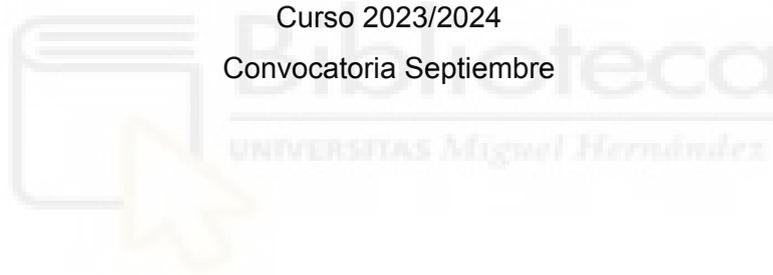




Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2023/2024
Convocatoria Septiembre



Modalidad: Propuesta de intervención

Título: Programa de promoción de la satisfacción sexual en población universitaria

Autora: María Navarro Parejo

Tutora: Ainara Nardi Rodríguez

ÍNDICE

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Método.....	7
Participantes.....	7
Acceso al programa.....	8
Materiales.....	8
Descripción de las sesiones.....	9
Instrumentos de evaluación.....	21
Discusión y conclusiones.....	23
Referencias.....	26
Anexos.....	31
Anexo 1. Contenidos de la sesión 1.....	31
Anexo 2. Actividad “La Telaraña”.....	32
Anexo 3. Contrato de confidencialidad.....	33
Anexo 4. Contenidos de la sesión 2.....	34
Anexo 5. Contenidos de la sesión 3.....	36
Anexo 6. Contenidos de la sesión 4.....	40
Anexo 7. Cuestionario ad hoc: Impacto del Consumo de Pornografía en los Factores Determinantes de la Satisfacción Sexual.....	43
Anexo 8. Contenidos de la sesión 5.....	44
Anexo 9. Contenidos de la sesión 6.....	46

Resumen

La satisfacción sexual es un componente crucial del bienestar emocional y la calidad de vida, aunque los programas centrados en su promoción son escasos. Por ello, se presenta un programa de seis sesiones de una hora y media de duración y frecuencia semanal dirigido a la población universitaria española para mejorar su satisfacción sexual. Los objetivos específicos incluyen adquirir conocimientos sobre sexualidad desde una perspectiva de género, identificar factores que influyen en la satisfacción sexual, reconfigurar creencias sexistas, mejorar el autoconcepto y la autoestima, desarrollar habilidades de comunicación e intimidad emocional, y reducir el consumo de pornografía. Con el objetivo de evaluar la eficacia del programa se sugiere el uso de los instrumentos de evaluación CAPSEX, CAGV, CARP, la Escala de Autoestima de Rosenberg en su versión adaptada, DAS en su versión adaptada al español, la Escala de Actitud ante la Pornografía y una escala ad hoc para medir la frecuencia de consumo de pornografía. A diferencia de otros programas, este se enfoca en potenciar la sexualidad y promover la satisfacción sexual para mejorar la salud y el bienestar de la población universitaria.

Palabras clave: satisfacción sexual, población universitaria, perspectiva de género, autoestima, comunicación, consumo de pornografía.

Abstract

Sexual satisfaction is a crucial component of emotional well-being and quality of life, yet programs focused on its promotion are scarce. A program consisting of six weekly sessions, each lasting one and a half hours, is presented to improve sexual satisfaction among the Spanish university population. The specific objectives include acquiring knowledge about sexuality from a gender perspective, identifying factors that influence sexual satisfaction, reshaping sexist beliefs, enhancing self-concept and self-esteem, developing communication skills and emotional intimacy, and reducing pornography consumption. To evaluate the program's effectiveness, the use of assessment tools such as CAPSEX, CAGV, CARP, the Rosenberg Self-Esteem Scale (adapted version), DAS (Spanish version), the Attitude Towards Pornography Scale, and an ad hoc scale to measure pornography consumption frequency is suggested. Unlike other programs, this one emphasizes enhancing sexuality and promoting sexual satisfaction to improve the health and well-being of the university population.

Keywords: sexual satisfaction, university population, gender perspective, self-esteem, communication, pornography consumption.

Introducción

Tradicionalmente, la investigación sobre sexualidad ha mostrado una clara tendencia preventiva de problemas de salud pública como son los embarazos no deseados, la transmisión de ITS, la violencia sexual y la prostitución. Adoptar este enfoque, aunque relevante para el mantenimiento de la salud sexual, invisibiliza la importancia de potenciarla. De hecho, la salud en general y la sexual en específico, no contempla solamente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia, sino que también incluye una aproximación positiva y respetuosa de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de experimentar placer y seguridad sexual (OMS, 2006).

La sexualidad es una construcción compleja influenciada por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales que varían a lo largo del tiempo y en diferentes contextos culturales (American Psychological Association, 2020; Luisi Frinco, 2018; OMS, 2006). Carrobles, Gámez Guadix, & Almendros (2011), afirman que se trata de una necesidad fundamental del ser humano que tiene una gran influencia en el estado de salud y la calidad de vida de las personas.

A lo largo de los años, los estudios sobre sexualidad se han centrado en los diferentes cambios fisiológicos que se dan durante la respuesta sexual, sin prestar tanta atención a las variables cognitivas y a la experiencia subjetiva de la propia actividad sexual (Carrobles et al., 2011). Sin embargo, la satisfacción sexual va más allá, se trata de “Una evaluación subjetiva de agrado o desagrado que una persona hace respecto de su vida sexual o bien, como la capacidad del sujeto de obtener placer de su actividad sexual” (Luttges et al., 2019). Se considera un elemento crucial de la sexualidad humana debido a su estrecha relación con el bienestar emocional y la calidad de vida (Ahumada et al., 2014).

En algunos estudios sobre satisfacción sexual, se han identificado como predictores significativos: la frecuencia de la actividad sexual y la variedad de conductas sexuales, la autoestima, la satisfacción con la relación de pareja, las actitudes socioculturales hacia la sexualidad y la salud física y mental (Starc, 2022; Rausch & Rettenberger, 2021; Pascoal et al., 2012; Zihel & Masten, 2010). La autoestima se define como la evaluación subjetiva que una persona hace de sí misma (Castillo Becerra, 2024). La satisfacción con la relación de pareja se entiende como la evaluación positiva de diversos aspectos de la relación como la comunicación abierta y efectiva y la sensación de intimidad emocional y apoyo mutuo dentro de la pareja (Campos et al., 2018). Las actitudes socioculturales hacia la sexualidad se refieren a las creencias, valores y normas sociales relacionadas con el comportamiento sexual y las relaciones íntimas (Barragán-Pérez & Fouilloux-Morales, 2021). En cuanto a la salud física y mental, matizar que condiciones médicas como la disfunción eréctil en hombres o la dispareunia en mujeres pueden afectar negativamente a la satisfacción sexual

(McMahon, 2019; Mitchell et al., 2017), así como el estrés, la ansiedad y la depresión (Shifren et al., 2008).

Estos predictores también pueden variar según el género. Las mujeres tienden a experimentar mayor insatisfacción sexual cuando tienen una imagen corporal negativa, mientras que los hombres pueden sentirse menos satisfechos si su autoestima se ve afectada por su desempeño sexual (Zhang et al., 2013; Woertman & Van Den Brink, 2012). Además, las mujeres valoran más la comunicación abierta y la intimidad emocional en una relación, mientras que los hombres priorizan la frecuencia y variedad de las actividades sexuales (Campos et al., 2018). Las presiones sociales y culturales para cumplir con roles de género tradicionales pueden aumentar la insatisfacción sexual en ambos sexos, con hombres sintiéndose obligados a ser proveedores y sexualmente activos, y mujeres sintiéndose obligadas a complacer a sus parejas sin priorizar su propio placer (Canet Benavent & Martínez Martínez, 2023; Barragán-Pérez & Fouilloux-Morales, 2021).

La investigación sobre los predictores de la satisfacción sexual según la orientación sexual es limitada (Calvillo et al., 2018; Betancourt Torres et al., 2017). Sin embargo, algunos estudios sugieren que, aunque los predictores mencionados anteriormente pueden influir en la satisfacción sexual de individuos de diferentes orientaciones sexuales, es posible que la relevancia y la forma en que estos factores operan varíen (Champutiz-Quintana et al., 2024; Shepler et al., 2018). Estas variaciones pueden explicarse por la diversidad de culturas, donde la población LGTBQ+ es más o menos aceptada y, por ende, puedan disponer de más o menos recursos y apoyo, repercutiendo en factores personales como experiencias pasadas y mecanismos de afrontamiento individuales, lo que tendría un impacto directo en la satisfacción sexual (Champutiz-Quintana et al., 2024). No obstante, se requieren más investigaciones específicas que aborden las experiencias únicas de cada grupo para comprender mejor estos fenómenos y adaptar las intervenciones si es necesario.

El consumo de pornografía también puede afectar a la satisfacción sexual. Además de asociarse con conductas sexuales negativas (Alario, 2023; Abalo et al., 2023; Ballester et al., 2019; Villena & Ruiz, 2018) y violentas, incluso en estudiantes universitarios (Merlyn et al., 2020).

