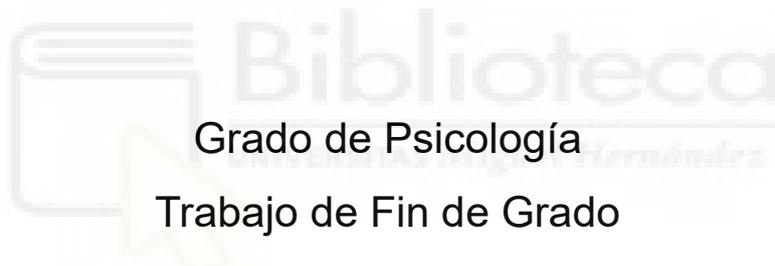




UNIVERSITAS
Miguel Hernández



Grado de Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2024/2025

Convocatoria Diciembre

Modalidad: Propuesta de intervención

Título: El Sexo (con)sentido: propuesta de programa de intervención en relaciones sexo-afectivas en población universitaria

Autor: Verónica Amorós Ferrández

Tutora: María José Quiles Sebastián

Código COIR: TFG.GPS.MJQS.VAF.241001

Elche a 14 de febrero de 2025

ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método	7
3.1. Objetivos.....	7
3.2. Participantes	7
3.3. Evaluación.....	8
3.4. Procedimiento.....	10
3.5. Sesiones.....	10
4. Discusión y conclusiones	20
5. Bibliografía	22
6. Anexos	26
Anexo I. Cartel publicitario	26
Anexo II. Publicación de Instagram y cuña de radio	27
Anexo III. Formulario de inscripción	28
Anexo IV. Folleto con cronograma	29
Anexo V. Test sobre género e identidad de género	30
Anexo VI. AF-5 para el Autoconcepto	32
Anexo VII. Escala De Autoestima de Rosemberg	33
Anexo VIII. ICSR. Escala de Índice de Conductas Sexuales de Riesgo	34
Anexo IX. Escala de Actitudes hacia la Sexualidad de Fisher	35
Anexo X. CSQ. Cuestionario de habilidades de comunicación	36
.....	37
Anexo XI. Asertividad sexual	38
Anexo XII. Vídeos de testimonios (Sesión 2)	38
Anexo. XIII. Tarjetas de la dinámica	39
Anexo XIV. Kahoot mitos sobre la masturbación	39

1. Resumen

La falta de educación sexual sigue siendo un problema latente en nuestra sociedad, ya que muchas personas carecen de información rigurosa y de calidad sobre sexo y relaciones. Ante esta carencia, recurren a fuentes no formales como la pornografía, lo que puede generar una visión distorsionada de la sexualidad, reforzar estereotipos dañinos y fomentar conductas de riesgo. La ausencia de una educación sexual integral impide que las personas desarrollen habilidades fundamentales como la comunicación asertiva, la toma de decisiones informadas y el respeto por la diversidad en el ámbito afectivo-sexual. En respuesta a esta problemática, "El sexo (con)sentido" surge como una propuesta educativa cuyo objetivo es proporcionar una enseñanza sobre la sexualidad que sea segura, inclusiva e integral. A través de un enfoque basado en la evidencia y libre de prejuicios, este programa busca abordar aspectos clave como la autoestima, la comunicación asertiva y la masturbación, permitiendo que las personas adquieran herramientas para vivir su sexualidad de manera plena y saludable. Al fomentar el autoconocimiento y el respeto por los propios límites y los de los demás, se promueve una vivencia afectiva y sexual libre de miedo, culpa o desinformación, contribuyendo así a una sociedad más consciente y responsable en esta materia.

Palabras clave: educación, sexo-afectivo, asertividad, relaciones sexuales, universitarios.

Abstract

The lack of sexual education remains a pressing issue in our society, as many people lack rigorous and high-quality information about sex and relationships. In the absence of proper education, they turn to informal sources such as pornography, which can lead to a distorted view of sexuality, reinforce harmful stereotypes, and encourage risky behaviors. The absence of comprehensive sexual education prevents individuals from developing essential skills such as assertive communication, informed decision-making, and respect for diversity in the affective-sexual sphere. In response to this issue, "El sexo (con)sentido" emerges as an educational initiative aimed at providing a safe, inclusive, and comprehensive approach to sexuality. Through an evidence-based and unbiased perspective, this program seeks to address key aspects such as self-esteem, assertive communication, and masturbation, allowing individuals to acquire tools to experience their sexuality in a healthy and fulfilling way. By fostering self-awareness and respect for personal boundaries and those of others, the program promotes an affective and sexual life free from fear, guilt, or misinformation, ultimately contributing to a more informed and responsible society in this regard.

Keywords: Pornography, sex-affective, assertiveness, sexual relationships, university students.

2. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la sexualidad como un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de toda su vida y supone una parte integral de su desarrollo. Es importante acentuar que este término no solo abarca el sexo, sino también las identidades sexuales, los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. El desarrollo de la sexualidad involucra factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos y religiosos (Velasco-Gijón et al., 2025).

Se puede considerar que la alfabetización en salud sexual y reproductiva es la capacidad de las personas para entender la información relacionada con dicho tema, para participar activamente en el autocuidado de esta, de manera que puedan disfrutar de una vida sexual satisfactoria y segura y con la libertad para decidir si hacerlo o no (Hernández et al., 2022). La educación sexual permite a los individuos asumir una actitud evolutiva y positiva ante la sexualidad, bajo la premisa de que la actitud es una predisposición cognitiva del comportamiento que facilita la toma de decisiones para tales situaciones (De los Santos de Dios et al., 2021).

En esta última década han emergido nuevas situaciones que afectan a la salud sexual sobre las que hay que actuar con premura para incorporar nuevas medidas preventivas y educativas. El aumento de las violencias sexuales y la generalización del uso de nuevas tecnologías generan cambios profundos en los modelos de referencia sobre sexualidad y afectividad en los jóvenes (Pedreira & Tajahuerce, 2020).

Según la Encuesta Nacional sobre Sexualidad y Anticoncepción entre los Jóvenes Españoles, promovida por la Sociedad Española de Contracepción (SEC, 2019), los jóvenes afirman que la mayor parte de la información que tienen sobre sexualidad es gracias a Internet (47,8%) y al grupo de iguales (45,5%), situando a la familia como último recurso. El 72% ha obtenido algún tipo de formación sobre sexualidad en la educación reglada; sin embargo, el 68,5% considera que dicha información ha sido escasa. Además, el 34,5% cree que los encargados de informar y formar en sexualidad son profesionales de centros de orientación. Los jóvenes reconocen que la información en materia de sexualidad es incompleta, puntual y desactualizada, lo que ha llevado a que la pornografía se convierta en la fuente primaria de educación sexual para la población adolescente, tanto por su facilidad de acceso como por la ausencia de un rol activo de padres e instituciones educativas (Merlyn et al., 2020).

Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) avala la necesidad de una Educación Integral en Sexualidad (EIS) que asiente las bases para la vida y el amor. Esto se justifica debido a que el 71% de los jóvenes entre 15 y 24 años busca información sobre el cuerpo, las relaciones y la sexualidad mediante Internet. Como resultado, demasiados jóvenes acceden a información irreal y confusa sobre las relaciones, el amor y el sexo (UNESCO, 2023).

Por tanto, junto con la facilidad de acceso a la pornografía como "fuente de educación sexual" (Ballester Brage et al., 2021), concurre el hecho de que muchos adolescentes afirman que sus progenitores o docentes no responden a sus interrogantes sobre temas de sexualidad (Burbano, 2019). Según Alario Gavilán (2019), en España no existe una educación sexual adecuada, ya que la que puede llegar a impartirse en los centros educativos sigue un modelo cisheteronormativo y coitocéntrico, enfocado en la prevención de embarazos no deseados y en las infecciones de transmisión sexual.

Por otro lado, se ha demostrado que ver pornografía como fuente de información sexual aumenta la probabilidad de realizar conductas sexuales de riesgo (Iglesias-Osores et al., 2022). Un dato alarmante es la creciente incidencia de las infecciones de transmisión sexual (ITS), las cuales se han duplicado en los últimos años entre adolescentes y postadolescentes. Esto es debido a la reducción de las conductas de protección, a través de la disminución del uso de preservativos y otros métodos anticonceptivos de barrera (Brage, 2023). Para abordar este problema, es fundamental entrenar la asertividad sexual, ya que se ha demostrado que esta actúa como un factor de protección ante las conductas sexuales de riesgo: a mayor asertividad sexual, menor riesgo de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual (Osorio et al., 2017).

González et al. (2011) sostienen que el hecho de que en las escuelas no se trabaje en cómo establecer vínculos estables y positivos con los iguales, cómo generar un clima afectivo adecuado y cómo desarrollar un apego seguro, puede dar lugar a privación afectiva, lo que genera sentimientos de inseguridad, desapego y no aceptación. Esto puede derivar en conductas sociales y emocionales inadecuadas y conflictivas.

