

TRABAJO FIN DE MÁSTER

EDUCACIÓN SEXUAL: PROPUESTA DE PREVENCIÓN



Estudiante: Alicia Camacho Mayor

Especialidad: Formación y Orientación Laboral

Tutor: Jesús Francisco Estevez García

Curso académico: 2023-24

ÍNDICE

Resumen y palabras clave	3
1. Introducción	4
1.1. Contextualización	4
1.2. Justificación	5
2. Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos específicos	6
3. Revisión Bibliográfica	6
3.1. Definición de sexualidad y educación sexual integral	6
3.2. Adolescencia y relaciones sexuales	7
3.3. Embarazo adolescente	9
3.4. Sexo como tema tabú	10
3.5. Uso de nuevas tecnologías	11
4. Metodología	12
5. La educación sexual: propuesta de prevención	13
5.1. Descripción de la propuesta.	13
5.2. Actividades:	14
5.2.1. Encuestas para conocer los temas de interés relacionados con la sexualidad de los alumnos	14
5.2.2. Creación de contenido en TikTok	14
5.2.3. Podcast informativos	14
5.2.4. Foro Online	16
6. Conclusiones	17
7. Referencias	19
7. Anexos	24
Anexo 1. Encuesta Temas de Educación Sexual	24
Anexo 2. Creación de una cuenta en Discord como docente anónimo	25
Anexo 3. Creación de una comunidad en Discord llamada IES Aguadulce	25
Anexo 4. Comunidad IES Aguadulce	26
Anexo 5. Foro sobre sexualidad	26
Anexo 6. Creación de cuenta en Spotify for Podcasters	27
Anexo 7. Creación de Episodio en Spotify for Podcasters	28

Resumen y palabras clave

El presente Trabajo de Fin de Máster se centra en el diseño de una Propuesta de Prevención destinada a integrar la Educación Sexual dentro del currículo de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) de manera transversal. Este objetivo responde a la necesidad imperante de abordar de manera integral y efectiva la educación sexual en el contexto educativo, considerando las particularidades y desafíos propios de la adolescencia.

Para alcanzar este propósito, se llevará a cabo una revisión bibliográfica que intentará abordar los diferentes problemas y desafíos asociados a la educación sexual en la etapa de la ESO. Se analizarán los programas de educación sexual ya implementados con intención de observar los resultados disponibles y con intención de mejorarlos. Además, se explorarán las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías como herramientas para la enseñanza y aprendizaje de la educación sexual en el contexto escolar.

En este sentido, se pondrá énfasis en la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y las redes sociales como recursos pedagógicos para abordar esta temática de manera innovadora y atractiva para el alumnado.

Finalmente, se presentará un modelo de Propuesta de Prevención. Este modelo estará fundamentado en el uso de las TIC y las redes sociales como herramientas clave para la formación del alumnado, fomentando la colaboración y el diálogo entre estudiantes y docentes. La propuesta buscará promover una educación sexual integral que aborde aspectos como la prevención de riesgos, el respeto a la diversidad, la promoción de relaciones saludables y el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones responsables en materia de sexualidad.

Palabras clave: Educación Sexual, adolescencia, sexo, redes sociales, anticoncepción, embarazo adolescente.

Abstract

This Master's Thesis focuses on the design of a Prevention Proposal aimed at integrating Sexual Education into the Compulsory Secondary Education (ESO) curriculum in a transversal manner. This objective addresses the pressing need to comprehensively and effectively tackle sexual education within the educational context, taking into account the unique characteristics and challenges of adolescence.

To achieve this purpose, a literature review will be conducted to address the various problems and challenges associated with sexual education at the ESO stage. Existing sexual education programs will be analyzed with the intention of observing available outcomes and improving them. Additionally, the potential offered by new technologies as tools for teaching and learning sexual education in the school context will be explored.

In this regard, emphasis will be placed on the use of Information and Communication Technologies (ICT) and social media as pedagogical resources to approach this topic innovatively and attractively for students.

Finally, a Prevention Proposal model will be presented. This model will be based on the use of ICT and social media as key tools for student training, promoting collaboration and dialogue between students and teachers. The proposal aims to promote comprehensive sexual education that addresses aspects such as risk prevention, respect for diversity, the promotion of healthy relationships, and the development of skills for responsible decision-making regarding sexuality.

Keywords: Sexual Education, adolescence, sex, social media, contraception, teenage pregnancy.

1. Introducción

1.1. Contextualización

La Educación Sexual Integral (ESI) se define como un enfoque educativo que reconoce la sexualidad como una dimensión natural y fundamental de la persona, que se desarrolla a lo largo de toda la vida y que abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y éticos (OMS, 2023). Sin embargo, a pesar de la importancia de la ESI, existe en nuestra sociedad un desconocimiento evidente sobre sexualidad por parte de los adolescentes, algo que tiene consecuencias irremediables en su desarrollo emocional y social (López-Palma & Cedeño-Tuarez, 2022).

Esta falta de conocimientos puede presentar un desafío significativo, puesto que la falta de conocimiento sobre métodos anticonceptivos y salud sexual puede aumentar el riesgo de embarazos no deseados en la adolescencia y las enfermedades de transmisión sexual (ETS). En la actualidad, la educación sexual en la adolescencia sigue siendo un área de preocupación global debido a las consecuencias significativas que puede tener en la vida de los jóvenes. Según datos recientes del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2022), aunque el porcentaje de embarazos en adolescentes en España ha disminuido progresivamente en los últimos años, las cifras siguen siendo preocupantes.

Además, muchas de estas adolescentes no son capaces de comunicárselo a sus padres por miedo a hablar sobre el tema, a no tener apoyo, a decepcionar a los demás (Toudeka et al., 2022). La percepción de los adolescentes sobre la comunicación abierta y la disposición a discutir temas relacionados con la sexualidad con adultos de confianza ha sido siempre un tema tabú (Mullis et al., 2021). Por lo tanto es necesario promover programas de intervención, prevención y educación sexual como tema normalizado y eliminar los tabúes existentes (Espinazo-López et al., 2021).

La prevalencia de enfermedades de transmisión sexual (ETS) en adolescentes continúa siendo alarmantemente alta en muchas partes del mundo (Obidiaku, 2023). En España según la encuesta que la Sociedad Española de Contracepción (2022) la edad a la que comienzan las relaciones sexuales se ha adelantado con el paso de

las generaciones. Esto subraya la urgente necesidad de abordar de manera efectiva la educación sexual en la adolescencia para prevenir situaciones no deseadas y promover la salud sexual y reproductiva (Arbeit et al., 2015).

En este contexto, es crucial promover una visión positiva y respetuosa de la sexualidad, basada en el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos. Las relaciones saludables y una educación sexual adecuada están vinculadas a la salud mental y emocional de los adolescentes, por lo que proporcionar apoyo emocional y orientación puede contribuir a un mejor bienestar psicológico.

Finalmente, la propuesta busca superar los estigmas y tabúes asociados con la educación sexual y las relaciones en la adolescencia, creando un entorno en el que los adolescentes se sientan cómodos buscando información y apoyo.

1.2. Justificación

Este trabajo se propone como objetivo explorar y proponer medidas preventivas efectivas en el ámbito de la educación sexual en la adolescencia. La presente revisión bibliográfica y propuesta de prevención tiene como objetivo no solo mejorar el conocimiento sobre este tema crucial, sino también ofrecer recomendaciones concretas para mejorar la efectividad de los programas de educación sexual dirigidos a los jóvenes. Al abordar estas cuestiones, se espera contribuir significativamente a la promoción de relaciones saludables, la prevención de embarazos no deseados y la reducción del riesgo de enfermedades de transmisión sexual entre la población adolescente.

Una encuesta nacional señala que a pesar de tener los adolescentes conocimientos sobre métodos anticonceptivos, la información es deficiente puesto que proviene de amigos y familiares (Serrano et al., 2005). Esto es un problema porque la información sobre anticoncepción que reciben los adolescentes de amigos y familiares puede ser incorrecta o incompleta, lo que puede llevar a decisiones no informadas o prácticas sexuales riesgosas. El objetivo es que los adolescentes adquieran conocimientos sobre los diversos métodos anticonceptivos disponibles, que incluyen anticonceptivos hormonales, dispositivos intrauterinos (DIU), preservativos, anticonceptivos de emergencia y otros. El fin es lograr que sepan todos los medios que tienen a su alcance para poder tener relaciones sexuales saludables y placenteras, pero sin riesgos.