Algunas autoras afirman que este consumo puede disminuir la satisfacción sexual de las mujeres, ya que promueve estereotipos de sumisión y objetivación femenina, centrándose en el placer masculino y no en el femenino. Así, las mujeres son un medio para el placer del hombre y nunca sujetos activos, convirtiéndose el placer de este en un derecho a toda costa, sin importar el de ellas (Canet y Martínez, 2023; Alario, 2023; Abalo Rodríguez & Alario Gavilán, 2024). Para los hombres, el mayor uso de pornografía se asocia con una mayor preocupación por la apariencia corporal, el desempeño y las expectativas sobre el

atractivo de su pareja, lo que puede llevar a una disminución de la satisfacción sexual a largo plazo debido a expectativas poco realistas y dificultades para separar la fantasía de la realidad (Brage et al., 2021; Villena & Ruiz, 2018; Goldsmith et al., 2017).

En cuanto a la implementación de programas de intervención y promoción dirigidos a mejorar la satisfacción sexual, estos son más comunes en los países nórdicos y algunos países europeos, integrándose en los sistemas educativos formales y abarcando diversos temas de salud sexual y reproductiva, incluida la satisfacción sexual. Así, en Finlandia se encuentran programas con buenos resultados como el “Promoting Health Among Teens!”, implementado en varias escuelas de secundaria, y que aborda una amplia gama de temas, incluida la salud sexual y reproductiva, la salud mental, la nutrición, la actividad física y el bienestar emocional (Jemmot et. al., 2009).

A nivel nacional muchos de los programas de educación sexual encontrados tienen como principal objetivo reducir problemas como son las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y los embarazos no deseados, los cuales no abordan aspectos de la sexualidad como pueden ser la identidad, el placer o la comunicación, entre otros (Barriuso-Ortega, Heras-Sevilla, & Fernández-Hawrylak, 2022). El Programa *Agarimos*, un programa coeducativo de desarrollo psicoafectivo y sexual que fue implementado y evaluado con alumnado de primero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) por Carrera-Fernández et. al., (2006) mostró resultados positivos en el aumento del conocimiento de órganos sexuales, nutrición e ideología de rol sexual. Sin embargo, no hubo mejoras significativas en satisfacción corporal, autoconcepto, autoestima y actitudes hacia la sexualidad. Las mujeres seguían teniendo menor satisfacción corporal que los varones, y estos últimos mostraban más actitudes de sexismo tradicional y menos actitudes positivas hacia la sexualidad. No se encontraron diferencias significativas en autoconcepto y autoestima entre géneros y, además, no aborda cuestiones clave como puede ser la influencia del consumo de pornografía mencionada anteriormente.

Y, aunque algunas universidades han empezado a ofrecer talleres y recursos educativos, aún hay mucho por hacer para satisfacer adecuadamente las necesidades de los y las estudiantes en este ámbito (Moreau & Kågesten, 2020).

Entre la literatura revisada, no se ha encontrado un programa de promoción de mejora de la satisfacción sexual en España con población universitaria. Esta etapa es un período de transición crucial en el desarrollo de la identidad sexual y las relaciones interpersonales. La universidad suele ser el primer lugar donde los y las jóvenes experimentan una mayor libertad y autonomía, lo que puede llevar a una mayor exploración en términos de relaciones y comportamientos sexuales (Owen & Fincham, 2011; Fielder & Carey, 2010). Por tanto, dirigir la intervención al estudiantado universitario podría resultar beneficioso. Por todo ello, en el presente trabajo se presenta un programa de intervención

cuyo objetivo general es promocionar la salud y satisfacción sexual de la población universitaria española.

Método

Objetivos

General:

- Promocionar la salud y satisfacción sexual de la población universitaria española.

Específicos:

- Conocer qué se entiende por sexualidad y conceptos clave relacionados con la misma desde una perspectiva de género.
- Identificar la influencia de los diferentes factores que influyen en su satisfacción sexual.
- Reducir creencias sexistas para mejorar la satisfacción sexual.
- Mejorar el autoconcepto y la autoestima de las personas participantes para fomentar una imagen corporal positiva y, en consecuencia, una mayor satisfacción sexual.
- Fomentar cambios positivos en la comunicación y la intimidad emocional con la pareja para mejorar la satisfacción sexual.
- Reducir el consumo de pornografía para promover la satisfacción sexual.

Participantes

El programa está dirigido al estudiantado de centros universitarios españoles de entre 18 y 25 años.

Criterios de inclusión:

- Estar matriculada/o en la universidad en la que se implemente el programa.
- Tener disponibilidad para poder asistir a todas las sesiones programadas.
- Tener al menos un nivel medio de español para asegurar la comprensión de los contenidos de las sesiones, así como de los materiales e instrumentos empleados en la intervención.
- Tener entre 18 y 25 años.

Criterios de exclusión:

- Hacer un consumo continuado de sustancias.
- Presentar un problema o trastorno de la sexualidad que requiera tratamiento.

Acceso al programa

En primer lugar, se enviará una solicitud formal a las unidades de igualdad de la universidad correspondiente, acompañada de la propuesta detallada del programa de promoción que incluya el objetivo, la metodología, el cronograma y los posibles beneficios del programa para la población universitaria. Asimismo, se obtendrá la autorización oficial por escrito de la universidad donde se establezcan los derechos y responsabilidades de ambas partes, incluyendo el uso de instalaciones y la protección de la privacidad y confidencialidad de los y las participantes.

En segundo lugar, para reclutar a los y las participantes se diseñarán materiales informativos atractivos y claros que se distribuyan en puntos estratégicos del campus (bibliotecas, cafeterías, etc.) y anuncios para ser enviados por correo electrónico y publicarse en las redes sociales. Además, se solicitará a las unidades de igualdad que transmitan la información al profesorado para que este en sus clases pueda difundir el programa. Se habilitará un período de inscripción en línea a través de formularios de Google Forms y se proporcionará información de contacto para resolver dudas y brindar más detalles.

Por último, las personas participantes deberán firmar un compromiso de confidencialidad, comprometiéndose a no revelar datos ni información compartida por las demás personas participantes durante las sesiones del programa. Este compromiso se firmará en la primera sesión.

Materiales

Inventariables:

- Altavoces.
- Proyector.
- Pantalla.
- Pizarra.

- Conexión a Internet.

Fungibles:

- Rotuladores.
- Papel.
- Bolígrafos.

Descripción de las sesiones

Las sesiones tendrán una duración de 90 minutos y se impartirán en un aula de la universidad con un espacio adecuado para grupos de entre 10 y 15 estudiantes que permita una disposición flexible de asientos para facilitar la interacción y las actividades grupales. Es importante que este espacio garantice la privacidad de los participantes para que se sientan cómodos discutiendo temas sensibles. El programa constará de un total de 6 sesiones, que se realizarán semanalmente.

La metodología empleada será interactiva y participativa, donde las personas participantes serán sujetos activos en las sesiones, participando en su propio proceso de cambio. Se utilizará la reestructuración cognitiva para ayudar a los y las participantes a identificar y modificar pensamientos disfuncionales. Además, se implementará el entrenamiento en habilidades sociales, junto con dinámicas grupales y actividades prácticas para fomentar la colaboración y el aprendizaje activo.

Cada sesión seguirá una estructura definida para maximizar su efectividad. En primer lugar, se revisarán las tareas asignadas en la sesión anterior para evaluar el progreso y resolver cualquier duda y se llevará a cabo una dinámica grupal sobre ella si es necesario. En segundo lugar, se trabajarán los contenidos específicos de la sesión a través de actividades y siempre se finalizarán con discusiones en grupo para facilitar la comprensión y la interiorización de los conceptos. Para finalizar, se dejará un espacio para dudas y se hará una despedida donde se recordarán la fecha y los contenidos de la siguiente sesión.

A continuación, se describen las sesiones. Matizar que se entenderá por el término “pareja”, aquellas personas con las que se comparte una experiencia sexual sin necesidad de que exista una relación sentimental.

Sesión 1

Nº de sesión y título	Sesión 1. Comenzando el viaje
Objetivos específicos de la sesión	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar el programa y las personas profesionales encargadas de las sesiones. 2. Establecer grupalmente las normas. 3. Firmar el compromiso de confidencialidad. 4. Administrar los cuestionarios pretest.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ● Presentación del programa y de las personas profesionales encargadas de las sesiones (10 minutos) (Anexo 1). ● Presentación de las personas participantes (20 minutos) (Anexo 2: actividad “La Telaraña”). ● Firma del contrato de confidencialidad (5 minutos) (Anexo 3). ● Administración de los cuestionarios pretest CAPSEX y CARP (50 minutos). ● Despedida: resolución de dudas, recordatorio de fecha y contenidos de la siguiente sesión (5 minutos).
Materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diapositivas presentación del programa y contenidos de la primera sesión. 2. Contrato de confidencialidad impreso. <ul style="list-style-type: none"> ● Código QR que se proyectará para poder acceder a los cuestionarios vía online. ● Proyector y pantalla. ● Ordenador. ● Bolígrafos.
Tareas	Cumplimentar cuestionarios: Escala de Autoestima, Escala de Ajuste Diádico (DAS) y Escala de Actitud ante la Pornografía.

