

Consecuencias negativas del uso de la pornografía en adolescentes: Un programa de prevención

Autora: Ana Romero Martín

Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Sevilla

Tutora: María del Carmen Núñez Gaitán

9 de junio de 2022

Máster Psicopedagogía - Trabajo de Fin de Máster

Resumen

En los últimos años se ha observado un creciente aumento de visitas a páginas web pornográficas por parte de menores de edad. La curiosidad, preocupaciones y dudas suelen ser resueltas a través de esta herramienta. El objetivo de este trabajo ha sido diseñar un programa de prevención para intervenir en este incremento, en cuanto al consumo de pornografía entre el colectivo adolescente. De esta manera, va dirigido a hombres y mujeres entre 15-16 años estudiantes de Educación Secundaria de centros educativos de la comunidad andaluza. Para ello, se han elaborado trece sesiones las cuales abordan temas relacionados con la pornografía: educación afectivo-sexual, comunicación asertiva, empatía, autoestima, feminismo, entre otros. Estos contenidos mencionados son necesarios para informar y concienciar sobre los efectos negativos del consumo de la misma a edades tempranas. A esto se le añade, que el proyecto cuenta con una evaluación inicial y final, que consiste en un cuestionario de preguntas cerradas y abiertas. La finalidad es comparar los resultados obtenidos en ambos momentos para comprobar que efectivamente a través del programa se ha producido un cambio en las formas de pensar del alumnado.

Palabras clave: Pornografía | Adolescencia | Consumo | Educación

Abstrac

In recent years there has been a growing increase in the number of visits to pornographic websites by minors. Curiosity, doubts, and concerns are often resolved through this tool. The aim of this work has been to design a prevention programme to intervene in this increase in the consumption of pornography among adolescents. In this way, it is aimed at men and women aged between 15-16 years old, students of Secondary Education in educational centres in Andalusia. For this purpose, thirteen sessions have been developed which address issues related to pornography: affective-sexual education, assertive communication, empathy, self-esteem, feminism, among others. These contents are necessary to inform and raise awareness of the negative effects of pornography consumption at an early age. In addition to this, the project has an initial and final evaluation, which consists of a questionnaire of closed and open questions. The objective is to compare the results obtained at both times to check that the programme has indeed brought about a change in the pupils' ways of thinking.

Key Words: Pornography | Adolescence | Consumption | Education

La importancia de sensibilizar sobre la pornografía

El empleo de las nuevas tecnologías por parte de jóvenes, adolescentes y niños/as ha aumentado considerablemente en los últimos años. Esto se acentuó durante la pandemia de la COVID-19, en 2020, cuando se implementaron una serie de medidas a partir de las cuales las formas de vida que conocíamos cambiaron radicalmente. Dentro de estas medidas la población tuvo que confinarse, siendo en ese momento cuando se dedicó una gran parte del tiempo a Internet y redes sociales, especialmente para combatir la apatía (Hernández et al., 2021).

En general, las Tecnologías de la Información y Comunicación (a partir de ahora TIC), han traído un diverso número de ventajas: acceso a fuentes de información, compras online, interactividad, contenidos multimedia, plataformas educativas y de empleo, entre otros (López et al., 2011). No obstante, estas cuentan con desventajas, principalmente cuando su uso no es el adecuado. Entre estas, recogida de información poco fiable (necesidad de pensamiento crítico para un buen análisis de la información en Internet), problemas de seguridad y privacidad, riesgos en las interacciones sociales (sexting, grooming, cyberbullying...), en especial entre los más jóvenes, entre otros (López et al., 2011).

Son estas últimas desventajas las relacionadas con el tema que se tratará en los siguientes apartados. A partir de esas características negativas de las TIC, los menores tienen la posibilidad de, sin quererlo o no, encontrarse con páginas o anuncios no adecuados a sus edades como, por ejemplo, contenido o páginas pornográficas. Esto, como se comentará posteriormente, sin tener la madurez y conocimientos suficientes y adecuados sobre sexualidad y afectividad (Biota et al., 2021).

Ante este contexto, surge la necesidad de intervenir en el ámbito educativo. Realizando una revisión sobre programas de prevención e intervención, como se expondrá en párrafos posteriores, no se han encontrado apenas programas diseñados para reducir esta

problemática. Los proyectos que más se repiten incluyen contenido que está relacionado con la pornografía, pero no mencionan esta última: machismo, educación afectivo-sexual, violencia, entre otros. Todo esto, a pesar de las investigaciones y estudios en los que se expone ese aumento del consumo entre la población más joven.

La pornografía

Etimológicamente, pornografía hace referencia a la forma y costumbres de vida de las prostitutas: *graphos*, del latín “graphicus” que significa escritura o dibujo; y *porno*, del griego “pórne” que se refiere a ramera (Marzano, 2006). Para que se considere pornográfico, debe caracterizarse por dos elementos: la “grafía”, es decir, un texto con soporte narrativo, una superficie lingüística escrita, oral o visual. Un segundo elemento que se correspondería con la ausencia de un “otro íntimo” frente nuestro. Esto es, lo pornográfico es lo fantástico en relación con seres anónimos (no-íntimos) con los que no existe ningún grado de compromiso o afecto (Figari, 2008).

Según la Real Academia Española (2021), este término se define como “la presentación abierta y cruda del sexo que tiene como finalidad producir excitación”. De igual forma, Griffiths (2012) considera este concepto como el acto sexual cuyo fin es únicamente provocar excitación erótica en la persona que lo consume. Para Altman (2006), pornografía es manifestar, mediante medios gráficos, una práctica sexual. Esto requiere de la existencia de una relación entre consumo y acto comercial. Vacas et al., (n.d), se refieren a esta como cualquier elemento, ya sea un vídeo, una fotografía o texto, que contenga contenido sexual explícito o una descripción del mismo. Otros autores cuando hablan de pornografía se refieren a un producto de consumo, cuya función principal y motivo de existencia es estimular la fantasía generada como consecuencia de reacciones corporales, así como emocionales, de placer sexual (Figari, 2008).

Actualmente, debido a la gran accesibilidad a Internet, surge el término pornografía “mainstream”, aquella más comercial y con más visualizaciones. Según Etxebarria (2016), la pornografía “mainstream” es “la mecanización del coito, realizando una desmembración de los órganos sexuales y tomando como objetivo la eyaculación masculina para producir el orgasmo” (p. 581). De esta forma, como se verá en apartados posteriores más detalladamente, este concepto ha sufrido modificaciones desde su aparición, habiendo así una diferencia entre la pornografía convencional y la moderna. La primera se refiere a aquellas imágenes o filmaciones compartidas y distribuidas de manera ilegal. Debido a las dificultades para adquirirla, tiene menor impacto (Ballester et al., 2019). Por su parte la nueva pornografía es aquella que se distribuye por Internet, y por lo tanto supera la dificultad de acceso, encontrándose al alcance hasta de los menores de edad (Kor, 2015). Esta se caracteriza por: la calidad de la imagen; es más asequible, es decir, la oferta normalmente es gratuita; accesible, ya que existe una continua producción y distribución, y la capacidad del producto es ilimitada; no existen límites de acceso; y es anónima, así como ofrece la posibilidad de interacción (desde la mínima interacción a través de la visualización de filmaciones, hasta la interacción cara a cara desde la distancia, suponiendo una nueva forma de prostitución). Por lo tanto, actualmente, es la más empleada (Sullivan et al., 2015). Esta nueva pornografía está relacionada con dos fenómenos. Por un lado, con la presencia de una sexualidad no libre y desigual (patriarcado) y, por otro lado, el acceso que tiene el capitalismo a las vidas privadas de los ciudadanos (Ballester et al., 2019).

Actualmente, han aparecido, entre los adolescentes, prácticas a través de los teléfonos móviles e Internet con carácter pornográfico: *sexting*. Este consiste en grabar vídeos o hacerse fotografías en desnudo total o parcial, así como de encuentros sexuales. Estos suelen ser enviados a la pareja, aunque en muchas ocasiones acaban difundidos en Internet. Por otro lado, encontramos el *pornolab*, el cual es una herramienta que es empleada por adultos cuyo

fin es cambiar el sentido de la pornografía comercial. Este son fotografías, vídeos, que se toman desde un lugar neutral, siendo imposible la localización. Hay casos en los que este es utilizado como medio para obtener ingresos económicos (Peña, 2012).

En estas páginas, normalmente, se representan prácticas sexuales irreales, irresponsables y en algunas ocasiones peligrosas para la salud e integridad de los sujetos que la consumen. Entre las características se observa falta de afectividad, sometimiento de la mujer, roles machistas y transmisión de estereotipos (por ejemplo, la perfección de los cuerpos) (Peña, 2018). A esto se le añade el trato que recibe la mujer de objeto (Biroli et al., 2014). Como algunas autoras defienden, esta reduce a las mujeres a la condición de mercancía, y está diseñada para satisfacer especialmente los deseos masculinos. Esto, a través de la violencia contra ellas (Alves et al., 2020). Las consecuencias a causa del consumo frecuente de la pornografía, especialmente entre los más jóvenes, estarán presentes en sus conductas, hábitos sexuales y autoestima (Peña, 2018). Así mismo, puede generar expectativas inalcanzables dentro de la pareja y prácticas sexuales violentas (Biota et al., 2021), desencadenando, como sostienen Nathawat et al. (2017), actos sexuales que se consideran delito (por ejemplo, las violaciones).

De esta forma, lo que se ha pretendido durante años es la censura y fin de la pornografía, ya que, como se expresaba con anterioridad, en la mayoría de las ocasiones esto es trasladado a las relaciones interpersonales (Alves et al., 2020). Sin embargo, como apunta Rubin (2017), la violencia contra la mujer no procede exclusivamente de la producción de pornografía, a pesar de que es un reforzador y la estimula. Por lo tanto, acabar con la pornografía no significaría el final de la desigualdad y violencia de género (Alves et al., 2020). No obstante, la industria del sexo sí es el reflejo de la sociedad sexista en la que convivimos, puesto que muestra los desequilibrios de género que existen en la sociedad (Rubin, 2017). Así pues, pensar en la censura como solución para combatir la violencia

contra las mujeres no sería lo correcto, pero sí optar por el control y regulación de esta industria (regulación de la prostitución y otras profesiones relacionadas con este mismo ámbito, considerar la protección legal, principalmente laboral, para los/as trabajadores/as de esta, o regular la exposición de esta a los menores de edad) (Alves et al., 2020).

Evolución de la pornografía

A lo largo de la historia la idea de la pornografía siempre ha estado presente a través de diversas manifestaciones: pinturas, esculturas, literatura, teatro, fotografías, cine. En estas representaciones se ha mostrado siempre el cuerpo y sus partes al desnudo en posiciones que insinuaban la actividad sexual. Estas exposiciones del cuerpo pueden tener un significado u otro: religioso, erótico, científico, artístico o pornográfico (Peña, 2012).

Artazo et al. (2020) sostienen que el origen de este vocablo se encuentra en el Renacimiento, donde su objetivo era cuestionar y criticar a las autoridades institucionales, así como los valores de la burguesía. En este período de tiempo, aparecen la moral, el pudor y las buenas costumbres, haciendo que la sexualidad fuese un tema poco tratado a nivel social y, por lo tanto, tabú (Foucault, 1973). Sin embargo, en general, el término “pornografía” no surge hasta que un novelista francés, Nicholas Edmé Restif de la Brétonne, lo emplea en un tratado de 1769 que contenía una propuesta de reformas sobre la práctica de la prostitución: “Le pornographe ou la prostitution réformée” (Peña, 2012). No obstante, no se populariza el concepto hasta 1857, en el momento en el que se produce la impresión del diccionario médico inglés. En este “pornografía” hacía referencia a la descripción de la prostituta (Yehya, 2006). Desde un inicio se establece una noción del sexo y género naturalista y esencialista, en el que se sostiene que los sexos deben ser opuestos y complementarios biológicamente. Esto último se traslada a otros ámbitos: emociones, roles de género, roles sexuales, entre otros. El objetivo principal era conseguir la reproducción dentro del matrimonio y familia, instaurándose así, por lo tanto, un sistema sexo-genérico en el que solo es aceptada la pareja

heterosexual (Peña et al., 2010). Esto se integra al orden social, y la complementariedad entre ambos sexos se hace más evidente, donde el rol del hombre es de dominancia en la esfera pública, mientras que la mujer queda al margen (Peña, 2012). De esta forma, cualquier conducta que se saliera de lo establecido, se consideraba un problema social. Por consiguiente, nos encontramos en una época donde los roles de género y sexualidad están relacionados con todos los ámbitos: político, social, médico, moral, legal y económico (Malvido et al., 2005).

A partir del siglo XIX, la pornografía se convierte en un privilegio de clases, debido a que el conocimiento sobre la sexualidad empieza a ser reprimido, perseguido y controlado. Esto es, la pornografía como una forma de evasión social e impulsora de la violencia. Sin embargo, esta época permitió su expansión, consumo masivo y universalización (Arcad, 1993). A finales de siglo la Real Academia Española (1899) integra el término y la define como “tratado acerca de la prostitución con carácter obsceno de las obras literarias o artísticas”. Durante este mismo período de tiempo, hubo una mayor popularización del concepto debido a los avances tecnológicos: cámaras de fotografías (inmortalización de las imágenes y circulación masiva de las fotografías); fotolitografía (se emplea para fabricar dispositivos electrónicos como sensores o circuitos integrados); posteriormente empiezan a diseñarse las tarjetas postales, calendarios y juegos; y continúa desarrollándose hasta la actualidad (impresión gráfica de escritos, cortos eróticos, medios de comunicación, revistas, libros, vídeos, móviles, Internet, exposiciones, entre otros) (Peña, 2012). A principios del siglo XX, la pornografía se consolida junto con el capitalismo. De esta forma, se convierte en un producto más en el mercado del placer (Biota et al., 2021). En este mismo siglo, se sucedieron una serie de movimientos sociales (feminismo, homosexual), los cuales tuvieron que convivir con el heterosexista (dominante, interiorizado, privilegiado y deseable a nivel social). Esto fue entre la década de los setenta y ochenta y se denominó movimiento “queer”.

Esto buscaba acabar con las categorizaciones de las identidades, romper con la desigualdad de género y defender la dignidad y valor del ser humano (Peña, 2012). A esto se le añade que, durante estos años, el feminismo pretendía desvincular la sexualidad de la reproducción. Para ello, se defendió el desarrollo de una nueva ginecología no patriarcal, el aborto, el derecho a sentir placer y experimentar orgasmos, y la tracción sexual entre mujeres. También, denunciaron la relación que se le había dado al sexo y a la violencia: abusos, violaciones, acosos (Favaro et al., 2016).

En los años noventa en España y Francia se produce un nuevo género pornográfico. Este se caracterizaba por un cine crítico, paradójico, en el que la mujer controla el discurso, el contenido de las historias, sentimientos, y las reglas de la expresión y manejo del cuerpo y placer. Esto se conoce como “feminismo posporno” (Llopis, 2010). En el siglo XXI, lo que se ha producido ha sido una globalización y no una revolución sexual. En esta la pornografía está relacionada con la expresión de la modernidad, basada en la libertad y democracia sexual (Peña, 2012). Más recientemente, según Favaro et al. (2016), se ha producido, en nuestra cultura, el fenómeno de la pornificación. Esta se corresponde con un momento histórico en el que la cultura está sufriendo modificaciones por una industria del sexo cada vez más influyentes (la pornografía). Ésta penetra en lo cotidiano, por lo que las sensibilidades, subjetividades y prácticas sexuales se están reconfigurando. Entre las consecuencias de este fenómeno: la pornografía, es considerada como un buen modelo de las relaciones sexuales (fuente de información, para la sociedad) y, por otro lado, la construcción de un modelo hegemónico de heterosexualidad femenina muy pornificado (Favaro et al., 2016). Según Ballester et al. (2019), se ha producido un ligero cambio con relación a ese modelo, puesto que, por ejemplo, el aspecto de los actores y actrices es más variado, hay una gran variedad de cuerpos (mujeres y hombres jóvenes, mayores, gruesos/as, con o sin pechos, entre otros), y han ido surgiendo otros modelos como el homosexual.