Por otro lado, arquetipos culturales, sesgos religiosos, estilos parentales y formación escolar punitiva inciden en la educación sexual de los adolescentes. La falta de información suficiente y de calidad favorece la proliferación de mitos en torno a la

masturbación, considerándola como un acto inmaduro, un sinónimo de debilidad mental y otras narrativas erróneas (Ávila-Toscano et al., 2023).

También resulta importante destacar que no existen referentes ni mucha información sobre educación sexual fuera del modelo cisheteronormativo. Los recursos disponibles son mayormente informales, como la pornografía, donde la mayor parte del contenido tiende a fetichizar y cosificar la imagen de personas trans, no binarias o intersexuales, adecuándose en su mayoría al deseo de los hombres cisgénero (García Carrillo de Albornoz et al., 2020).

Calvo (2021) destaca que el abordaje de la educación sexual debe incorporar un enfoque culturalmente relevante y apropiado a la edad del participante, que enseñe sobre el sexo y las relaciones interpersonales a través de información científicamente rigurosa, realista y sin prejuicios de valor. De esta manera, se brinda a la persona la oportunidad de explorar sus propios valores y actitudes, así como desarrollar habilidades de comunicación, toma de decisiones y reducción de riesgos en muchos aspectos de la sexualidad.

En España, la implementación de programas de intervención en salud sexual presenta diversas limitaciones que afectan su eficacia y alcance. Una de las principales restricciones es la variabilidad territorial en la atención a la salud sexual. Algunas comunidades autónomas no consideran esta área como prioritaria en sus planes de salud, y en ciertos casos, las normativas se centran únicamente en la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), VIH y embarazos no deseados, sin abordar otros aspectos integrales de la salud sexual (Ministerio de Sanidad y Política Social, 2010).

Además, existe una percepción de fragmentación y falta de coordinación en los servicios, lo que dificulta una atención integral y equitativa. Esta situación se ve agravada por la carencia de formación específica entre el personal sanitario, limitando su capacidad para abordar de manera efectiva las diversas dimensiones de la salud sexual (Ministerio de Sanidad, 2023).

La heterogeneidad de los programas de salud sexual es otra limitación significativa. Las diferencias en la edad de intervención, los contenidos y el enfoque metodológico generan disparidades en la calidad y eficacia de las intervenciones, lo que puede conducir a resultados inconsistentes en la promoción de prácticas sexuales seguras y saludables (García Ortega, 2022).

Por último, la falta de evaluación sistemática de los programas implementados impide identificar áreas de mejora y replicar prácticas exitosas. Sin una evaluación adecuada, es difícil determinar la efectividad real de las intervenciones y garantizar su adaptación a las necesidades cambiantes de la población (Morales Sabuco, 2015).

3. Método

3.1. Objetivos

El objetivo principal de este trabajo es diseñar una propuesta de intervención para la educación en salud sexo-afectiva dirigida a la población universitaria. Se busca proporcionar un espacio seguro y validado donde los y las estudiantes puedan adquirir conocimientos sobre las relaciones sexuales y afectivas, promoviendo una comprensión integral de sus implicaciones emocionales, psicológicas y sociales.

En lo que respecta a los objetivos específicos serán los siguientes:

- Al finalizar el programa el participante será capaz de conocer todo tipo de condiciones sexuales e identidades de género, saliendo así de la cisheteronormatividad aprendida.

- Al finalizar el programa, el participante será capaz de desarrollar una comprensión saludable y positiva de la masturbación y la sexualidad, fomentando una perspectiva basada en el bienestar emocional, el autoconocimiento y la eliminación de estigmas.

- Al finalizar el programa el participante será capaz de conocer la importancia de las ITS y de cómo prevenirlas, así como reducir la práctica de relaciones de riesgo.

- Al finalizar el programa el participante tendrá los conocimientos básicos para poder comunicar sus necesidades y deseos, así como la resolución de conflictos dentro de una relación sexo-afectiva.

- Al finalizar el programa el participante dispondrá de las herramientas necesarias para fortalecer su autoestima y su autoconcepto.

- Al finalizar el programa el participante dispondrá de las habilidades necesarias para ser capaz de rechazar de manera asertiva una relación sexual no deseada.

3.2. Participantes

Este programa está dirigido a estudiantes de la Universidad Miguel Hernández de Elche, con edades comprendidas entre los 18 y 30 años. En cuanto a los criterios de

exclusión, quedarán fuera de la participación aquellas personas que no sean estudiantes de la UMH de Elche. Para inscribirse en el programa “El Sexo (Con)Sentido”, los estudiantes deberán completar un formulario online (Anexo III), a través del cual se verificará el cumplimiento de los requisitos establecidos para su participación.

3.3. Evaluación

Para poder evaluar la efectividad del programa, se administrará unos cuestionarios tanto en la primera sesión, como en la última, con el objetivo de medir si este ha influido. Además, habrá una sesión extra de seguimiento a los seis meses, en la cual se volverán a administrar estos instrumentos para valorar si se ha mantenido lo aprendido.

En primer lugar, en lo que se refiere a nuestra primera variable, el conocimiento sobre género e identidad de género (Anexo V), se aplicará un test realizado de forma autónoma en el que se preguntan aspectos y definiciones básicas sobre los temas a tratar en esta sesión, con el objetivo de medir los conocimientos previos de nuestros participantes y si estos han cambiado una vez pasado el programa. Este se evaluará con: de 0-5 aciertos sería un “no apto” y de 6-12 se consideraría a “apto”.

Para la medición de la variable del autoconcepto, se llevará a cabo mediante la escala el Autoconcepto Forma 5 (AF-5) (Anexo VI) el cual se trata de un cuestionario compuesto por 30 elementos que evalúan el autoconcepto de la persona evaluada en sus vertientes Social, Académica/Profesional, Emocional, Familiar y Física. Los participantes tienen que calificar cada ítem en una escala cuantitativa entre 1 y 99, donde 1 representa que la persona está totalmente en desacuerdo con la pregunta y 99 que la persona está totalmente de acuerdo (Montoya Londoño et al., 2019).

Para medir la variable de autoestima se utilizará la Escala de autoestima de Rosenberg (Anexo VII). Esta escala está compuesta por 10 ítems, donde la mitad de ellos están redactados en forma positiva y los restantes en sentido inverso. Además, es unidimensional y se contesta mediante una escala de tipo Likert con 4 opciones de respuesta, donde el 1 es “Muy de acuerdo” y el 4 “Muy en desacuerdo” (Ventura et al., 2018).

En lo que respecta a las conductas sexuales de riesgo se administrará la Escala de índice de conducta sexual de riesgo (ICRS) creada por Ingledew y Ferguson (De la Rubia & Garza Torteya, 2018) (Anexo VIII) la cual mide la frecuencia de las conductas sexuales de riesgo mediante ocho preguntas cerradas, que incluyen ítems como número

de parejas, número de parejas con la que ha tenido relaciones sexuales al poco tiempo de conocerlas, número de parejas con las que no utilizó métodos anticonceptivos, frecuencia de uso de métodos anticonceptivos (Charlemagne, 2021)

Para evaluar cómo entienden el sexo y las relaciones sexuales nuestros participantes, usaremos la "Escala de Actitudes hacia la Sexualidad de Fisher" (Anexo IX) Esta escala pretende hacer una valoración general de las ideas preconcebidas sobre sexualidad, en jóvenes. Se evalúa a través de sus 28 ítems, cuyas respuestas se estructuran en torno a una escala de Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo a 5 = Totalmente de acuerdo) y su puntuación varía de 28 a 140 puntos. Los valores más bajos indican un menor grado de liberalismo y actitudes más negativas hacia la sexualidad (Alonso-Martínez et al., 2022).

Para la variable de habilidades de comunicación usamos el Cuestionario de Habilidades de Comunicación (CSQ) (Anexo X). Consta de 29 ítems que se organizan en dos factores principales: habilidades generales de comunicación y habilidades interpersonales de comunicación. La estructura del cuestionario se divide en dos bloques: el primer bloque está compuesto por 6 ítems con una escala tipo Likert de 0 (deficiente) a 5 (siempre buena), cuyo objetivo es evaluar las habilidades generales de comunicación. El segundo bloque está integrado por 29 ítems, con una escala tipo Likert de 0 (deficiente) a 2 (buena la mayoría de las veces), destinado a medir las habilidades interpersonales de comunicación en seis contextos específicos: familia, amigos íntimos, amigos, vecinos, figuras de autoridad y extraños. Este instrumento permite obtener una evaluación detallada de la competencia comunicativa en distintos entornos sociales (Casas-Anguera et al., 2014).