Sesión 2

Nº de sesión y título	Sesión 2. Navegando en la sexualidad: Desestereotipándonos
Objetivos específicos del programa	<ul style="list-style-type: none">- Conocer qué se entiende por sexualidad y conceptos clave relacionados con la misma desde una perspectiva de género.- Identificar la influencia de los diferentes factores que influyen en su satisfacción sexual.- Reducir creencias sexistas para mejorar la satisfacción sexual.
Objetivos específicos de la sesión	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer los conceptos de sexualidad, identidad de género, expresión de género, orientación sexual y roles de género.2. Analizar de forma crítica el impacto de la cultura y los medios de comunicación en la percepción de la sexualidad.3. Identificar la influencia de las normas de género en su sexualidad.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">● Presentación de objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 4).● Actividad “Conceptos en movimiento”: Se realizará una actividad por grupos donde se repartirá una o dos tarjetas por cada uno de ellos (dependiendo de cuántos grupos haya) con una definición o descripción de un concepto clave. Cada grupo discutirá el concepto y lo relacionará con ejemplos prácticos y cotidianos durante 3 minutos. Transcurrido ese tiempo, los grupos rotarán las tarjetas y repetirán el proceso hasta que todos hayan discutido los diferentes conceptos. Por cada concepto los/las representantes de cada grupo expresarán brevemente sus reflexiones sobre un concepto y se hará una discusión grupal sobre cada concepto promoviendo el respeto y la comprensión. La persona profesional matizará los conceptos que deban quedar claros (25 minutos).● Actividad “Medios bajo la lupa: Más allá de la superficie”: Se hará una reflexión y discusión grupal usando fragmentos de películas, series y anuncios publicitarios donde se reflejen las normas de género, analizando su impacto en la sexualidad en

	<p>general y en la de los y las participantes en particular (25 minutos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad “Actuando para el cambio: Dramatizaciones que rompen moldes”: Se llevará a cabo una actividad de role-playing en la que, por pares, interpretarán situaciones de pareja (sentimental o no) relacionadas con la sexualidad. Quienes observen deberán detectar los estereotipos de género, ya sean evidentes o sutiles, presentes en cada escena. Al finalizar, se abrirá un espacio para compartir, quienes lo deseen, situaciones similares que hayan experimentado (30 minutos). ● Despedida: resolución de dudas, recordatorio de fecha y contenidos de la siguiente sesión (5 minutos).
Materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diapositivas de los objetivos de la sesión. 2. Tarjetas con conceptos clave. 3. Enlace del vídeo de la actividad “Medios bajo la lupa: Más allá de la superficie”. 4. Proyector y pantalla. 5. Ordenador. 6. Altavoces.

Sesión 3

Nº de sesión y título	Sesión 3. Ajustando el Rumbo: Autoestima e Imagen corporal
Objetivos específicos del programa	<ul style="list-style-type: none">- Identificar la influencia de los diferentes factores que influyen en su satisfacción sexual.- Mejorar el autoconcepto y la autoestima de los participantes para fomentar una imagen corporal positiva y, en consecuencia, una mayor satisfacción sexual.
Objetivos específicos de la sesión	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar cómo influye su autoestima y satisfacción corporal en su satisfacción sexual.2. Implementar técnicas para mejorar el autoconcepto y la autoestima.3. Desarrollar estrategias para mejorar el diálogo interno y promover la aceptación corporal.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">● Presentación de objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 5).● Actividad “Reflejos de la Autoestima: Impacto en la sexualidad”: Se presentarán 3 casos ficticios, donde se describen las inseguridades de la persona protagonista de cada caso (si las tiene) y sus pensamientos, emociones y conductas antes, durante y después de un encuentro sexual. A continuación, se realizará una reflexión grupal y una puesta en común sobre los casos. Posteriormente, y de forma voluntaria, podrán compartir experiencias similares y comentar cómo las manejaron. Tras esto, se hará una discusión grupal sobre el impacto de la autoestima y la satisfacción corporal en la sexualidad (30 minutos).● Actividad “Reconociendo: Diario de Logros”: En un cuaderno, cada participante deberá escribir al menos tres logros que crean que hayan conseguido el día anterior o durante la semana pasada. Después deberán compartir uno de sus logros con el resto del grupo. A continuación, se discutirá

	<p>sobre cómo se sintieron los participantes al reconocer sus logros. Para finalizar, la persona encargada de la sesión animará a los y las participantes a mantener su “Diario de Logros” como una práctica diaria y dará instrucciones precisas de cómo hacerlo (20 minutos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad “Reprograma tu mente, celebra tu ser”: En un cuaderno, identificarán aquellas cuestiones negativas de su autoconcepto y autoestima que impactan en su sexualidad que hayan superado y que persistan, y reflexionarán sobre cómo superaron algunas de ellas. Se ordenarán estas barreras por dificultad y se discutirá cómo trabajar la más fácil en la primera semana, animándoles a continuar con una barrera cada semana de forma independiente. Luego, escogerán un pensamiento negativo sobre su cuerpo o cualquier otro aspecto, lo reestructurarán en una afirmación positiva y lo compartirán con el resto del grupo. Voluntariamente, expresarán un aspecto de su cuerpo que valoran explicando por qué. Se discutirá cómo se sintieron al desafiar pensamientos negativos y expresar aspectos positivos, reflexionando sobre el impacto en su percepción corporal y autoestima (30 minutos). ● Despedida: resolución de dudas, recordatorio de fecha y contenidos de la siguiente sesión (5 minutos).
Materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diapositivas de los objetivos de la sesión. 2. Diapositivas de los casos ficticios. 3. Proyector y pantalla. 4. Hojas de papel. 5. Cuadernos. 6. Ordenador. 7. Bolígrafos.

Sesión 4

Nº de sesión y título	Sesión 4. ¡A toda vela!: surcando entre la comunicación y la intimidad.
Objetivos específicos del programa	<ul style="list-style-type: none">- Identificar la influencia de los diferentes factores que influyen en su satisfacción sexual.- Fomentar cambios positivos en la comunicación y la intimidad emocional con la pareja para mejorar la satisfacción sexual.
Objetivos específicos de la sesión	<ol style="list-style-type: none">1. Conocer la influencia de la comunicación y la sensación de intimidad emocional y apoyo mutuo con la pareja en su satisfacción sexual.2. Identificar y abordar barreras y facilitadores de la comunicación abierta y respetuosa en el ámbito sexual.3. Promover técnicas que fomenten la intimidad emocional con la pareja.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Presentación de objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 6).• Actividad “Relatos de intimidad: La fuerza de la comunicación”: Se repartirán hojas de papel donde los y las participantes deberán escribir dos momentos significativos de sus vidas en los que la comunicación y la sensación de intimidad y apoyo mutuo con la pareja hayan influido tanto positiva como negativamente. A continuación, se hará una puesta en común donde se reflexionará sobre el impacto de estos factores en la satisfacción con la sexualidad. Finalmente, se hará una conclusión guiada por la persona encargada de la sesión enfatizando la importancia de estos factores, para mantener una sexualidad satisfactoria (25 minutos).• Actividad “Encuentra tu Voz”: Las personas participantes escribirán en post-its las barreras de comunicación sexual que han experimentado o que consideran comunes. Luego, colocarán estos post-its en la pizarra y explicarán

	<p>brevemente cada barrera. Después, cada pareja identificará y anotará facilitadores que podrían ayudar a superar estas barreras en post-its de otro color. Finalmente, cada participante elegirá una barrera y un facilitador para desarrollar un Plan de Acción en una hoja de trabajo. Los planes se compartirán con el grupo, seguido de una breve discusión e intercambio de ideas (30 minutos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad “Construyendo puentes de intimidad”: Por pares, cada persona tendrá 3 minutos para expresar, con empatía y asertividad cosas que no les gusta de otras personas cuando practican sexo, mientras la otra persona practica la escucha activa (silencio, contacto visual, empatía). Después, el oyente resumirá lo que escuchó en 1 minuto, destacando los puntos clave, ofreciendo feedback sobre aspectos positivos y a mejorar del mensaje para que sea mejor recibido. Luego, se cambiarán los roles y se repetirá el ejercicio. Al final, se abrirá un espacio grupal para compartir experiencias y discutir cómo la escucha activa y la comunicación asertiva pueden mejorar las relaciones y la intimidad emocional (30 minutos). ● Despedida: resolución de dudas, recordatorio de fecha y contenidos de la siguiente sesión (5 minutos).
Materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Código QR que se proyectará para poder acceder al Cuestionario online. 2. Diapositivas de los objetivos de la sesión. 3. Hoja de trabajo para el Plan de Acción. 4. Proyector y pantalla. 5. Hojas de papel. 6. Ordenador. 7. Bolígrafos. 8. Post-its.
Tareas	<p>Cumplimentar Cuestionario ad hoc: Impacto del Consumo de Pornografía en los Factores Determinantes de la Satisfacción Sexual (Anexo 7).</p>