Teniendo en cuenta que nuestros alumnos son nativos digitales, uno de los recursos a emplear para la propuesta de prevención serán las plataformas de redes sociales para difundir este tipo de contenido. Este objetivo busca identificar cuáles son las preferidas por los adolescentes y usarlas de manera efectiva para difundir información y promover la educación sexual y relaciones saludables. Además de ello, crear un canal donde se sientan seguros para compartir sus experiencias o dudas. Los programas de educación sexual deben proporcionar oportunidades para conversar, discutir y reflexionar (Alvarado Thimeos, 2015).

2. Objetivos

Objetivo General

El objetivo general de este trabajo es diseñar una propuesta de prevención en educación sexual dirigida a alumnos de secundaria, con el fin de promover una comprensión saludable de la sexualidad, fomentar relaciones interpersonales respetuosas y seguras, y reducir los riesgos asociados con la actividad sexual en esta etapa crucial del desarrollo adolescente.

Objetivos específicos

- Analizar la definición de sexualidad y educación sexual integral y su importancia en el desarrollo integral de los adolescentes.
- Abordar temas como las relaciones sexuales, el uso de métodos anticonceptivos y el conocimiento de la sexualidad.
- Explorar las causas y consecuencias del embarazo adolescente.
- Exposición de la necesidad de hablar de sexo de manera abierta y honesta.
- Examinar el uso de las redes sociales y plataformas de podcast para difundir mensajes educativos sobre salud sexual.

3. Revisión Bibliográfica

3.1. Definición de sexualidad y educación sexual integral

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) define la sexualidad como un componente esencial del ser humano que está presente durante toda la vida. Incluye el sexo, las identidades y roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. La sexualidad se manifiesta y se expresa mediante pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas, roles y relaciones interpersonales. Por ello la sexualidad va más allá de la procreación (Ventriglio & Bhugra, 2019).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) define la ESI como un proceso curricular de enseñanza y aprendizaje sobre los aspectos cognitivos, emocionales, físicos y sociales de la sexualidad.

También encontramos la educación sexual como un objetivo de la Agenda 2030 en su ODS nº4 en el que se propone “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos” (UNESCO et al., 2021).

La implementación de la ESI puede ser compleja y enfrentar obstáculos que dificultan su efectividad en el sistema educativo. Esto destaca la necesidad de

abordar activamente estos desafíos para garantizar que la ESI se implemente de manera eficaz y beneficiosa para todas las personas.

Dentro del marco de la educación sexual en la adolescencia, es fundamental abordar el enfoque de la ESI el cual se centra en proporcionar a los jóvenes conocimientos, habilidades, valores y actitudes necesarias para tomar decisiones saludables y responsables en relación con su sexualidad (R & Kumar, 2024).

La implementación de la ESI puede ser compleja, la instrucción sobre sexualidad tiene que iniciarse en el hogar y luego extenderse al entorno escolar, resaltando la relevancia de la formación en este aspecto tanto dentro del núcleo familiar como en el contexto educativo (Schonhaut B & Millán K, 2011).

3.2. Adolescencia y relaciones sexuales

La adolescencia se caracteriza por tratarse de un periodo de desarrollo y crecimiento, particularmente en el área de la afectividad y la sexualidad (Fortenberry, 2013). Aunque el desarrollo afectivo-sexual tiene lugar a lo largo de toda la vida, en esta etapa se dan importantes cambios en la persona. En España, muchos jóvenes comienzan a tener sus primeras relaciones sexuales en estas edades. Según un estudio la mayoría, 50,9%, comienzan con 15 o 16 años, pero también hay un 18,8% que las inician con 13 o 14 años (Alfaro González et al., 2015).

En un estudio realizado por la Asociación de Enfermería Familiar y Comunitaria de Cataluña en 2021, la edad media de la primera relación sexual con penetración fue de 13,8 años. Los datos fueron tomados de casi 250 alumnos de cuarto de ESO de varios institutos de Terrassa (Molina, 2023). El consumo de alcohol y otras drogas es uno de los factores de riesgo más estudiados en relación con la actividad sexual precoz (Royuela Ruiz et al., 2015).

Además de los factores de riesgo asociados con la actividad sexual temprana, es crucial considerar el uso de métodos anticonceptivos entre los adolescentes. El preservativo es el método más común, empleado desde edades más jóvenes, aunque la “marcha atrás” sigue siendo una práctica recurrente. Las pastillas anticonceptivas, por otro lado, son más comúnmente usadas por mujeres en la adolescencia tardía (17-18 años) en lugar de en la temprana (Carmen Monero et al., 2012).

La Sociedad Española de Contracepción concluyó tras un estudio realizado a 1200 jóvenes españoles entre 16 y 25 años que el método anticonceptivo más utilizado por parte de los jóvenes es el preservativo utilizado por un 52% de ellos. En segundo lugar se sitúa el uso de la píldora (22,8%), y en tercer lugar el coitus interruptus (4,2%). El 28,4% no utiliza ningún método: un 21% porque no tiene relaciones sexuales, el 1,2% porque no puede tener hijos, y el 6,2% no utiliza ningún método a pesar de mantener relaciones sexuales (Sociedad Española de Contracepción, 2019).

En cuanto a las enfermedades de transmisión sexual, según un estudio realizado a los adolescentes de dos centros escolares de Gipuzkoa, siendo la media del

alumnado 15,3 años, la enfermedad más conocida por ellos es el SIDA. Por ello hay que hacer un esfuerzo para diversificar la información del resto de enfermedades (Gorrotxategi Gorrotxategi, 2009).

Una de las problemáticas que más afecta a los adolescentes es la falta de educación sexual, conduciendo al desconocimiento y actitudes negativas convirtiéndolos en potencial riesgo para experimentar comportamientos que incrementan las posibilidades de un embarazo precoz (Cordova Roman, 2024).

Estos estudios resaltan la importancia de abordar la educación sexual integral desde una edad temprana, asegurando que los adolescentes tengan acceso a información precisa y completa sobre la sexualidad. Los programas de educación sexual deben limitarse menos a aspectos biológicos e incluir más temas como el placer y la diversidad sexual (Strnadová et al., 2021).

Es urgente garantizar los derechos sexuales, con intervenciones integrales, efectivas y universales, tales como la educación sexual obligatoria en las escuelas y la atención sanitaria de la salud sexual (García Vázquez et al., 2019) ya que los jóvenes tienen conocimientos sorprendentemente inadecuados y muchas ideas erróneas sobre la sexualidad y su respectiva salud (Kuriansky, 2009).

En EEUU se realizó un estudio a estudiantes universitarios sobre la educación sexual que recibieron en el instituto. La definen como obsoleta e insuficiente, viendo los resultados de enfermedades de transmisión sexual y los embarazos adolescentes como prueba de dicha educación sexual (Astle et al., 2021).

En cambio, en un artículo sobre los programas de educación sexual en los Colegios y las expectativas de los adolescentes ecuatorianos, los alumnos expresaron un alto nivel de educación sexual recibida en la escuela y por sus maestros (Castillo et al., 2019).

El Instituto de las Mujeres afirma que las jóvenes españolas demandan educación sexual en el aula. Tras una encuesta realizada en 2022 a 1500 mujeres entre 18 y 25 años, se confirma que la mayor parte de las jóvenes (65,2%) ha recibido algún tipo de formación sexual en su centro educativo, sin embargo, aproximadamente un tercio de las mismas (34,8%) no ha tenido acceso a programas de educación sexual en sus lugares de estudio. La valoración media de esta educación sexual obtiene una nota de un 4,4, es decir insuficiente.