A modo de resumen, se podría decir que desde un principio la pornografía se centró en el hombre, es decir, el consumo de la misma iba destinado al público masculino. Esto, como consecuencia hizo que la interpretación de la sexualidad fuese principalmente masculina y, por otro lado, que la mujer tuviese un rol de objeto sexual y subalterno (Peña, 2012). Esta genera grandes beneficios anuales y constituye una macro industria (Biota et al., 2021).

Consumo de pornografía

Se conoce que, a nivel mundial, existen más de 500.000.000 de páginas web de acceso a material pornográfico. Se estima que en Estados Unidos alrededor de 3 millones de individuos pagan sesenta dólares al mes por la pornografía. De esta forma, aproximadamente esta industria ingresa anualmente unos 2.500 millones de dólares en este país (Lupo, 2015).

En el caso de España el 32% de los/as consumidores de pornografía son mujeres, siendo el 68% hombres, a partir de lo que recoge el estudio de Pornhub Insight (2019). Las páginas pornográficas más visitadas son: *pornhub*, *youporn* y *redtube* (Gavilán, 2016). Nos equivocamos al pensar que las personas que la consumen son adultos, puesto que un 34% de los jóvenes entre los 10-17 años de edad, afirma haber estado o estar expuesto a contenido sexual, en formato online, no deseado. A esto se le añade que un 75% de las páginas web con contenido pornográfico exponen anuncios visuales en sus propias páginas sin consultar la edad de quien entra en la misma (Lupo, 2015). Esto es, muchos menores acceden a este sin tener la madurez suficiente y sin los conocimientos adecuados sobre sexualidad y afectividad (Biota et al., 2021). Según Save the Children (2020), en un estudio que llevó a cabo, obtuvieron que los/as adolescentes visualizan contenido pornográfico a los 12 años, y el 68,2% afirma consumirlo frecuentemente (en los últimos 30 días). La primera toma de contacto suele producirse en las chicas, de forma accidental (17,4%), y en el caso de los chicos (28,5%), esta es una búsqueda activa. Esto lo hacen en la intimidad, a través del

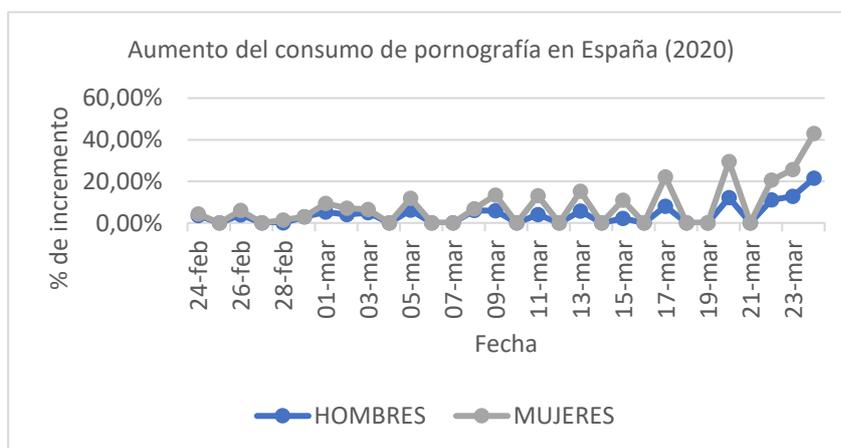
teléfono móvil, y suelen ser contenidos gratuitos. Siguiendo con este estudio, se observó que las relaciones en grupo son clave en la iniciación al consumo, ya que un 51,2% accede a través del intercambio entre sus iguales de vídeo y fotografías, mediante las redes sociales. Un 30% de los/as adolescentes que participaron en este estudio aseguran que la pornografía es la única vía para aprender sobre la sexualidad. Cabe destacar también, de esta investigación, que el 54,1% de los/as adolescentes (la mayoría chicos) piensa que la pornografía les aporta ideas para sus experiencias sexuales y les gustaría poner en práctica lo visualizado. El 47,4% cuando intentan imitar lo que han visto, en la mayoría de las ocasiones, lo han hecho sin el consentimiento previo de su pareja. Dentro de este porcentaje el 12,2% de los chicos lo ha llevado a cabo sin el consentimiento explícito de su pareja y aun sabiendo que no le parecía bien, y en el caso de las chicas el porcentaje es del 6,3% (Save the Children, 2020).

Algunos autores, Jiménez et al. (2013) afirman que, actualmente, los adolescentes consumen bastante Internet, por lo que están más expuestos al contenido pornográfico. Muchos de estos, un 50% aproximadamente (14-17 años), afirman que suelen ver de forma regular pornografía en Internet. Otros estudios más recientes, reducen esa edad. Esto se debe a que cada vez tienen un acceso a Internet mucho mayor, más rápido y libre (Ballester et al., 2019). En otro estudio realizado por La Red de Jóvenes e Inclusión Social y la Universitat Illes Balears (2020), se obtuvieron los siguientes datos: entre un 70%-80% de los chicos comienzan a hacer uso de contenido pornográfico antes de los 16 años de edad; por otro lado, un 48% de las chicas lo hacen en edades más avanzadas (16-18 años) (Biota et al., 2021). Cada vez es más recurrente que las nuevas generaciones no consulten a ningún adulto e incluso a sus iguales para obtener información sobre la práctica sexual (Weber et al., 2012). Esto se debe a que Internet es una herramienta que les ofrece respuestas satisfactorias sobre sus inquietudes de forma clara y rápida. Por consiguiente, las imágenes que les muestran las

filmaciones acaban respondiendo a sus preocupaciones, convirtiéndose estas en la única formación que los jóvenes reciben sobre este ámbito (Ballester et al., 2019).

En el año 2020, se produce, a causa de la pandemia mundial, la COVID-19, una ruptura en la realización de actividades cotidianas por parte de la mayoría de los ciudadanos. Esta situación, que generó el confinamiento a nivel internacional, fue de mayor impacto para los jóvenes, puesto que perdieron el contacto en los diferentes círculos de socialización (espacios educativos, lugares de ocio y tiempo libre) (Orte et al., 2020). Ante tanto tiempo en los domicilios, sin apenas actividades y rutinas cotidianas, esto hizo que el consumo de las TIC incrementara. De esta forma, dado el gran tiempo que se les ha dedicado a estas, se ha revelado que el consumo de pornografía ha crecido. En España este ha estado en un 61% por encima de la media. Esto es, la población española ha apreciado el mayor aumento, a nivel global, de tráfico web (HuffingtonPost, 2020). Fue a partir del mes de febrero de 2020 cuando el consumo de la pornografía empezó a aumentar. Un mes después, es decir, en marzo de 2020, la pornografía, especialmente la web *Pornhub*, sumó un 18,5% más de usuarios nuevos. Esto en parte, además de por la situación de confinamiento, se produjo debido al servicio Premium que esta web anunció para los nuevos usuarios que se diesen de alta. Al inicio, estos clientes eran principalmente hombres, pero durante la semana del 16 al 20 de marzo de ese mismo año, incrementó especialmente en mujeres (HuffingtonPost, 2020).

Figura 1.



La figura 1 representa el crecimiento del consumo de pornografía, tanto en hombres como en mujeres, en nuestro país, durante los meses de febrero y marzo del año 2020. Se observa cómo este fue incrementando a medida que se acercaba la fecha en la que se procedió al declarar el Estado de Alarma en el territorio. A finales del mes de marzo, el consumo se igualó en ambos géneros, es decir, tanto en varones como en mujeres el porcentaje del incremento fue el mismo (21,5%). Cabe destacar, que, a lo largo de ese período de tiempo (concretamente a partir del uno de marzo), aumentó el uso de pornografía entre el colectivo femenino (llegando a superar, algunos días, al de los hombres).

A partir de la revisión sistemática realizada por Velasco et al. (2017), el consumo de pornografía podría tener unas consecuencias equiparables a las que produce la adicción a la heroína, cocaína, entre otras sustancias psicoactivas. Distinguimos los niveles psicológico, físico, relacional o social y sexual.

- Nivel psicológico: afectaciones a la autoimagen, como la inseguridad sobre la apariencia física o comparación del cuerpo con los mostrados en las filmaciones (Johnson et al., 2019); cambios en el estado de ánimo; depresión severa; disminución de la atención; vacío emocional; culpabilidad y vergüenza; y/o propensión a desarrollar adicción por las drogas (Velasco et al., 2017).
- Nivel físico: disfunción eréctil (Alarcón et al., 2019); eyaculación precoz; y/o desórdenes renales y cardiovasculares (Velasco et al., 2017).
- Nivel social: aislamiento social; comportamientos inadecuados dentro de la pareja; degradación de la mujer; aprendizajes erróneos de los roles de género; incremento de violaciones sexuales, así como de homicidios relacionados con sexo (Velasco et al., 2017; Nathawat et al., 2017; Biota et al., 2021); y/o disminución del placer de actos sexuales íntimos (caricias, besos) (Johnson et al., 2019).

- Nivel sexual: disminución de la satisfacción sexual y mayor excitación (Villena et al., 2018); prácticas sexuales poco seguras (ausencia de métodos de protección, estilos sexuales más violentos y agresivos) (Velasco et al., 2017; Nathawat et al., 2017; Wright et al., 2019; Biota et al., 2021); impotencia e inapetencia sexual; y/o masturbación obsesiva compulsiva (Velasco et al., 2017). Por otro lado, puede generar una visión estereotipada del acto sexual (Altman, 2006) y expectativas inalcanzables dentro de la pareja (Biota et al., 2021).

Pornografía basada en la masculinidad hegemónica versus pornografía más feminista

La masculinidad hegemónica es, como se refiere Biota et al. (2021), “una presión política de lo que supone ser un hombre ‘de verdad’. Está asociado a ser lo contrario a lo femenino, situándolo como algo inferior” (p. 593). La consecuencia de la existencia de este concepto es la idea que surge: los hombres quedarán desplazados a la posición de niñas o mujeres si no muestran su hombría (en la sociedad “pierden sus privilegios masculinos”) (Alario, 2018). A través de la pornografía la masculinidad hegemónica se refuerza, ya que, durante las prácticas, la violencia ejercida hacia las mujeres se erotiza (Biota et al., 2021).

Este tipo de pornografía, la hegemónica, es la mayoritaria. Se basa en una pornografía patriarcal, donde los hombres satisfacen su deseo a través de la violencia hacia las mujeres (Gavilán, 2016). En su artículo, esta autora, analiza los vídeos de las páginas pornográficas más visitadas y con mayor número de suscriptores, y obtiene las siguientes características de este modelo pornográfico: las mujeres en las filmaciones muestran sus cuerpos totalmente depilados; todas parecen alcanzar niveles muy altos de placer; son prácticas que buscan principalmente el placer del hombre a partir del dolor o desagrado de la mujer; las penetraciones que se exhiben son agresivas, fuertes y rápidas, generando en las mujeres

alaridos que parecen más de dolor que de placer (cuando la agresividad disminuye, los alaridos vuelven a expresar placer, por lo que se está mostrando que durante la práctica el dolor y el placer en la mujer son totalmente compatibles); y la satisfacción masculina es compaginable con el dolor femenino. A estas características se le añaden las señaladas por Eaton (2017): representaciones de sexo violento y no consensuado, expresiones de desprecio por las mujeres, así como, estereotipos de orientación sexista. El disfrute femenino es invisible y es reemplazado por el empleo dramático de los sonidos (gemidos y alaridos) (Abreu, 1996). En general, es una sumisión femenina que genera desigualdad de género (Alves et al., 2020).

Ante este modelo pornográfico descrito, comienzan a surgir una serie de posturas feministas que cuestionaban su impacto social. Estas coincidían en que la pornografía es la principal variable que genera una codificación de la sexualidad, estereotipos sexistas, e incita a la criminalidad de carácter sexual (violaciones, abusos, explotación, entre otros) (Peña, 2012). De esta forma, tanto el feminismo como el lesbianismo plantearon explorar nuevas formas de vivir la sexualidad, las cuales se alejaban de los sesgos machistas del deseo y placer. Como consecuencia se inició un desafío hacia los códigos morales sexuales impuestos, el código heterosexual, y el pornográfico y prostitucional (Favaro et al., 2016). Por otro lado, se produce un giro de la “objetificación” sexual, la cual pasa a la “sujetificación”. En este caso la cosificación sexual se representa como el deseo libremente elegido de la mujer activa y deseante, que busca complacerse a sí misma (Gill, 2007). Lo más importante para que este nuevo modelo funcione es que la figura masculina desaparezca como fuerza determinante (Favaro et al., 2016).

Por lo tanto, la pornografía feminista debería tener las siguientes características: las mujeres, al igual que los hombres, poseen un rol activo (tomar la iniciativa); desvinculación

de la mujer como objeto de deseo y placer; exposición de escenas donde se muestre tanto el placer femenino como el masculino; no promover los estereotipos de los estándares de belleza impuestos por la sociedad; y prácticas sexuales donde siempre haya consentimiento por ambas partes (Eaton, 2017). Actualmente existen páginas pornográficas feministas como por ejemplo *Woman Porn*. En esta la pornografía está hecha por mujeres, está dirigida al género femenino y tiene como finalidad suavizar las escenas que implican dominación, añadir más guion (argumento) y evitar los primeros planos. La pornografía destinada y hecha por lesbianas es más diversa. Esta pretende representar prácticas sexuales, lésbicas y reales. En estas filmaciones se emplean una gran variedad de artefactos los cuales tienen el objetivo de desplazar el órgano sexual masculino (Figari, 2008).

En un estudio en el que participaron personas de entre 19 y 61 años, que llevaron a cabo Biota et al. (2021), se obtuvo que la educación afectivo-sexual recibida por este grupo de sujetos, así como la calidad de la misma, es satisfactoria en el 43,2%, y desfavorable en el 22,6%. Durante la formación profesional docente, a pesar de que la educación sexual se encuentra introducida como materia y contenido, esta no es garantizada. De esta forma, el profesorado no está preparado para tratarla, y el alumnado, como consecuencia, no está recibiendo la educación adecuada en este ámbito. Como ya se ha hecho referencia, lo primordial es informar y concienciar a las nuevas generaciones, lo antes posible, sobre la industria pornográfica (Biota et al., 2021).

Desarrollo evolutivo sexual en la adolescencia

La adolescencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) es el periodo de crecimiento y desarrollo del ser humano que se produce a partir de los 10 años (tras la niñez) hasta los 19 años (antes de la edad adulta). Durante este se generan cambios biológicos en el individuo: desarrollo de caracteres sexuales secundarios, maduración de las

gónadas y glándulas suprarrenales, y cambios en la masa muscular, ósea y talla. Estas transformaciones físicas están relacionadas con el inicio de la pubertad. De esta forma distinguimos entre pubertad, modificaciones puramente biológicas, y adolescencia, cambios a nivel físico, emocional y psicosocial. Las modificaciones más notorias se producen en el ámbito sexual iniciado en las chicas con el aumento del botón mamario (8-13 años) y del crecimiento; y en los varones aumento del volumen testicular (9-14 años) (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Según Kliegman et al (2016), la adolescencia se divide en tres etapas: la inicial (10-13 años), la media (14-17 años), y la final (18-21 años). En cada una de estas se suceden cambios biológicos, cognitivos y sociales.