	Trabajar la segunda barrera del cuaderno.
--	---



Sesión 5

Nº de sesión y título	Sesión 5. Aguas turbulentas: desmitificando el consumo de Pornografía.
Objetivos específicos del programa	<ul style="list-style-type: none">- Identificar la influencia de los diferentes factores que influyen en su satisfacción sexual.- Reducir el consumo de pornografía para promover la satisfacción sexual.
Objetivos específicos de la sesión	<ol style="list-style-type: none">1. Identificar cómo influye el consumo de pornografía en su satisfacción sexual.2. Explorar las motivaciones subyacentes detrás del consumo de pornografía y formas de abordarlas de manera saludable y positiva.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Presentación de objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 8).• Se trabajará la tarea para casa de la sesión anterior: Los y las participantes se dividirán en pequeños grupos para discutir sus respuestas, buscando tanto coincidencias como diferencias en sus percepciones sobre el impacto de la pornografía en su sexualidad. Cada grupo identificará los temas comunes y las discrepancias entre sus respuestas. Luego, compartirán sus hallazgos con el grupo general. Se realizará una reflexión grupal breve para explorar por qué ciertos temas podrían ser comunes a la mayoría y cómo estas percepciones pueden influir en el bienestar sexual y emocional (20 minutos).• Actividad “La cara oculta de la pornografía: Exponiendo Mitos”: Se realizará una actividad grupal en la que se proyectarán varios mitos sobre la pornografía en la pantalla. Cada grupo realizará una reflexión sobre cada mito y se hará una puesta en común antes de pasar al siguiente mito. Se animará a que reflexionen individualmente sobre cómo creen que el consumo de pornografía ha influido en su satisfacción sexual y en sus expectativas sobre la

	<p>sexualidad. Se invitará a que, voluntariamente, compartan sus reflexiones con el resto del grupo, guiando la discusión hacia la evidencia y hechos, desmontando cada mito con información precisa y enfatizando la importancia de tener una visión crítica sobre el consumo de pornografía y su impacto (30 minutos).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad “Entre Bastidores: ¿Qué nos motiva a ver porno?": Se animará a reflexionar sobre las motivaciones que personalmente los/las llevan a consumir pornografía o motivaciones que creen que otras personas pueden tener. Las compartirán en voz alta y la persona profesional anotará cada motivo en la pizarra, marcando los que se repiten para contabilizar cuántas veces se ha repetido cada motivación. Posteriormente, se realizará una reflexión grupal para discutir por qué algunos motivos pueden ser más comunes que otros. Finalmente, las personas participantes se dividirán en grupos para reflexionar sobre qué estrategias saludables y positivas se pueden llevar a cabo para abordar las motivaciones más frecuentes identificadas y se hará una puesta en común (40 minutos). ● Despedida: resolución de dudas, recordatorio de fecha y contenidos de la siguiente sesión (5 minutos).
Materiales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuestionarios cumplimentados en casa impresos. 2. Diapositivas objetivos y contenido de la sesión. 3. Diapositivas mitos de la pornografía. 4. Rotulador de pizarra. 5. Ordenador. 6. Proyector. 7. Pantalla.

Sesión 6

Nº de sesión y título	Sesión 6. Nuevo Destino: Desconexión consciente
Objetivos específicos del programa	Reducir el consumo de pornografía para promover la satisfacción sexual.
Objetivos específicos de la sesión	1. Desarrollar habilidades y recursos para reducir el consumo de pornografía.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Presentación de objetivos y contenidos de la sesión (5 minutos) (Anexo 9).• Actividad: “Desconexión Consciente: Plan de Reducción del Consumo”: Los y las participantes desarrollarán un plan personal para reducir el consumo de pornografía. Primero, reflexionarán individualmente sobre los disparadores que los llevan a consumirla y establecerán metas específicas, así como estrategias alternativas para enfrentar esos disparadores. Luego, compartirán sus planes en una puesta en común con el grupo, y la persona profesional ofrecerá retroalimentación y sugerirá estrategias adicionales si es necesario. La actividad concluirá con un énfasis en la importancia de revisar y ajustar regularmente el plan (60 minutos).• Despedida: recapitulación de los temas clave abordados durante el programa, invitación a los participantes a compartir brevemente algo que hayan encontrado especialmente útil o impactante durante este y expresión de agradecimientos y palabras de motivación para que sigan trabajando en sus objetivos personales (20 minutos).
Materiales	<ol style="list-style-type: none">1. Diapositivas objetivos y contenido de la sesión.2. Ordenador.3. Proyector.

Instrumentos de evaluación

Para medir el impacto del programa y si este se mantiene en el tiempo, se realizará, a través de la administración de diferentes pruebas, una evaluación inicial (pretest) y dos evaluaciones finales (postest), una al finalizar el programa y otra 6 meses después. Para ello, se administrarán los siguientes cuestionarios:

Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Prácticas Sexuales en Jóvenes Universitarios (CAPSEX: Sánchez-Hernández et al., 2020).

El CAPSEX mide tres dimensiones clave: conocimientos sobre sexualidad, actitudes hacia la sexualidad y prácticas sexuales. El cuestionario consta de 31 ítems distribuidos en estas tres dimensiones: conocimientos (8 ítems), actitudes (12 ítems) y prácticas sexuales (11 ítems). Para la evaluación de la efectividad de este programa, se prescindirá de la dimensión de prácticas sexuales y se hará uso únicamente de las dimensiones de conocimientos y actitudes. El CAPSEX ha sido validado en una muestra de jóvenes universitarios, mostrando buenas propiedades psicométricas en términos de fiabilidad y validez.

Cuestionario de Actitudes hacia el Género y la Violencia (CAGV: Díaz Aguado & Martínez Arias, 2011).

Este cuestionario consta de cuatro factores, de los cuales sólo se hará uso del primer factor para la evaluación de la efectividad del programa. El Factor 1 está diseñado para detectar creencias sexistas que perpetúan la discriminación de género y construyen una identidad masculina sexista. El CAGV ha sido validado en población española y en estudiantes universitarios, mostrando buenas propiedades psicométricas, lo que garantiza su fiabilidad y validez para la evaluación en el contexto del programa.

Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), en su versión adaptada (Echeburúa, 1995).

Esta escala consta de 10 ítems que evalúan la autoestima global de los individuos a través de afirmaciones sobre los sentimientos y pensamientos personales. La adaptación de Echeburúa ha mostrado índices de fiabilidad altos. Además, esta escala ha sido validada en

población española con edad similar a la de los y las participantes de este estudio, lo que garantiza su adecuación y precisión para evaluar la autoestima en este contexto.

Escala de Comunicación Autopercibida en la Relación de Pareja (CARP: Iglesias-García et al., 2019).

Este cuestionario consta de 20 ítems que miden la percepción de la calidad y eficacia de la comunicación en la relación de pareja. Los ítems se responden en una escala Likert de 5 puntos, donde los participantes indican su grado de acuerdo con cada afirmación. La CARP ha mostrado buenas propiedades psicométricas en estudios previos, con alta fiabilidad y validez confirmada en población española, incluyendo estudiantes universitarios y adultos jóvenes.

Escala de Ajuste Diádico de Spanier (1976), en su versión adaptada al español (DAS: Santos-Iglesias et al., 2009).

La DAS consta de 32 ítems que miden diferentes dimensiones de la intimidad y confianza en la pareja: consenso, satisfacción, cohesión y expresión afectiva. Los ítems se responden en una escala Likert que varía según el ítem. Esta escala ha sido ampliamente utilizada y validada en diversas poblaciones, incluyendo muestras universitarias españolas. La versión española de la DAS ha mostrado buenas propiedades psicométricas.

Escala de Actitud ante la Pornografía (Escalante & Torrico, 2016).

Esta escala consta de 20 ítems que evalúan las actitudes hacia la pornografía y ha mostrado buenas propiedades psicométricas en su validación inicial en población española.

Escala adhoc monoitem para la Evaluación de la Frecuencia Semanal de Consumo de Pornografía.

La escala cuenta con un solo ítem "¿Con qué frecuencia consumes pornografía a la semana?" cuya escala de respuesta es ordinal con las siguientes opciones: Nunca, 1 vez a la semana, 2-3 veces a la semana, 4-5 veces a la semana, 6-7 veces a la semana y Más de 7 veces a la semana. Esta escala permite captar la variabilidad en la frecuencia de consumo, proporcionando una medida sencilla y directa de este comportamiento.

Discusión y conclusiones

La investigación sobre sexualidad ha tendido históricamente a centrarse en la prevención de problemas de salud pública, como los embarazos no deseados, las ITS, la violencia sexual y la prostitución. Este enfoque preventivo, aunque crucial, ha invisibilizado la importancia de potenciar la salud sexual positiva, que incluye una aproximación respetuosa y placentera de la sexualidad y las relaciones sexuales, tal como destaca la OMS (2006). La sexualidad, siendo una construcción compleja influenciada por factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales, tiene un impacto significativo en la calidad de vida y el bienestar emocional de las personas (Carrobes et al., 2011). El programa propuesto busca empezar a reducir este vacío en la literatura y en la práctica, enfocándose en la promoción de la satisfacción sexual en la población universitaria española. Los objetivos específicos que se persiguen con el programa es que la población universitaria adquiera conocimientos sobre su sexualidad desde una perspectiva de género, identifique factores que influyen en su satisfacción sexual, reduzcan creencias y actitudes sexistas, mejoren su autoconcepto y la autoestima, desarrollen habilidades comunicativas e intimidad emocional en las parejas, y reduzcan su consumo de pornografía.