En un estudio sobre la satisfacción sexual en mujeres jóvenes se analizaron temas como creencias, conocimientos, actitudes y valores, conductas sexuales, la frecuencia de actividades sexuales y diferentes dimensiones de la satisfacción sexual (individual o en pareja). Las participantes mostraron una restricción significativa en sus relaciones sexuales, con baja frecuencia de actividades sexuales, especialmente coitales. Se observó que las actividades no coitales eran más frecuentes, ya que eran accesibles para todos los participantes, independientemente de su experiencia previa en relaciones sexuales (Ogallar Blanco et al., 2017)

En Portugal se quiso comparar a los estudiantes que habían recibido educación sexual en su adolescencia y a los que no. Por ello con una muestra de 3278 estudiantes, confirmaron que los que sí habían recibido educación sexual en la escuela tienen menos conductas sexuales de riesgo (relaciones sexuales asociadas con el alcohol, drogas, ETS, abortos) (Reis et al., 2011).

Los programas de educación sexual en la secundaria pueden tener una serie de beneficios que van desde la prevención de embarazos no deseados y la reducción de las tasas de ETS hasta la promoción del respeto mutuo y la igualdad de género, así como la mejora de la salud mental y emocional de los estudiantes. Si nuestros jóvenes están formados en este tipo de educación, serán más conscientes a la hora de tener relaciones sexuales. Por ello es tan importante una educación sexual completa y accesible, conocimiento del placer, así como de intervenciones sanitarias efectivas, para promover la salud sexual y reproductiva de los adolescentes.

Para garantizar una educación sexual efectiva en la Educación Secundaria Obligatoria, es crucial que los contenidos sean progresivos y adaptados a las necesidades del alumnado. Se sugiere un programa que abarque los siguientes temas (Barriuso-Ortega et al., 2022):

- Conceptos básicos sobre sexualidad y su relación con la sociedad.
- Cambios durante la pubertad y el desarrollo emocional.
- Respuesta sexual humana y conductas sexuales saludables.
- Identidad sexual y de género, incluyendo diversidades y estereotipos.
- Desarrollo de relaciones afectivas, comunicación y habilidades interpersonales.
- Salud sexual, métodos preventivos, anticonceptivos y toma de decisiones.

Estos temas deben ser tratados a lo largo de la enseñanza secundaria, adaptándose al nivel de comprensión del estudiantado. Los programas educativos deben abordar estos temas de manera adecuada y con la profundidad necesaria.

En España, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, contempla la implantación en el currículo de la “Educación para la Salud”, que incluiría la educación afectivo-sexual.

3.3. Embarazo adolescente

El embarazo en adolescentes y la maternidad temprana están asociados con una serie de consecuencias adversas que afectan diversos aspectos de la vida de las jóvenes. Uno de los impactos más significativos es el fracaso escolar, ya que las adolescentes embarazadas o madres jóvenes a menudo enfrentan dificultades para continuar con su educación debido a las responsabilidades adicionales que conlleva el cuidado de un hijo (Schultz, 2008). Esto puede resultar en una interrupción de su proceso educativo y limitar sus oportunidades futuras de empleo y desarrollo profesional.

Los factores que se asocian significativamente con un embarazo adolescente son algunos como la baja sobreprotección de la madre y bajo apoyo emocional del padre, menos nivel de proximidad emocional con sus pares y mayor número de fracaso escolar (Pereira et al., 2005).

Además, el embarazo en la adolescencia y la maternidad temprana pueden tener repercusiones en la salud física y emocional tanto de las jóvenes como de sus hijos. Las adolescentes embarazadas tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, así como de experimentar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Además, los hijos de madres adolescentes tienen un mayor riesgo de nacer prematuramente o con bajo peso al nacer, lo que puede afectar su salud y desarrollo a largo plazo (Rahmawati & Murtaqib, 2024).

Las dificultades sociales también son comunes entre las adolescentes embarazadas y las madres jóvenes, ya que pueden enfrentar estigma y discriminación por parte de la sociedad y de su entorno social (Dickson & Lobo, 2018). Esto puede resultar en aislamiento social, falta de apoyo y dificultades para establecer relaciones saludables (Arshadh & Muda, 2020).

La prevención del embarazo entre las adolescentes y la mortalidad y morbilidad relacionadas con el embarazo son fundamentales para lograr resultados positivos en la salud a lo largo de la vida, y son imprescindibles para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) relacionados con la salud materna y neonatal (OMS, 2022).

En Carolina del Sur (EEUU) se realizó una propuesta sobre los TPP "teenage pregnancy prevention" o "prevención del embarazo adolescente" a grupos de padres. Estos padres afirmaron la necesidad de que las escuelas brinden estos programas. La conclusión fue que el hecho de educar a los alumnos sobre la prevención del embarazo adolescente es un proceso colaborativo entre padres y escuelas (Rose et al., 2014).

3.4. Sexo como tema tabú

Un estudio realizado a jóvenes hispanos en Nueva Inglaterra afirma que hay una diferencia significativa según el género del adolescente en cuanto a la capacidad de tener conversaciones sobre sexo con sus familiares. Lo que se confirma y coincide con otros estudios, es que la persona con la que más tienen este tipo de conversaciones es con la madre. Sin embargo, se confirma que prefieren hablar con personas de su mismo sexo (Alvarado Thimeos, 2015).

Durante la etapa de la adolescencia, la educación sexual se enfrenta a importantes desafíos y oportunidades significativas. Es en este momento crucial donde se moldean actitudes, valores y comportamientos que influyen en la vida futura de los jóvenes. Tanto la familia como la escuela tienen la responsabilidad de liderar y guiar a las nuevas generaciones en este proceso (Mosqueda Padrón, 2020).

Los tabúes en torno al tema del sexo entre adolescentes son una realidad que puede obstaculizar su comprensión de la sexualidad y su capacidad para tomar

decisiones informadas y saludables. Aspectos como el sexo oral, las disfunciones sexuales, la sexualidad femenina y las parafilias son temas que a menudo se evitan en las conversaciones entre adolescentes debido a la vergüenza o la falta de educación (Barreiro, 2019).

Además, la pornografía puede distorsionar la percepción del sexo y perpetuar estereotipos dañinos (Brage et al., 2020). Hablar con padres u adultos de confianza sobre estos temas también es evitado por temor al juicio o la falta de comunicación abierta en el hogar. Es esencial abordar estos tabúes y crear un entorno seguro y de apoyo donde los adolescentes puedan hablar abierta y honestamente sobre el sexo, recibir educación sexual integral y tomar decisiones informadas y saludables sobre su sexualidad.

3.5. Uso de nuevas tecnologías

Dado el uso generalizado de talleres, es esencial explorar nuevas estrategias. Resulta valioso examinar las actividades cotidianas de los estudiantes, quienes, al ser nativos digitales, demuestran un dominio notable de las tecnologías modernas. ¿Por qué no usar esta habilidad como una herramienta de formación? (Talukdar, 2013).

Teniendo en cuenta las posibilidades que brindan las nuevas tecnologías, podrían hacerse programas de educación sexual más coste-efectivos que los realizados en persona (Lameiras-Fernández et al., 2021).

Nuestros adolescentes emplean las redes sociales para compartir vídeos entre ellos e informarse, siendo TikTok una de las más usadas. Esta aplicación nos brinda una nueva oportunidad para transmitir información sobre educación sexual. Tras un análisis de 100 vídeos de educación sexual se comprobó que los temas que más se abordan son la anatomía femenina, el placer sexual y la anticoncepción y salud sexual (Fowler et al., 2022).

Se analizó un proyecto basado en la creación de vídeos llevado a cabo con un grupo de jóvenes sudafricanos, donde se exponían temas como el VIH y el SIDA. La conclusión fue que la creación de vídeos dirigidos por jóvenes puede ser una herramienta eficaz para permitirles hablar sobre sus intereses y preocupaciones sobre el comportamiento sexual (Yang & MacEntee, 2015).