A partir de los primeros cambios, se sucede la exploración corporal. Esto se debe a que la sexualidad es una parte integral de la personalidad que se encuentra presente a lo largo de toda la vida del individuo. La forma de manifestarla y vivirla es diferente en cada persona, y período de tiempo (Corona et al., 2015). Incluye: el sexo, la identidad, la orientación sexual, el placer, la reproducción, el erotismo, los roles de género y el derecho a la intimidad (Save the Children, 2020). Esta comprende todas las formas de ser, de expresión y de relación, por lo que no se entiende si no se tiene en cuenta los rasgos propios del adolescente, así como de la cultura que le rodea (OMS, 2018). Este contexto cultural, en ocasiones, lleva a los adolescentes a llevar a cabo conductas de riesgo para la salud: consumo pronto de alcohol, tabaco, drogas o de la práctica sexual.

Actualmente el interés por las relaciones sexuales aparece a edades más tempranas, esto unido al elevado consumo que hacen los adolescentes de Internet y las redes sociales (Wei et al., 2005). Entre otros tipos de búsquedas, uno de los temas a los que más recurren los adolescentes en Internet es a la práctica sexual, y en general, a la pornografía, como ya se mencionaba en apartados anteriores (León, 2021). La principal preocupación es la forma en

la que está representada, ya que la mayoría de los actos y prácticas que se muestran y son visualizadas y consumidas, exponen conductas agresivas, sexo con conductas de riesgo, hipersexualización de las mujeres y la hipermasculinidad (Brown et al., 2009). Esto, como se comentaba con anterioridad, genera en los jóvenes una imagen negativa e irreal respecto al sexo, con el peligro de llevar a cabo esas prácticas de riesgo (Wong et al., 2016). González et al. (2015) afirman que en los países desarrollados una gran parte de la población joven que acaba de finalizar sus estudios obligatorios asegura que ya han participado en prácticas sexuales de riesgo. Esto podría conllevar a embarazos no deseados (repercusión negativa en las vidas de los jóvenes: maternidad a edades tempranas, abortos, adopción, fracaso escolar, pobreza, aislamiento social, efectos en la salud mental y física, entre otros) (Ellison, 2003), o infecciones por transmisión sexual (OMS, 2006). En un estudio, realizado por González et al. (2015), en el que participaron 2.412 adolescentes cuyas edades se encontraban entre los 13 y 18 años, se obtuvo que la edad a la que empiezan a mantener relaciones sexuales se encuentra entre los 15 y 16 años (50, 9%). Las chicas las inician antes (58%) que los chicos (45,4%). Siguiendo con este estudio, respecto a la utilización de métodos anticonceptivos, la mayoría sí los emplea (91,3%).

Existe una tendencia entre los adolescentes denominada *sexting*. Este surge aproximadamente en 2005, teniendo una gran incidencia a nivel mundial, especialmente en: Australia, Estados Unidos, Nueva Zelanda y Reino Unido. Aparece no solo a partir de los avances tecnológicos que facilitan nuevas formas de interacción social, sino también por los cambios producidos en la sociología sexual (Agustina, 2010). Según McLaughlin (2010), este fenómeno abarca todas esas conductas o prácticas, entre este grupo de edad, que son filmadas y/o fotografiadas, así como difundidas a terceros a través del teléfono móvil o correo electrónico, en las que aparecen menores desnudos o semidesnudos. Esta actividad ha sido señalada como una forma de exponer a los menores al cyberbullying y grooming, ya que la

finalidad última es chantajear, presionar y ridiculizar a la persona fotografiada. Siempre han existido plataformas y vías para el envío y transmisión de imágenes o vídeos de carácter sexual. No obstante, el *sexting* tiene mayor peligro ya que la forma de enviar los mensajes es más fácil y rápida, y el individuo que lo remite llega a perder el control total sobre la difusión del contenido. Entre otras consecuencias, las más comunes están relacionadas con conductas de intento de suicidio, o suicidios consumados (Agustina, 2010).

Como apuntan Kornblit et al. (2014), la solución no es prohibir el uso de las redes sociales, o la censura de la pornografía, sino concienciar e informar a los jóvenes sobre el uso de Internet; desarrollar el pensamiento crítico para que los adolescentes sean capaces de identificar las prácticas sexuales de riesgo; y asesorar y orientar en la educación sexual y afectiva. De esta forma, se necesita de la implicación del sistema educativo, de los centros educativos, de los servicios de salud, y, en especial, de las familias. Las relaciones entre iguales e intrafamiliares son esenciales en el desarrollo social y emocional de los jóvenes. Por este motivo, las familias tendrán un papel importante como fuente fiable y de confianza para dar respuesta, a las preocupaciones y dudas sobre la sexualidad (Gathem, 2015). A esto se le añade que el estilo parental, así como el tipo de comunicación existente en los hogares son importante, ya que moderan el consumo e impacto de Internet y redes sociales (las relaciones intrafamiliares positivas reducen la posibilidad de comportamientos de riesgo en Internet) (Ispa et al., 2013). Para ello, las familias han de estar concienciadas e informadas, por lo que necesitarán de un asesoramiento por parte de los entornos escolares y comunitarios. Estos han de desarrollar programas preventivos en los que tanto progenitores como hijos/as acudan conjuntamente (un ejemplo es el Programa de Competencia Familiar) (Ballester et al., 2019).

Necesidad de programas de intervención en la Educación Secundaria

En las comunidades autonómicas de Andalucía, Aragón, Castilla-León, Cataluña, Galicia e Islas Baleares, a lo largo de los años 2018 y 2019, se desarrolló, con grupos de jóvenes y sus familias, un programa de intervención orientado a la sensibilización sobre la realidad actual de la pornografía, la cultura y los mitos de la misma, así como las consecuencias y riesgos de consumirla. Para ello, se conformaron dos grupos, uno de control (no participó) y otro experimental (realizaron cuatro sesiones de este programa) (Ballester et al., 2019).

El uso excesivo de las tecnologías, como comentábamos en apartados anteriores, ha alterado, y en gran medida, las relaciones interpersonales. Esto en especial entre los adolescentes. De esta forma, Ballester (2020), diseñó un programa de intervención, destinado a la etapa de Enseñanza Secundaria Obligatoria, con la finalidad de abordar la educación afectiva-sexual y la pornografía con los jóvenes. Esto se llevó a cabo en centros educativos de la Comunidad de Cataluña y del archipiélago Balear durante los años 2019 y 2020. Los talleres se destinaron tanto al alumnado como a las familias de los mismos. Con este programa se consiguió en mayor medida participación activa e interés en este tema, tanto de estudiantes como de sus progenitores; el planteamiento de dudas y preocupaciones de forma desinhibida; la expresión del alumnado; así como el aumento de conocimiento sobre los contenidos tratados (educación sexual, afectivo, pornografía). En menor medida, la reducción de prácticas sexuales de riesgo (Ballester, 2020).

Tras una revisión de los programas de intervención que se realizan en los centros educativos de secundaria, en España, y como apunta García (2021) en su trabajo de Fin de Máster en general hay cierta escasez en cuanto a proyectos de prevención destinados a combatir el elevado consumo, por parte de los adolescentes, de la pornografía. La mayoría de

los talleres y programas que se llevan a cabo en la etapa de Educación Secundaria están más orientados y centrados a la educación sexual y afectiva, a la violencia machista, o a la prevención de abuso a menores. Sin embargo, existen pocos dedicados a informar sobre los riesgos de la pornografía en el ámbito social, psicológico, afectivo y físico.

Propuesta de intervención

Destinatarios

Este programa de prevención va dirigido al alumnado de segundo ciclo de Educación Secundaria Obligatoria, en concreto, a 4º curso. La edad oscila entre los 15-16 años. Está destinado a todos los centros educativos: públicos, privados y concertados, de la Comunidad de Andalucía.

Objetivos

Este programa tiene como objetivo general reducir el consumo de pornografía en los adolescentes e informar y concienciar, a los jóvenes de las edades descritas con anterioridad, sobre los riesgos que tiene las prácticas sexuales que se publican y muestran en Internet, es decir, la pornografía. Por otro lado, reducir su consumo entre esta población. De manera que:

Objetivo general:

- Reducir el consumo de pornografía en el alumnado de 2º ciclo de Educación Secundaria, así como retrasar la edad a la que se comience a visualizar.

Objetivos específicos:

- Informar y concienciar sobre la irrealidad de las prácticas sexuales que se exponen en los vídeos pornográficos.

- Sensibilizar sobre el impacto negativo que tiene la pornografía sobre las mujeres y otros colectivos vulnerables.

Metodología

Para este programa de intervención se empleará como metodología la gamificación: conjunto de técnicas de aprendizaje que emplea el carácter lúdico del juego en el ámbito educativo. Facilita la interiorización de conocimientos e información de forma más dinámica, generando una experiencia positiva. Entre sus ventajas se encuentra el aprendizaje significativo, compromiso debido a la motivación que genera en el alumnado (tanto intrínseca como extrínseca), fomento del trabajo en equipo, desarrollo de destrezas y competencias, aumento del rendimiento académico, entre otras. Las mecánicas de esta metodología pueden ser varias (Coello et al., 2019). Para este programa se empleará la acumulación de puntos durante las distintas sesiones, así como los desafíos y misiones (*Escape Room*). Los *Escape Room* son un modelo de gamificación grupal, en la que los colectivos deben trabajar en equipo de forma coordinada para superar un reto, misión o desafío. Se requiere la puesta en práctica de la creatividad y reflexión crítica (Lázaro, 2019).

De esta manera, se formarán equipos para la realización de las sesiones. Estos serán estables, se conformarán de forma aleatoria y serán heterogéneos (se pretenderá que haya el mismo número de chicos y chicas). Cada colectivo deberá designar un nombre para identificarse (anexo I).

Temporalización

El programa se desarrollará en horario escolar, en la asignatura de tutoría, una vez a la semana. La organización temporal de las sesiones, así como la duración de las mismas se encuentra recogida en una tabla (anexo II).

Propuesta de actividades (anexo III)

Tabla 1.

BLOQUE I. INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE PREVENCIÓN
Sesión 1. Primeros pasos
Metodología Gamificación: acumulación de puntos.
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Presentar el programa. - Establecer conjuntamente las normas de comportamiento. - Trabajar la confianza y desinhibición para crear un clima positivo. - Introducir la pornografía.
Contenidos Presentación del programa. Establecimiento de forma conjunta de normas de comportamiento. La desinhibición y confianza. Introducción a la pornografía.
Sesión 2. ¿Qué debo conocer sobre la sexualidad?
Metodología Gamificación: acumulación de puntos.
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Introducir conceptos básicos de la sexualidad. - Reflexionar sobre términos sociales relacionados con la sexualidad.
Contenidos La sexualidad y sus conceptos.
BLOQUE II. AUTOCONOCIMIENTO Y CONOCIMIENTO DEL OTRO
Sesión 3. ¿Sé cómo soy realmente?
Metodología Gamificación: acumulación de puntos y presencia de retos (<i>Escape Room</i>).
Objetivos <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los cambios fisiológicos en las distintas etapas de la vida. - Distinguir entre los órganos genitales internos y externos (tanto en mujer como en hombre).

- Conocer los cuidados personales necesarios para mantener la salud sexual.
- Expresar de forma desinhibida sus ideas y pensamientos durante un debate.

Contenidos

Los cambios fisiológicos según la etapa de la vida.

Órganos genitales internos y externos, femenino y masculino.

Autocuidados: higiene, autoexploración y factores de riesgo.

Debate.

Sesión 4. Me cuido

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos.

Objetivos

- Realizar una revisión del ciclo menstrual, así como de la fecundación.
- Identificar los cambios fisiológicos como respuesta sexual e identificar las distintas expresiones de la sexualidad.
- Analizar los métodos para prevenir de enfermedades de transmisión sexual, así como aquellos anticonceptivos.

Contenidos

El ciclo menstrual y la fecundación.

Expresiones de la sexualidad.

Métodos de prevención.

BLOQUE III. AUTOESTIMA, AUTOIMAGEN, ESTEREOTIPOS

Sesión 5. Querido yo...

Metodología

Individualismo y gamificación (acumulación de puntos).

Objetivos

- Reflexionar sobre la aceptación del propio cuerpo.
- Fomentar una visión positiva y realista de sí mismo.
- Valorar las cualidades y logros alcanzados de uno mismo.
- Apreciar recibir elogios.
- Aprender a comunicar a los demás las cualidades positivas que observamos en ellos/as.

Contenidos

Valoración de las propias cualidades y logros.

Aceptación de los cuerpos.

Cualidades positivas en los demás.

Sesión 6. ¡No te compares!

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos.

Objetivos

- Concienciar sobre los peligros de los anuncios publicitarios.
- Identificar los engaños del aspecto físico en las redes sociales.

Contenidos

Los anuncios publicitarios.

La irrealidad del aspecto físico en las redes sociales.

BLOQUE IV. AFECTIVIDAD, EMPATÍA, EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Sesión 7. ¡Exprésalo!

Metodología

Individualismo y gamificación (acumulación de puntos).

Objetivos

- Fomentar el respeto y responsabilidad en las relaciones sociales.
- Trabajar la expresión de afectividad a través de la escritura o de forma oral.

Contenidos

La afectividad.

Responsabilidad en las relaciones sociales.

Sesión 8. ¡Comunícate!

Metodología

Activa: intercambio de ideas y conocimiento del grupo.

Gamificación (acumulación de puntos).

Objetivos

- Verbalizar ideas, creencias o valores relacionados con la inteligencia emocional.
- Conocer las ideas, creencias o valores de los demás y respetarlas a través de la empatía.
- Trabajar la comunicación asertiva.

Contenidos

La empatía y asertividad.

Expresión de ideas y respeto a los demás.

Sesión 9. ¿Puedes identificar las emociones?

Metodología

Gamificación (acumulación de puntos).

Activa: intercambio de ideas y conocimiento del grupo

Objetivos

- Identificar las emociones en uno mismo y en el otro.
- Asociar las emociones con estados físicos.
- Diferenciar entre emociones, sentimientos, estados de ánimo.
- Aprender a gestionar las emociones.

Contenidos

Emociones, sentimientos y estados de ánimo.

Gestión de emociones.

BLOQUE V. IGUALDAD DE GÉNERO

Sesión 10. Nuestra sociedad

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos

Objetivos

- Detectar el machismo en la cultura de la sociedad.
- Trabajar y analizar contenidos infantiles machistas.

Contenidos

Machismo en la sociedad.

Contenidos infantiles sexistas.

Sesión 11. Educar en feminismo

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos

Objetivos

- Analizar los distintos conceptos básicos.
- Concienciar sobre la violencia machista en nuestro país.

Contenido

Conceptos básicos sobre feminismo.

Violencia machista.

BLOQUE VI. PORNOGRAFÍA

Sesión 12. La realidad de la práctica sexual

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos y presencia de retos (*Escape Room*).

Objetivos

- Reflexionar sobre la realidad de las prácticas sexuales en páginas pornográficas.
- Identificar situaciones penadas legalmente con los delitos recogidos en el Código Penal.
- Recordar contenidos anteriores.

Contenidos

Repaso de contenidos anteriores.

El Código Penal.

La realidad de la práctica sexual.

Propuesta de realización de un proyecto.

CIERRE DEL TALLER

Sesión 13. Repaso y exposición de los proyectos

Objetivos

- Recoger información sobre qué han aprendido.
- Mostrar o representar los proyectos que cada colectivo ha realizado.
- Recontar las puntuaciones de los equipos y entregar premios

Contenidos

Repaso de los contenidos del programa.

Exposición de proyectos.

Recuento de la puntuación acumulada.

Evaluación

Se llevará a cabo la evaluación en dos momentos: al inicio, antes de presentar el programa, y al final de la intervención. Para ello se ha elaborado un cuestionario de preguntas cerradas (25) y abiertas (5) (anexo IV). La finalidad es observar, si, tras acabar el programa, se ha producido cierto cambio en las ideas y concepciones sobre la sexualidad y pornografía

del alumnado de 2º ciclo de Educación Secundaria, para ello, se compararán los resultados que se obtengan en ambos momentos.