Sobre la base de los resultados obtenidos de programas similares en otros contextos, como el "Promoting Health Among Teens!" en Finlandia, que mostró mejoras significativas en varios aspectos de la salud sexual y reproductiva (Jemmot et al., 2009), se espera que el programa propuesto tenga un impacto positivo similar en la población universitaria en relación con diferentes objetivos que persigue. A nivel nacional, programas como el Programa Agarimos han demostrado la eficacia en ciertos aspectos, aunque con limitaciones en la mejora de la satisfacción corporal y actitudes hacia la sexualidad (Carrera-Fernández et al., 2006). Es por ello, que el presente programa ha incorporado trabajar estas cuestiones intentando abordar de manera integral la satisfacción sexual, lo que se espera que conduzca a mejoras significativas en el conocimiento, autoconcepto y autoestima, comunicación e intimidad emocional, y consumo de pornografía en los y las participantes.

Además, otra característica diferenciadora es que el programa se dirige a la población universitaria, un grupo que se encuentra en una etapa crucial de su desarrollo psicosocial, donde la libertad y la autonomía alcanzan niveles más altos que en etapas previas de la vida (Owen & Fincham, 2011; Fielder & Carey, 2010). Durante los años universitarios, los y las jóvenes suelen estar en un proceso activo de exploración de su identidad, lo que incluye sus relaciones y comportamientos sexuales. Al intervenir en esta

etapa, el programa no solo puede influir en comportamientos actuales, sino también en la formación de actitudes y prácticas que impactarán su bienestar sexual a largo plazo.

Una limitación importante del programa es que los predictores utilizados provienen de estudios realizados mayoritariamente en parejas sentimentales, lo que genera incertidumbre sobre su eficacia en individuos sin pareja sentimental. Para abordar esta limitación, se propone evaluar mediante la batería de instrumentos propuesta la efectividad del programa en dos grupos separados: uno con personas con pareja sentimental y otro sin pareja. Otra limitación es que no todos los instrumentos se pueden administrar presencialmente durante las sesiones, y no se puede ofrecer asesoramiento personalizado, pudiendo afectar a las respuestas y cumplimentación. No obstante, se cumplimentará de forma presencial aquellos dos cuestionarios que pueden resultar de mayor complicación como el CAPSEX y el CARP, dejando para su cumplimentación autónoma el resto, de más fácil comprensión.

Además, el programa podría enfrentar desafíos relacionados con la heterogeneidad de la población universitaria, ya que el estudiantado proviene de diversos contextos culturales y con diferentes niveles de conocimiento, creencias, actitudes y experiencia en temas de sexualidad. Esto podría requerir la adaptación de los contenidos y enfoques para satisfacer las necesidades específicas de diferentes subgrupos dentro de la población universitaria. No obstante, también es un aspecto positivo puesto que puede enriquecer los debates y reflexiones sobre la propia sexualidad y la influencia de la cultura en su configuración.

Sin embargo, uno de los puntos fuertes del programa es la implementación de evaluaciones pretest y posttest en dos tiempos, lo que permite medir de manera más precisa los cambios y mejoras en los y las participantes y su mantenimiento en el tiempo. Además, es uno de los pocos programas que se centra en la potenciación de la sexualidad en lugar de aspectos preventivos de ITS o embarazos no deseados, ofreciendo un enfoque innovador y holístico de la salud sexual. Otros puntos fuertes incluyen la perspectiva de género integrada y el enfoque en la mejora del autoconcepto, autoestima y comunicación en la pareja, factores cruciales para la satisfacción sexual.

El programa también se destaca por su enfoque en la reducción del consumo de pornografía, un factor que ha sido identificado como influyente en la satisfacción sexual. La inclusión de esta dimensión subraya un abordaje más integral de la educación sexual. Además, el uso de talleres interactivos y recursos educativos puede facilitar un aprendizaje

más activo y comprometido entre los y las participantes, lo que podría incrementar la eficacia del programa.



Referencias

- Abalo Rodríguez, I., & Alario Gavilán, M. (2024). *Impacto del consumo masculino de pornografía* (versión digital interactiva). Lobby Europeo de l'Acción y el Pensamiento. <https://lobbyeuropeoespana.com/wp-content/uploads/2024/02/version-digital-interactiva-impacto-del-consumo-masculino-de-pornografia.pdf>
- Alario, M. (2023). Pornografía, Mujer y Género. *Journal Of Feminist, Gender And Women Studies*, 15. <https://doi.org/10.15366/jfgws2023.15>
- American Psychological Association. (2020). *Sexual orientation and homosexuality*. <https://www.apa.org/topics/lgbtq/orientation>
- Ahumada, S., Lüttges, C., Molina, T., & Torres, S. (2014). Satisfacción sexual: Revisión de los factores individuales y de pareja relacionados. *Revista Hospital Clínico*. <https://revistainvi.uchile.cl/index.php/RHCUC/article/view/72728/74699>
- Ballester, L., Orte, C., & Pozo, R. (2019). Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales de adolescentes y jóvenes. *Vulnerabilidad y resistencia: Experiencias investigadoras en comercio sexual y prostitución*, 249-284. <https://conversesacatalunya.cat/wp-content/uploads/2019/06/TF17PORNOGRAFIA.pdf>
- Barriuso-Ortega, S., Heras-Sevilla, D., & Fernández-Hawrylak, M. (2022). Análisis de programas de educación sexual para adolescentes en España y otros países. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 329-349. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.18>
- Bárragan-Pérez, V., & Fouilloux-Morales, C. (2021). Generaciones centenal y milenial: Actitudes hacia la sexualidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(3), 94-117. Epub Dec 02, 2021. <https://doi.org/10.11600/ricsnj.19.3.4609>
- Betancourt Torres, J., Castro Delgado, V. y Castro Arteaga, S. (2017). Realidad política, derechos, discriminación y violencia de población LGBTI de la ciudad de Cuenca. <https://bit.ly/3SRRwgG>

- Brage, L. B., Varela, C. R., Fondo, T. F., & Juncal, R. G. (2021). Nueva pornografía y desconexión empática. *Atlánticas*, 6(1), 67-105. <https://doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7075>
- Calvillo, C., Sánchez Fuentes, M. del M. y Sierra Freire, J. C. (2018). Revisión sistemática sobre la satisfacción sexual en parejas del mismo sexo. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(2), 115-136. <https://bit.ly/3SGwkKu>.
- Campos, P. I., Morell-Mengual, V., Caballero-Gascón, L., Ceccato, R., & Gil-Llario, M. D. (2018). Satisfacción sexual femenina: Influencia de la edad y variedad de prácticas sexuales. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 85. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v1.1163>
- Canet Benavent, E., & Martínez Martínez, L. . (2023). The consumption of pornography in university students. *HUMAN REVIEW. International Humanities Review / Revista Internacional De Humanidades*, 19(1), 1–15. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v19.4910>
- Carrera-Fernández, M. V., Lameiras-Fernández, M., Foltz, M. L., Núñez-Mangana, A. M., & Rodríguez-Castro, Y. (2007). Evaluación de un programa de educación sexual con estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 739-751. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33770311.pdf>
- Carrobbles, J. A., Gámez Guadix, M., & Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 27(1), 27–34. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/113441>
- Castillo Becerra, J. I. (2024). Auto-estima y empoderamiento en mujeres feministas y no feministas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 2085–2102. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11400
- Champutiz-Quintana, K. A., Checa-Olmos, J. C., Lucas-Matheu, M., & Bastidas-Champutiz, S. B. (2024). Evaluación de la satisfacción sexual en la población LGBTIQ Ecuador. *Universitas*, 40, 187-208. <https://doi.org/10.17163/uni.n40.2024.08>

- Fielder, R. L., & Carey, M. P. (2010). Predictors and consequences of sexual “hookups” among college students: A short-term prospective study. *Archives of Sexual Behavior*, 39(5), 1105-1119. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9448-4>
- Goldsmith, K., Dunkley, C., Dang, S. S., & Gorzalka, B. B. (2017). Pornography consumption and its association with sexual concerns and expectations among young men and women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 26(2), 1-12. <https://doi.org/10.3138/cjhs.262-a2>
- Jemmott, JB, Jemmott, LS y Fong, GT (2009). Eficacia de una intervención de abstinencia basada únicamente en la teoría durante 24 meses: un ensayo de control aleatorio con adolescentes jóvenes. *Archivos de Pediatría y Medicina del Adolescente*, 164 (2): 152–159. <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/382798>
- Luisi Frinco, V. (2018). Sexualidad, género y educación sexual. *Extramuros: Revista de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación*, (17), 97-107. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7862367>
- Luttges, C., Torres, S., Molina, T., & Ahumada, S. (2019). Satisfacción sexual en mujeres adultas y adolescentes chilenas usuarias de dos centros de salud universitarios. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 84(4), 287–296. <https://doi.org/10.4067/S0717-75262019000400287>
- McMahon, C.G. (2019), Current diagnosis and management of erectile dysfunction. *Med. J. Aust.*, 210: 469-476. <https://doi.org/10.5694/mja2.50167>
- Merlyn, M., Jayo, L., Ortiz, D., & Moreta-Herrera, R. (2020). Consumo de pornografía y su impacto en actitudes y conductas en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad/Psicodebate*, 20(2), 59-76. <https://doi.org/10.18682/pd.v20i2.1871>
- Mitchell, K., Geary, R., Graham, C., Datta, J., Wellings, K., Sonnenberg, P., Field, N., Nunns, D., Bancroft, J., Jones, K., Johnson, A., & Mercer, C. (2017). Painful sex (dyspareunia) in women: prevalence and associated factors in a British population probability survey. *BJOG*, 124(11), 1689-1697. <https://doi.org/10.1111/1471-0528.14518>