Las aplicaciones móviles destinadas a la educación en salud sexual tienen el potencial de atraer a adolescentes y adultos jóvenes que pueden ser difíciles de alcanzar a través de medios tradicionales. Sin embargo, existe escasa información sobre la disponibilidad de estas aplicaciones y en qué medida cumplen con las pautas existentes. Kalke et al., (2018) indicaron que fueron examinados datos de 2,693 aplicaciones. De estas, solo 697 (25%) se centraban en temas de salud sexual, y únicamente 15 (1%) cumplían con los criterios de inclusión para programas integrales

Otro medio digital son los podcast. Un estudio se centró en la creación y validación de un podcast de cuatro episodios titulado "Cosa de Adolescente", diseñado específicamente para abordar temas de salud sexual y reproductiva dirigidos a

adolescentes. Los temas seleccionados para los episodios fueron: Sexo y Sexualidad; Métodos anticonceptivos; VIH/SIDA y otras ITS. Cada episodio tiene una duración de entre 8 y 11 minutos, con el objetivo de captar y mantener la atención del público objetivo para facilitar el aprendizaje. El podcast fue desarrollado con la participación activa de los adolescentes, asegurando que el contenido sea relevante y accesible para ellos, y proporcionando educación continua con acceso flexible en cualquier momento y lugar (Leite et al., 2022).

El uso del podcast como recurso educativo presenta varias ventajas, como su bajo costo, fácil acceso a través de dispositivos móviles, disponibilidad en cualquier momento y lugar, posibilidad de repetición ilimitada y un lenguaje adaptado a la realidad de los adolescentes. Una forma innovadora de abordar la salud sexual es mediante el uso de podcasts educativos. Los podcasts son una herramienta probada y eficaz para difundir información de salud a una gran población de personas (Porter et al., 2022). Además, el formato de audio permite la participación de manera más cómoda para aquellos que pueden sentir timidez en otros entornos educativos. En resumen, el uso del podcast como herramienta educativa simplifica y dinamiza el proceso de enseñanza-aprendizaje en educación para la salud, ofreciendo una alternativa efectiva y atractiva para llegar a los adolescentes (Amador et al., 2024).

4. Metodología

La metodología que se utilizó en este estudio incluyó una búsqueda inicial para familiarizarse con el tema y obtener una visión general de la literatura existente sobre la sexualidad, la importancia de la educación sexual integral, el sexo como tema tabú entre los adolescentes y diversos problemas generados por la falta de conocimiento de esta educación. Para ello se emplearon las siguientes bases de datos: PubMed, PsycINFO, Google Académico, Scopus, Web of Science, ERIC, entre otras. En estas bases de datos se buscaron palabras clave como “sexualidad”, “adolescentes”, “educación sexual”, “ETS”, etc. El objetivo principal era profundizar en conceptos clave que afectan la salud sexual y reproductiva de los adolescentes, tales como las enfermedades e infecciones de transmisión sexual, el uso de métodos anticonceptivos en esta etapa de la vida, los embarazos en la adolescencia y la percepción del sexo como un tema tabú.

Se realizó una búsqueda booleana en la que se emplearon los operadores “AND” y “OR” para combinar estas palabras y obtener resultados más precisos. Se acotaron las fechas de los artículos y libros para buscar información actualizada. Tras esto se contrastó dicha información, centrándome en reunir y analizar la diversidad de fuentes. Con esto se pudo ver lo que han escrito diferentes autores sobre dichos temas y se formuló la revisión bibliográfica. Además, se realizó la búsqueda de diferentes propuestas de prevención e intervención ya existentes sobre el tema principal a tratar. Posteriormente, se presentó una propuesta de prevención que surge como resultado de la reflexión y el análisis derivados de la revisión.

A lo largo de esta revisión, se examinaron y contrastaron diferentes perspectivas y enfoques presentados en la literatura académica y profesional. Se analizaron estudios que abordaron la eficacia de diversas estrategias de prevención y educación sexual en contextos educativos y comunitarios, como la “Prevención del

embarazo en la adolescencia” en EEUU. Se identificaron tendencias, brechas y desafíos en la implementación de programas de educación sexual, así como también se exploran las barreras culturales y sociales que influyen en este campo.

5. La educación sexual: propuesta de prevención

5.1. Descripción de la propuesta.

La propuesta propone la utilización de herramientas modernas y accesibles, como las redes sociales y los podcasts, como medios efectivos para difundir información y promover la educación sexual entre los adolescentes. La propuesta de prevención se nutre de los principios de la ESI al reconocer la necesidad de ofrecer una educación sexual que trascienda los aspectos biológicos y se enfoque en la promoción del bienestar emocional, social y sexual de los adolescentes. Se propone un enfoque educativo que fomente el desarrollo de habilidades para la comunicación asertiva, la toma de decisiones informadas, el establecimiento de relaciones saludables y el respeto a la diversidad y la autonomía de cada individuo.

Para la implementación de esta propuesta, se contempla la colaboración activa del cuerpo docente y de aquellos alumnos interesados en participar en el proyecto. Se promoverá la formación y capacitación del personal educativo de los Institutos de Educación Secundaria para que puedan abordar de manera efectiva y sensible los temas relacionados con la sexualidad en el entorno escolar. Sería óptimo realizar un piloto en un IES como el IES Aguadulce, en Almería.

La siguiente propuesta se basa en la creación de contenido educativo en formato de mini-videos, utilizando el formato de TikTok u otras redes sociales similares. Estos videos podrían presentar información clara y concisa sobre temas importantes de educación sexual, utilizando un lenguaje y un tono que llame la atención a los adolescentes. Por ejemplo, el diseño de vídeos cortos que abordan mitos comunes sobre la anticoncepción, técnicas de comunicación para establecer límites saludables en relaciones íntimas, o incluso consejos para acceder a servicios de salud sexual de manera confidencial y sin prejuicios.

Además, complementar esta estrategia con la creación de podcasts dedicados a la educación sexual, donde se discutan en profundidad temas relevantes para los adolescentes, invitando a expertos y profesionales de la salud sexual como invitados especiales. Estos podcasts podrían estar disponibles en plataformas populares de podcasts y ser promovidos a través de redes sociales para llegar a un público más amplio.

Por último, se plantea la creación de un foro virtual donde los adolescentes puedan compartir sus experiencias, dudas y preocupaciones sobre la sexualidad de manera segura y confidencial. Este foro serviría como un espacio de apoyo y orientación, facilitando el intercambio de información y la creación de una comunidad virtual en la que los adolescentes se sientan escuchados y comprendidos.

En resumen, esta propuesta de prevención busca aprovechar el potencial de las nuevas tecnologías y plataformas digitales para mejorar el acceso a la educación

sexual y promover la salud sexual y reproductiva de los adolescentes de manera integral y sostenible.

5.2. Actividades:

5.2.1. Encuestas para conocer los temas de interés relacionados con la sexualidad de los alumnos

Lo primero consistirá en realizar una encuesta al alumnado. Dicha encuesta se realizará de manera anónima. Será corta y concisa, para que no suponga un esfuerzo tener que realizarla. Los temas a tratar serán la edad, para ver qué información interesa dependiendo de la edad de los alumnos; el género, ya que las preocupaciones serán diferentes, como por ejemplo, ¿cuánto creen que conocen sobre la educación sexual?, y ¿qué temas son los que más les interesan?. Partiendo de esa base podremos realizar las siguientes actividades.

La encuesta podrá realizarse tanto de forma online, mediante un formulario que los alumnos deberán completar usando su teléfono móvil, o, si no disponen de él, podrán hacerlo en papel o utilizar los ordenadores del aula de informática.

Estas encuestas las pasará el tutor de cada uno de los grupos, para así poder tener respuestas de la totalidad del alumnado. Tras ello serán convertidas a formato Excel donde se comprobará qué temas interesan más y podrán hacerse filtros por género y edad. Con todo ello podremos realizar la creación de contenido.

5.2.2. Creación de contenido en TikTok

Según el "Estudio de Redes sociales 2023" (ORM, 2023) realizado por la IAB Spain la red social por excelencia para la población entre 12 y 17 años es Tik Tok. Por ello será empleada para la propuesta de prevención.

Se solicitará autorización a los padres y madres de los alumnos menores de edad para todo lo que sea relacionado con la exposición de los alumnos en las redes sociales.

Tras analizar estudios hemos visto que ya existen vídeos relacionados con la sexualidad, pero la intención es crearlos en conjunto. Lo primero será crear un canal dedicado exclusivamente a la educación sexual. Para ello utilizaremos un formato atractivo y divertido, donde se harán video tutoriales de duración corta con la intención de transmitir mensajes educativos. Se emplearán hashtags en el pie del vídeo para que toda persona interesada en el tema pueda verlos al buscar contenido relacionado con estos temas. Los vídeos podrán ser tanto de grabaciones donde aparezcan alumnos y profesores físicamente o vídeos con texto, música y fotos para poder mostrar ejemplos. La información será precisa, con temas desde anatomía, prevención de ETS, anticoncepción, consentimiento, etc.