Finalmente, para medir la asertividad sexual usamos la Escala de Asertividad Sexual (SAS) (Anexo XI), el cual un total de 18 ítems que evalúan los tres componentes fundamentales del constructo de asertividad sexual. La escala se divide en tres subdimensiones, el inicio (ítems 1-6), que evalúa la frecuencia con la que una persona inicia una relación sexual y si esta ocurre de manera deseada; el rechazo (ítems 7-12), que mide la capacidad de una persona para evitar tanto una relación sexual no deseada como una práctica sexual específica que no desea realizar. Y por último el embarazo y enfermedades de transmisión sexual (ítems 13-18), que analiza la frecuencia con la que una persona insiste en el uso de métodos anticonceptivos de barrera, como el preservativo, con su pareja. Todos los ítems se responden mediante una escala Likert que oscila entre 0 (Nunca) y 4 (Siempre) y las puntuaciones más elevadas en la escala

indican un mayor nivel de asertividad sexual en la persona evaluada s (Sierra, Vallejo-Medina & Santos-Iglesias, 2011).

3.4. Procedimiento

En lo que refiere a la aplicación del programa, en primer lugar, se contactará mediante correo electrónico con la dirección de la Universidad Miguel Hernández de Elche durante el mes de septiembre para concretar una reunión de forma presencial. Durante esta reunión, se informará del objetivo general del programa, de la necesidad de su aplicación y de los contenidos a trabajar en él.

Una vez aceptada la propuesta por parte de la universidad, se coordinarán las fechas en las cuales se llevará a cabo el programa, teniendo en cuenta que se realizará los sábados por la mañana, de 11:00h a 13:00h, con el objetivo de no coincidir con el horario lectivo de los estudiantes. Además, se pedirá al centro que éste que ceda un aula para su realización, dónde se contará con un proyector para poder presentar las diapositivas.

Por otro lado, y con la finalidad de hacer llegar a los estudiantes este programa, se colocarán carteles publicitarios por las áreas comunes de la universidad (Anexo I), así como un se hará servir un apartado dentro de la página web de la Universidad Miguel Hernández con toda la información necesaria, como es el horario del programa, el lugar donde se impartirá, y la forma de inscribirse en él. Por último, se publicitará mediante las redes sociales de la universidad, concretamente Instagram y X, así como mediante la radio oficial de la UMH, donde se hará un anuncio el cual se emitirá entre los programas (Anexo II).

3.5. Sesiones

El programa “El Sexo (Con)Sentido” contará con un total de 8 sesiones con una periodicidad semanal. En ese período de tiempo se llevarán a cabo dos sesiones de evaluación, una al principio y otra al final, y seis sesiones de intervención (Tabla 1)

Tabla 1. Resumen de contenidos del programa “El Sexo (Con)Sentido”

Sesión	Objetivos específicos	Contenidos
Sesión 1. Primer contacto	Evaluar la situación inicial de los participantes y presentar el programa	Presentación del programa, distribución y aplicación de los instrumentos de evaluación y actividad de inicio “expectativas y objetivos”

Sesión 2. Más allá de lo binario	Conocer todas las condiciones sexuales e identidades de género saliendo de la cisheteronormatividad	Dinámica tarjetas. Conceptos básicos de género e identidad de género. Presentación de casos reales. Relaciones sexo-efectivas desde una perspectiva de género. Técnicas de comunicación inclusiva. Discusión guiada.
Sesión 3. Desnudando el tabú	Promover una comprensión saludable y positiva de la masturbación y la sexualidad	Beneficios de la masturbación: salud física y mental. Desmitificación de tabúes y estigmas asociados a la masturbación mediante un kahoot. Definición de sexualidad positiva y discusión sobre escenarios hipotéticos
Sesión 4. Tenemos que hablar	Fomentar el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva en relaciones sexo-afectivas Proveer herramientas prácticas para la resolución de conflictos y la expresión de necesidades y deseos	Definición y componentes de la comunicación efectiva. Impacto de la comunicación en la calidad de las relaciones. Proveer estrategias para resolver conflictos de manera constructiva. Actividad de rol-playing
Sesión 5. Esti(a)marte	Comprensión profunda de la autoestima y el autoconcepto Explicación de la relación entre una autoestima saludable y relaciones sexo-afectivas positivas Prácticas de herramientas prácticas para fortalecer la autoestima y el autoconcepto	Definición de autoestima y autoconcepto y cómo se desarrollan e influyen en la vida diaria y en las relaciones sexo-afectivas Explicación de la relación entre autoestima y relaciones sexo-afectivas Actividad de reestructuración de pensamientos negativos
Sesión 6. (Con)placer con palabras	Definir y entender la asertividad sexual Impulsar la comunicación abierta y honesta en el ámbito sexual siendo capaz de rechazar una relación sexual no deseada Establecer herramientas prácticas para practicar la asertividad sexual	Definir asertividad sexual. Importancia de la asertividad sexual en las relaciones sexo-afectivas. Explicación teórica sobre los componentes del asertividad sexual. Ejercicio de rol playing Explicación de herramientas para mejorar la asertividad sexual y puesta en práctica.
	Informar sobre las ITS y cómo prevenirlas. Discutir prácticas sexuales seguras.	Definición, tipos comunes de ITS y síntomas. Mitos y realidades. Prácticas sexuales de riesgo, factores que aumentan el riesgo y como reducirlos.

Sesión 7. Proveer información sobre los diferentes Guardianes del placer métodos anticonceptivos disponibles.

Sesión 8. Final feliz Evaluar el cambio de los participantes y despedir el programa. Aplicación de los instrumentos de evaluación, preguntas sobre qué les ha parecido el programa y despedida.

SESIÓN 1. PRIMER CONTACTO

Objetivos:

- Presentar el programa
- Aplicación de los instrumentos de evaluación
- Evaluar la situación inicial de los participantes

Duración: 120 minutos

Material: póster publicitario, PowerPoint de presentación, folleto con el cronograma e instrumentos de evaluación

Se iniciará la sesión, proyectando el PowerPoint de presentación, en el cual se introducirán a los miembros encargados de impartir el programa, seguidamente de los objetivos principales que pretende llevar a cabo y un cronograma de todas las sesiones como el expuesto en la Tabla I. Para que tengan más a mano el cronograma, se les repartirá un folleto con esta información en físico (Anexo IV). Tras esta presentación, se dejarán un espacio para posibles preguntas que puedan surgir y resolverlas.

A continuación, se hará una breve explicación de los instrumentos que vamos a utilizar para medir las siete variables en las que se basan las sesiones, se aclarará para qué sirven y cómo se aplican. Tras esto, se dejará el tiempo necesario para que los vayan rellenando (estos instrumentos se encuentran en los Anexos V, VI, VII, VIII, IX, X, XI)

Por último y a modo de cierre, se realizará una actividad, la cual consistirá en realizar un círculo con todos los participantes en los que, de manera voluntaria, irán realizando una presentación de sí mismos, por qué han decidido acudir a este programa y qué expectativas y objetivos tienen acerca de él. Esto lo haremos con la finalidad de analizar cuál es la situación inicial de los estudiantes de la que partimos.

Para cerrar, nos despediremos con un breve recordatorio del horario de la siguiente sesión y de cuáles son los contenidos de esta.

SESIÓN 2. MÁS ALLÁ DE LO BINARIO

Objetivos:

- Conocer todas las condiciones sexuales e identidades de género saliendo de la cisheteronormatividad

Duración: 120 minutos

Material: PowerPoint de la sesión, vídeos de testimonios (Anexo XII), tarjetas de la dinámica (Anexo XIII).

Se dará comienzo a la sesión mediante una breve presentación de los contenidos a tratar y de los objetivos principales de la misma. Tras esto, se dividirán a los participantes en grupos y se les proporcionará las tarjetas en las que se encontrarán términos relacionados con el género, como son “cis”, “trans”, “género fluido”, “orientación sexual”, “no binario” e “identidad de género” y en el reverso de estas tarjetas deberán definir el término que les tocó. Una vez hecho esto, se devolverán las tarjetas a los encargados y se empezarán a impartir los conocimientos teóricos.

Se proyectará el PowerPoint correspondiente a esta sesión y, en el primer punto, comenzaremos definiendo los conceptos clave del género en los que se encuentran, género, identidad de género y todas sus variantes, expresión de género y orientación sexual. Para ello, antes de la definición de cada término, cogeremos la tarjeta correspondiente a este y la leeremos en alto para realizar un pequeño debate entre los participantes de si el término se encuentra bien definido o no. Una vez hecho esto, daremos la definición real y corregiremos en caso de tener que hacerlo.

Una vez hecho esto, haremos una presentación de casos reales. Para ello usaremos vídeos donde se comparten historias de personas con diversas identidades de género, en las que nos cuenten su experiencia y opiniones.

A continuación, se seguirá con la teoría, en la que se hará un análisis crítico de cómo los roles de género tradicionales influyen en las relaciones sexo-afectivas. Se hablará de las expectativas y estereotipos de género asignados socialmente y como esto puede llegar a afectar en las relaciones ya no solo sexuales sino también amorosas de las personas. Por último, se darán una serie de técnicas para el uso y manejo de un lenguaje inclusivo y respetuoso, que abarque todas las realidades.

