



# NURSING OF DELIGHT EDUCACIÓN SEXUAL Y AFECTIVA

Entrevista para *Nuestra Enfermería del grupo de protoenfermeras Nursing of Delight*

## 1. ¿Cómo nació Nursing Of Delight?

Nursing Of Delight surgió a raíz de la necesidad de una educación sexual y emocional integral. Ninguna de las integrantes de este proyecto ha recibido una educación adecuada por parte del sistema educativo, y creemos firmemente que este tipo de educación no es una opción, es una obligación. Así que, Nursing Of Delight, nació por la carencia de información sólida en sexualidad y en la gestión afectiva respecto a ella.

## 2. ¿Quién lo forma? (Integrantes, ayudantes, tutela, etc.)

Nursing Of Delight es un proyecto formado por cuatro estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma de Barcelona. Las participantes del proyecto son, actualmente, María Martín Labrador, Amanda Martínez Gómez, Mari Carmen Mesa Rubio y Natalia Martínez Martínez.

Recientemente hemos incorporado a algunos compañeros y compañeras más en el proyecto, a modo de asesores, para poder tener una visión un poco más externa y así recibir un punto de vista también masculino. Además, el proyecto está siendo supervisado por el Dr. Juan M. Leyva, profesor del Departamento de Enfermería de la Universidad Autónoma de Barcelona.

## 3. ¿Cuál es vuestra fuente de datos?

Las fuentes de datos que utilizamos para extraer toda la información que compartimos y publicamos acostumbran a ser artículos científicos, ya sean a nivel de publicaciones en revistas en papel, o en bases de datos científicos donde estos artículos son publicados con continuidad y actualización, como Pubmed, SciELO, MEDLINE, etc.

No obstante, aunque no las usamos con tanta frecuencia, también nos basamos en enciclopedias (para definir conceptos o ámbitos más teóricos), libros (para conocer pensamientos o rasgos del pasado de cada uno de los temas publicados) o blogs reconocidos.

## 4. ¿En qué consiste el proyecto actual?

Diversas iniciativas de promoción de la salud en redes sociales están apareciendo, pero este campo todavía

está emergiendo, sobre todo desde una perspectiva científica, analizando resultados y comportamientos. A pesar de existir varias cuentas de Instagram y otras redes sociales que están encabezadas por profesionales de la salud y que se dedican a la educación sexual, la gran mayoría están dirigidas a otros ámbitos, principalmente dieta y nutrición.

Este proyecto pretende crear una plataforma de confianza, con información corroborada y veraz. Ayudando así a fomentar una educación sexual sana y diversa, y analizando científicamente los resultados a corto y largo plazo de nuestra intervención.

Actualmente nuestra cuenta de Instagram (@NursingOfDelight) proporciona la información necesaria o que es solicitada directamente al grupo. Asimismo, se resuelven dudas de aquellos que contactan con nosotras sobre cualquier tema relacionado con salud sexual y afectiva. Además, hemos creado un correo electrónico (nursingofdelight@gmail.com) a través del cual, pretendemos crear un espacio totalmente anónimo al cual se puedan dirigir ante cualquier duda.

## 5. ¿Cuáles son vuestros objetivos?

Nuestros objetivos, tanto a corto como a largo plazo son los siguientes:

- Ofrecer información de calidad y herramientas para gestionar las emociones, fomentar relaciones sanas, destruir tabúes y estereotipos sobre el sexo y los roles de género. La idea es llevar todo esto a cabo mediante la difusión de información a través, tanto de redes sociales como de talleres impartidos por nosotras (en un futuro). - Aumentar los conocimientos sobre sexualidad, autoconocimiento y relaciones sexuales

sanas y saludables a la sociedad general y a las personas adolescentes en particular. - Facilitar la toma de decisiones respecto a la iniciación de prácticas sexuales y el

conocimiento de los derechos propios respecto a estas. - Promover un espacio de intercambio anónimo para poder resolver dudas e inquietudes. - Promover la tolerancia hacia la diversidad sexual y de género. - Reducir el número de ITS o embarazos no deseados a largo plazo, mediante la educación

afectivo-sexual. - Potenciar la libertad de expresión sexual y la tolerancia a la diversidad.