Resultados

En general, con este programa se esperaría observar un cambio, en el alumnado al que se destina, en la forma de pensar y analizar las distintas situaciones de su entorno relacionadas con la sexualidad.

En una evaluación llevada a cabo por el Centro Federal Alemán (2018), se obtuvo que, la implementación de programas en los países de Estonia, Finlandia, Suecia y Suiza, así como la inclusión de la educación sexual en los centros escolares han generado resultados muy favorables: reducción de prácticas de riesgo, disminución de casos de embarazos no deseados, o de transmisión de enfermedades, cambios en las creencias sobre la masculinidad u otros mitos existentes en la sociedad (sobre la menstruación, por ejemplo) (Calvo et al., 2018). Estos países mencionados, se focalizaron en la intervención temprana, es decir, establecer programas relacionados con esta temática en los primeros cursos de primaria; y en generar no solo conocimientos sobre sexualidad, sino también desarrollar habilidades y actitudes que apoyen estos (Espinosa et al., 2021).

Como expone en su Trabajo de Fin de Grado Dossin et al. (2021) en el que analizan el impacto de la pornografía en menores de 8 a 12 años en centros de Tenerife, la forma de prevención es a través de proyectos que sensibilicen sobre su impacto social, negativo, que genera, así como que conciencien sobre la necesidad de una buena comunicación sobre la sexualidad en los entornos familiares y escolares. Afirman, estas autoras, que un elevado número de padres, madres y familiares tratan este tema como tabú.

Limitaciones y conclusiones

La limitación principal de este trabajo ha sido la imposibilidad de llevarlo a cabo en la práctica real, es decir, en un determinado centro educativo de secundaria.

El tema en cuestión, la pornografía, es un contenido delicado y amplio, por lo que esto ya implica un inconveniente para llevar a la práctica un programa basado en esta. Por consiguiente, sería interesante abordar, previamente, con los tutores/as, los aspectos que engloban la pornografía: educación afectivo-sexual; feminismo; inteligencia emocional; competencias comunicativas; entre otros. De esta manera, estarían más preparados no solo durante el programa, sino también en el día a día.

Actualmente, la educación sexual es vista, por parte de la sociedad, como un supuesto ideológico y moral, más que como un aspecto académico (González, 2021). Como apunta esta autora, implementar proyectos en centros educativos que incluyan este tipo de contenidos dependerá, en gran parte, de: la cultura educativa, situación ideológica o partido político, tradición, vinculación de las religiones al sistema educativo, así como, la forma en la que se trabajan las emociones, expresiones eróticas, relaciones sociales, entre otros. Por lo tanto, como afirma, en numerosas ocasiones las iniciativas para una educación para los sexos se ve limitada, o son llevadas a cabo, pero bajo unos intereses alejados de lo educativo. De esta forma, en el caso de que hubiésemos podido proponer en algún centro este programa, entre los obstáculos habría sido la poca aceptación social, entre las familias del alumnado, del tema a tratar. Para evitar una situación conflictiva entre el centro y estas, se podría incluir en este programa una serie de sesiones en las que los tutores/as legales del alumnado, serían informados de los objetivos y actividades que el proyecto contiene, así como los beneficios que se obtendrían al trabajar esos contenidos con los/as estudiantes. Por otro lado, también se presentarían las consecuencias negativas del consumo de pornografía a edades tempranas, los

tipos de pornografía que existen, el impacto social que conlleva, entre otros puntos relevantes que ayudasen a que se valorara de forma más positiva esta intervención.

Referencias

- Abreu, N. C. (1996). La mirada porno: la representación de lo obscuro en cine y vídeo. *Campinas: Mercado de Letras*.
- Agustina, R. J. (2010). ¿Menores infractores o víctimas de pornografía infantil? Respuestas legales e hipótesis criminológicas ante el Sexting. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología* 12, 1-44.
- Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M. y Montejo, A. L. (2019). Online porn addiction: What we know and what we don't- A systematic review. *Journal of clinical medicine*, 8(1), 91.
- Alario, M. (2018). La influencia del imaginario de la pornografía hegemónica en la construcción del deseo sexual masculino prostituyente: un análisis de la demanda de prostitución. *Investigación Feminista* (33), 61-79.
- Altman, D. (2006). *Sexo global*. Océano.
- Alves, S. G. y Fernandes, R. L. (2020). Producción audiovisual de pornografía feminista: reflexiones a partir de la película Skin (2009). *TOMA UNO*, 8, 81-95.
- Arcand, B. (1993). *El jaguar y el oso hormiguero. Antropología de la pornografía*. Nueva visión.
- Ballester, L., Orte, C. y Gordaliza, R. P. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. *Vulnerabilidad y Resistencia: Experiencias Investigadoras*, 249- 284.
- Ballester, L. (2020). Els tallers per a pares, mares i alumnes sobre pornografia i educació afectivosexual. Anuari de l'Educació de les Illes Balears.
- Ballester, L., Varela, R. C. y Fondo, F. T. (2020). *Pornografía y educación afectivo-sexual*. Octaedro.
- Biota, I., Avilés, L. M., Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil, M., Picaza, M. y Eiguren, A. (2021). Percepción de la población general sobre la pornografía y sus efectos sobre la masculinidad hegemónica. *Revista de Educación Social*, 33, 578-597.
- Biroli, F. y Miguel, L. (2014). *Feminismo y pornografía*. Boitempo.

- Brown, J. D., y L'Engle, K. L. (2009). X-rated: Sexual attitudes and behaviours associated with US early adolescents' exposure to sexually explicit media. *Communication Research*, 36(1), 129-151.
- Calvo, G., Sierra, J. E. y Caparrós, E. (2018). Derechos humanos y educación afectivo-sexual en la adolescencia: el programa educativo Forma Joven. Educación Social. *Revista d'intervenció Socioeducativa*, 68, 80-101.
- Corona, H. F., y Funes, D. F. (2015). Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 74-80.
- Dossin, Q. y Martínez Pérez, S. (2021). *Impacto de la pornografía en menores de 8 a 12 años*. [Trabajo de Fin de Grado Universidad de La Laguna].
- Eaton, A. (2017). La pornografía feminista. *En más allá del discurso: Pornografía y filosofía analista feminista*, 243-257.
- Ellison, M. A. (2003). Authoritative knowledge and single women's unintentional pregnancies, abortions, adoptions, and single motherhood. Social stigma and structural violence. *Med Anthropol* 17, 322-347.
- Espinosa Heredia, A. L. y Barraza Rodríguez, A. (2021). La educación sexual escolar... ¿Funciona? *Revista Digital Universitaria*, 22(4), 1-10.
- Favaro, L. y De Miguel, A. (2016). ¿Pornografía feminista, pornografía antirracista y pornografía antiglobalización? Para una crítica del proceso de pornificación cultural. *Labrys, Études Feministes*, 29.
- Figari, E. C. (2008). Placeres a la carta: consumo de pornografía y constitución de géneros. *La ventana*, 27, 170-204.
- Foucault, M. (1973). *Historia de la sexualidad: el uso de los placeres*. Siglo XXI.
- Gamalié, M. A. y Martínez-Conde, C. (2022). Educación afectivo-sexual para adolescentes. Down España.
- Gathem, K. Von Der (2015). *Cuéntamelo todo*. Takatuka.
- García Conde, A. (2021). *Programa de prevención de adicción a la pornografía en la adolescencia temprana*. [Trabajo de Fin de Máster Universidad de Alcalá].

- Gavilán, A. M. (2016). Pornografía en un patriarcado neoliberal: ¿Una cuestión de deseos individuales? *Accelerating the world's research*.
- Gill, R. (2007). Postfeminist media culture: elements of a sensibility. *European journal of cultural studies*, 10(2), 147-166.
- González, A. M, Fernández, M. E., Urturi, F. A., Moreno, M. F., Molinero, R. L. y Hernando, G. C. (2015). Hábitos sexuales en los adolescentes de 13 a 18 años. *Rev Pediatr Aten Primaria* 17, 217-225.
- González Calvo, S. (2021). Educación sexual con enfoque de género en el currículo de la educación obligatoria en España: avances y situación actual. *Educación Siglo XXI*, 39(1), 281-304.
- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research and Theory*, 20, 111-124.
- Hernández, R. y Chaparro-Medina, P. M. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes sociodigitales en tiempos de pandemia. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 52, 37-51.
- El 17 de marzo se disparó el consumo de porno en España y sabemos por qué (27 marzo de 2020). *HuffPost*.
- Ispa, J. M., Csizmadia, A., Rudy, D., Fine, M. A., Krull, J. L., Bradley, R. H. y Cabrera, N. (2013). Patterns of maternal directiveness by ethnicity among Early Head Start research participants. *Parenting*, 13(1), 58-75.
- Jiménez, A. G., De-Ayala-López, M. C. y García, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 41(21), 195-204.
- Johnson, J., Ezzell, M., Bridges, A. y Sun, C. (2019). Pornography and heterosexual women's intimate experiences with a partner. *Journal of Women's Health*, 28(9), 1254-1265.
- Kliegman, R.M., Stanton, B.F., Geme, J.W., Scho, N.F., y Behrman, R.E. (2016). Desarrollo en la adolescencia. *Nelson. Tratado de pediatría*, 110, 969-975.
- Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C. y Potenza, M. N. (2014). Psychometric development of the Problematic Pornography Use Scale. *Addictive Behaviours*, 39(5), 861-868.

- Kornblit, A. L. y Sustas, S. (2014). *La sexualidad va a la escuela*. Biblos.
- Lázaro, G. I. (2019). Escape Room como propuesta de gamificación en educación. *Revista Educativa Hekademos*, 27, 71-79.
- Llopis, M. (2010). *El posporno era eso*. Melusina.
- López Jiménez, I. E. y Villafaña Rodríguez, C. (2011). La integración de las TIC al currículo: propuesta práctica. *Razón y palabra*, 74, 1-17.
- Lupo, C. (2015). La pornografía en Internet. *Revista cultural y de cuestiones actuales*, 712.
- Malvido, E. y López, O. (2005). *La concepción del cuerpo en el siglo XIX: cuerpo como sujeto de delito*. INAH-Conaculta.
- Merlyn, M. F., Jayo, L., Ortiz, D. y Moreta-Herrera, R. (2021). Consumo de pornografía y su impacto en actitudes y conductas en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Psicodebate*, 20(2), 59-76.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). *Estrategia mundial de prevención y control de las infecciones de transmisión sexual 2006-2015: romper la cadena de transmisión*.
- Orte Socías, M. C., Basllester, L y Nevot-Caldentey, L. (2020). Factores de riesgo infanto-juveniles durante el confinamiento por COVID-19: revisión de medidas de prevención familiar en España. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 205-236.
- Peña, L. (2018). El consumo de la pornografía en los adolescentes de 16 a 18 años del Colegio Juan de Salinas ubicado en Sangolquí cantón Rumiñahui en el periodo 2016-2017. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad central Ecuador].
- Peña Sánchez, Y. E. y Hernández, A. L. (2010). *Reflexiones sobre los estereotipos sexogenéricos a través de la historia*. Puebla, Puebla.
- Peña Sánchez, Y. E. (2012). La pornografía y la globalización del sexo. *El Cotidiano*, 174, 47-57.
- Real Academia Española (1899). *Diccionario de la Real Academia Española*.
- Real Academia Española (2021). *Diccionario de la Real Academia Española* (23^a ed.).
- Red Jóvenes e inclusión y Universitat Illes Balears (2020). El consumo de pornografía en la juventud española, en datos y gráficos. *Dataset*.

- Rubin, G. (2017). *Políticas sexuales*. Ubu Editora.
- Save the Children (2020). *(Des)información sexual: pornografía y adolescencia*.
- Vacas, R. C., Mariñas, N. R., Iglesias Cotano, M. V., Barceló, A. A. y Cascón, M. S. (n.d). Pornografía ¿placer o educación? *Investigar en la sociedad, para la sociedad*, 106-114.
- Velasco, A. y Gil, V. (2017). La adicción a la ponografía: causas y consecuencias. *Drugs and Addictive Behaviour (Histórico)*, 2(1), 122-130.
- Villena, A. y Chiclana, C. (2018). Consecuencias del consumo de pornografía en las relaciones personales y sexuales. *Ponencia en la IX Reunión Internacional de Sexualidad, Psiquiatría y Tecnología*.
- Wei, R. y Lo, V. H. (2005). Exposure to Internet pornography and Taiwanese adolescent's sexual attitudes and behaviour. *Journal of Broadcassting and Electronic Media*, 44(3), 743-754.
- Wong, Y. y Wester, S. R. (2016). *APA (American Psychological Association) handbook of men and masculinities*.
- World Health Organization (WHO) (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*.
- Wright, P., Miezán, E., Sun, C., y Steffen, N. (2019). Renational monogamy, condonless sex, and perceptions of pornography as sexual information in an English sample. *Sex Health*, 16(1), 70-74.
- Yehya, N. (2006). *Pornografía. Sexo mediatizado y pánico moral*. Plaza y Janés.

Anexos

Anexo I. Explicación metodología del programa.

La puntuación que cada grupo adquiera a lo largo de las distintas sesiones se anotará en la siguiente tabla:

NOMBRE DEL GRUPO:		
SESIONES	PUNTUACIÓN OBTENIDA	
	INDIVIDUAL	COLECTIVA
SESIÓN 1		
SESIÓN 2		
SESIÓN 3		
SESIÓN 4		
SESIÓN 5		
SESIÓN 6		
SESIÓN 7		
SESIÓN 8		
SESIÓN 9		
SESIÓN 10		
SESIÓN 11		
SESIÓN 12		
SESIÓN 13		

Tras finalizar las sesiones de un mismo bloque, los equipos podrán canjear sus puntos por algunas recompensas. No obstante, también podrán esperar a obtener más puntuación:

- 10 puntos: menos deberes para el fin de semana.
- 20 puntos: 0,5 puntos más en la asignatura que les resulte más compleja.
- 20 puntos: una pregunta menos en un examen.

Al final del programa, se contarán los puntos obtenidos entre todos los grupos y propondrán canjearlos por actividades como:

- 30 puntos: ir al cine.
- 45 puntos: salida a la playa.
- 25 puntos: salida a cenar/comer.

Además, a su vez, irán consiguiendo piezas de un puzle que deberán completar al final del programa de intervención. Todos los colectivos recibirán una de estas al final de las distintas sesiones, no obstante, si realizan alguna actividad en la que son ganadores pueden adquirir más de una:

- Sesión 1: el ganador de la actividad recibirá para su equipo dos. El resto de los colectivos 1.
- Sesión 2: todos los equipos obtendrán 1 pieza.

- Sesión 3: el equipo que haya finalizado en primer lugar recibirá 2 piezas. El resto de los colectivos 1.
- Sesión 4: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 5: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 6: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 7: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 8: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 9: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 10: El grupo con mayor número de aciertos en la actividad recibirá 2 piezas. El resto de los colectivos una.
- Sesión 11: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 12: todos los equipos obtendrán 1 pieza.
- Sesión 13: todos los equipos obtendrán 1 pieza.