Para finalizar, se cerrará la sesión resumiendo los puntos clave discutidos y dejando un espacio para responder a cualquier duda o inquietud de los participantes. Se dará un pequeño recordatorio de los contenidos de la siguiente sesión y su horario y nos despediremos.

SESIÓN 3. DESNUNDANDO EL TABÚ

Objetivos:

- Promover una comprensión saludable y positiva de la masturbación y la sexualidad

Duración: 120 minutos

Material: PowerPoint de la sesión, kahoot con mitos sobre la masturbación (Anexo XIII)

Se comenzará la sesión presentando de qué va a tratar y los objetivos de la misma. Daremos por empezada la sesión, proyectando el PowerPoint donde, en primer lugar, se presentará información clave sobre la masturbación, abordando sus beneficios para la salud física y mental.

Seguiremos con la desmitificación de tabúes y estigmas asociados a la práctica de la masturbación. Para ello, comenzaremos con un kahoot con frases o mitos sobre la masturbación en los que tendrán que decir si es verdadero o falso. Tras esta actividad, seguiremos con la explicación, proporcionando datos y estudios que respaldan una visión saludable de la masturbación.

A continuación, se definirán y explicarán los principios de la sexualidad positiva, enfatizando el consentimiento, la comunicación y el placer como aspectos centrales. Se destacará la importancia de respetar la diversidad de experiencias y preferencias sexuales. Los participantes se dividirán en grupos pequeños para discutir escenarios hipotéticos y aplicar los principios de la sexualidad positiva en diferentes situaciones. Posteriormente, cada grupo compartirá sus conclusiones en una discusión conjunta.

Por último, se darán técnicas para una masturbación segura y placentera. Para ello, se enfatizará en la importancia de la higiene antes y después de la masturbación, promoviendo el lavado de manos y genitales para prevenir infecciones. Asimismo, en caso de utilizar juguetes sexuales, se recomendará una limpieza adecuada con productos específicos para garantizar su seguridad. Por otro lado, se expondrá el uso de lubricantes seguros, explicando las diferencias entre aquellos a base de agua,

silicona y aceite, y desaconsejando el uso de productos caseros que puedan causar irritaciones. Además, se destacará la necesidad de evitar prácticas que puedan generar daño, como la introducción de objetos inadecuados o la masturbación excesiva que pueda provocar molestias físicas.

Para finalizar, se cerrará la sesión resumiendo los puntos clave discutidos y dejando un espacio para responder a cualquier duda o inquietud de los participantes. Se dará un pequeño recordatorio de los contenidos de la siguiente sesión y su horario y nos despediremos.

SESIÓN 4. TENEMOS QUE HABLAR

Objetivos:

- Fomentar el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva en relaciones sexo-afectivas
- Proveer herramientas prácticas para la resolución de conflictos y la expresión de necesidades y deseos

Duración: 120 minutos

Material: PowerPoint de la sesión

Para comenzar, se presentará el propósito de la sesión y se establecerán los objetivos que se esperan alcanzar al final de la hora, asegurando que los participantes comprendan la importancia de desarrollar habilidades de comunicación efectiva en relaciones sexo-afectivas.

A continuación, con ayuda del soporte digital del PowerPoint, se presentará información clave sobre la comunicación en las relaciones, definiendo los componentes de la comunicación efectiva y destacando su impacto en la calidad de las relaciones. Para fomentar la participación, se pedirá a los participantes que, de forma voluntaria, compartan brevemente una experiencia personal en la que la comunicación efectiva, o la falta de ella, haya impactado una relación sexo-afectiva.

Después de esto, se presentarán técnicas de resolución de conflictos, proporcionando estrategias para abordar y resolver conflictos de manera constructiva. Para poner en práctica lo aprendido, los participantes se dividirán en grupos pequeños y trabajarán juntos para resolver un conflicto hipotético utilizando las técnicas aprendidas. Luego, cada grupo compartirá sus soluciones propuestas, donde se

analizará la efectividad de cada técnica y se les ofrecerá un feedback constructivo por parte de los organizadores.

Para finalizar, se cerrará la sesión resumiendo los puntos clave discutidos y dejando un espacio para responder a cualquier duda o inquietud de los participantes. Se dará un pequeño recordatorio de los contenidos de la siguiente sesión y su horario y nos despediremos.

SESIÓN 5. ESTI(A)MARTE

Objetivos:

- Comprensión de la autoestima y el autoconcepto
- Explicación de la relación entre una autoestima saludable y relaciones sexo-afectivas positivas
- Práctica de herramientas para fortalecer la autoestima y el autoconcepto

Duración: 120 minutos

Material: PowerPoint de la sesión, folios y bolígrafos

La sesión comenzará con una bienvenida del organizador, quien explicará los objetivos que se espera alcanzar, subrayando la importancia de la autoestima y el autoconcepto en las relaciones sexo-afectivas.

En primer lugar, se presentará toda la información clave sobre la autoestima y el autoconcepto, definiendo ambos términos y explicando cómo se desarrollan. Se abordará su influencia en la vida diaria y, específicamente, en las relaciones sexo-afectivas. Para fomentar la participación, se pedirá a los estudiantes que reflexionen sobre momentos en los que se sintieron inseguros, analizando cómo creen que estas experiencias afectaron su comportamiento y sus relaciones.

A continuación, se explicará la relación entre la autoestima y las relaciones sexo-afectivas, destacando cómo una autoestima saludable influye en la elección de pareja, la dinámica de la relación y la satisfacción general. Se hablará de cómo el autoconcepto impacta la capacidad para establecer límites saludables y comunicarse efectivamente.

Tras esto, se realizará una reestructuración de pensamientos negativos. Para ello, cada participante recibirá una hoja de papel y un bolígrafo. Se les pedirá que piensen en un pensamiento negativo recurrente que tengan sobre sí mismos y lo escriban en su hoja. Ahora, cada participante deberá transformar su pensamiento negativo en una afirmación positiva y realista. El organizador explicará cómo hacerlo, proporcionando

algunos ejemplos. Finalmente, y de forma voluntaria, se compartirán los pensamientos negativos originales y las afirmaciones positivas resultantes, y se recibirá una retroalimentación por parte del resto del grupo.

Para finalizar, se cerrará la sesión resumiendo los puntos clave discutidos y dejando un espacio para responder a cualquier duda o inquietud de los participantes. Se dará un pequeño recordatorio de los contenidos de la siguiente sesión y su horario y nos despediremos.

SESIÓN 6. (CON)PLACER CON PALABRAS

Objetivos:

- Definir y entender la asertividad sexual
- Impulsar la comunicación abierta y honesta en el ámbito sexual siendo capaz de rechazar una relación sexual no deseada
- Establecer herramientas prácticas para practicar la asertividad sexual

Duración: 120 minutos

Material: PowerPoint de la sesión

La sesión comenzará con una bienvenida del organizador, quien explicará los objetivos que se espera alcanzar, destacando que esta hora estará diseñada para abordar aspectos clave relacionados con la comunicación y la expresión de deseos y límites en el ámbito sexual.

Se comenzará explorando en detalle qué implica la asertividad sexual y cómo desarrollar la habilidad de expresar los propios deseos, límites y necesidades de manera clara y respetuosa en el ámbito sexual. Se comentarán ejemplos concretos de comportamientos asertivos en situaciones sexuales, como comunicar los propios límites de manera clara y escuchar y respetar los límites de los demás. Por otro lado, se analizará los factores que pueden influir en la capacidad de una persona para ser asertiva en el ámbito sexual. Esto puede incluir la cultura, la educación sexual recibida, las experiencias previas, la autoestima y la presión social, entre otros.

A continuación, se dividirá la asertividad sexual en diferentes componentes, como la comunicación clara y directa, la capacidad de decir "no" de manera respetuosa, la autoafirmación y la empatía hacia los demás. Se proporcionará ejemplos de cada componente y de cómo pueden aplicarse en situaciones sexuales específicas. Para poner en práctica esta teoría se realizará un ejercicio de rol playing en el que se

expondrán diferentes situaciones y los participantes tendrán que comunicarse de manera asertiva. Tras esto, se discutirá cómo se han sentido, cuánto les ha costado y qué cambiarían.

Finalmente, se presentarán diversas estrategias y técnicas que pueden ayudar a mejorar la asertividad sexual. Empezaremos trabajando unas técnicas de respiración y relajación para que aprenden a controlar más sus sentimientos en estas situaciones. A continuación, se expondrá la técnica del "sí" y el "no": Esta técnica consiste en practicar decir "sí" y "no" de manera clara y directa. Se pedirá a los participantes que se turnen para decir "sí" y "no" en diferentes situaciones sexuales simuladas. Por ejemplo, pueden practicar decir "sí" a una propuesta sexual que les resulte atractiva y "no" a una propuesta que no les resulte cómoda. Esta práctica les ayudará a sentirse más seguros al expresar sus deseos y límites.

Para finalizar, se cerrará la sesión resumiendo los puntos clave discutidos y dejando un espacio para responder a cualquier duda o inquietud de los participantes. Se dará un pequeño recordatorio de los contenidos de la siguiente sesión y su horario y nos despediremos.