- Moreau, C., & Kågesten, A. (2020). Adolescent Sexual and Reproductive Health Programs in Low- and Middle-Income Countries: A Review of Recent Evidence. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 630-640. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.01.024>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Definición de salud sexual: Informe de una consulta técnica sobre salud sexual, 28-31 de enero de 2002, Ginebra*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2
- Owen, J., & Fincham, F. D. (2011). Young adults' emotional reactions after hooking up encounters. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 321–330. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9693-1>
- Pascoal, P. M., Narciso, I., & Pereira, N. M. (2012). Emotional intimacy is the best predictor of sexual satisfaction of men and women with sexual arousal problems. *International Journal of Impotence Research*, 25(2), 51–55. <https://doi.org/10.1038/ijir.2012.38>
- Rausch, D., & Rettenberger, M. (2021). Predictors of sexual satisfaction in women: A systematic review. *Sexual Medicine Reviews*, 9(3), 365–380. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2021.01.001>
- Shifren, J. L., Monz, B. U., Russo, P. A., Segreti, A., & Johannes, C. B. (2008). Sexual Problems and Distress in United States Women. *Obstetrics And Gynecology (New York, 1953. Online)/Obstetrics And Gynecology*, 112(5), 970-978. <https://doi.org/10.1097/aog.0b013e3181898cdb>
- Shepler, D. K., Smendik, J. M., Cusick, K. M., & Tucker, D. R. (2018). Predictores de satisfacción sexual para adultos lesbianas, gays y bisexuales. *Psicología de la orientación sexual y la diversidad de género*, 5(1), 25o35. <https://doi.org/10.1037/sgd0000252>
- Starc, A. (2022). Predictors of sexual satisfaction: An international study. *Acta Clinica Croatica*, 61(3), 10-22. <https://doi.org/10.20471/acc.2022.61.03.10>
- Villena, A., & Ruiz, M. B. (2018). Consecuencias del Consumo de Pornografía en las Relaciones Sexuales: Un análisis Cualitativo. *ResearchGate*.

https://www.researchgate.net/publication/329402678_Consecuencias_del_Consumo_de_Pornografia_en_las_Relaciones_Sexuales_Un_analisis_Cualitativo

Woertman, L., & Van Den Brink, F. (2012). Body Image and Female Sexual Functioning and Behavior: A Review. *The Journal Of Sex Research/The Journal Of Sex Research*, 49(2-3), 184-211. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.658586>

Zhang, X., Gao, J., Liu, J., Xia, L., Yang, J., Hao, Z., Zhou, J., & Liang, C. (2013). Distribution and Factors Associated with Four Premature Ejaculation Syndromes in Outpatients Complaining of Ejaculating Prematurely. *The Journal Of Sexual Medicine*, 10(6), 1603-1611. <https://doi.org/10.1111/jsm.12123>

Ziherl, S., & Masten, R. (2010). Differences in predictors of sexual satisfaction and in sexual satisfaction between female and male university students in Slovenia. *Hrvatska Revija Za Komunikacijske Studije*. <https://hrcak.srce.hr/76357>



Anexos

Anexo 1. Contenidos de la sesión 1

Introducción: Bienvenidos a la primera sesión del programa diseñado para promover la satisfacción sexual en la población universitaria española. A lo largo de este programa, abordaremos diversos aspectos relacionados con la sexualidad desde una perspectiva integral y de género, con el objetivo de proporcionar herramientas y conocimientos que favorezcan una vida sexual saludable y satisfactoria.

Objetivo General: El objetivo principal de este programa es promocionar la salud y satisfacción sexual de la población universitaria española.

Este objetivo general se desglosa en varios objetivos específicos que guiarán nuestras sesiones y actividades:

Objetivos Específicos:

1. Conocer qué se entiende por sexualidad y conceptos clave relacionados con la misma desde una perspectiva de género:
2. Identificar la influencia de los diferentes factores que influyen en su satisfacción sexual.
3. Reducir creencias sexistas para mejorar la satisfacción sexual.
4. Mejorar el autoconcepto y la autoestima de las personas participantes para fomentar una imagen corporal positiva y, en consecuencia, una mayor satisfacción sexual.
5. Fomentar cambios positivos en la comunicación y la intimidad emocional con la pareja para mejorar la satisfacción sexual.
6. Reducir el consumo de pornografía para promover la satisfacción sexual.

Anexo 2. Actividad “La Telaraña”

Descripción: Esta actividad tiene como objetivo que todas las personas participantes del programa se conozcan y se pueda crear un espacio seguro y de confianza. Sirve tanto como para romper el hielo y construir un sentido de interconexión entre las personas participantes como para fomentar la interacción y la escucha activa.

Desarrollo:

1. La persona profesional al mando de la sesión indica a los participantes que deben ponerse en pie formando un círculo e invita algún voluntario en ser el primero en coger el ovillo de lana, decir su nombre, algún dato personal que considere oportuno para presentarse y lo que espera del programa.
2. Se coge el extremo del cordel y se lanza el ovillo a otra persona participante, repitiendo la operación hasta que no quede ninguna persona por realizar el ejercicio.
3. Una vez finalizada esta fase, los asistentes quedan entrelazados por el cordel, formando una especie de telaraña.
4. Posteriormente, se repite la operación a la inversa, devolviendo el ovillo a la persona anterior.
5. La persona a la que se le devuelve el ovillo debe recordar y repetir la información otorgada por el/la participante anterior.

Anexo 3. Contrato de confidencialidad

Compromiso de Confidencialidad para el Programa de Promoción de la Satisfacción Sexual en Población Universitaria

Nombre del/la participante: _____

Fecha: _____

El propósito del presente contrato es asegurar un espacio seguro y respetuoso durante las sesiones del programa. Este compromiso de confidencialidad tiene como objetivo proteger la privacidad de las personas participantes y garantizar un espacio de confianza donde todas las personas puedan expresarse libremente.

La persona participante se compromete a:

- No divulgar o compartir fuera del grupo cualquier información personal, experiencias o datos revelados por otras personas durante las sesiones del programa.
- Respetar la opinión de todas las personas participantes, evitando hacer comentarios y/o juicios sobre la información revelada por las demás durante las sesiones del programa.
- Aceptar la responsabilidad personal de mantener la confidencialidad de todos los datos y experiencias compartidas, entendiendo que cualquier violación de este compromiso podría afectar la dinámica del grupo y la confianza entre los participantes.
- Acudir primero a las personas profesionales encargadas del programa en caso de tener dudas sobre la confidencialidad o si necesita discutir alguna información relevante fuera del contexto del grupo.

Firmando este contrato, confirmo que he leído, comprendido y acepto los términos de este compromiso de confidencialidad.

Firma del/la Participante: _____

Firma de/la Profesional Encargado/a: _____

Anexo 4. Contenidos de la sesión 2

Conceptos de Sexualidad, Identidad de Género, Expresión de Género, Orientación Sexual y Roles de Género:

1. Sexualidad:

- La sexualidad abarca una amplia gama de experiencias y comportamientos humanos relacionados con el deseo, la intimidad y la identidad. Se considera un aspecto integral de la personalidad y se manifiesta a través de la identidad sexual, el comportamiento sexual y las relaciones. La sexualidad está influenciada por factores biológicos, psicológicos, culturales y sociales, y se expresa de manera diferente en cada individuo.

2. Identidad de género:

- La identidad de género se refiere a la experiencia interna y personal del género de una persona, que puede ser masculino, femenino, una combinación de ambos, o ninguno. Esta identidad puede o no coincidir con el sexo asignado al nacer. Es una construcción profundamente arraigada en la autopercepción y puede influir en cómo una persona se relaciona con su propio cuerpo y con los demás.

3. Expresión de género:

- La expresión de género es la manera en que una persona manifiesta su identidad de género a través de la apariencia, el comportamiento, el estilo de comunicación y otros aspectos visibles. La expresión de género puede variar ampliamente y no siempre se alinea con los estereotipos de género tradicionales. Es importante reconocer y respetar la diversidad en la expresión de género.

4. Orientación sexual:

- La orientación sexual se refiere al patrón duradero de atracción emocional, romántica o sexual que una persona siente hacia otros. Las principales categorías incluyen heterosexualidad, homosexualidad, bisexualidad y asexualidad. La orientación sexual es una parte fundamental de la identidad de una persona y puede influir en sus relaciones y experiencias sexuales.

5. Roles de género:

- Los roles de género son las expectativas sociales y culturales sobre cómo deben comportarse las personas en función de su género. Estos roles dictan normas de comportamiento y actitudes consideradas apropiadas para hombres y mujeres en una sociedad determinada. Los roles de género

tradicionales pueden limitar la expresión individual y reforzar estereotipos que afectan la igualdad y la satisfacción sexual.