## 6. ¿Cuál es el plan de futuro?

A partir de la gran interacción y demanda por parte de la gente hacia nuestro proyecto nos gustaría hacerlo crecer, llevando a la práctica todos nuestros objetivos.

Además de Instagram, estamos trabajando con nuevas plataformas para así poder llegar a más gente. Estamos muy emocionadas de poder anunciar que muy pronto publicaremos nuestra página web, con un blog donde iremos ampliando la información que damos en Instagram, ya que a veces no es suficiente con uno o varios "posts".

En el caso de que el Instagram y el blog salieran adelante, y consiguiéramos los resultados esperados, nos gustaría poder crear talleres que poder impartir tanto en colegios como en otras asociaciones. Nuestra

aspiración es poder crear, no un único taller, sino una serie de ellos ya que consideramos que con una única charla no se puede dar toda la información necesaria.

Lo ideal sería poder impartirlo en institutos varias veces al año (por ejemplo, una vez al mes) para establecer relaciones de confianza con los alumnos y así poder llegar más a ellos, haciendo posible su participación en todas las charlas y actividades. Evitando que las charlas se basen en un monólogo. Nos gustaría poder dar una base para que los jóvenes construyan relaciones sexuales y afectivas sanas. Tratando temas tan variados y necesarios como son las ETS, los celos, el placer propio y de la pareja, etc.

### 7. **¿Qué necesidad hay de que exista este proyecto? (Accesibilidad, justicia, etc.)**

Creemos firmemente en que la educación sexual y afectiva constituye uno de los pilares fundamentales hacia la construcción de una sociedad igualitaria, tolerante y respetuosa. Por este motivo decidimos crear Nursing Of Delight, contribuyendo activamente al cambio. Además, como futuras enfermeras, sentimos la necesidad de ofrecer cuidados educativos y preventivos a la sociedad general y a las personas adolescentes en particular.

A lo largo de los últimos años las tecnologías han crecido muchísimo, facilitando la difusión de información y el acceso a esta, aunque esto conlleva también riesgos. No toda la información disponible en la red es veraz ni de confianza. Asimismo, el uso de redes sociales para llevar a cabo intervenciones dirigidas a la promoción y prevención de salud es cada vez más común.

### 8. **¿Cómo os organizáis?**

Hemos creado un plan de trabajo con tal de dividir las tareas de forma equitativa y cíclica entre las integrantes del grupo, creando una rutina para la página. De esta manera hemos establecido tres tareas semanales:

- Lunes: "post" con toda la información referente al tema
- Martes: curiosidad relacionada con el post
- Miércoles: lanzamos una pregunta a nuestros seguidores para que nos expliquen sus experiencias, que pueden servir a otros usuarios. Además de solventar dudas, y a su vez que puedan servir a otros usuarios.

Cada semana estas tres tareas giran en torno a un mismo tema, de esta manera los conceptos quedan más claros y se da pie a que se expongan las dudas que pueda haber. Por otro lado, tenemos un plan de 3 semanas en el que abordamos tres temas que nos ayudan a llegar a todo el público. Cada mes entonces, se tratarán mínimo:

- Un tema relacionado con la salud sexual de hombres.
- Un tema relacionado con la salud sexual de mujeres
- Un tema relacionado con ambos o que implique a ambos.

Al final de estas tres semanas realizamos unas encuestas para ver si nuestros seguidores realmente han adquirido conocimientos de nuestras publicaciones.

Además, para evaluar el rendimiento de la página, cada seis meses, se hará una encuesta a nuestros seguidores para conocer si nuestra página les es de ayuda.

Con la ayuda de nuestro profesor se pretende analizar la satisfacción de las personas usuarias, así como la

eficacia de la intervención, entre otras y presentarlo en congresos u otros eventos de enfermería.

**9. ¿Cómo lo compatibilizáis con la carrera?**

La mejor forma de compatibilizarlo con la carrera es hacer unas pautas con los horarios y las fechas en las que se deben publicar las diferentes publicaciones. Cada día de la semana hay una tarea diferente y estas están repartidas entre los miembros que formamos Nursing Of Delight. Al tener una planificación clara es mucho más fácil compatibilizarlo con las demás actividades.

Nursing Of Delight