SESIÓN 7. GUARDIANES DEL PLACER

Objetivos:

- Informar sobre las ITS y cómo prevenirlas.
- Discutir prácticas sexuales seguras.
- Proveer información sobre los diferentes métodos anticonceptivos disponibles.

Duración: 120 minutos

Material: PowerPoint de la sesión, folios y bolígrafos

Se comenzará la sesión con una presentación sobre los contenidos de esta y definiendo el objetivo principal, el cual es proporcionarles información crítica y herramientas prácticas para manejar sus relaciones sexuales de manera segura y responsable. Para ello, se discutirán las infecciones de transmisión sexual (ITS), las prácticas sexuales de riesgo y los métodos anticonceptivos.

En primer lugar, se les proporcionará una definición sobre las ITS y se hablará de las que suelen ser más comunes. Se seguirán abordando los principales síntomas y complicaciones que estas pueden derivar. Para hacer partícipe a los estudiantes

haremos un juego de mitos y realidades. Para ello, serán los propios participantes los que, con un folio, escribirán de forma anónima una verdad y una mentira acerca de las ITS. Tras esto se colocarán todos los papeles en una caja, en las que cada uno tendrá que ir sacando un papel y adivinar si la frase escrita se trata de un mito o de una realidad. Así corregiremos aquellos que sea necesario hacerlo.

A continuación, se dará una definición de las prácticas sexuales de riesgo y los factores que estos influyen en el aumento del riesgo. También se les otorgará diferentes formas de reducir el riesgo de estas prácticas.

Finalmente, abordaremos el tema de los métodos anticonceptivos, enumerándolos cada uno de ellos y hablando de las ventajas y desventajas de su uso concreto. Para dar por concluida la sesión acudirá un profesional sanitario con varios de los ejemplos de anticonceptivos tratados y explicando cuál es su uso correcto.

Para finalizar, se cerrará la sesión resumiendo los puntos clave discutidos y dejando un espacio para responder a cualquier duda o inquietud de los participantes. Se dará un pequeño recordatorio de que la siguiente sesión será la última, en la que volveremos a pasar los instrumentos iniciales y nos despediremos.

SESIÓN 8. FINAL FELIZ

Objetivos:

- Evaluar el cambio de los participantes
- Despedida del programa.

Duración: 120 minutos

Material: PowerPoint de presentación, folios y bolígrafos

Para empezar, se volverán a pasar los mismos instrumentos utilizados en la primera sesión y con el objetivo de evaluar la eficacia del programa de intervención. A continuación, se llevará a cabo una breve recapitulación de los temas abordados en sesiones anteriores, en la que se invitará a los participantes a compartir cómo han integrado estos aprendizajes en su vida cotidiana.

Posteriormente, se les pedirá una retroalimentación constructiva sobre el programa, consultando si consideran que sería importante añadir o quitar algún otro tema, actividad o contenido. Para ello, pondrán en un folio lo que más les ha ayudado

del programa y qué contenidos echan en falta o se podría hacer de otra forma. Estos folios los dejarán en una caja para luego exponerlos de forma anónima y hacer debate.

Finalmente, se realizará un discurso de despedida en el cual se les agradecerá a los estudiantes su participación e implicación en cada una de las sesiones, además se les recordará las redes sociales y los datos de contactos de los organizadores por si tienen alguna duda, sugerencia u opinión al respecto.

4. Discusión y conclusiones

En este TFG se presenta la propuesta de intervención "El Sexo (Con)Sentido", diseñada con el objetivo de que los participantes puedan adquirir conocimientos sobre las relaciones sexuales y afectivas, promoviendo una comprensión más saludable y consciente de la sexualidad, dado que métodos como la pornografía se está constituyendo en la fuente primaria de niños y adolescentes para obtener información sobre la sexualidad a (Merlyn, Jayo, Ortiz & Moreta, 2020). Esto conlleva a desencadenar problemáticas físicas como la impotencia sexual, masturbación compulsiva, eyaculación precoz, altas cantidades de fantasías sexuales o fetiches, normalización de conductas sexuales de riesgo incluyendo contracción de ETS, violaciones o conductas sexuales delictivas, debido a la creación de una necesidad sobre esta conducta, afectando ámbitos psicológicos como la generación de sentimientos de culpa, vergüenza, rechazo a la sociedad y aislamiento, distorsión del sexo opuesto o de sí mismo, ira, depresión, etc. (Velasco y Gil, 2016). Por ello, este programa se ha estructurado en ocho sesiones enfocadas en diversas dimensiones de la educación sexual, incluyendo el conocimiento sobre identidad de género, la exploración del placer de manera segura, el desarrollo de habilidades de comunicación efectiva en relaciones sexo-afectivas, el fortalecimiento de la autoestima y el autoconcepto, la asertividad sexual y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).

Uno de los puntos fuertes del programa es su enfoque integral y multidisciplinario. Al no centrarse exclusivamente en la reducción del consumo de pornografía, sino también en la promoción de habilidades y conocimientos que favorecen relaciones sexo-afectivas más saludables, se espera generar un impacto positivo sostenido en los participantes. Además, el uso de metodologías participativas, como las actividades de rol-playing, la inclusión de especialistas invitados y el empleo de instrumentos validados para la evaluación del impacto del programa, refuerzan la

solidez de la intervención y su capacidad para generar cambios significativos en la percepción y conducta de los estudiantes.

En cuanto a los resultados esperados, se espera que, tras la intervención, los participantes presenten una reducción en el consumo de material pornográfico, una mayor comprensión sobre la diversidad de género y sexualidad, y una mejora en la capacidad para expresar sus deseos y límites en relaciones sexo-afectivas. Asimismo, se prevé un aumento en la autoestima y el autoconcepto de los participantes, lo que contribuirá a una actitud más positiva hacia su propio cuerpo y su sexualidad. Otro resultado esperado es una disminución en las conductas sexuales de riesgo, gracias a una mayor concienciación sobre la importancia del uso de métodos anticonceptivos y la prevención de ITS.

Sin embargo, la propuesta también presenta algunas limitaciones. En primer lugar, la selección de la muestra puede generar un sesgo, ya que solo participan estudiantes de la Universidad Miguel Hernández de Elche que consuman pornografía de manera habitual, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias. Además, la duración del programa (ocho sesiones) podría ser insuficiente para generar cambios conductuales profundos y sostenibles en el tiempo. Si bien se incluye una sesión de seguimiento a los seis meses, no se contempla una intervención de refuerzo que podría consolidar los aprendizajes adquiridos.

Otra limitación importante es la posible resistencia de algunos participantes a cuestionar sus propias creencias y actitudes sobre la pornografía y la sexualidad en general, lo que podría afectar la efectividad de ciertas actividades. Asimismo, factores externos, como la exposición continua a contenido pornográfico en su entorno o la falta de apoyo social para los cambios promovidos en el programa, podrían dificultar la aplicación de los conocimientos adquiridos en la vida cotidiana. A futuro, sería recomendable realizar estudios de seguimiento a más largo plazo, así como replicar el programa en otras instituciones educativas para evaluar su eficacia en distintos contextos.

Pese a estas limitaciones, "El Sexo (Con)Sentido" representa una innovadora y necesaria iniciativa dentro del ámbito universitario, al abordar la sexualidad desde una perspectiva positiva, inclusiva y basada en la evidencia. La sexualidad forma parte de todas las personas y por ello, existe la necesidad de educarnos y reducirnos en este tema constantemente, para poder vivirla lo más satisfactoriamente posible.

5. Bibliografía

- Alario Gavilán, M. (2021). ¿Por qué los hombres pueden excitarse ejerciendo violencia?: Un análisis de la invisibilización y la erotización de la violencia sexual contra las mujeres en la pornografía. *Atlánticas Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 190–218. <https://doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7164>
- Alonso-Martínez, L., Heras-Sevilla, D., Charilaou, L., Puente-Alcaraz, J., & Fernández-Hawrylak, M. (2022). Diferentes actitudes hacia la sexualidad entre estudiantes de Enfermería de primero y cuarto curso. *Enfermería Global*, 21(65), 473–503. <https://doi.org/10.6018/eglobal.474821>
- Ávila-Toscano, J. H., Rambal-Rivaldo, L. I., & Moreno-Herrera, C. E. (2023). El papel de las actitudes hacia la masturbación y las prácticas sexuales en la culpabilidad sexual del varón adolescente. *Informes Psicológicos*, 23(2), 64–79. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v23n2a04>
- Ballester Brage, L., Rosón Varela, C., Facal Fondo, T., & Gómez Juncal, R. (2021). Nueva pornografía y desconexión empática. *Atlánticas Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 67–105. <https://doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7075>
- Bandura, A. (2001). *Social cognitive theory of mass communication*. En J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (pp. 121-153). Lawrence Erlbaum Associates.
- Brage, L. B., Fondo, T. F., & Varela, C. R. (2020). *Pornografía y educación afectivosexual*. Ediciones Octaedro.
- Casas-Anguera, E., Prat, G., Vilamala, S., Escandell, M. J., García-Franco, M., Martín, J. R., López, E. y Ochoa, S. (2014). *Validación de la versión española del Inventario de asertividad Gambrell y Richey en población con diagnóstico de esquizofrenia*. *Anales de Psicología*, 30, 431-437. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.154311>