Impacto de la cultura y los Medios de comunicación en la percepción de la sexualidad:

1. Impacto cultural:

- La cultura en la que una persona vive influye en sus normas y valores sobre la sexualidad. Las normas culturales dictan qué comportamientos y actitudes sexuales son aceptables y cómo se deben expresar. Las diferencias culturales pueden afectar la forma en que las personas experimentan y entienden la sexualidad, así como su conformidad con las expectativas sociales.

2. Medios de comunicación:

- Los medios de comunicación, incluyendo películas, series, publicidad y redes sociales, juegan un papel crucial en la formación de la percepción de la sexualidad. A menudo, los medios perpetúan estereotipos de género y presentan imágenes idealizadas que pueden crear expectativas poco realistas sobre la sexualidad y las relaciones. Es importante analizar y cuestionar estos mensajes para comprender mejor su impacto en la autoimagen y la experiencia sexual.

Influencia de las normas de género en la sexualidad:

1. Normas de género:

- Las normas de género son las reglas sociales que definen lo que se considera apropiado para cada género. Estas normas pueden afectar cómo las personas viven su sexualidad, desde los roles en las relaciones hasta las expectativas en el comportamiento sexual. Las normas restrictivas pueden limitar la libertad individual y la satisfacción sexual al imponer estándares rígidos sobre cómo debe ser la expresión sexual.

2. Desafíos y revisión de normas:

- Cuestionar y desafiar las normas de género tradicionales puede abrir el camino a una sexualidad más inclusiva y auténtica. Revisión de cómo estas normas han influido en experiencias pasadas y actuales, y promoción de una mayor aceptación de la diversidad en la sexualidad y la identidad de género.

Anexo 5. Contenidos de la sesión 3

Influencia de la Autoestima y la Imagen Corporal en la Satisfacción Sexual:

1. Autoestima:

- Definición: La autoestima se refiere a la valoración que una persona hace de sí misma. Es el juicio que hacemos sobre nuestra propia valía y capacidad. La autoestima afecta diversos aspectos de nuestra vida, incluyendo la manera en que nos relacionamos con los demás y cómo experimentamos nuestra sexualidad.
- Impacto en la sexualidad: Una autoestima alta suele estar relacionada con una mayor confianza en uno mismo y una mayor capacidad para disfrutar y comunicar las necesidades sexuales. Por el contrario, una autoestima baja puede llevar a inseguridades y dificultades en la intimidad, afectando negativamente la satisfacción sexual.

2. Imagen corporal:

- Definición: La imagen corporal es la percepción y actitud de una persona hacia su propio cuerpo. Incluye cómo se ve a sí misma en el espejo, cómo siente su cuerpo y cómo cree que es percibida por los demás.
- Impacto en la sexualidad: Una imagen corporal positiva suele correlacionarse con una mayor satisfacción sexual, ya que las personas se sienten más cómodas y seguras en su piel. Una imagen corporal negativa puede generar vergüenza o incomodidad durante el contacto sexual, afectando la calidad de la experiencia sexual.

Técnicas para Mejorar el Autoconcepto y la Autoestima:

1. Diálogo interno positivo:

- Definición: El diálogo interno es la conversación que mantenemos con nosotros mismos sobre nuestras capacidades y nuestro valor. Un diálogo interno positivo ayuda a mantener una actitud saludable y optimista.
- Implementación: Se deben utilizar afirmaciones positivas y reestructuración cognitiva para reemplazar pensamientos negativos con pensamientos más constructivos. Este enfoque ayuda a fortalecer la autoestima y a mejorar la percepción de uno mismo.

2. Reconocimiento de logros:

- Definición: Identificar y celebrar los logros personales contribuye a una mayor autoestima. Al reconocer los éxitos, por pequeños que sean, las personas refuerzan su sentido de autoeficacia y valía personal.
- Implementación: Mantener un “Diario de Logros” es una práctica útil para registrar y reflexionar sobre los éxitos y progresos personales. Esta técnica ayuda a desarrollar una perspectiva positiva y a construir una autoestima sólida.

Estrategias para promover la aceptación corporal:

1. Reestructuración de pensamientos negativos:

- Definición: La reestructuración cognitiva es el proceso de identificar y cambiar pensamientos negativos en afirmaciones positivas. Esta técnica se basa en la idea de que nuestros pensamientos afectan nuestras emociones y comportamientos.
- Implementación: Los participantes identifican pensamientos negativos sobre su cuerpo o autoestima, los reestructuran en afirmaciones positivas y reflexionan sobre cómo estas afirmaciones afectan su percepción y bienestar.

2. Celebración de aspectos positivos del cuerpo:

- Definición: Fomentar el reconocimiento y la apreciación de aspectos positivos del propio cuerpo ayuda a mejorar la imagen corporal y la autoestima. Esta práctica promueve la aceptación y el amor propio.
- Implementación: Los participantes comparten aspectos positivos de su cuerpo con el grupo, lo que ayuda a reforzar una percepción más equilibrada y positiva sobre su imagen corporal.

CASOS FICTICIOS

Caso 1. Ana

Ana, una estudiante universitaria, tiene una baja autoestima debido a experiencias pasadas de bullying durante la secundaria. Se siente insegura acerca de su apariencia física y tiene pensamientos negativos sobre su valía personal.

Antes del Encuentro: Ana se siente nerviosa y ansiosa antes del encuentro sexual, preocupada por lo que pensará su pareja cuando la vea sin ropa y con su desempeño durante el encuentro.

Durante el Encuentro: Su ansiedad y pensamientos intrusivos la distraen, lo que dificulta que se relaje y disfrute del momento. Esto produce una disminución en su deseo sexual y dificultades para alcanzar el orgasmo.

Después del Encuentro: Ana tiende a interpretar cualquier señal ambigua de su pareja (por ejemplo, un comentario o una expresión facial) como una crítica a su apariencia o a cómo se ha desenvuelto durante el encuentro, lo que refuerza sus sentimientos de baja autoestima, repercutiendo en su satisfacción con la experiencia sexual.

Caso 2. Daniel

Daniel, otro estudiante universitario, le gusta mucho el deporte y mantiene una dieta equilibrada, pero tiene inseguridades sobre ciertos aspectos de su cuerpo, como cicatrices de acné en su espalda.

Antes del Encuentro: Daniel se siente reacio a participar en actividades que impliquen exponer su espalda, como ciertos tipos de caricias o posiciones sexuales.

Durante el Encuentro: Daniel está más pendiente de esconder sus cicatrices que de disfrutar del momento, lo que afecta a su conexión emocional con su pareja y su capacidad de disfrutar plenamente del encuentro sexual.

Después del Encuentro: La preocupación constante por su apariencia hace que disminuya su satisfacción sexual y hace que evite futuros encuentros íntimos.

Caso 3. Sofía

Sofía, estudiante universitaria, ha trabajado en su autoimagen a través de terapia, se siente bien consigo misma y ha aprendido a aceptar y amar su cuerpo tal como es.

Antes del Encuentro: Sofía se siente emocionada y confiada antes de los encuentros sexuales, centrada en el disfrute y la conexión con su pareja que va a experimentar.

Durante el Encuentro: Su confianza le permite estar presente y disfrutar plenamente del momento, lo que mejora su conexión emocional y física con su pareja.

Después del Encuentro: Lucía se siente satisfecha y segura, que refuerza su autoestima y genera un ciclo positivo de satisfacción y confianza en futuras interacciones íntimas.



Anexo 6. Contenidos de la sesión 4

Influencia de la comunicación y la intimidad emocional en la satisfacción sexual:

1. Comunicación sexual:

- Definición: La comunicación sexual se refiere al intercambio de pensamientos, sentimientos y expectativas sobre la sexualidad entre parejas. Es fundamental para el entendimiento mutuo y la satisfacción en las relaciones sexuales.
- Impacto en la Satisfacción Sexual: Una comunicación abierta y efectiva ayuda a clarificar deseos y necesidades, resolver malentendidos y mejorar la conexión emocional. La falta de comunicación o la comunicación ineficaz puede llevar a frustraciones y malentendidos, afectando negativamente la satisfacción sexual.

2. Intimidad emocional:

- Definición: La intimidad emocional se refiere al sentimiento de cercanía y conexión profunda con otra persona, basado en la confianza, el apoyo mutuo y la comprensión. Implica compartir vulnerabilidades y experiencias personales.
- Impacto en la Satisfacción Sexual: La intimidad emocional contribuye a una mayor satisfacción sexual al fortalecer el vínculo entre las parejas. Cuando existe un alto grado de intimidad, las personas suelen sentirse más seguras y abiertas durante las experiencias sexuales, lo que mejora la calidad y el disfrute de estas experiencias.

Barreras y Facilitadores de la comunicación abierta y respetuosa:

1. Barreras de comunicación sexual:

- Definición: Las barreras son obstáculos que dificultan una comunicación efectiva sobre la sexualidad. Pueden incluir el miedo al juicio, la vergüenza, la falta de habilidades comunicativas, o la presencia de creencias y tabúes culturales.
- Impacto: Estas barreras pueden llevar a la falta de claridad en las expectativas sexuales, generar malentendidos y aumentar el estrés en la relación. Identificar y abordar estas barreras es crucial para mejorar la comunicación y la satisfacción sexual.