5.2.3. Podcast informativos

Al igual que TikTok, los podcasts como plataforma para hablar de educación sexual y compartir experiencias con alumnos y profesores pueden ser una excelente

manera de llegar a una amplia audiencia de manera accesible y de bajo coste. Los temas a tratar se realizarán siempre con consentimiento.

Primero, identificamos el formato de podcast que se adapte mejor a cada tema a tratar. Las opciones serán entrevistas (de profesores a alumnos y viceversa), debates, narraciones de historias personales, consejos o recomendaciones. Existe la opción de invitar a expertos en educación sexual, profesores de la salud, psicólogos u otros especialistas para que compartan su experiencia y conocimientos en el podcast. Los profesores que hayan implementado clases de educación sexual en el instituto pueden hablar de sus experiencias en ello.

En cuanto a los testimonios personales, se realizarán de manera anónima y ayudarán a crear empatía y comprensión, así como a proporcionar ejemplos del impacto de la educación sexual en la vida real. En estos podcasts se plantearán preguntas o escenarios hipotéticos para estimular la discusión y el intercambio de ideas. Serán subidos a redes sociales como Spotify for Podcasters, donde podrán tener más audiencia. Ante todo, se garantizará la privacidad y confidencialidad de los testimonios y experiencias compartidas.

Para la ejecución de estas dos actividades, se establecerá un calendario a lo largo del curso. La intención es realizar un TikTok y un podcast al mes. El instrumento que emplearemos será una tablet del instituto para hacer los vídeos y los podcasts, así como una sala para grabar. El calendario comenzará al inicio del curso escolar con las encuestas. Tras ser analizadas, comenzaremos con las actividades. Estas actividades se realizarán en los recreos con los alumnos que quieran participar.

Cada mes habrá un tema a tratar en ambas plataformas. Una distribución temporal podría ser la siguiente:

Educación sexual: propuesta de prevención		
Fecha	Tema	Resumen
Octubre	Anatomía y fisiología sexual	Anatomía básica del cuerpo humano, incluyendo los órganos sexuales tanto masculinos como femeninos, así como el ciclo menstrual y la reproducción.
Noviembre	Consentimiento y relaciones saludables	Importancia del consentimiento en las relaciones sexuales y cómo establecer relaciones saludables basadas en el respeto mutuo y la comunicación abierta.

Diciembre	Prevención de enfermedades de transmisión sexual	Enfermedades de transmisión sexual (ETS), cómo se transmiten, cómo prevenirlas y la importancia de hacerse pruebas regularmente.
Enero	Anticoncepción	Diferentes métodos anticonceptivos disponibles, cómo funcionan y cómo elegir el método adecuado según las necesidades y preferencias individuales.
Febrero	Embarazo adolescente	Embarazo adolescente, incluyendo factores de riesgo, consecuencias y estrategias de prevención.
Marzo	Identidad de género y orientación sexual	Diversidad de identidades de género y orientaciones sexuales, promoviendo la aceptación y el respeto hacia todas las personas, independientemente de su identidad de género u orientación sexual.
Abril	Salud mental y bienestar emocional	Importancia de la salud mental y el bienestar emocional en la sexualidad, incluyendo cómo gestionar el estrés, la ansiedad y las emociones en el contexto de las relaciones sexuales y la identidad sexual.
Mayo	Educación sexual en la era digital	Discutir cómo la tecnología y las redes sociales influyen en la educación sexual y cómo utilizar estas herramientas de manera segura y saludable en la exploración de la sexualidad.

Durante estos meses, los alumnos y docentes que estén dispuestos a realizar los vídeos y podcast se reunirán para crear contenido y mostrarlo en las redes sociales

5.2.4. Foro Online

La última actividad para realizar en la propuesta de prevención será la creación de un foro online. Será un foro online anónimo donde los adolescentes puedan plantear sus dudas sobre temas relacionados con el sexo de manera confidencial y recibir

respuestas de un docente u orientador como iniciativa para promover la educación sexual de manera inclusiva y respetuosa. El foro será promocionado entre los estudiantes a través de anuncios en la escuela, redes sociales, correos electrónicos y carteles en lugares visibles. Esta idea surge a raíz de la consideración del sexo como tema tabú que tienen los adolescentes para hablar de ello con los adultos.

Lo primero de todo será la creación del foro en una plataforma digital gratuita como Discord. En esta plataforma se pueden crear comunidades, por lo que se creará una comunidad. Se establecerán unas pautas de uso del foro, incluyendo la importancia del respeto mutuo, la confidencialidad y la prohibición de contenido inapropiado o irrespetuoso. Se animará a los participantes a utilizar un seudónimo para mantener su anonimato y sentirse más cómodos al plantear sus preguntas.

La persona encargada de responder a estas cuestiones será un docente u orientador con experiencia en educación sexual para que actúe como moderador del foro. Este moderador debe estar capacitado para abordar preguntas sensibles de manera respetuosa y proporcionar información precisa y basada en evidencia.

Se realizará un seguimiento regular del foro para evaluar su impacto y efectividad en la promoción de la educación sexual entre los estudiantes.

6. Conclusiones

Durante el curso de este estudio, se han identificado diversas deficiencias que sugieren áreas para futuras investigaciones y mejoras en la práctica. Estas deficiencias no solo arrojan luz sobre las limitaciones de este trabajo, sino que también ofrecen oportunidades significativas para el avance del conocimiento en el campo de la educación sexual y la salud reproductiva de los adolescentes.

Una de las principales limitaciones de este estudio radica en la falta de datos específicos sobre ciertos aspectos de la educación sexual y la salud reproductiva en España. Aunque se ha obtenido una visión general de varias partes del mundo, la ausencia de información detallada, la accesibilidad a los servicios de salud sexual y reproductiva o las actitudes hacia la anticoncepción, sugiere la necesidad de investigaciones adicionales en estas áreas pero centrándonos en nuestro país.

Durante el desarrollo de este trabajo sobre educación sexual y propuesta de prevención, hemos explorado diversos aspectos fundamentales que influyen en la salud sexual y reproductiva de los adolescentes. Nuestra revisión bibliográfica nos ha permitido comprender la importancia de abordar la sexualidad de manera integral, considerando aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales, así como reconocer el papel cada vez más relevante de las nuevas tecnologías en la vida de los adolescentes y su influencia en la educación sexual.

Con base en estos hallazgos, se identifican varios aspectos clave que informarán nuestras futuras acciones. El preservativo surge como el método anticonceptivo más utilizado entre los jóvenes, mientras que el SIDA es la ETS más conocida. Se destaca la necesidad de orientar la educación sexual hacia temas como el placer y la diversidad, en lugar de centrarse únicamente en aspectos biológicos. Reconocemos que, a pesar de que la mayoría del alumnado ha recibido información

sexual en su educación, esta sigue siendo insuficiente. Además, se subraya que la maternidad adolescente puede acarrear desde problemas físicos hasta problemas de salud mental, y se evidencia la persistencia de tabúes en torno al sexo en la adolescencia. Por último, se señala que las nuevas tecnologías y las redes sociales tienen el potencial de dinamizar el proceso de aprendizaje en este ámbito.

Todo ello servirá como base para el desarrollo de estrategias efectivas de prevención y educación sexual. Para ello desarrollamos una propuesta de prevención en educación sexual dirigida a alumnos de secundaria. Esta propuesta se centra en el entorno escolar como un espacio clave para la intervención, aprovechando herramientas como encuestas para identificar temas de interés, la creación de contenido en TikTok para llegar a los estudiantes de manera creativa y accesible, y el uso de podcasts informativos para brindar información educativa de manera más detallada y en profundidad. Por último la creación de un foro para compartir dudas donde los alumnos encuentren un entorno seguro para hablar de los temas que les preocupan en torno a la sexualidad.