- Calvo González, Soraya (2021). Educación sexual con enfoque de género en el currículo de la educación obligatoria en España: avances y situación actual. *Education Siglo XXI*, 39(1), 281–304. <https://doi.org/10.6018/educatio.469281>
- Charlemagne, Y. (2021). *Percepción del clima social familiar y conductas sexuales de riesgo, según el sexo, en adolescentes de 14 a 20 años que concurren a los consultorios externos de un hospital provincial de Villa Gobernador Gálvez* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Rosario]. Archivo digital. <https://rehip.unr.edu.ar/server/api/core/bitstreams/1e90528e-cc14-4aac-a2c4-4c5f537d95d5/content>
- De la Rubia, J. M., & Garza Torteya, D. (2018). Validación Local de una Escala de Conductas Sexuales de Riesgo en Adolescentes escolarizados Mexicanos. *Revista Internacional De Psicología*, 15(02), 01-52. doi:<https://doi.org/10.33670/18181023.v15i02.226>
- De los Santos de Dios, R. O., Mazó Quevedo, M. L., Torres Méndez, F., & Sosa Peña, R. G. (2021). Abordaje científico de la educación sexual en estudiantes universitarios. *Revista Publicando*, 8(29), 87-93. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2168>
- García Carrillo de Albornoz, A., Pastor Ortiz, F., Azqueta Chocarro, I., Heredia Soriano, M., González Donado, A., & Eloy-García Jiménez, P. (2020). Escuela de Agentes de Salud. Bloque VII: Salud y prevención para personas trans. Cuadernillo para Agentes de Salud. UNAD. <https://www.unad.org/wp-content/uploads/2021/05/3.-UNAD-bloque-VII-Salud-PersonasTrans-.pdf>
- García Ortega, R. (2022). Programa de intervención en salud sexual adaptado a la red social Instagram.
- González, G., Rosa, T., Boluda, Z., Oficial, M., & Sexología, E. N. (2011). *Deseo , Autoestimulación , Satisfacción y Fantasías Sexuales en Personas con*. 1–132.
- Hernández, R. D. C. S., Zayas, E. O., Hernández, A. M. S., & Paredes, M. C. M. (2022). Modelo precede-procede para la promoción y educación sexual de estudiantes

universitarios ecuatorianos. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición*, 12(SISANH), 4-17.)

Iglesias-Osores, Sebastián, Saavedra-Camacho, Johnny Leandro, Grández-Villarreal, Melissa, Acosta-Quiroz, Johana del Milagros, Córdova-Rojas, Lizbeth M, & Rafael-Heredia, Arturo. (2022). Conductas sexuales de riesgo y pornografía en una población de adultos de Perú. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 15(4), e1664. Epub 28

Merlyn, M.-F., 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*, 20(2), 59–76.
<https://doi.org/10.18682/pd.v20i2.1871>

Ministerio de Sanidad y Política Social. (2010). *Estrategia Nacional de Salud Sexual y Reproductiva*.

Montoya Londoño, D. M., Dussán Lubert, C., Pinilla Sepúlveda, V. E., & Puente Ferreras, A. (2019). Estandarización de la Escala de autoconcepto AF5 en estudiantes universitarios colombianos. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 118-124.
<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.06.001>

Morales Sabuco, A. (2015). *Promoción de la salud sexual en adolescentes españoles: análisis de factores de riesgo y evaluación de estrategias preventivas* (Tesis doctoral). Universidad Miguel Hernández de Elche.

Organización Mundial de la Salud (2025). *Salud sexual*.

Osorio Leyva, A., Álvarez Aguirre, A., Hernández Rodríguez, V. M., Sánchez Perales, M. y Muñoz Alonso, L. R. (2017). Relación entre asertividad sexual y autoeficacia para prevenir el VIH/SIDA en jóvenes universitarios del área de la salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(14).
<https://doi.org/10.23913/ride.v7i14.264>

Pedreira, J. L., y Tajahuerce, I. (2020). La educación sexual en España: propuestas para asegurar el acceso. *Laboratorio de Alternativas*, 205.

- Sierra, J. C., Medina, P. V., & Iglesias, P. S. (2011). Propiedades psicométricas de la versión española de la Sexual Assertiveness Scale (SAS). *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 17-26.
- Sociedad Española de Contracepción. (27 de septiembre de 2019). *Encuesta nacional sobre sexualidad y anticoncepción entre los jóvenes españoles (16 – 15 años)*. <https://sec.es/encuesta-nacional-sobre-sexualidad-y-anticoncepcion-entre-losjovenes-espanoles-16-25-anos/>
- Triviño Burbano, M. V., & Salvador Brito, J. P. (2019). La pornografía y su incidencia en el desarrollo psicosexual de adolescentes. *Uniandes Episteme*, 6(2), 246–260. Recuperado a partir de <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1306>
- UNESCO (2023). <https://www.unesco.org/es> ¿Qué es la adolescencia? (2023).
- Velasco, A. y Gil, V. (2016). La adicción a la pornografía: causas y consecuencias. *Drugs and Addictive Behavior*, 2(1), 122-130. <http://dx.doi.org/10.21501/24631779.2265>
- Velasco-Gijón, I. M., Polo-Oliver, A., Gutiérrez-Ramírez, L., Arias-Arias, Á., & Tejera-Muñoz, A. (2025). Encuesta para conocer la percepción sobre la educación sexual en adolescentes. *Revista Española de Salud Pública*, 98, e202402005.
- Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M. y Salas, G. (2018). Evidencias psicométricas de la escala de autoestima de Rosenberg en adolescentes limeños. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(1), 44-60
- Sánchez Pazo, E. (2020). La influencia del consumo de pornografía en la conducta sexual de la juventud: una revisión sistemática. Universidad de Cádiz.

6. Anexos

Anexo I. Cartel publicitario

**PROGRAMA
DE INTERVENCIÓN EN RELACIONES
SEXO AFECTIVAS**

SÁBADOS
DEL 1 DE FEBRERO AL 22 DE MARZO
DE 11 A 12

**UNIVERSIDAD
MIGUEL
HERNÁNDEZ**
UNIVERSITAS
Miguel Hernández

1 Febrero
Primer contacto

8 Febrero
Más allá de lo binario

15 Febrero
Placer consentido

22 Febrero
Tenemos que hablar

1 Marzo
Esti(a)marte

8 Marzo
Complacer con palabras

15 Marzo
Guardianes del placer

22 Marzo
Final feliz

¡APÚNTATE! INSCRIPCIÓN OBLIGATORIA

Anexo II. Publicación de Instagram y cuña de radio



Cuña de radio

¡Descubre "El Sexo (con)sentido"! Un programa de intervención en relaciones sexo-afectivas, todos los sábados del 1 de febrero al 22 de marzo, de once a una, en la Universidad Miguel Hernández. ¡No te lo pierdas! ¡Inscríbete ya!

Anexo III. Formulario de inscripción

Datos de contacto

B **I** **U**  

Descripción del formulario

Nombre y apellidos *

Texto de respuesta corta

Correo electrónico *

Texto de respuesta corta

Dirección *

Texto de respuesta larga

Número de teléfono

Texto de respuesta corta

Comentarios

Texto de respuesta larga



Anexo IV. Folleto con cronograma

SESIONES	EL SEXO (CON)SENTIDO	SESIONES
1. PRIMER CONTACTO 1 de Febrero		5. ESTI(A)MARTE 1 de Marzo Definición de autoestima y autoconcepto. Explicación de la relación entre autoestima y relaciones sexo-afectivas
2. MÁS ALLÁ DE LO BINARIO 8 de Febrero Dinámica tarjetas. Conceptos básicos de género e identidad de género. Presentación de casos reales. Relaciones sexo-efectivas desde una perspectiva de género. Técnicas de comunicación inclusiva. Discusión guiada.		6. (CON)PLACER CON PALABRAS 8 de Marzo Definir asertividad sexual y la importancia de esta. Explicación teórica sobre los componentes del asertividad sexual. Ejercicio de rol playing.
3. DESNUDANDO EL TABÚ 15 de Febrero Beneficios de la masturbación: salud física y mental. Desmitificación de tabúes y estigmas asociados a la masturbación mediante un Kahoot. Definición de sexualidad positiva y discusión sobre escenarios hipotéticos		7. GUARDIANES DEL PLACER 15 de Marzo Definición, tipos comunes de ITS y síntomas. Mitos y realidades. Prácticas sexuales de riesgo, factores que aumentan el riesgo y como reducirlos.
4. TENEMOS QUE HABLAR 22 de Febrero Definición y componentes de la comunicación efectiva. Proveer estrategias para resolver conflictos de manera constructiva. Actividad de rol-playing		8. FINAL FELIZ 22 de Marzo Aplicación de los instrumentos de evaluación, preguntas sobre qué les ha parecido el programa y despedida.

