. **Igualdad** entre las personas implicadas en la relación, sentirse escuchadas e importantes y tomar juntas las decisiones que les afectan.
7. **Cuidado**, apoyo y comprensión mutua en los momentos difíciles.
8. **Responsabilidad** de tus propios actos y palabras, evitando culpar a la otra persona o descargar en ella tu frustración, asumiendo los propios errores e intentando mejorar la relación.
9. **Lealtad** para no desvelar tus secretos, ponerse de tu lado y al mismo tiempo ayudarte a tener una visión objetiva de las cosas. En una relación sana no es necesario comprobar la fidelidad porque se da por hecho que existe. Decir frases como “todos cometemos errores” o “nadie es perfecto” para justificar una infidelidad, es una señal de que la relación puede no ser sana.
10. **Comunicación**. Cuando puedes hablar con tu pareja de cualquier cosa, buena o mala, y sientes que te escucha y está abierta a conversaciones profundas y no te sientes juzgada o juzgado por tus opiniones.

Algunas de estas conductas pueden resultar obvias, pero también nos pueden servir para reflexionar sobre cómo podemos mejorar nuestra propia relación o ayudar a alguien a hacerlo. Mediante una buena educación sexual podemos trabajar cada día para construir relaciones más sanas basadas en el diálogo.