Basándonos en los hallazgos obtenidos y expongo estas sugerencias asociadas a la propuesta realizada de prevención en educación sexual, formulamos las siguientes recomendaciones:

- Fomentar la formación continua de docentes y orientadores en educación sexual para fortalecer su capacidad para abordar estos temas de manera efectiva y comprensiva.
- Promover la colaboración entre escuelas, instituciones de salud y organizaciones de la sociedad para ampliar el alcance de las intervenciones de educación sexual y garantizar un enfoque integral.
- Incorporar actividades de evaluación y seguimiento para medir el impacto de las intervenciones de educación sexual y ajustarlas según sea necesario para satisfacer las necesidades cambiantes de los adolescentes.
- Incentivar la participación activa de los estudiantes en el diseño y ejecución de actividades relacionadas con la educación sexual para promover el empoderamiento y la autodeterminación en la toma de decisiones relacionadas con la sexualidad.

En resumen, este trabajo pretende contribuir a ampliar el entendimiento sobre la educación sexual y los desafíos que enfrentan los adolescentes, sino que también ha proporcionado una propuesta concreta de prevención que puede ser implementada en entornos escolares para promover una sexualidad saludable y segura entre los jóvenes. Estas recomendaciones nos orientan hacia futuras acciones para mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes en este importante aspecto de sus vidas.

7. Referencias

- Alfaro González, M., Vázquez Fernández, M. E., Fierro Urturi, A., Muñoz Moreno, M. F., Rodríguez Molinero, L., & González Hernando, C. (2015). Hábitos sexuales en los adolescentes de 13 a 18 años. *Pediatría Atención Primaria*, 17(67), 217-225. <https://doi.org/10.4321/S1139-76322015000400003>
- Alvarado Thimeos, J. E. (2015). *Educación sexual preventiva en adolescentes* [Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). Facultad de Educación. Departamento de Teoría de la Educación y Pedagogía Social]. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Educacion-Jealvarado>
- Amador, F. L. D., Alves, G. C. G., Santos, V. R. D., & Moreira, R. S. L. (2024). Use of podcasts for health education: A scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77(1), e20230096. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0096>
- Arbeit, M. R., Baldi, E. A., Rubin, R. O., Harris, E. M., & Lerner, J. V. (2015). Promoting adolescent sexual health in youth programming: Implications of a positive youth development perspective. En E. P. Bowers, G. J. Geldhof, S. K. Johnson, L. J. Hilliard, R. M. Hershberg, J. V. Lerner, & R. M. Lerner (Eds.), *Promoting positive youth development: Lessons from the 4-H study*. (2015-36360-012; pp. 229-248). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17166-1_12
- Arshadh, N. S. M., & Muda, T. E. A. T. (2020). A REVIEW OF SOCIAL ACCEPTANCE, PSYCHOSOCIAL IMPLICATIONS AND COPING MECHANISMS OF TEENAGE MOTHERS. *International Journal of Social Science Research*, 2(1), Article 1.
- Astle, S., McAllister, P., Emanuels, S., Rogers, J., Toews, M., & Yazedjian, A. (2021). College students' suggestions for improving sex education in schools beyond 'blah blah blah condoms and STDs'. *Sex Education*, 21(1), 91-105. <https://doi.org/10.1080/14681811.2020.1749044>
- Barreiro, J. (2019, noviembre 7). Los tabúes en la sexualidad. *Barreiro Psicología*. <https://barreiropsicologia.com/blog/los-tabues-en-la-sexualidad/>
- 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), Article 2. <https://doi.org/10.15359/ree.26-2.18>
- BOE (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, LOMLOE. BOE nº 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>
- Brage, L. B., Fondo, T. F., & Varela, C. R. (2020). *Pornografía y educación afectivosexual*. Ediciones Octaedro.
- Carmen Monero, Pilar Ramos, Francisco Rivera, Antonia Jiménez-Iglesias, & Irene García Moya. (2012). *Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles: Resumen del estudio Health Behaviour in School Aged Children (HBSC-2010)*.
- Castillo, J., Derluyn, I., & Valcke, M. (2019). The (mis)match between sexuality education programs in school and the expectations of Ecuadorian adolescents. *Maskana*, 10(2), 21-31.
- Cordova Roman, S. F. (2024). *Conocimiento y actitudes sobre prevención del*

- embarazo adolescente en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria, I.E Amauta, Sullana—Piura, 2023.*
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/36046>
- Espinazo-López, B. R., Fernández-Aquerreta, M., Gemio-Barrantes, S., Verdugo-Castro, S., & Sánchez-Gómez, M. C. (2021). Sexuality in adolescence: A look into the future of new generations. *Ninth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality (TEEM'21)*, 83-88. <https://doi.org/10.1145/3486011.3486424>
- Fortenberry, J. D. (2013). Puberty and adolescent sexuality. *Hormones and Behavior*, 64(2), 280-287. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2013.03.007>
- Fowler, L. R., Schoen, L., Smith, H. S., & Morain, S. R. (2022). Sex Education on TikTok: A Content Analysis of Themes. *Health Promotion Practice*, 23(5), 739-742. <https://doi.org/10.1177/15248399211031536>
- García Vázquez, J., Quintó Domech, L., Nascimento, M., Agulló-Tomás, E., García Vázquez, J., Quintó Domech, L., Nascimento, M., & Agulló-Tomás, E. (2019). Evolución de la salud sexual de la población adolescente española y asturiana. *Revista Española de Salud Pública*, 93. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1135-57272019000100044&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Gorrotxategi Gorrotxategi, P. (2009). Desconocimiento de las enfermedades de transmisión sexual en los adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 11(41), 171-174.
- Instituto de la Mujer (2022). Sexualidad de las mujeres jóvenes. <https://www.inmujeres.gob.es/actualidad/noticias/2022/OCTUBRE/sexualidad-mujeresjovenes.htm>
- Instituto Nacional de Estadística (2022). *Tasas de fecundidad por CCAA, según nacionalidad (española/extranjera) y grupo de edad de la madre.* <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=66268#!tabs-tabla>
- Kalke, K. M., Ginossar, T., Shah, S. F. A., & West, A. J. (2018). Sex ed to go: A content analysis of comprehensive sexual education apps: Health Education & Behavior. *Health Education & Behavior*, 45(4), 581-590. <https://doi.org/10.1177/1090198117749259>
- Kuriansky, J. (2009). Talking to teens with no taboo: What sexuality educators need to know about the sexual issues of adolescents. En E. Schroeder & J. Kuriansky (Eds.), *Sexuality education: Past, present, and future, Vol 2: What people want to know.* (2009-13435-013; pp. 18-26). Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Lameiras-Fernández, M., Martínez-Román, R., Carrera-Fernández, M. V., & Rodríguez-Castro, Y. (2021). Sex Education in the Spotlight: What Is Working? Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), Article 5. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052555>
- Leite, P. L., Torres, F. A. F., Pereira, L. M., Bezerra, A. D. M., Machado, L. D. S., & Silva, M. R. F. D. (2022). Construcción y validación de pódcast para la educación en salud sexual y reproductiva de adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30(spe), e3706. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6263.3704>
- López-Palma, Y. V., & Cedeño-Tuarez, L. K. (2022). Incidencia de la educación