¿DÓNDE ESTAMOS?	¿QUÉ ES EL SEXO (CON)SENTIDO?	EL SEXO (CON)SENTIDO
<p>UNIVERSIDAD MIGUEL HERNANDEZ Avinguda de la Universitat d'Elx, s/n, 03202 Elche, Alicante</p>	<p>El sexo (con)sentido es un programa que funciona como guía educativa para mejorar las relaciones sexo-afectivas de los universitarios para que estas sean de una forma más segura, inclusiva y diversa.</p>	

Anexo V. Test sobre género e identidad de género

SESIÓN 1 CUESTIONARIO: GÉNERO Y SEXO

1. ¿Qué es el género?
 - A) Un término que describe las características biológicas de las personas.
 - B) Una construcción social que se refiere a los roles, comportamientos y atributos que una sociedad considera apropiados para hombres y mujeres.
 - C) Sinónimo de sexo biológico.
 - D) Ninguna de las anteriores.

2. ¿Qué es la identidad de género?
 - A) La orientación sexual de una persona.
 - B) El rol de género que una persona desempeña en la sociedad.
 - C) La percepción interna y personal de una persona sobre su propio género.
 - D) La apariencia física y el comportamiento de una persona.

3. ¿Qué término se refiere a una persona cuya identidad de género NO coincide con el sexo que se le ha asignado al nacer?
 - a) Trans
 - b) Cisgénero.
 - c) No binario.
 - d) Intersexual.

4. ¿Qué significa ser no binario?
 - a) Una persona que se siente atraída por ambos géneros.
 - b) Una persona que tiene características biológicas de ambos sexos.
 - c) Una persona que no se identifica estrictamente como hombre o mujer.
 - d) Una persona que ha cambiado su género.

5. La orientación sexual de una persona está relacionada directamente con su identidad de género.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

6. El género es una construcción social que puede variar entre diferentes culturas y épocas.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

7. El género está determinado por los cromosomas.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

8. Hay hombres que menstrúan.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

9. Dentro del colectivo LGTBQ+ hay heterosexuales.
 - a) Verdadero.
 - b) Falso.

10. ¿Qué término se utiliza para describir la atracción emocional, romántica o sexual hacia personas del mismo género, de un género diferente o de más de un género?

- a) Identidad de género.
- b) Orientación sexual.
- c) Expresión de género.
- d) Roles de género.

11. Identidad de género y orientación sexual son sinónimos.

- a) Verdadero.
- b) Falso.

12. El género es un concepto binario, es decir, existe únicamente como masculino y femenino, sin posibilidad de variación.

- a) Verdadero.
- b) Falso.



Anexo VI. AF-5 para el Autoconcepto

Cuestionario de Autoconcepto AF5

García, y Musitu, G. (1995). Autoconcepto Forma 5. AF5. Madrid: TEA, Ediciones.

Nombre y Apellidos:

Sexo:

Centro:

Curso:

Edad:

Fecha de aplicación:

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de frases. Lea cada una de ellas cuidadosamente y conteste con un valor entre **01** y **99** según su grado de acuerdo con cada frase.

Escoja el grado que más se ajuste a su criterio. Conteste con la máxima sinceridad.

CONTESTE DE 01 A 99 EN LAS CASILLAS CORRESPONDIENTES A CADA PREGUNTA		
1. Hago bien los trabajos escolares (profesionales).		
2. Hago fácilmente amigos.		
3. Tengo miedo de algunas cosas.		
4. Soy muy criticado en casa.		
5. Me cuido físicamente.		
6. Mis superiores (profesores) me consideran un buen trabajador (estudiante).		
7. Soy una persona amigable.		
8. Muchas cosas me ponen nervioso.		
9. Me siento feliz en casa.		
10. Me buscan para realizar actividades deportivas.		
11. Trabajo mucho en clase.		
12. Es difícil para mí hacer amigos.		
13. Me asusto con facilidad.		
14. Mi familia está decepcionada de mí.		
15. Me considero elegante.		
16. Mis superiores (profesores) me estiman.		
17. Soy una persona alegre.		
18. Cuando los mayores me dicen algo me pongo muy nervioso.		
19. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problemas.		
20. Me gusta como soy físicamente.		
21. Soy un buen trabajador (estudiante).		
22. Me cuesta hablar con desconocidos.		
23. Me pongo nerviosos cuando me pregunta el profesor		
24. Mis padres me dan confianza		
25. Soy bueno haciendo deportes		
27. Tengo muchos amigos		
28. Me siento nervioso		
29. Me siento querido por mis padres		
30. Soy una persona atractiva		

Anexo VII. Escala De Autoestima de Rosemberg

NIVEL DE AUTOESTIMA. ESCALA DE ROSENBERG

Se trata de reflejar cómo sueles sentirte contigo mismo, por ejemplo, durante el último mes.

Lee la primera afirmación de la columna de la izquierda y, en las casillas de su derecha, rodea con un círculo el número que se halle debajo de la frase que expresa tu grado de acuerdo: muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo o muy en desacuerdo.

Haz lo mismo con todas las frases de la columna de la izquierda. Lee cada afirmación y, a su derecha, rodea con un círculo la casilla que indica tu grado de acuerdo.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En des-acuerdo	Muy en desacuerdo
Siento que soy digno/a de aprecio, al menos en igual medida que los demás	4	3	2	1
Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas	4	3	2	1
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría	4	3	2	1
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	4	3	2	1
En general, estoy satisfecho de mí mismo	4	3	2	1
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a	1	2	3	4
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a	1	2	3	4
En general, tiendo a pensar que soy un/a fracasado/a	1	2	3	4
Hay veces en que realmente pienso que soy un inútil	1	2	3	4
A veces creo que no soy buena persona	1	2	3	4

Anexo VIII. ICSR. Escala de Índice de Conductas Sexuales de Riesgo

Contesta a las siguientes preguntas marcando con una X la casilla correspondiente lo más sincero/a posible.

1. ¿Has tenido relaciones sexuales?

a) Sí []

b) No []

2. ¿A qué edad tuviste tu primera relación sexual?

a) Menor de 13 años []

b) 13-15 años []

c) 16-19 años []

d) Mayor de 19 años []

3. ¿Cuántas parejas sexuales has tenido?

a) 0 pareja []

b) 1 sola pareja []

b) 2-3 parejas []

d) 4-5 parejas []

e) Mayor o igual a 6 parejas []

4. ¿Con cuántas parejas has tenido relaciones sexuales al poco tiempo de conocerlas?

a) 0 pareja []

b) 1 sola pareja []

c) 2-3 parejas []

d) 4-5 parejas []

e) Mayor o igual a 6 parejas []

5. ¿Con qué frecuencia utilizas métodos anticonceptivos?

a) Casi siempre []

b) Algunas veces []

c) Nunca []

6. ¿Has tenido relaciones sexuales bajo los efectos del alcohol?

a) Sí []

b) No []

7. ¿Te has realizado alguna vez una prueba de embarazo o tu pareja?

a) Sí []

b) No []

8. ¿Te has realizado alguna vez una prueba de ITS (Infección de transmisión sexual)?

a) Si []

b) No []