Puzle: las piezas corresponderían con cada cuadrado

1	2	3
LA SEXUALIDAD NO ES DISTRACCIÓN O		
4	5	6
ACTIVIDAD DE MEDIO TIEMPO. ES UNA FORMA		
7	8	9
DE SER.		
10	11	12
ALEXANDER LOWEN		
13	14	15

Anexo II. Tabla temporalización

BLOQUES	SESIONES	DURACIÓN	FECHA
Evaluación inicial	Cuestionario anónimo	20 minutos	OCTUBRE
I: Introducción al programa	Sesión 1: Primeros pasos	50 minutos	OCTUBRE
	Sesión 2: ¿Qué debo conocer sobre la sexualidad?	45 minutos	
II: Autoconocimiento y conocimiento del otro	Sesión 3: ¿Sé cómo soy realmente?	45 minutos	OCTUBRE
	Sesión 4: Me cuido	45 minutos	NOVIEMBRE
III: Autoestima, autoimagen y estereotipos	Sesión 5: Querido yo...	45 minutos	NOVIEMBRE
	Sesión 6: ¡No te compares!	45 minutos	
IV: Afectividad, empatía y expresión de emociones	Sesión 7: ¡Exprésalo!	45 minutos	DICIEMBRE
	Sesión 8: ¡Comunícalo!	45 minutos	
	Sesión 9: ¿Puedes identificar las emociones?	45 minutos	
V: Igualdad de género	Sesión 10: Nuestra sociedad	45 minutos	ENERO
	Sesión 11: Educar en feminismo		
VI: Pornografía	Sesión 12: La realidad de la práctica sexual	45 minutos	ENERO
Cierre del programa	Sesión 13: Repaso y exposición de los proyectos	45 minutos	FEBRERO
Evaluación final	Cuestionario anónimo	20 minutos	FEBRERO

Anexo III. Desarrollo de las actividades

BLOQUE I. INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA DE PREVENCIÓN			
Sesión 1. Primeros pasos			
Metodología			
Gamificación: acumulación de puntos.			
Objetivos			
<ul style="list-style-type: none"> - Presentar el programa. - Establecer conjuntamente las normas de comportamiento. - Trabajar la confianza y desinhibición para crear un clima positivo. - Introducir la pornografía. 			
Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Presentación del programa.	Breve introducción sobre los contenidos que se llevarán a cabo a lo largo del programa de intervención. Agrupación de los/as alumnos en grupos de 4-5 personas (debe haber el mismo número de chicas que de chicos en un mismo colectivo). Se explicará que, hasta el final del programa, estos serán los grupos de trabajo.	Proyector para la visualización de un PowerPoint durante la explicación.	10 minutos
Establecimiento de forma conjunta de normas de comportamiento.	En los grupos previamente establecidos, el alumnado deberá de pensar en normas de comportamiento que les gustaría que se respetasen para poder realizar las actividades en un ambiente y clima positivos (dos normas por colectivo). Una vez que cada grupo las haya apuntado en una hoja, todas estas normas se pasarán a una cartulina grande que será colgada, finalmente, en el aula (“no realizar comentarios en voz baja” podría ser un ejemplo).	Cartulina grande (A3). Lápices/bolígrafos.	10 minutos
La desinhibición y confianza.	Para crear un ambiente de confianza entre el alumnado, y entre los/as estudiantes y el/la docente, así como para trabajar la desinhibición, se llevarán a cabo las siguientes actividades: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Dos verdades y una mentira.</u> Una persona dice o escribe en la pizarra tres afirmaciones sobre él/ella mismo/a (dos deben ser ciertas y otra falsa). El resto de los participantes tendrán que determinar cuál es la incorrecta. Comenzará la persona responsable del programa. El/la 	Pizarra. Papel. Lápiz. Altavoz y música.	20 minutos

	<p>siguiente será el/la discente que lo adivine.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Imita sin pensar</u>. El alumnado se dispondrá formando un círculo. La persona encargada del taller pondrá música y bailará. Los/as estudiantes le imitarán. Pasados unos segundos, se dirá el nombre de uno/a de los/as discentes, por lo que este/a será el que invente unos pasos de baile que serán repetidos por el resto del colectivo. Así sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo hayan tenido que guiar al resto. 		
Introducción a la pornografía.	Para finalizar y adentrar al grupo en el tema principal del programa de prevención, se les dará un código que deberán de escribir en la página de Kahoot. De esta forma accederán a una serie de preguntas y situaciones relacionadas con la pornografía.	Móviles y proyector.	10 minutos

PUNTOS:

Todos obtendrán, mientras que hayan participado, esforzado y trabajado en equipo, de 1 a 2 puntos.

La persona que obtenga más puntos en el Kahoot obtendrá para su colectivo, además de lo anterior, 3 puntos más.

PIEZAS PUZLE:

Todos conseguirá una pieza del puzle.

El/la alumno con mayor puntuación en el Kahoot recibirá para su equipo dos piezas del puzle.

Sesión 2. ¿Qué debo conocer sobre la sexualidad?**Metodología**

Gamificación: acumulación de puntos.

Objetivos

- Introducir conceptos básicos de la sexualidad.
- Reflexionar sobre términos sociales relacionados con la sexualidad.

Contenidos	Procedimiento	Materiales	Tiempo
La sexualidad	<p>A cada colectivo se le aportará un concepto relacionado con la sexualidad: pene, testículos, vulva, senos y ano.</p> <p>Tendrán que generar sinónimos de la palabra que hayan obtenido.</p> <p>Tras esto se pondrá en común, leyéndose en voz alta los vocablos que han escrito. A continuación, se les hará</p>	Folio. Lápiz/bolígrafo	

	<p>reflexionar con las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las que más escucháis en vuestros entornos? - ¿Por qué creéis que generan risa esos conceptos? - ¿Por qué algunas veces nos cuesta trabajo decir esas palabras en voz alta? - ¿Creéis que tiene algo de relación con la cultura y sociedad en la que vivimos? - ¿Cuáles son las expresiones sexuales no verbales? 		15 minutos
Conceptos de la sexualidad	<p>En esta segunda actividad, a cada equipo se le aportarán una serie de tarjetas. Algunas de estas serán conceptos, y otras definiciones. La tarea consiste en relacionar cada palabra con la definición que le corresponda. Cada colectivo tendrá 5 minutos para completarla. Concluido ese período de tiempo una persona de cada grupo les hará una fotografía a sus respuestas y se desplazará hacia la mesa del docente. Este/a último comprobará todas las soluciones e indicará quién debe volver a intentarlo y repetirlo. Aquellos colectivos que no hayan cometido errores y tengan bien las relaciones de una columna con la otra, lo pegarán en una cartulina y deberán guardarla para posteriores sesiones.</p>	Tarjetas de conceptos y definiciones. Cartulinas y pegamento.	15 minutos
Conceptos de la sexualidad	<p>Para repasar esos conceptos que acompañarán al alumnado durante las distintas sesiones se dividirá el aula en dos zonas. En una de estas (A) se situarán tres colectivos, y en la otra (B) el resto de los grupos. En una pared de la zona A se colgarán tres conceptos de los vistos en la actividad anterior. En la B, se hará lo mismo. De cada equipo saldrá una persona, por lo que detrás de una línea, en la zona A habrá tres participantes, y en la B, de igual modo, habrá otros tres individuos de los grupos que se encuentran en esta parte del aula.</p>	Conceptos y definiciones actividad anterior Instrumento-señal	15 minutos

	La actividad consistirá en que, el/la docente leerá una definición en cada zona. Cuando se emita una señal (campana, pitido, entre otros), los/as estudiantes situados tras esa línea deberán desplazarse lo más rápido hacia donde se encuentran los conceptos y señalar el que corresponde con la definición.		
--	---	--	--

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá entre 1 y 2 puntos por el trabajo en grupo, participación y esfuerzo en la sesión.

El grupo que haya realizado la actividad de la clasificación de forma correcta en el primer intento obtendrá, además de lo anterior, 3 puntos más.

Para la última actividad, aquellos alumnos que lleguen antes al concepto de la definición dada obtendrán, para su equipo, 1 punto más.

PIEZAS DEL PUZLE:

Todos recibirán 1 pieza del puzle al final de la sesión.

Kahoot (sesión 1): plataforma online que permite la creación de cuestionarios de evaluación.

Aparecerán 6 preguntas (verdadero/falso) y 4 situaciones, en las que deberán de escoger una de las tres opciones que aparecerán para indicar qué harían ellos/as en cada caso:

Preguntas V/F:

1. Las prácticas sexuales que muestran la mayoría de los vídeos procedentes de páginas pornográficas son machistas.
2. Los adolescentes no visitan páginas pornográficas.
3. La pornografía es el reflejo de la sociedad en la que vivimos.
4. Los cuerpos que se muestran en los vídeos pornográficos son reales.
5. Existen otras formas de aprender y resolver dudas respecto a la sexualidad.
6. Existen pornografía más feminista en la que se muestran prácticas sexuales más reales.

Situaciones:

1. Si un/a compañero/a pide información sobre la práctica sexual tú...
 - a. Le recomiendas el último vídeo que hayas visto en alguna página pornográfica.
 - b. Le animas a que se dirija a algún profesional para que aclare sus dudas y preocupaciones.
 - c. Se lo explicas tú mismo/a.
2. Has visto un vídeo sexual y te gustaría imitar algunas prácticas. Tu pareja no quiere, tú...

- a. Intentas persuadirlo/a hasta que acepte y hagáis lo que querías.
 - b. Lo haces igual, sin su consentimiento.
 - c. Ninguna de las anteriores.
3. Te han compartido un vídeo de contenido sexual, en el que una de las dos personas que participan en él parece no estar disfrutando y en ocasiones muestra expresiones de dolor. Tú...
 - a. Lo ves, te ríes, y lo difundes a tu grupo de amigos/as.
 - b. Intentas imitarlo con tu pareja, porque hay determinadas posturas que quieres intentar.
 - c. No lo reenvías y le pides a la persona que te lo ha pasado que no mande ese tipo de vídeos.
 4. Has recibido un vídeo en el que parece que existe abuso. Tú...
 - a. Lo reenvías.
 - b. Lo denuncias.
 - c. Lo ignoras.

Tarjetas conceptos básicos (sesión 2)

SEXUALIDAD	Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, étnicos, culturales, espirituales o religiosos. Se experimenta o expresa de diferentes formas: fantasía, deseos, creencias, valores, actitudes, prácticas, roles, entre otros. Se basa en el sexo, e incluye el género, las identidades de género y sexo, erotismo, orientación sexual, reproducción, amor, y vinculación afectiva.
REPRODUCCIÓN	Lo relativo a la procreación.
IDENTIDAD DE GÉNERO	Cómo se identifica cada persona: masculino, femenino o combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a lo largo del tiempo. Permite a los sujetos formar un autoconcepto y a comprometerse socialmente en relación con la percepción del propio sexo y género.
SEXO	Conjunto de características biológicas que determinan al ser humano como masculino o femenino.
GÉNERO	Conjunto de valores, actitudes, roles, prácticas, así como características culturales que se basan en el sexo. Este refleja y mantienen las relaciones de poder entre el hombre y la mujer.
EROTISMO	Capacidad del ser humano para experimentar las respuestas subjetivas que evocan los fenómenos físicos percibidos como: deseo y excitación sexual, y orgasmo. Está identificado con el placer sexual.

ORIENTACIÓN SEXUAL	Atracción emocional, romántica, sexual o afectiva, que permanece en el tiempo, hacia otros. Encontramos la heterosexualidad, la homosexualidad y la bisexualidad.
VINCULACIÓN AFECTIVA	Capacidad del ser humano para establecer lazos con otros. Estos se mantienen y forman a partir de las emociones.

Obtenido de Programa de Educación Sexual para Jóvenes: ¡Conócete, va por tu cuenta! (2009). Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la Acción.

BLOQUE II. AUTOCONOCIMIENTO Y CONOCIMIENTO DEL OTRO

Sesión 3. ¿Sé cómo soy realmente?

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos y presencia de retos (*Escape Room*).

Objetivos

- Identificar los cambios fisiológicos en las distintas etapas de la vida.
- Distinguir entre los órganos genitales internos y externos (tanto en mujer como en hombre).
- Conocer los cuidados personales necesarios para mantener la salud sexual.
- Expresar de forma desinhibida sus ideas y pensamientos durante un debate.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Cambios fisiológicos en las distintas etapas de la vida	A partir de una línea del tiempo, y tres tipos de tarjetas (etapa de la vida, intervalo de edad, cambios fisiológicos) deberán completarla, de forma que se aprecie el paso del tiempo entre un período de edad y otro, así como las transformaciones físicas que sufre cada etapa. Tendrán 2 minutos para llevarlo a cabo. Finalizado el tiempo, buscarán en Internet esos cambios, para corregir posibles errores que hayan podido cometer al identificar unas etapas y otras. Levantarán la mano, una vez que han llevado a cabo la autocorrección y, se les dará feedback. Si no hay errores, se les aportará un código de números para que puedan abrir una caja en la que encontrarán el material para la siguiente actividad.	Línea del tiempo. Tarjetas con los nombres de las etapas de la vida (infancia, adolescencia, adultez y vejez) y los intervalos de edades que corresponden a cada una. Ordenador, tablets, móviles.	10 minutos
Órganos genitales internos y externos	Dentro de la caja podrán encontrar cuatro imágenes: dos de ellas corresponderán con los órganos genitales internos y externos	Imágenes los órganos genitales internos y externos (femenino y	

<p>femenino y masculino</p>	<p>femeninos, y las otras dos restantes con los masculinos. También una serie de tarjetas con las partes de los órganos genitales de los hombres; y los de las mujeres. Por otro lado, encontrarán un papel con instrucciones de la tarea y un reloj de arena: “Disponéis de 1 minutos para colocar las tarjetas con los nombres en las partes señaladas de los dibujos. Tendréis que hacerlo de forma que los chicos del grupo trabajen con las imágenes y tarjetas que corresponden a los órganos genitales internos y externos femenino; y viceversa”. Al igual que en la actividad anterior tendrán la posibilidad de autocorregir sus respuestas a través de Internet. Se les volverá a ofrecer retroalimentación, y si está realizada correctamente se les aportará una pista para la siguiente actividad.</p>	<p>masculino), así como tarjetas con los nombres de las partes que componen esos órganos. Ordenador, tablets, móviles.</p>	<p>10 minutos</p>
<p>Autocuidados: higiene, autoexploración (mamaria y testicular) y factores de riesgo</p>	<p>Esa pista (adivinanza) los llevará a un lugar dentro del aula. En este encontrarán la llave que abre un cofre (cada mesa dispondrá de uno de estos). Dentro de este encontrará un cryptex (tipo de candado). A partir de la actividad anterior, tendrán que analizar las imágenes detenidamente, ya que en estas hay letras ocultas las cuales necesitarán para formar una palabra y abrir ese objeto (esa palabra será “vulva”). Dentro de este encontrarán una serie de hojas con apuntes sobre la salud sexual (higiene, autoexploración mamaria y testicular, prevención de cáncer). Deberán leer estos y realizar una prueba, online, de verdadero o falso (cuestionario). Tendrán un tiempo determinado para completarlo, y al enviarlo aparecerán las soluciones.</p>	<p>Adivinanza Cryptex Apuntes y cuestionario</p>	<p>15 minutos</p>

<p>Conclusión de la sesión</p>	<p>Para concluir se pondrá en común las respuestas de las distintas actividades y se realizarán una serie de preguntas para abrir un debate.</p> <p>Actividad 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Conocíais estos cambios físicos? ¿Cuáles no? - ¿Podéis observar alguno de estos en vosotros/as mismos o personas de vuestro entorno? - ¿Qué opinión tenéis de los cambios que habéis sufrido vosotros/as? ¿Cómo os hacen sentir? - ¿Qué opina la gente de vuestro entorno de estos cambios? <p>Actividad 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Conocíais vuestro propio cuerpo? - ¿Qué cosas no sabíais? - ¿Conocíais el del sexo opuesto? ¿Os ha costado trabajo identificar las partes? - ¿Por qué creéis que es importante el autoconocimiento, en este caso, físico? ¿Y el conocimiento del otro? - ¿Cómo os habéis sentido al realizar esta actividad? <p>Actividad 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Soléis tener estos hábitos de higiene? - ¿Conocíais esta información? - Hay muchos mitos sobre la higiene, ¿conocéis alguno? 	<p>Preguntas</p>	<p>10 minutos</p>
--------------------------------	--	------------------	-------------------

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

El equipo que finalice en primer lugar su *Escaperoom*, conseguirá 3 puntos más.