- sexual en el desarrollo emocional de los estudiantes del Bachillerato. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2536>
- Lugo García M.G (5 de septiembre de 2022) *En pleno siglo XXI, hablar de sexualidad aún es un tema tabú*. Gaceta UNAM . <https://www.gaceta.unam.mx/en-pleno-siglo-xxi-hablar-de-sexualidad-aun-es-un-tema-tabu/>
- Molina, L. (2023, junio 11). *¿A qué edad media se pierde la virginidad en España? El dato que te va a sorprender*. *vanitatis.elconfidencial.com*. https://www.vanitatis.elconfidencial.com/vida-saludable/2023-06-11/perdida-vidginidad-media-espana_3662237/
- Mosqueda Padrón, L. (2020). Educación sexual: Camino a la prevención del embarazo precoz. *EduSol*, 20(72), 160-174.
- Obidiaku, M. (2023). *Sexually transmitted diseases consultation and education for adolescents and young adults: Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (2023-01890-186; Números 2-B). ProQuest Information & Learning.
- Ogallar Blanco, A. I., Godoy Izquierdo, D., Vázquez Pérez, M. L., & Godoy García, J. F. (2017). La frecuencia de las actividades sexuales como variable mediadora de la satisfacción sexual en mujeres jóvenes. (Frequency of sexual activities as a mediator of sexual satisfaction among young women.). *Anales de Psicología*, 33(3), 732. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.276541>
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Salud sexual*. https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2
- Organización Mundial de la Salud (15 de septiembre de 2022). *Embarazo en la adolescencia*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Organización Mundial de la Salud (18 de mayo de 2023). *Educación sexual integral*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/comprehensiv-e-sexuality-education>
- ORM. (2023). TikTok es la red social preferida para los niños y adolescentes. <https://www.orm.es/noticias-2023/tik-tok-es-la-red-social-preferida-para-los-ninos-y-adolescentes/>
- Pereira, A. I. F., Canavarro, M. C., Cardoso, M. F., & Mendonça, D. (2005). Relational factors of vulnerability and protection for adolescent pregnancy: A cross-sectional comparative study of Portuguese pregnant and nonpregnant adolescents of low socioeconomic status: *Adolescence*. *Adolescence*, 40(159), 655-671.
- Porter, A. W., Cooper, S. C., Palmedo, P. C., Wojtowicz, N., Chong, J., & Maddalon, M. (2022). Podcasts and their potential to improve sexual health literacy in adolescents and young adults: *American Journal of Sexuality Education*. *American Journal of Sexuality Education*, 17(1), 125-136. <https://doi.org/10.1080/15546128.2021.1987365>
- R, T., & Kumar, N. (2024). Systematic literature review on comprehensive sexuality education intervention: Sexual and Relationship Therapy. *Sexual and Relationship Therapy*. <https://doi.org/10.1080/14681994.2024.2331439>
- Rahmawati, I., & Murtaqib, M. (2024). Efforts to Deal with the Impact of Adolescent Pregnancy through a Holistic Approach: A Literature Review. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 4(1), Article 1.

- <https://doi.org/10.53713/nhsj.v4i1.329>
- Reis, M., Ramiro, L., Matos, M. G. de, & Diniz, J. A. (2011). The effects of sex education in promoting sexual and reproductive health in Portuguese university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 477-485. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.266>
- Rose, I., Prince, M., Flynn, S., Kershner, S., & Taylor, D. (2014). Parental support for teenage pregnancy prevention programmes in South Carolina public middle schools: Sex Education. *Sex Education*, 14(5), 510-524. <https://doi.org/10.1080/14681811.2014.918032>
- Royuela Ruiz, P., Rodríguez Molinero, L., Marugán de Miguelsanz, J. M., & Carbajosa Rodríguez, V. (2015). Factores de riesgo de la precocidad sexual en adolescentes. *Pediatría Atención Primaria*, 17(66), 127-136. <https://doi.org/10.4321/S1139-76322015000300004>
- Schonhaut B, L., & Millán K, T. (2011). La educación sexual debe comenzar en el hogar y continuar en la escuela. *Revista chilena de pediatría*, 82(5), 454-460. <https://doi.org/10.4067/S0370-41062011000500012>
- Schultz, K. (2008). Constructing failure, narrating success: Rethinking the «problem» of teen pregnancy. En D. L. Browning (Ed.), *Adolescent identities: A collection of readings*. (2007-07949-007; Vol. 37, pp. 113-137). The Analytic Press/Taylor & Francis Group.
- Serrano, I., Dueñas, J. L., Bermejo, R., Coll, C., Doval, J. L., Lete, I., Martínez-Salmeán, J., & Parrilla, J. J. (2005). Actividad sexual e información y uso de métodos anticonceptivos en la juventud española: Resultados de una encuesta nacional. *Progresos de Obstetricia y Ginecología*, 48(6), 283-288. [https://doi.org/10.1016/S0304-5013\(05\)72396-7](https://doi.org/10.1016/S0304-5013(05)72396-7)
- Sociedad Española de Contracepción. (2019, septiembre 27). Encuesta nacional sobre sexualidad y anticoncepción entre los jóvenes españoles (16-25 años). *Sociedad Española de Contracepción*. <https://sec.es/encuesta-nacional-sobre-sexualidad-y-anticoncepcion-entre-los-jovenes-espanoles-16-25-anos/>
- Sociedad Española de Contracepción. (2022). *Encuesta de Anticoncepción en España 2022*. <https://sec.es/la-sec-presenta-la-encuesta-sobre-la-anticoncepcion-en-espana-2022/>
- Strnadová, I., Loblinzk, J., & Danker, J. (2021). Importance of sex education for a successful transition to life after school: Experiences of high school girls with intellectual disability. *British Journal of Learning Disabilities*, 49(3), 303-315. <https://doi.org/10.1111/bld.12403>
- Toudeka, A. S., Simon, D. J., Joseph, G., & Akakpo-Ahianyo, D. E. (2022). Grossesses adolescentes en milieu scolaire au Togo: Déficit de communication entre parents-enfants? Teenage pregnancies in schools in Togo: Lack of communication between parents and children? *Sexologies: European Journal of Sexology and Sexual Health / Revue européenne de sexologie et de santé sexuelle*, 31(3), 156-164. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2022.05.004>
- UNESCO, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, OMS, Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres, Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA, &

- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). *The journey towards comprehensive sexuality education: Global status report*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379607>
- UNESCO (27 de septiembre de 2023). *Educación integral en sexualidad: Para educandos sanos, informados y empoderados*.
<https://www.unesco.org/es/health-education/cse>
- Ventriglio, A., & Bhugra, D. (2019). Sexuality in the 21st Century: Sexual Fluidity. *East Asian Archives of Psychiatry: Official Journal of the Hong Kong College of Psychiatrists = Dong Ya Jing Shen Ke Xue Zhi: Xianggang Jing Shen Ke Yi Xue Yuan Qi Kan*, 29(1), 30-34.