Anexo IX. Escala de Actitudes hacia la Sexualidad de Fisher

Cuestionario actitudes hacia la sexualidad¹

1. Los lugares nudistas deberían ser declarados completamente ilegales.	1	2	3	4	5
2. El aborto debería ser aceptado cuando una mujer está convencida de que es su mejor decisión.	1	2	3	4	5
3. A toda persona que vaya a tener una conducta coital, se le debería dar información y consejo sobre anticoncepción.	1	2	3	4	5
4. Las/los madres/padres de las/los menores de 18 años que vayan a un centro de planificación familiar para obtener un anticonceptivo, deberían ser informadas/os.	1	2	3	4	5
5. Nuestro gobierno debería ser más duro contra la pornografía (para prevenir su distribución).	1	2	3	4	5
6. La prostitución debería ser legalizada.	1	2	3	4	5
7. Abrazar y besar a una persona de otro sexo forma parte del natural proceso de crecimiento de las/los jóvenes.	1	2	3	4	5
8. Las caricias que estimulan sexualmente alguna parte del cuerpo o todo él, son una conducta inmoral al menos que sea con la persona con la que se está casada/o.	1	2	3	4	5
9. El coito premarital entre la gente joven es inaceptable para mí.	1	2	3	4	5
10. El coito entre personas jóvenes no casadas es aceptable para mí si hay afecto entre ellas y ambas están de acuerdo	1	2	3	4	5
11. La conducta homosexual es una forma aceptable de preferencia sexual.	1	2	3	4	5
12. Una persona que se contagia de una infección de transmisión sexual tiene exactamente lo que se merece.	1	2	3	4	5
13. La conducta sexual de una persona es cosa suya y nadie debe hacer juicios de valor sobre ella.	1	2	3	4	5
14. El coito sólo debe darse entre personas que están casadas entre sí.	1	2	3	4	5
15. La educación sexual es necesaria tanto en la familia como en la escuela.	1	2	3	4	5
16. Si un/a joven se masturba puede sufrir malas consecuencias.	1	2	3	4	5
17. Tener fantasías sexuales son muy normales entre las personas jóvenes.	1	2	3	4	5
18. La educación sexual es peligrosa.	1	2	3	4	5
19. Las fantasías sexuales son muy normales entre las personas.	1	2	3	4	5
20. Las/los jóvenes que se masturban llevan a cabo una conducta natural y normalmente saludable	1	2	3	4	5
21. La juventud no debería en ningún caso tener acceso a la pornografía.	1	2	3	4	5
22. Las/los jóvenes son, en general, muy irresponsables.	1	2	3	4	5
23. Está bien la libertad que tienen las personas jóvenes hoy día.	1	2	3	4	5
24. En general, tengo buena opinión de las/los jóvenes de hoy	1	2	3	4	5
25. Es bueno que las/los jóvenes puedan acceder con libertad a los materiales pornográficos.	1	2	3	4	5
26. La mayoría de las personas jóvenes son responsables.	1	2	3	4	5
27. Las/los jóvenes tienen hoy demasiada libertad	1	2	3	4	5
28. La juventud de hoy me merece mala opinión	1	2	3	4	5

Anexo X. CSQ. Cuestionario de habilidades de comunicación

Cuestionario de habilidades de comunicación (CSQ)

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: _____

FECHA: _____

Comunicarse con otras personas es una cuestión imprescindible para la vida cotidiana.

¿Podría indicar con qué frecuencia tiene actualmente dificultades en su comunicación con los demás?

Marque con un círculo la casilla que se corresponda a la frecuencia con la que practica las siguientes habilidades de conversación.

HABILIDADES BÁSICAS DE CONVERSACIÓN	Casi no puede	Pocas veces puede	A veces puede	Casi siempre puede	Siempre puede
1. Tener contacto visual					
2. Hablar con gestos					
3. Hablar con una postura activa					
4. Tener expresión facial agradable					
5. Hablar con voz inteligible					
6. Elegir un tema de conversación apropiado					

Marque con un número con qué frecuencia practica las siguientes habilidades de comunicación con su familia, amigos íntimos, amigos, figuras de autoridad, conocidos y desconocidos.

0 = pocas veces puede practicarlas

1 = a veces puedo practicarlas

2 = siempre puedo practicarlas.

N = en el caso de que no existan las personas indicadas.

HABILIDADES BÁSICAS DE COMUNICACIÓN	Familia	Amigos íntimos	Amigos o personas próximas	Figuras de autoridad	Conocidos	Desconocidos
Ejemplo: saludar	2	2	2	2	1	0
1. Saludar						
2. Hacer preguntas						
3. Encontrar un tema de conversación						
4. Expresar la propia opinión						
5. Expresar sentimientos positivos (comunicar afecto o buenas cualidades)						
6. Escuchar activamente						

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	Familia	Amigos íntimos	Amigos o personas próximas	Figuras de autoridad	Conocidos	Desconocidos
1. Aceptar hacer un favor solicitado						
2. Rechazar un favor solicitado						
3. Pedir un favor						
4. Iniciar una conversación						
5. Continuar la conversación cuando se le ha dirigido la palabra						
6. Elogiar buenas cualidades del otro						
7. Participar en la conversación de los demás						
8. Terminar la conversación de forma educada						
9. Explicar sus asuntos personales						
10. Prometer algo						
11. Disculparse por lo que ha hecho mal						
12. Discutir sobre temas de desacuerdo						
13. Comunicar sus problemas						
14. Comunicar la necesidad de ayuda						
15. Comunicar sentimientos desagradables						
16. Ignorar las críticas sobre Usted						
17. Corregir los malentendidos						

Anexo XI. Asertividad sexual

Anexo I: Versión española de la Sexual Assertiveness Scale (SAS).

Esta escala está diseñada para evaluar algunos aspectos de las relaciones sexuales con su pareja. No es una prueba, por lo tanto no existen respuestas correctas ni incorrectas. Por favor responda a cada afirmación de forma honesta y precisa, seleccionando un número de los que siguen.

- 0 = Nunca
- 1 = A veces (en un 25% de las ocasiones, aproximadamente)
- 2 = La mitad de las veces (en un 50% de las ocasiones, aproximadamente)
- 3 = Casi siempre (en un 75% de las ocasiones, aproximadamente)
- 4 = Siempre

	Nunca	A veces	La mitad de las veces	Casi siempre	Siempre
1. Inicio las relaciones sexuales con mi pareja cuando lo deseo	0	1	2	3	4
2. Le indico a mi pareja que me toque los genitales cuando así lo deseo	0	1	2	3	4
3*. En vez de indicarle lo que quiero a mi pareja, espero a que me toque los genitales	0	1	2	3	4
4*. En vez de indicarle lo que quiero a mi pareja, espero a que acaricie mi cuerpo	0	1	2	3	4
5. Le indico a mi pareja que me estimule los genitales con su boca cuando así lo deseo	0	1	2	3	4
6*. Espero a que mi pareja inicie el acercamiento sexual, como por ejemplo acariciar mi cuerpo	0	1	2	3	4
7*. Si mi pareja me presiona, cedo y le beso, incluso si ya le he dicho que no	0	1	2	3	4
8*. Si mi pareja lo desea, estímulo sus genitales con mi boca, incluso cuando no me apetece	0	1	2	3	4
9. Me niego a dejar que mi pareja acaricie mi cuerpo si no lo deseo, incluso cuando insiste	0	1	2	3	4
10*. Tengo relaciones sexuales si mi pareja lo desea, incluso cuando no me apetece	0	1	2	3	4
11. Si he dicho que no, no dejo que mi pareja me toque los genitales aunque me presione	0	1	2	3	4
12. Me niego a tener sexo si no me apetece, incluso si mi pareja insiste	0	1	2	3	4
13*. Si a mi pareja no le gusta usarlos, tengo relaciones sexuales sin condón o barrera de látex, incluso aunque yo prefiera utilizarlos	0	1	2	3	4
14*. Si mi pareja insiste, tengo relaciones sexuales sin utilizar condón o barrera de látex, incluso aunque yo no quiera	0	1	2	3	4
15. Cuando tengo relaciones sexuales con mi pareja me aseguro de utilizar condón o barrera de látex	0	1	2	3	4
16*. Si mi pareja así lo desea, tengo relaciones sexuales sin condón o barrera de látex	0	1	2	3	4
17. Insisto en usar condón o barrera de látex cuando quiero, incluso aunque mi pareja prefiera no usarlos	0	1	2	3	4
18. Me niego a tener relaciones sexuales si mi pareja no quiere utilizar condón o barrera de látex	0	1	2	3	4

* Items inversos.

Anexo XII. Vídeos de testimonios (Sesión 2)

https://www.youtube.com/watch?v=9fTzRGlidW8&ab_channel=AyuntamientodeMadrid (video testimonios personas trans)

https://www.youtube.com/watch?v=900xDhAnb-k&ab_channel=LaVanguardia (video testimonio persona no binaria)

Anexo. XIII. Tarjetas de la dinámica

PERSONA CIS

PERSONA TRANS

NO BINARIO

GÉNERO FLUIDO

ORIENTACIÓN SEXUAL

IDENTIDAD DE GÉNERO

Anexo XIV. Kahoot mitos sobre la masturbación

Título del Kahoot: Desmintiendo Mitos sobre la Masturbación

Pregunta 1:

Mito o Realidad: La masturbación causa ceguera.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Mito

Pregunta 2:

Mito o Realidad: Masturbarse frecuentemente afecta la fertilidad.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Mito

Pregunta 3:

Mito o Realidad: La masturbación puede causar problemas mentales.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Mito

Pregunta 4:

Mito o Realidad: La masturbación es dañina para la salud física.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Mito

Pregunta 5:

Mito o Realidad: La masturbación puede ser una forma saludable de explorar la sexualidad.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Realidad

Pregunta 6:

Mito o Realidad: Masturbarse puede causar acné.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Mito

Pregunta 7:

Mito o Realidad: La masturbación solo es algo que hacen los hombres.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Mito

Pregunta 8:

Mito o Realidad: La masturbación puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Realidad

Pregunta 9:

Mito o Realidad: Masturbarse es una práctica segura si se hace en exceso.

Mito

Realidad



Respuesta correcta: Mito (en exceso, como cualquier comportamiento, puede tener efectos negativos, pero no es inherentemente peligroso)

Pregunta 10:

Mito o Realidad: Hablar abiertamente sobre la masturbación ayuda a desmitificar y educar sobre la sexualidad.

Mito

Realidad

Respuesta correcta: Realidad