Para los grupos que completen el cuestionario de la penúltima actividad sin errores, obtendrán 1 punto más

PIEZAS DEL PUZLE:

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle, y el equipo que haya finalizado su *Escape Room* en primer lugar, 2.

Sesión 4. Me cuido

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos.

Objetivos

- Realizar una revisión del ciclo menstrual, así como de la fecundación.
- Identificar los cambios fisiológicos como respuesta sexual e identificar las distintas expresiones de la sexualidad.
- Analizar los métodos para prevenir de enfermedades de transmisión sexual, así como aquellos anticonceptivos.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
El ciclo menstrual y la fecundación	<p>Con la dinámica del folio rotatorio, cada estudiante, en su colectivo, escribirá en un folio (que pasará por todos los miembros del equipo) dos ideas sobre el ciclo menstrual y otras dos sobre la fecundación (información que conozcan, partes implicadas, entre otros).</p> <p>A lo largo de la historia se han ido creando una serie de mitos relacionados con la menstruación y fecundación. De esta forma, para desmentir esa información, el alumnado se colocará en círculo. El/la docente lanzará la pelota a un/a discente mientras que comenta una afirmación sobre los temas mencionados, y le preguntará al alumno/a si es real o un mito.</p>	<p>Folios. Lápices/bolígrafos. Pelota de goma.</p>	15 minutos
Expresiones de la sexualidad	<p>A cada colectivo se les repartirán dos postits. En uno de estos pondrá mujeres, y en el otro, hombres.</p> <p>A continuación, se les pedirá que comenten con los miembros de su equipo qué partes del cuerpo, tanto visibles como no visibles, son las que pueden expresar una respuesta sexual.</p> <p>Una vez que lo hayan apuntado, esos postits serán pegados en la pizarra. En un lado se acumularán las respuestas sexuales de las mujeres, y en el otro, la de los hombres.</p> <p>A través de una serie de cuestiones se abrirá debate:</p>	<p>Postits. Pizarra. Lápiz/bolígrafo.</p>	10 minutos

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué habéis sentido al realizar esta actividad? - ¿Para qué creéis que os ha servido? - ¿Creéis que es parte del autoconocimiento y conocimiento del otro? - ¿Qué otro tipo de expresiones sexuales conocéis, además de las mencionadas? 		
Métodos de prevención	<p>Cada grupo tendrá un listado de métodos anticonceptivos y de prevención de enfermedades de transmisión sexual, y un folio con tres columnas (método anticonceptivo, método para prevenir enfermedades sexuales, y métodos que sirven para ambas situaciones). Deberán de clasificar el listado entre esas columnas. Se ofrecerá feedback y se pondrá en común para resolver posibles dudas.</p> <p>Tras esto, deberán de realizar un resumen de lo aprendido respecto a los métodos de protección, de forma que cualquier persona cuya edad se encuentre entre los 15-16 años obtenga una información adecuada, clara y completa sobre esto. Se valorará la originalidad del formato: hilo de Twitter, post en Instagram, tríptico, entre otros. Se mostrará, finalmente, al resto de la clase.</p>	<p>Listado de métodos de prevención.</p> <p>Hoja con las tres columnas para la clasificación: método anticonceptivo, método para prevenir enfermedades sexuales, y métodos que sirven para ambas situaciones.</p> <p>Dispositivo electrónico: móvil, ordenador, tablets.</p>	20 minutos

PUNTUACIÓN:

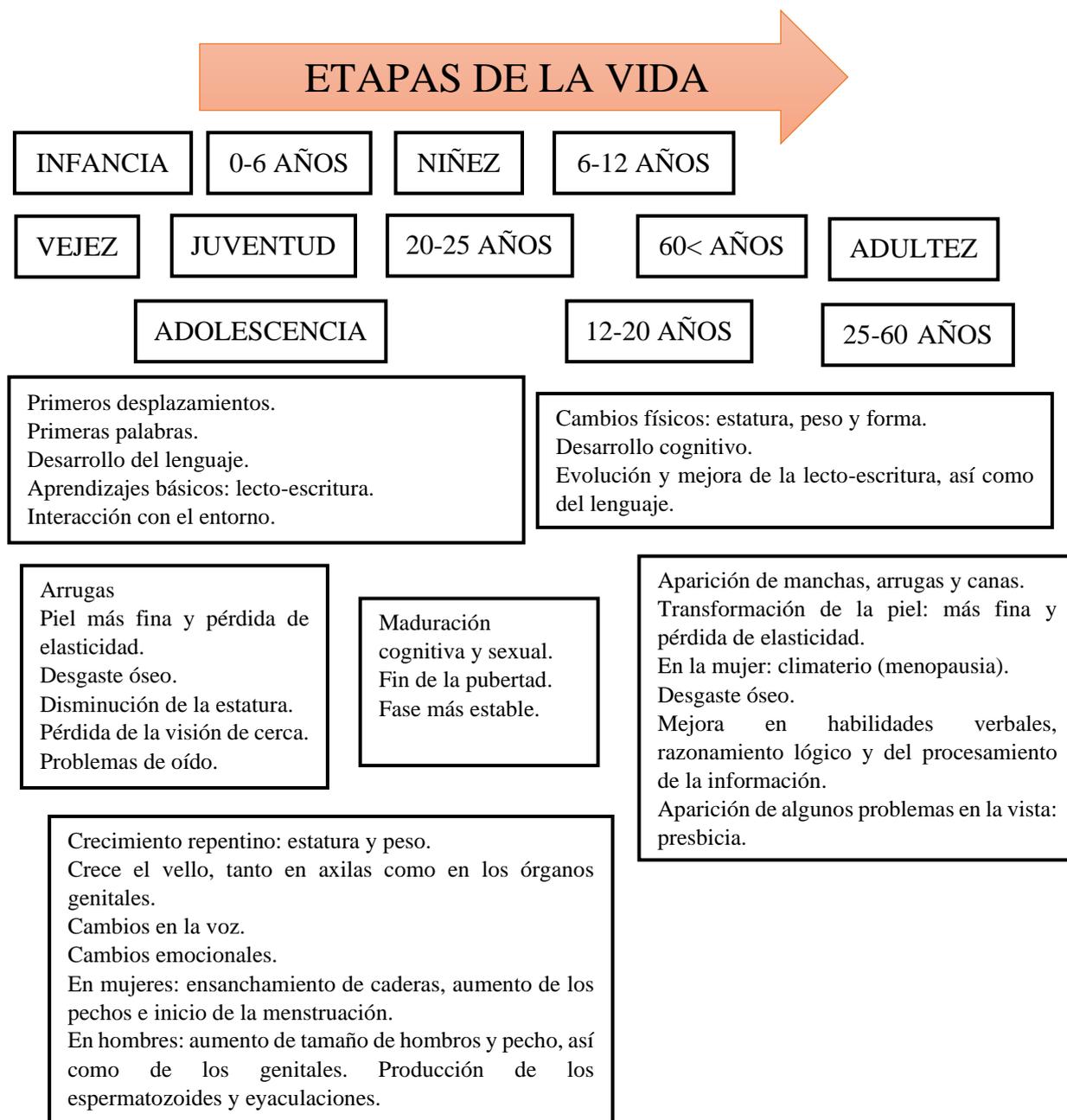
Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

El equipo que realice un resumen en formato creativo y con originalidad obtendrá 3 puntos más.

PIEZAS DEL PUZLE

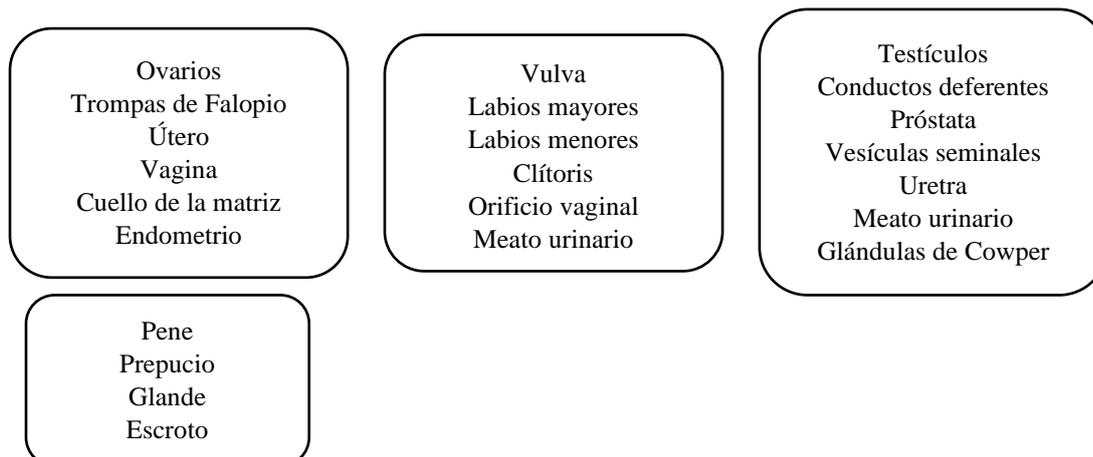
Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

Tarjetas (sesión 3): Línea del tiempo y etapas de la vida



Imágenes: Órganos genitales externos e internos femenino y masculino

Tarjetas partes de los órganos genitales.



Adivinanza, apuntes sobre la higiene sexual, cuestionario de preguntas (V/F), tabla clasificación y listado de métodos anticonceptivos (sesión 4).

Adivinanza: búsqueda de la llave

Es liso como una tabla, es negro como le carbón, pero se llena de blanco para darnos la lección.

Respuesta: la pizarra

Apuntes, higiene sexual, prevención de cáncer y autoexploración

La salud sexual tiene como objetivo el bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. Hace referencia a la no presencia de enfermedades, infecciones, violencia, dolor, incapacidad o lesiones; así como a poseer una vida sexual sin vergüenza, temor, ideas falsas, culpabilidad; capacidad de disfrute; y control en la reproducción y propia sexualidad.

Higiene y cuidados

- **Vello púbico:** cambio diario de ropa de interior, así como lavado con agua de las zonas íntimas (preferiblemente no emplear jabones, con agua es suficiente). Estas zonas cuentan con sus propios mecanismos de eliminación y limpieza.
- **Acné:** aunque el lavado con agua y jabón diario ayuda a mantener cierta limpieza, en ocasiones, no es suficiente. Necesario recurrir a un dermatólogo o profesionales que nos indiquen y recomienden otras formas de cuidarnos. El acné suele aparecer por distintos factores: hereditario, infecciones (bacterias), higiene inadecuada o aumento de secreción de hormonas.
- **Glándulas sudoríparas:** entre los cambios en la pubertad se encuentra una mayor activación de las glándulas sudoríparas (cambios en el olor corporal, más propensos a sudar, más grasa en el cuero cabelludo. Necesidad de higiene diaria con agua y jabón (pies, axilas), o uso de productos de higiene corporal (desodorantes), aunque no suelen recomendarse.

Prevención de cáncer

En las personas cuyos hábitos son saludables, el crecimiento y división de células se produce solo por la necesidad de nuevas células. Cuando la división se produce de forma anormal, se genera un tumor. Estos pueden ser benignos o malignos. Los primeros no se extienden a otras zonas del cuerpo o no invaden otros tejidos; y los segundos sí son cancerígenos y peligrosos, ya que interfieren en el funcionamiento de otros tejidos u órganos.

Cáncer cérvico uterino y mamario: una de las principales causas de muerte entre la población femenina.

Cáncer de testículos: el más frecuente entre la población masculina (15-35 años).

La mejor forma de combatirlos es la detección temprana, en la que podemos intervenir a través de la autoexploración.

Señales de alerta:

- Bolita o bulto.
- Dolor, sensibilidad o molestia.
- Cambios o secreciones inusuales en la zona.
- Enrojecimiento o irritación.

Factores de riesgo:

- Consumo excesivo de alcohol.
- Falta de actividad física.
- Sobrepeso (dieta alimenticia inadecuada)
- Antecedentes familiares.
- Previa exposición al cáncer en la otra mama o testículo.

Obtenido de: Programa de Educación Sexual para Jóvenes: ¡Conócete, va por tu cuenta! (2009). Promoción de la Salud Sexual. Recomendaciones para la Acción.

Harris Robie, H. (n.d). Sexo... ¿Qué es? Desarrollo, cambios corporales, sexo y salud sexual.

Cuestionario, preguntas de verdadero o falso

- La autoexploración es la única forma de detección temprana. (F)
- Otro de los factores de riesgo podría ser la no utilización de métodos de protección durante la práctica sexual. (V)
- La higiene facial con jabón y agua siempre prevendrá de la aparición de acné. (F)
- El empleo de productos de higiene corporal, como los desodorantes, no es el método más recomendable. (V)
- Las secreciones inusuales podrían ser un factor de riesgo solo en hombres. (F)
- Los antecedentes familiares no están relacionados con los factores de riesgo en la aparición del cáncer. (F)
- Los tumores benignos no se extienden a otras zonas del cuerpo ni interfieren en el funcionamiento de otros tejidos u órganos. (F)
- En la universidad, María salía de fiesta todos los jueves, viernes y sábados y se tomaba 3 cubatas. Ana le encantaba salir de fiesta los fines de semana y beber 4 cubatas cada día. El otro día María recibió la noticia de que padece de cáncer de mama. Con esto se confirma que el consumo de alcohol es el factor de riesgo más relacionado con la aparición de cáncer. (F)
- La salud sexual tiene como finalidad el bienestar físico, psicológico y sociocultural de la persona. (V)

- La población masculina de edad entre los 35-40 años es la que más riesgo tiene de padecer cáncer de testículos. (F)

Tabla para la clasificación

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN	MÉTODOS PARA PREVENIR DE ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN

Listado de métodos de prevención

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| -Pastillas anticonceptivas, vía oral | -Anillo vaginal |
| -Inyecciones | -Hormonal subdérmico o implantes |
| -Parche anticonceptivo | -Preservativo femenino |
| -Pastillas “del día después” | -Diafragma |
| -DIU (Dispositivo Intrauterino) | -Vasectomía |
| -Preservativo masculino (condón) | -Ligadura de trompas |

BLOQUE III. AUTOESTIMA, AUTOIMAGEN, ESTEREOTIPOS**Sesión 5. Querido yo...****Metodología**

Individualismo y gamificación (acumulación de puntos).

Objetivos

- Reflexionar sobre la aceptación del propio cuerpo.
- Fomentar una visión positiva y realista de sí mismo.
- Valorar las cualidades y logros alcanzados de uno mismo.
- Apreciar recibir elogios.
- Aprender a comunicar a los demás las cualidades positivas que observamos en ellos/as.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Valoración de las propias cualidades y logros	Cada alumno/a en sus equipos dispondrá de un folio en el que deberán de dibujar un árbol. Ese debe estar compuesto por unas raíces, tronco, ramas y frutos. Una vez creado deberán colocar en cada una de las partes del árbol lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> - Raíces: las personas/situaciones/contextos que le dan estabilidad a su vida. 	Folio. Lápiz/bolígrafo. Carta al alumnado. Folio formato Twitter.	