7. Anexos

Anexo 1. Encuesta Temas de Educación Sexual

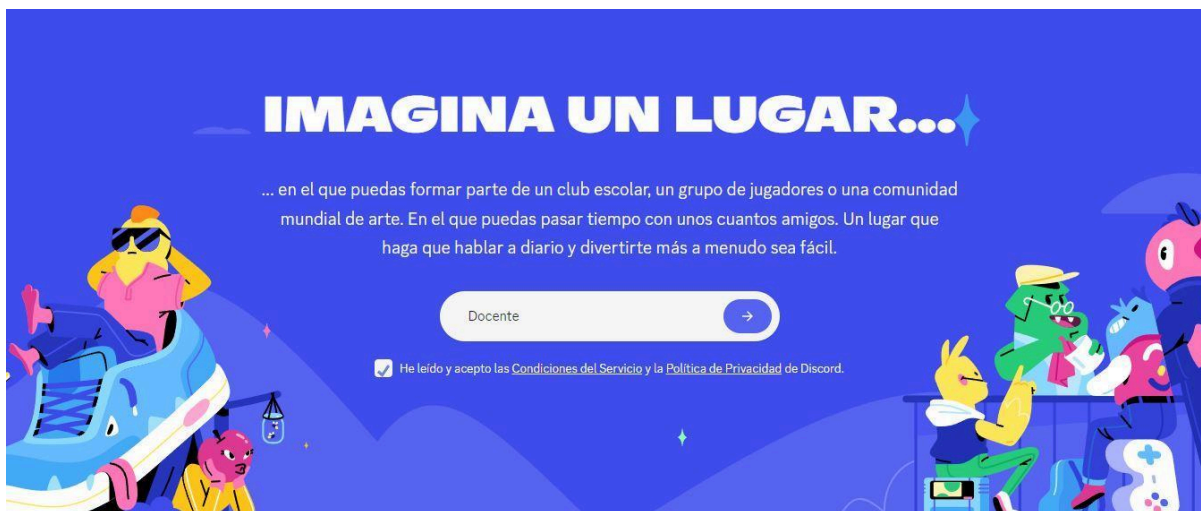
Encuesta Temas de Educación Sexual

Queridos estudiantes,

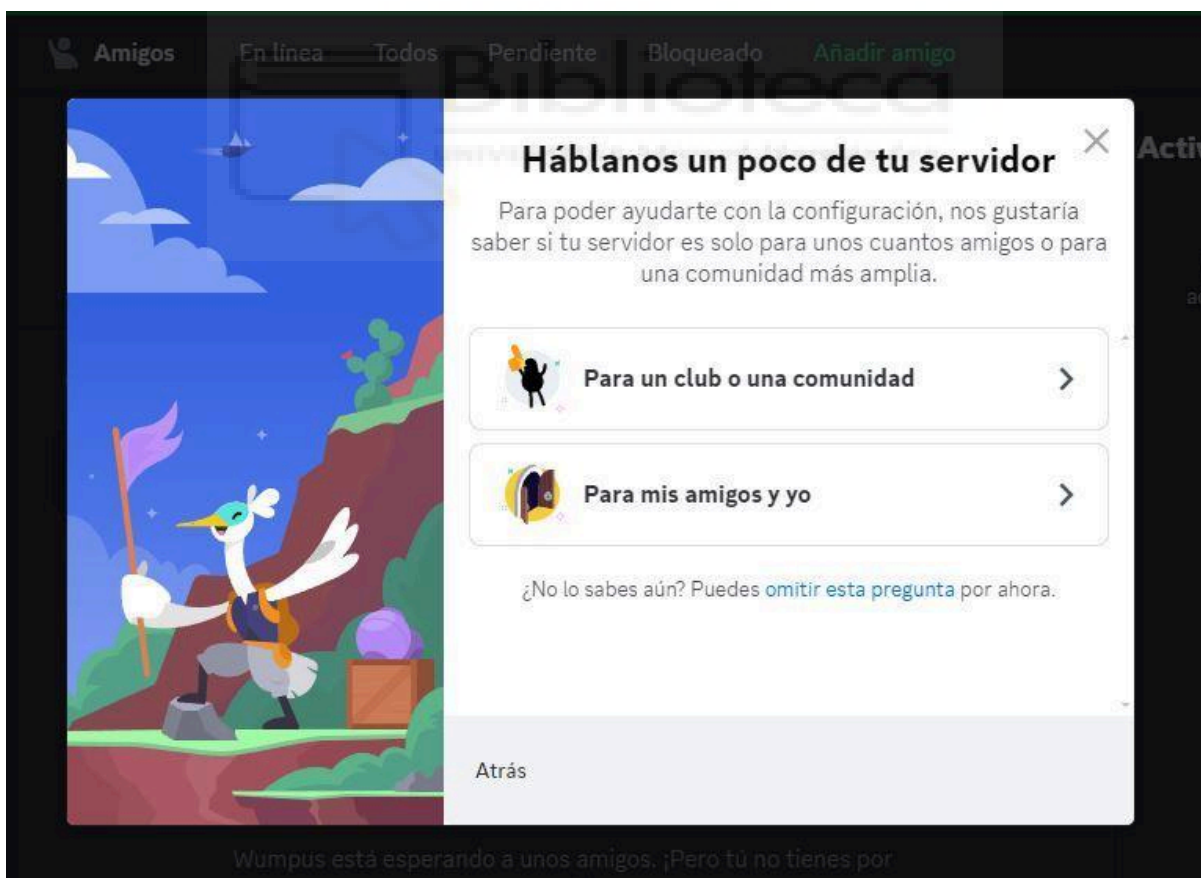
Estamos llevando a cabo una encuesta para conocer vuestros intereses y preocupaciones en relación con la educación sexual. Vuestra opinión es muy importante para nosotros y nos ayudará a diseñar programas educativos que sean relevantes y útiles. Las respuestas serán anónimas.

1. Edad:
 - Menos de 15 años
 - 15-16 años
 - 17-18 años
 - Más de 18 años
2. Género:
 - Masculino
 - Femenino
 - Otro (Especificar)
3. ¿Qué tanto conocimiento crees tener sobre educación sexual?
 - Muy poco
 - Algo
 - Bastante
 - Mucho
4. ¿Qué temas relacionados con la educación sexual te gustaría aprender más? (Selecciona todas las que correspondan)
 - Anatomía y fisiología sexual, cambios en la pubertad
 - Anticoncepción y métodos de prevención
 - Relaciones saludables y comunicación en pareja
 - Orientación sexual e identidad de género
 - Consentimiento y límites
 - Enfermedades de transmisión sexual (ETS)
 - Embarazo adolescente
 - Pornografía y su impacto en la percepción de la sexualidad
 - Otro (Especificar)
5. ¿Qué preguntas o dudas tienes sobre educación sexual que te gustaría que se abordaran en futuras actividades o programas educativos? (Abierto)

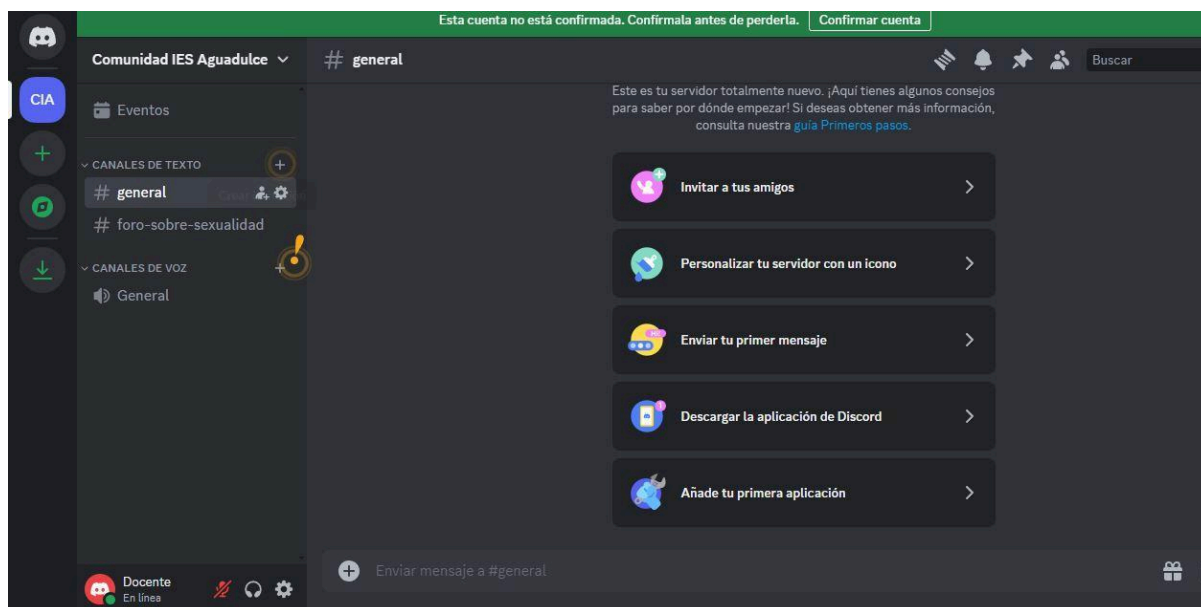
Anexo 2. Creación de una cuenta en Discord como docente anónimo



Anexo 3. Creación de una comunidad en Discord llamada IES Aguadulce



Anexo 4. Comunidad IES Aguadulce



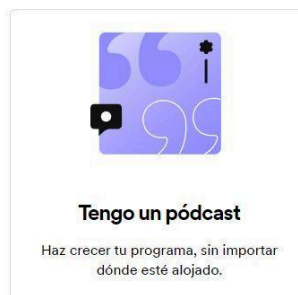
Anexo 5. Foro sobre sexualidad



Anexo 6. Creación de cuenta en Spotify for Podcasters



¿Qué afirmación te describe mejor?



Anexo 7. Creación de Episodio en Spotify for Podcasters

Crear episodio

[Subir](#) > [Detalles](#) > [Interacciones](#) > [Revisar](#)

Subir audio o vídeo

Crea un episodio de audio o vídeo con tan solo unos pasos.

Tipos de archivo compatibles:

- Archivos de audio: mp3, m4a, wav o mpg
- Archivos de vídeo: mp4 o mov

Si quieres ver más información y conocer las prácticas recomendadas, consulta nuestras directrices de [audio](#) y [vídeo](#).

¿Necesitas montar un episodio?

Si no tienes ningún archivo único que puedas subir, usa Riverside para grabar y editar audio o vídeo, y crea un episodio nuevo.

[^ Crear con Riverside](#)