2. Facilitadores de la comunicación sexual:

- Definición: Los facilitadores son factores que promueven una comunicación abierta y efectiva sobre la sexualidad. Incluyen la empatía, la asertividad, la disposición para escuchar y la creación de un ambiente seguro para compartir.
- Impacto: Los facilitadores ayudan a superar barreras de comunicación y fomentan una mayor comprensión y conexión entre las parejas. Promueven un entorno en el que ambos miembros se sienten valorados y respetados, lo que puede mejorar la satisfacción sexual y la relación en general.

Técnicas para Fomentar la Intimidad Emocional con la Pareja:

1. Escucha activa:

- Definición: La escucha activa es una técnica de comunicación en la que el oyente se centra completamente en el hablante, mostrando empatía y comprensión. Incluye el uso de contacto visual, la reformulación de lo escuchado y la validación de los sentimientos del hablante.
- Impacto: La escucha activa mejora la comunicación y la intimidad emocional al demostrar a la pareja que sus pensamientos y sentimientos son valorados. Facilita una comprensión más profunda y una mayor conexión emocional, lo que puede mejorar la satisfacción sexual.

2. Comunicación asertiva:

- Definición: La comunicación asertiva implica expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin atacar ni someterse. Permite a las personas expresar sus necesidades y deseos de manera directa y honesta.
- Impacto: La comunicación asertiva ayuda a evitar malentendidos y conflictos, facilita la resolución de problemas y fomenta una mayor intimidad emocional. Promueve un ambiente en el que ambos miembros de la pareja se sienten cómodos expresando sus necesidades y deseos sexuales.

Implementación de técnicas y estrategias:

1. Reflexión sobre experiencias de comunicación:

- Descripción: Reflexionar sobre experiencias pasadas de comunicación y apoyo mutuo con la pareja ayuda a identificar el impacto de estos factores en la satisfacción sexual. Permite a los participantes reconocer la importancia de la comunicación y la intimidad en su vida sexual.

2. Desarrollo de planes de acción:

- Descripción: Identificar barreras y facilitadores de la comunicación y desarrollar planes de acción específicos ayuda a los participantes a implementar estrategias prácticas para mejorar la comunicación sexual. Los planes de acción proporcionan pasos concretos para superar obstáculos y fomentar una comunicación más abierta y efectiva.



Anexo 7. Cuestionario ad hoc: Impacto del Consumo de Pornografía en los Factores Determinantes de la Satisfacción Sexual

A continuación, se presentan una serie de preguntas abiertas. Reflexiona sobre cada una de ellas y responde con sinceridad, basándote en tus propias experiencias y percepciones. No hay respuestas correctas o incorrectas, el objetivo es profundizar en cómo la pornografía puede influir en tu autoestima, tus relaciones y tu visión de la sexualidad.

Ten en cuenta que cuando se mencione "pareja sexual", se refiere a cualquier persona con la que hayas tenido o compartas encuentros sexuales, no necesariamente una pareja sentimental.

1. ¿Cómo crees que el consumo de pornografía puede influir en la percepción que tienes de tu propio cuerpo y en tu autoestima?
2. ¿De qué manera crees que la exposición a la pornografía afecta tus expectativas sobre las relaciones sexuales y la intimidad con cualquier pareja sexual?
3. ¿Cómo impacta el consumo de pornografía en tu capacidad para establecer y mantener una conexión emocional con una pareja sexual?
4. ¿Qué efectos crees que puede tener la pornografía en tu percepción de los roles de género y las expectativas sexuales en general?
5. ¿De qué forma crees que la pornografía puede influir en tus deseos y comportamientos sexuales, y cómo esto podría afectar tus interacciones con otras personas?
6. ¿Cómo puede el consumo de pornografía afectar tu actitud hacia el consentimiento y la comunicación en tus encuentros sexuales?
7. ¿Cómo ha influido el consumo de pornografía en tu visión de la sexualidad en general y en tus expectativas sobre el placer y el rendimiento durante los encuentros sexuales?
8. ¿Qué impacto crees que tiene la pornografía en la forma en que te relacionas con tus parejas sexuales y en la calidad de esa intimidad?

Anexo 8. Contenidos de la sesión 5

Impacto del consumo de pornografía en la satisfacción sexual:

- Definición y Contexto: Este impacto suele ser negativo, incluyendo la alteración de expectativas sexuales o la influencia en la percepción del deseo y el placer.
- Consecuencias para la salud sexual y emocional: Exploración de cómo el consumo excesivo o problemático de pornografía puede afectar la salud sexual y emocional, incluyendo la posible disfunción sexual, la disminución de la satisfacción en las relaciones sexuales reales y el efecto en la autoimagen y autoestima.

Motivaciones para el consumo de pornografía:

- Motivaciones comunes: Discusión sobre las razones por las que las personas recurren a la pornografía, incluyendo factores como la curiosidad, la búsqueda de estimulación sexual, el manejo del estrés, o la influencia social y cultural.
- Impacto de las motivaciones en el comportamiento sexual: Reflexión sobre cómo estas motivaciones pueden llevar a patrones de consumo que afecten la satisfacción sexual y el bienestar emocional. Consideración de cómo las motivaciones pueden variar entre individuos y cómo estas motivaciones influyen en la forma en que se experimenta la pornografía.

Desmitificación de mitos sobre la pornografía:

- Mitos comunes: Identificación y análisis de los mitos y conceptos erróneos frecuentes sobre la pornografía, como la creencia de que la pornografía es una representación precisa de la sexualidad, que el consumo de pornografía no tiene consecuencias negativas, etc.
- Evidencia y realidad: Presentación de datos y evidencia que refuten estos mitos, proporcionando una perspectiva basada en investigaciones sobre los efectos reales de la pornografía en la sexualidad y las relaciones.

Estrategias Saludables para Abordar el Consumo de Pornografía:

- Identificación de estrategias: Discusión sobre estrategias efectivas para manejar y reducir el consumo de pornografía de manera saludable. Esto puede incluir la búsqueda de alternativas para el manejo de emociones y deseos, el establecimiento de límites en el consumo, y la promoción de una sexualidad saludable y consensuada.

- Desarrollo de planes de acción: Reflexión grupal sobre cómo implementar estas estrategias en la vida diaria para abordar motivaciones específicas detrás del consumo de pornografía y fomentar un comportamiento sexual más saludable y satisfactorio.

Reflexión y discusión grupal:

- Impacto personal y grupal: Reflexión sobre los hallazgos de las discusiones y actividades grupales, y cómo estos insights pueden influir en la comprensión personal del consumo de pornografía y sus efectos. Consideración de cómo la percepción colectiva y las experiencias compartidas pueden contribuir a una visión más crítica y consciente del tema.

Algunos mitos que se proponen:

- El encuentro sexual termina con la eyaculación del hombre.
- El sexo solo es satisfactorio si se realiza de manera intensa o "dura".
- La pornografía es una representación precisa y realista de cómo es el sexo en la vida real.
- No hay efectos negativos asociados con el consumo de pornografía.
- Solo los hombres consumen pornografía y disfrutan de ella.
- Si alguien consume pornografía con frecuencia, necesariamente tiene una adicción.
- Ver pornografía proporciona habilidades y técnicas sexuales efectivas.
- El sexo debe ser espontáneo para ser bueno.
- El consumo de pornografía es un indicador de insatisfacción sexual en una relación.

Anexo 9. Contenidos de la sesión 6

Habilidades y recursos para reducir el consumo de pornografía:

- Reflexión sobre disparadores: Identificación de los factores o situaciones que llevan al consumo de pornografía. Estos pueden incluir emociones como la soledad, el estrés, el aburrimiento o la presión social. Entender estos disparadores es crucial para desarrollar estrategias efectivas para la reducción del consumo.
- Establecimiento de metas: Definición de metas claras y alcanzables para reducir el consumo de pornografía. Estas metas deben ser específicas, medibles, alcanzables, relevantes y con un plazo definido (SMART).

Estrategias alternativas para enfrentar los disparadores:

- Desarrollo de alternativas saludables: Creación de estrategias alternativas para manejar los disparadores identificados. Estas estrategias pueden incluir actividades de autocuidado, búsqueda de apoyo social, prácticas de mindfulness, o involucrarse en hobbies y actividades saludables que distraigan de la necesidad de consumir pornografía.
- Planificación y prevención: Establecimiento de un plan de acción para reducir el consumo de pornografía, incluyendo técnicas de prevención y manejo de recaídas. El plan debe contemplar cómo manejar situaciones de riesgo y cómo ajustar las estrategias cuando sea necesario.

Importancia de la revisión y ajuste del plan:

- Revisión regular del progreso: Discusión sobre la importancia de revisar y ajustar regularmente el plan de reducción del consumo de pornografía. La revisión periódica ayuda a mantener la motivación y a realizar ajustes necesarios basados en la experiencia personal y los cambios en los disparadores o metas.
- Autoevaluación y ajustes: Cómo evaluar el progreso hacia las metas establecidas, identificar qué estrategias han sido efectivas y cuáles necesitan ser modificadas.