	<ul style="list-style-type: none"> - Tronco: cualidades y habilidades positivas de ellos/as mismos. - Ramas: aspectos que creen que deben mejorar. - Frutos: serán los logros u objetivos conseguidos. <p>Finalizada esta tarea, deberán de compartir ese dibujo con su propio equipo, y finalmente estos saldrán a la pizarra para exponerlo al resto.</p> <p>Para esta actividad se pedirá al alumnado que escriba, en un tweet, qué se dirían, en ese momento, a ellos/as mismos. Como podría haber estudiantes que no dispongan de una cuenta de Twitter, se les repartirá un folio con el formato de esta red social.</p> <p>Cuando se haya realizado se les leerá en voz alta una carta para ellos/as mismo, y se les pedirá que reflexionen para, posteriormente, cambiar el tweet del principio.</p>		25 minutos
Aceptación del propio cuerpo	<p>En otro folio, de forma individual, cada uno tendrá que hacer un listado de las partes de su cuerpo que le gustan. En otra columna, las que preferiría cambiar.</p> <p>Realizado este, el/la docente pedirá que en voz alta comenten qué cosas no les gusta e irá elaborando reflexiones.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No me gustan mis piernas, son muy anchas. <ul style="list-style-type: none"> • Tus piernas son las que te permiten desplazarte, salir a pasear con tus amigas/os, bailar, saltar, correr. - No me gustan mis ojos, son demasiado pequeños. <ul style="list-style-type: none"> • Gracias a estos puedes ver series, películas, el paisaje cuando vas a la playa o campo. Te permiten ver colores, personas, formas. - Mis orejas son demasiado grandes. <ul style="list-style-type: none"> • Gracias a ellas tienes la suerte de poder percibir distintos sonidos, escuchar música, conversaciones, hablar por teléfono, autoprotegerte. 		10 minutos

	De esta forma, a cada parte del cuerpo se le da una función que a pesar de que conocemos no le damos la importancia que tiene, ya que solo apreciamos el defecto.		
Los elogios y las cualidades positivas en los demás	<p>Para esta última actividad, el alumnado se colocará en su colectivo y se le distribuirá a cada estudiante dos postits. Pondrán su nombre en ambos papeles y lo pasarán por los miembros de su equipo. De esta forma, los/as compañeros tendrán que escribir en uno de estos una cualidad física positiva de ese alumno, y en el otro, un rasgo de personalidad positivo.</p> <p>Posteriormente, estos dos posits volverán a su “dueño/a” para que pueda leer las respuestas del resto de miembros. Tras esto se les harán una serie de preguntas para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo os habéis sentido al leer esas cualidades físicas y rasgos positivos? - ¿Alguno os ha sorprendido o no lo esperabais? - ¿Cómo os habéis sentido al realizar la actividad? - ¿Os gusta recibir elogios? ¿Y ofrecerlos? - ¿Por qué creéis que nos cuesta tanto realizar comentarios positivos? - ¿Qué pensáis de los comentarios desagradables? ¿Os gusta recibirlos? ¿Y darlos? 		10 minutos

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

Por creatividad en las respuestas y originalidad entre 1 a 2 puntos.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

Sesión 6. ¡No te compares!**Metodología**

Gamificación: acumulación de puntos.

Objetivos

- Concienciar sobre los peligros de los anuncios publicitarios.
- Identificar los engaños del aspecto físico en las redes sociales.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
-----------	---------------	------------	--------

<p>Los anuncios publicitarios</p>	<p>Antes de mostrar la irrealidad de la belleza en las redes sociales y publicidad, se proyectará un vídeo sobre cómo los medios de comunicación, en este caso los anuncios publicitarios, manipulan al espectador.</p> <p>Vídeo: 29 TRUCOS IMPACTANTES QUE LOS ANUNCIANTES UTILIZAN PARA HACER QUE LA COMIDA LUZCA DELICIOSA - YouTube (hasta el minuto 3:57).</p> <p>Tras la visualización, el alumnado responderá, en grupo, a las siguientes preguntas, para posteriormente abrir un debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué relación puede tener este vídeo con el tema que estamos tratando: la belleza en las redes? - ¿Qué os ha llamado la atención del vídeo? - ¿Sabíais esto sobre la publicidad? - ¿En qué otros ámbitos pensáis que nos engañan modificando la realidad? <p>Tras un análisis grupal, se expondrán las respuestas en común, con el resto del aula, y se pretenderá abrir un debate.</p>	<p>Proyector Papel Bolígrafo/lápiz</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Los engaños del aspecto físico en las redes sociales</p>	<p>Una vez introducida la sesión con el vídeo anterior se les proyectará el siguiente, el cual trata el Photoshop y la belleza. Este muestra una sesión de fotografía de una modelo para promocionar una marca. Se observa una evolución desde que la mujer llega al estudio hasta la exposición de una de las fotografías en un cartel publicitario.</p> <p>Vídeo: Dove - La Belleza Real - YouTube</p> <p>De igual manera, se les hará reflexionar en los grupos de trabajo, y posteriormente se pondrá en común las conclusiones.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿En qué se parece al vídeo anterior? - ¿Qué os ha llamado la atención? - ¿Qué opinión tenéis respecto a este tipo de retoques? 		<p>10 minutos</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se os ocurren otros anuncios de este tipo? - ¿Por qué creéis que se le da tanta importancia a la perfección? 		
Los engaños del aspecto físico en las redes sociales	<p>A partir de lo visualizado, se les pedirá que, en sus colectivos, indaguen y busquen en alguna red social (Instagram, YouTube, TikTok, entre otros), vídeo parecidos a los anteriores. Deben contener “trucos” para mostrar piernas más delgadas; unos glúteos más grandes; un vientre plano o con abdominales marcados; entre otros. Cuando lo hayan encontrado deberán de, en una presentación breve, exponer sus conclusiones y análisis sobre el vídeo. Finalmente, tendrá un tiempo para exponerlo al resto de colectivos y generar un debate.</p>	Ordenadores, móviles o tablets. Proyector. Aplicación para presentaciones.	20 minutos

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

Además de lo anterior, el grupo cuya presentación sea la más original, así como el vídeo que muestren, también podrán obtener entre 1 a 2 puntos.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

Folio con formato de Twitter y carta “Querido yo...” (sesión 5).



Carta para el alumnado: Escrita por Okairy Zuñiga (2022). “Querido yo, merezco que me trates mejor”.

QUERIDO YO, MEREZCO QUE ME TRATES MEJOR

Unas palabras para esa parte de nosotros/as que nos señala, critica y sabotea.

Aprovecharé que estás frente al espejo para decirte cómo me haces sentir. ¿Alguna vez te has parado a pensar que lo que me dices te lo estás diciendo a t mismo/a? He tolerado toda clase de descalificaciones y críticas ¿por qué eres tan poco amable conmigo? ¿acaso te has olvidado de que somos la misma persona? (Zuñiga, 2022).

Esta carta no es de reclamo, es para que entiendas que tienes muchas cosas que no ves. Deja de prestar atención solo a lo que nos daña. Querido yo, ¡la cantidad de veces que te he escuchado quejarte de mí, son inmensas! No muestras respeto por lo que somos y ni si quiera te permites ver lo bueno que tenemos. Vas preguntándote por aquello que no tienes y mereces ¿has pensado que tienes más de lo que valoras?

Me gustaría que te pararas frente al espejo y en vez de criticar tu barriga u orejas, agradezcas por los ojos que te permiten ver, o por las piernas que te dejan moverte (Zuñiga, 2022).

Cada vez que tienes la oportunidad se te ocurre un nombre nuevo. El problema es que este no suele ser agradable. Querido yo, ¿qué tal si te esfuerzas un poco y por fin entiendes que tus características físicas no te definen? ¡Piénsalo y verás que es cierto! En lugar de llamarme “gordo/a” podrías llamarme “simpática”, “responsable” o “amable”. ¡Deja de verme solo desde lo negativo, eres más que eso! Eres inteligente, agradable, eres hija/o, amigo/a, alumno/a (Zuñiga, 2022).

Si es verdad que te molesta tanto ese defecto, trabaja y cámbialo. De nada sirve pasar la vida quejándonos una y otra vez. Me gustaría que, así como embelleces tu exterior, trabajes en tu interior.

Querido yo, ya es muy pesado lidiar con las palabras que empleas para describirte. Pero eso de que te reúnas con tus amigos/as con el fin de continuar criticándote no está bien ¿has pensado a veces que te rodeas de relaciones demasiado tóxicas? No solo merezco que me trates mejor, también podrías esforzarte por socializar con personas que te han ser mejor. Personas que te hagan ver lo bueno de ti y que te apoyen para mejorar cada día. Así pues, ¿por qué no sales mejor con esa amistad que siempre te dice lo guapa/o que te ves? Recuerda que lo eres, solo necesitas creerlo. ¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo que pensabas que no conseguirías? A veces pienso que no me conocer de verdad. Temes ponerte nuevos retos porque te da miedo fracasar. Aunque parezca irónico, ya fracasaste cuando te convenciste de que no lo lograríamos. Rompamos los límites y alcancemos nuestros sueños (Zuñiga, 2022).

Querido yo, lo último que te pido es que seas tú. Entre tantos miedos, dudas y frustraciones ya no sé dónde hemos quedado. ¡Vuelve a ser ese niño/a que reía, se ilusionaba y soñaba! Por favor, no me dejes a un lado, yo soy tú y solo te ruego que vivamos con pasión y nos comamos el mundo, como si fuera a acabar mañana. Sé que la vida es dura y te han desilusionado más de una vez. Sé que has llorado muchas veces y que te rompieron el corazón. Pero la vida trata de eso: amar, crecer, madurar, reír, bailar, llorar, soñar y volver a empezar (Zuñiga, 2022).

BLOQUE IV. AFECTIVIDAD, EMPATÍA, EXPRESIÓN DE EMOCIONES**Sesión 7. ¡Exprésalo!****Metodología**

Individualismo y gamificación (acumulación de puntos).

Objetivos

- Fomentar el respeto y responsabilidad en las relaciones sociales.
- Trabajar la expresión de afectividad a través de la escritura o de forma oral.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
La afectividad	Se llevará a cabo con el grupo entero una lluvia de ideas en la pizarra, para conocer qué es para ellos la afectividad, así como las palabras que asocian a este concepto.	Pizarra y tizas	5 minutos
La afectividad	Esta actividad se llevará a cabo de forma individual. Cada uno/a dividirá un folio en dos columnas, en las cuales escribirá: 1ª columna: listado de mensajes de afecto (anexo V). 2ª columna: listado de personas (madre(s), padre(s), hermano(s)/a(s), mejor amigo/a, compañero(s)/a(s), familiar(es) cercano(s)). Dependerá de la situación de cada uno/a. Relacionarán las situaciones con la persona que ofrece u ofrecen esos mensajes de afecto. A continuación, escribirán otros mensajes de afecto que no aparecen, así como la o las personas que se lo dan. Para finalizar, pensarán en mensajes de afecto que ellos/as mismos ofrecen a otras personas.	Listado de mensajes de afecto Listado de personas	15 minutos
Responsabilidad en las relaciones sociales	Estudio de casos. Para finalizar la sesión se les proyectará un caso. En grupos, deberán analizar los mensajes de afectividad que observan, así como aquellos totalmente contrarios a esta, la hostilidad. Seguidamente, deberán identificar la forma en la que los personajes ofrecen esos mensajes.		20 minutos

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

Además de lo anterior, el grupo que haya identificado mejor los mensajes de hostilidad y afecto en el caso práctico podrá obtener 2 puntos más.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

Sesión 8. ¡Comunícate!

Metodología

Activa: intercambio de ideas y conocimiento del grupo.

Gamificación (acumulación de puntos).

Objetivos

- Verbalizar ideas, creencias o valores relacionados con la inteligencia emocional.
- Conocer las ideas, creencias o valores de los demás y respetarlas a través de la empatía.
- Trabajar la comunicación asertiva.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
La empatía y asertividad	A través de los siguientes cortos se introducirán la empatía y asertividad, muy necesarias para el trabajo de las habilidades sociales, comprensión del otro y comunicación. Empatía y Asertividad - YouTube Empatía (0:17 – 3:31) / Asertividad (3:49 – 6:06). Tras la visualización se preguntarán qué nos pretenden transmitir los cortos y cuáles son los aprendizajes que podemos obtener a partir de estos.	Proyector Vídeos YouTube	10 minutos
Expresión de ideas y respeto a las de los demás	La primera actividad de esta sesión se realizará en parejas, y posteriormente con el grupo del aula. El alumnado se colocará en círculo. En el centro se dispondrán una serie de mesas en las que se colocarán tarjetas con dibujos. Se les pedirá que de forma ordenada vayan a recoger una de esas tarjetas. Escogerán la que más les guste y represente algo para ellos/as. En parejas se distribuirán por el aula y comentarán con el compañero su elección: ¿Qué han elegido? (describir la tarjeta y lo que ellos/as esté viendo); ¿Por qué la han elegido entre todas las que había? (lo que representa para ellos, puede hablar de su estado emocional en ese momento, o de algún acontecimiento reciente en sus vidas).	Tarjetas juego de mesa Dixit	15 minutos

	Se escucharán con atención, y cuando finalicen volverán a reunirse todos alrededor de las mesas con las tarjetas. El/la docente dará a cada alumno/a el turno de palabra para que expresen y comenten la elección de la tarjeta del compañero.		
Comunicación asertiva	<p>Para iniciar esta actividad se proyectará un vídeo introductorio sobre la asertividad: ¿Qué es la comunicación asertiva? - YouTube</p> <p>Tras la visualización, en los grupos de trabajo, hará un pequeño mural con los distintos tipos de comunicación que existen, observados en el vídeo, y la información más relevante del mismo.</p> <p>Finalmente, se les pedirá que recreen una situación en la que se estén dando los tres tipos de comunicación. Se expondrán estas al resto de los colectivos.</p> <p>Durante las interpretaciones, los equipos que observan tendrán que señalar en qué momentos se han producido los distintos tipos de comunicación.</p>	Proyector Cartulinas, rotuladores, lápices	20 minutos

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

Además de lo anterior, el grupo cuyo mural de la comunicación sea el más original y creativo podrá obtener 3 puntos más.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

Sesión 9. ¿Puedes identificar las emociones?**Metodología**

Gamificación (acumulación de puntos).

Activa: intercambio de ideas y conocimiento del grupo

Objetivos

- Identificar las emociones en uno mismo y en el otro.
- Asociar las emociones con estados físicos.
- Diferenciar entre emociones, sentimientos, estados de ánimo.
- Aprender a gestionar las emociones

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Emociones, sentimientos y estados de ánimo	A cada colectivo se le repartirá 6 tarjetas. Tres de estas serán conceptos (emociones, sentimientos y estados de ánimo); y el resto características.	Tarjetas	

	<p>Tendrán que relacionar los conceptos con sus características para darle a cada uno una definición.</p> <p>Posteriormente, buscarán la respuesta en Internet a través de los ordenadores o tablets. De esta forma podrán corregir la clasificación que han realizado. Finalmente, se podrán en común las respuestas y dudas que hayan podido surgir.</p>		10 minutos
Las emociones	<p>Para esta actividad, cada colectivo recibirá un papel con una emoción. Ningún otro grupo puede saber cuál es.</p> <p>A continuación, deberán de, cada miembro del grupo, contar una historia (experiencia, anécdota personal) en la que esa emoción aparezca. Asimismo, entre todos los componentes elegirán una canción donde crean que esa emoción es reflejada o les trasmite ese sentimiento.</p> <p>Cuando todos los equipos hayan finalizado, saldrán a exponer sus experiencias y la canción escogida, sin decir la emoción que les ha tocado. En la pizarra, además habrá un dibujo de una silueta humana, en el que tendrán que señalar con qué parte del cuerpo asocian esa emoción.</p> <p>El resto de los colectivos tratará de averiguar qué emoción es.</p> <p>Emociones: sorpresa, alegría, miedo, asco, tristeza, ira</p>	<p>Pizarra y tizas</p> <p>Silueta humana</p> <p>Listado de emociones</p> <p>Proyector</p>	20 minutos
Gestión de emociones	<p>Para esta última actividad, se repartirá postits al alumnado.</p> <p>En estos deberán escribir una emoción negativa que haya aparecido recientemente. Pasarán el papel a sus compañeros/as de grupo, que deberán aportar una forma de gestionarla (salir a correr/ salir a dar un paseo con música/ encender la radio o poner música en volumen alto/ entre otras propuestas).</p> <p>Posteriormente, se pondrá en común las ideas para compartirlas con el resto.</p>	<p>Postits</p> <p>Lápiz/bolígrafo</p>	15 minutos

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

Listado de mensajes de afecto y caso práctico (sesión 7)

- Me abraza
- Me acompaña a clase
- Me da besos
- Me da la mano
- Me hace la comida
- Me da la mano
- Me ayuda a las tareas de clase
- Me consuela cuando estoy triste
- Me sonrío
- Me dice que me quiere
- Me regala tiempo
- Me da sorpresas
- Se acuerda de mí

Caso práctico

Marcos es un chico de 14 años. No le suele gustar ir al instituto, ya que muchos compañeros, varones, de su clase, se ríen de él, le insultan y le llaman “marica”.

Solo se siente a gusto y feliz con sus compañeras de clase, con las que charla en los recreos, sale los fines de semana, y son las que le comprenden y ayudan cuando lo necesita. Además, con alguna de estas chicas tiene una afición en común, el baile. Gracias a esto, a pesar de que le cuesta ir a clase, se levanta por las mañanas y acude al centro.

Ayer llegó una chica nueva al instituto y estará en su clase. En cuanto la vio, le gustó muchísimo, por lo que ahora tiene más ganas de asistir al centro. Siempre está pendiente de ella y va con mucha ilusión.

Gamalié, M. A. y Martínez-Conde, C. (2022). Educación afectivo-sexual para adolescentes. Down España.

Tarjetas juego de mesa Dixit (sesión 8)

Tarjetas de las emociones, sentimientos y estados de ánimo (sesión 9).

EMOCIONES	SENTIMIENTOS	ESTADOS DE ÁNIMO
<p>Son pasajeras, duran poco tiempo y son muy intensas.</p> <p>Son básicas y primitivas, son reacciones fisiológicas.</p> <p>Aparecen ante estímulos, de repente y de forma automática.</p> <p>No hay pensamiento ligado.</p> <p>Vienen de una en una, pero puede generar varios sentimientos a la vez.</p>	<p>Son fruto de una emoción.</p> <p>Determinan el estado de ánimo.</p> <p>Permanecen en el tiempo.</p> <p>Podemos pensar y reflexionar sobre estos.</p> <p>Se necesita un tiempo para que estos se formen, desarrollen y podemos expresarlos.</p>	<p>Es una forma de estar y no se sentir. Actitud en la vida emocional.</p> <p>Se presentan como un sentimiento, pero no son tan intensos.</p> <p>Permanecen en el tiempo.</p> <p>Pueden ser activados o deprimidos.</p> <p>Suelen acompañar a una idea o situación por un tiempo determinado.</p>

BLOQUE V. IGUALDAD DE GÉNERO

Sesión 10. Nuestra sociedad

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos

Objetivos

- Detectar el machismo en la cultura de la sociedad.
- Trabajar y analizar contenidos infantiles machistas.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Machismo en la cultura de la sociedad	Para introducir la temática se llevará a cabo, con el grupo clase, una lluvia de ideas. Se les preguntará qué aspectos, contextos, comportamientos, en nuestra sociedad, muestran desigualdad de género.	Pizarra. Tizas/rotulador	5 minutos
Contenidos infantiles sexistas	Tras esa actividad para introducir la sesión, se le indicará a cada colectivo una película Disney, libro/cuento infantil, dibujo animado o serie, en la que se observe sexismo. Deberán pensar en alguna escena, personaje, en el que se aprecie este concepto. Posteriormente, deberán de idear una forma para transformar esa serie, película o dibujo animado para que deje de ser sexista. Para finalizar, se expondrá al resto de compañeros, tanto el análisis como la transformación. De esta manera, el resto de los equipos tendrán la posibilidad de aportar otras ideas.	Folio. Lápiz/bolígrafo	15 minutos

Machismo en la cultura de la sociedad	<p>Para la siguiente tarea se pondrá una canción cuya letra contenga connotaciones machistas, y se le repartirá a cada colectivo una tarjeta roja. De esta forma el alumnado deberá escucharla con atención, y cuando crea que ha habido una referencia sexista, tendrá que levantar la tarjeta.</p> <p>El/la docente apuntará las veces que un equipo levanta la tarjeta y acertará para posteriormente recompensar el buen trabajo con mayor puntuación.</p> <p>Con esto se pretenderá mostrar que vivimos en una cultura machista, donde el sexismo se encuentra en una gran parte de los contextos y actividades de nuestra vida cotidiana. A esto se le añade que lo hemos interiorizado y normalizado.</p>	<p>Canción: Romeo Santos - Eres Mía (Letra) - YouTube/ Romeo Santos - Una propuesta indecente (lyrics) (letra) #romeosantos - YouTube Proyector Tarjetas rojas</p>	10 minutos
Machismo en la cultura de la sociedad	<p>Para finalizar la sesión, se repartirá a los distintos colectivos revistas de moda, del mundo del cine, o de deporte.</p> <p>La tarea consistirá en realizar un análisis de la misma y extraer aquellos aspectos, comentarios, titulares, críticas en las que se perciba machismo.</p> <p>En los últimos minutos cada grupo expondrá sus conclusiones y resultados.</p>	<p>Posibles revistas: Hola Pronto Vogue Cosmopolitan Elle</p>	15 minutos

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

El grupo con mayor número de aciertos en la actividad de la canción recibirá 3 puntos más.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

El grupo con mayor número de aciertos en la actividad de la canción recibirá 2.

Sesión 11. Educar en feminismo

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos

Objetivos

- Analizar los distintos conceptos básicos.
- Concienciar sobre la violencia machista en nuestro país.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Conceptos básicos.	<p>Para iniciar esta sesión, en primer lugar, se presentará una serie de vocablos, los cuales, en los grupos de trabajo, deberá de intentar definir:</p> <p>Patriarcado Machismo Feminismo Roles de género</p>	Conceptos	

	<p>Micromachismos Sororidad Violencia de género Violencia machista Agresión sexual Violencia vicaria Explotación sexual</p> <p>Una vez definidas, se corregirá entre todos y se aclararán las dudas que hayan ido surgiendo. Posteriormente, se repartirá a cada equipo uno de estos conceptos: patriarcado, machismo, sororidad, roles de género y violencia machista. Tendrá que preparar un teatro y representarlo frente al resto de compañeros, que deberán averiguar cuál de esos vocablos se están interpretando.</p>		25 minutos
Violencia machista	<p>Para una mayor concienciación de las consecuencias que tiene vivir en una sociedad cuya cultura es machista, se le asignará a cada grupo una tarea para crear un mural sobre la violencia machista.</p> <p>Tareas:</p> <p>1- Búsqueda de datos sobre: denuncias, defunciones por violencia machista, niños/as huérfanos a causa de esta, víctimas de esta violencia.</p> <p>2- Causas de esta violencia y los tipos (vicaria, explotación sexual, mutilación genital).</p> <p>- Consecuencias que conlleva, tanto a la víctima, familiares y amigos, como al agresor y a la sociedad.</p> <p>4- Reflexionar y/o buscar sobre medidas de prevención (¿qué podemos hacer?).</p> <p>5- Buscar ejemplos de violencia machista (noticias, casos cercanos, experiencias propias).</p> <p>Al final, se recogerá todo, en un mural.</p>	<p>Ordenadores, tablets, móviles. Cartulinas. Rotuladores/bolígrafos.</p>	20 minutos

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

El grupo con mayor número de aciertos en las interpretaciones recibirá 3 puntos más.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

BLOQUE VI. PORNOGRAFÍA

Sesión 12. La realidad de la práctica sexual

Metodología

Gamificación: acumulación de puntos y presencia de retos (*Escape Room*).

Objetivos

- Reflexionar sobre la realidad de las prácticas sexuales en páginas pornográficas.
- Identificar situaciones penadas legalmente con los delitos recogidos en el Código Penal.
- Recordar contenidos anteriores.

Contenido	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Contenidos anteriores	<p>En esta sesión se desarrollará otro Escape Room. Para llevarlo a cabo el alumnado deberá de realizar una serie de pruebas para recoger los materiales que necesitará para el desafío.</p> <p>En primer lugar, cada colectivo recibirá una caja, de mediano tamaño, con un candado en el que se deberán introducir tres números. Junto esta, tendrán una hoja con un tipo test. Cuando lo completen deberán de colocar los números de las respuestas correctas en el candado para poder abrirlo.</p>	<p>Cajas (4-5) Candado con números (4-5) Tests de repaso (4-5)</p>	10 minutos
El Código Penal	<p>Una vez superado el reto anterior comenzarán con el siguiente.</p> <p>En el interior de la caja encontrarán un folio con dos situaciones.</p> <p>Deberán identificar cuál de estas, mediante sus ideas previas, está relacionada con una agresión sexual, y cual con un abuso sexual.</p> <p>Cuando lo hayan debatido y elegido, recogerán de la zona de los ordenadores y tablets, dos de estos. Tendrán que averiguar si sus respuestas son acertadas buscando la definición de cada una de estas, así como los dos artículos, del Código Penal, en los que se encuentra cada una de ellas.</p> <p>La respuesta a este desafío estará en un sobre en la zona de la pizarra. Solo podrá ser consultada una vez. Cuando lo sepan seguro, de que su respuesta esté bien, lo consultarán y obtendrán más puntuación si la respuesta del grupo coincide con la del sobre.</p>	<p>Folio con situaciones Ordenadores/tablets Sobre con respuesta</p>	20 minutos
La realidad de la práctica sexual	<p><u>Actividad de reflexión.</u></p> <p>Al final de esta sesión, se distribuirá el aula en dos grupos. A uno de estos, el docente</p>		

	<p>enseñará, a través de gestos correctos, cómo se juega al voleibol. Los/as alumnos que estén en este colectivo deberán de imitarle. Respecto al otro grupo, también se le mostrarán una serie de gestos, pero esta vez, erróneos e inservibles para jugar al voleibol.</p> <p>Cuando ambos colectivos terminen de imitar al docente, se les hará la siguiente pregunta: “Si no tuvierais ni idea de qué es el voleibol, ni de cómo se juega, ¿pensaríais que os he enseñado bien o mal?”</p> <p>Se entiende que la mayoría de las respuestas serían que se les ha enseñado bien porque un “experto” les ha mostrado los gestos. Ante estas conclusiones, se les propondría la siguiente reflexión: “Lo mismo ocurre con la pornografía, pensamos que la realidad de las prácticas sexuales nos las están mostrando, pero sin embargo esto no es así, ya que no hay expertos adecuados en estas páginas”.</p> <p>Tras esto se reflexionará sobre esta cuestión y el alumnado podrá compartir cualquier experiencia, inquietud, duda o preocupación.</p>		<p>15 minutos</p>
--	--	--	-------------------

Para la siguiente sesión, en la que se iniciará un bloque nuevo, se le pedirá al alumnado que, en sus grupos de trabajo, realicen un teatro de cualquiera de los temas tratados a lo largo del programa.

Esto es, en la próxima sesión, la última, se dejará un tiempo para que cada colectivo exponga o muestre ese teatro, vídeo, campaña de sensibilización (cartel en el que aparezcan ellos, vídeo) o cualquier otro formato, al resto de la clase. No podrán tener una duración superior a 6 minutos.

Los más originales e interesantes se proyectarán e interpretación en cursos inferiores para concienciar al resto de compañeros/as del centro.

PUNTUACIÓN:

Todo el alumnado obtendrá por la participación, colaboración y trabajo en equipo entre 1 y 2 puntos.

El grupo cuya respuesta de la actividad dos coincida con la del sobre recibirá 3 puntos más. Además, el colectivo que lo haya hecho en primer lugar también obtendrá 2 puntos más.

PIEZAS DEL PUZLE

Todos los colectivos recibirán 1 pieza del puzle.

Test para averiguar el código que abre la caja y actividad para distinguir entre abuso y agresión sexual (sesión 12).

TEST DE REPASO

A. El glande pertenece a...

1. Órgano genital femenino interno
2. Órgano genital masculino interno
3. Órgano genital masculino externo
4. Órgano genital femenino externo

B. El género es...

1. Conjunto de valores, actitudes, roles, prácticas, así como características culturales que se basan en el sexo. Este refleja y mantienen las relaciones de poder entre el hombre y la mujer.
2. Capacidad del ser humano para establecer lazos con otros. Estos se mantienen y forman a partir de las emociones.
3. Conjunto de características biológicas que determinan al ser humano como masculino o femenino.
4. Conjunto de valores, actitudes, roles, prácticas, así como características culturales que se basan en el sexo.

C. Para la prevención contra el cáncer...

1. Basta con consumir menos alcohol, y realizar más actividad física.
2. La mejor forma de combatirlo es la detección temprana, en la que podemos intervenir a través de la autoexploración.
3. Lavar el vello púbico preferiblemente sin emplear jabones, con agua es suficiente.

SITUACIONES PARA DIFERENCIAS ENTRE ABUSO Y AGRESIÓN

Situación 1:

En un vídeo puede verse a una mujer y un hombre realizando una práctica sexual. La mujer quiere parar y el hombre le ofrece una pastilla, según él para estar más activa y tener más energía. La mujer se la toma y al rato queda adormilada. El hombre continúa llevando a cabo, a pesar de que ella no está en condiciones, la práctica sexual.

Situación 2:

En un vídeo puede verse a una mujer y un hombre realizando una práctica sexual. En un momento el hombre le propone a la mujer probar algo distinto. Ella le comenta que no quiere. El varón se lo ruega y le insiste. Finalmente, este la empuja, la tira al suelo, le agarra del cuello y empieza a hacer lo que le había propuesto.

Anexo IV. Evaluación.

Edad:

Sexo:

Marca con una X, dependiendo de lo de acuerdo o desacuerdo que esté respecto a las siguientes afirmaciones. Al final encontrará 5 preguntas. Respóndalas.

	1	2	3	4	5
La formación sobre sexualidad que poseo es adecuada.					
La formación recibida sobre sexualidad ha sido en mi ámbito familiar.					
Cuando tengo dudas sobre la práctica sexual recurro a vídeos en Internet.					
Cuando tengo dudas sobre la práctica sexual recurro a un profesional.					
Cuando tengo dudas sobre la práctica sexual recurro a un amigo/a.					
Cuando tengo dudas sobre la práctica sexual recurro a mi familia.					
Creo que los vídeos sobre las prácticas sexuales de Internet representan la realidad.					
La pornografía sirve de referencia para llevar a cabo mis prácticas sexuales.					
El uso de la pornografía debería restringirse a los menores de edad.					
He obligado a hacer cosas a alguien que no quería.					
Si mi pareja está bajo los efectos del alcohol me aprovecho para realizar prácticas sexuales de riesgo.					
Sí es sí, y no es no.					
Soy feminista.					
Considero que, para la práctica sexual, es necesario el consentimiento de las dos personas.					
Sé diferenciar entre los órganos genitales externos y los internos.					
Sabría definir lo que es la próstata.					
Sabría indicar en un dibujo dónde está el clítoris.					
Comparo mi cuerpo en las redes sociales con otros.					
Acepto mi cuerpo tal y como es.					
Cuido mi cuerpo como se merece: hago deporte, como comida real, etc.					
Acepto el cuerpo de los demás.					
Suelo ofrecer comentarios más negativos que positivos a los/as demás.					
Las pastillas anticonceptivas son eficaces si se toman antes de la relación sexual.					

Tomar pastillas anticonceptivas protege frente a las enfermedades de transmisión sexual (ETS).					
El único método que protege frente a las ETS es el preservativo.					
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es la diferencia entre género y sexo? - ¿Qué es la sororidad? - ¿Qué tipo de métodos anticonceptivos conoces? - ¿Qué es una práctica sexual de riesgo? Por un ejemplo. - ¿Crees que es necesaria la educación sexual? ¿Por qué? 					

(1 totalmente en desacuerdo; 2 en desacuerdo; 3 ni en desacuerdo, ni de acuerdo; 4 de acuerdo; 5 totalmente de acuerdo).