



CONECTA2: Programa de Educación Sexual Integral para Menores de Edad en Casas de Acogida

Máster Universitario en Intervención Social y Comunitaria
Convocatoria Ordinaria de Junio
Curso 2024-2025

Nombre de la autora: Laia Blasco Lafuente

Nombre de la tutora: María José Quiles Sebastián

Tipo de TFM: Diseño de una propuesta de intervención

Código de la Oficina de Investigación Responsable: TFM.MIS.MJQS.LBL.250328.

Fecha de depósito: Julio 2025

ÍNDICE

1. RESUMEN	2
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	4
3. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	7
I. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	8
4. METODO	9
I. PARTICIPANTES.....	9
II. VARIABLES E INSTRUMENTOS.....	10
III. PROCEDIMIENTO.....	12
5. DISEÑO DE SESIONES	15
6. PRESUPUESTO.....	44
7. EVALUACIÓN.....	45
8. RESULTADOS ESPERADOS.....	46
9. REFLEXIÓN FINAL	46
10. REFERENCIAS.....	48
11. ANEXOS.....	51



1. RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Máster presenta el diseño e implementación del programa CONECTA2, una propuesta de Educación Sexual Integral dirigida a adolescentes que residen en pisos tutelados gestionados por la Fundación Diagrama en Elche (Alicante). La iniciativa surge como respuesta a la necesidad urgente de garantizar el derecho de todos los y las adolescentes a recibir una educación sexual cercana, respetuosa, basada en evidencia y adaptada a sus realidades, tal como recomiendan organismos como la UNESCO (2018), la OMS (2010) y el marco legal español vigente (Ley Orgánica 8/2021).

A partir de un enfoque humanista y ecológico del desarrollo humano (Bronfenbrenner, 1987), el programa se estructura en torno a cinco ejes fundamentales: educación emocional, relaciones interpersonales, salud sexual y reproductiva, derechos y diversidad, y valores como la empatía, la igualdad y el respeto. Cada sesión está diseñada con metodologías participativas que promueven el pensamiento crítico, la toma de decisiones conscientes y la construcción de vínculos saludables.

El grupo destinatario está formado por adolescentes de entre 14 y 15 años, en situación de protección legal. La propuesta incluye una evaluación pre y post intervención, utilizando instrumentos psicométricos validados y herramientas cualitativas que permiten observar los cambios en conocimientos, actitudes y habilidades psicoafectivas.

CONECTA2 no solo ofrece información sobre sexualidad, sino que crea un espacio seguro de acompañamiento y transformación social. Se reconoce que la vivencia de la sexualidad está atravesada por múltiples factores sociales, afectivos y culturales, y que hablar de sexualidad con adolescentes no es solo una medida preventiva, sino también un acto de reconocimiento y cuidado. Así, este proyecto se alinea con los objetivos del Máster en Intervención Social y Comunitaria, y propone una intervención realista, ética y comprometida con los derechos de las y los adolescentes.

ABSTRAC

This Master's Thesis presents the design and implementation of the CONECTA2 program, a proposal for Comprehensive Sexuality Education aimed at adolescents living in supervised residential homes managed by Fundación Diagrama in Elche (Alicante). The initiative arises in response to the urgent need to guarantee the right of all adolescents to receive sexuality education that is accessible, respectful, evidence-based, and adapted to their realities, as recommended by organizations such as UNESCO (2018), the WHO (2010), and the current Spanish legal framework (Organic Law 8/2021).

Based on a humanistic and ecological approach to human development (Bronfenbrenner, 1987), the program is structured around five fundamental pillars: emotional education, interpersonal relationships, sexual and reproductive health, rights and diversity, and values such as empathy, equality, and respect. Each session is designed using participatory methodologies that promote critical thinking, conscious decision-making, and the development of healthy relationships.

The target group consists of adolescents aged 14 to 15 who are under legal protection. The proposal includes a pre- and post-intervention evaluation, using validated psychometric instruments and qualitative tools that allow for the observation of changes in knowledge, attitudes, and psycho-affective skills.

CONECTA2 not only provides information about sexuality but also creates a safe space for support and social transformation. It recognizes that the experience of sexuality is shaped by multiple social, emotional, and cultural factors, and that talking about sexuality with adolescents is not only a preventive measure but also an act of recognition and care. In this way, the project aligns with the objectives of the Master's in Social and Community Intervention and proposes a realistic, ethical, and rights-based intervention committed to the well-being of adolescents.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Según la UNESCO, la educación sexual integral (ESI) es un derecho fundamental de todos los niños, niñas y adolescentes, y debe formar parte de su educación básica. La falta de acceso a información adecuada puede contribuir a una comprensión errónea sobre las relaciones afectivas y sexuales, lo que incrementa los riesgos de violencia, explotación y embarazo adolescente no deseado. En sus "Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad", la UNESCO (2018) subraya la importancia de ofrecer una educación basada en evidencia científica y adaptada al contexto, para garantizar que los adolescentes adquieran conocimientos, actitudes y competencias que les permitan proteger su salud y bienestar, respetando sus derechos fundamentales.

En la misma línea, las Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) destacan la necesidad de que la ESI se imparta de forma inclusiva, respetuosa y culturalmente adecuada. La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), ratificada por el Estado español, establece en su artículo 13 el derecho de los menores a recibir y buscar información pertinente para su desarrollo, y en su artículo 24, el derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud, incluyendo el acceso a información sobre salud sexual y reproductiva. La Ley Orgánica 8/2021, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia, reconoce en su artículo 33 la educación afectivo-sexual como medida preventiva frente a la violencia y como herramienta esencial para un desarrollo saludable (BOE, 2021).

A pesar de estos marcos normativos, la realidad en España evidencia necesidades urgentes: más de 6.000 nacimientos en madres menores de 19 años fueron registrados en 2023 (INE, 2023), y estudios como el Barómetro Juventud y Género (FAD, 2021) alertan sobre la persistencia de mitos del amor romántico, la falta de claridad en el consentimiento y actitudes sexistas entre adolescentes.

Según el Estudio HBSC 2018, el 29,8% de los adolescentes de 15 años ha tenido relaciones sexuales coitales. La edad media de inicio se sitúa en torno a los 16 años, siendo más temprana en chicos que en chicas. En la última relación sexual coital, el 86% de los adolescentes utilizó algún método anticonceptivo. El preservativo es el método más común, seguido de la píldora anticonceptiva. Sin embargo, un 11,4% reportó haber utilizado la "marcha atrás" como único método, lo que indica una necesidad de mayor educación sobre métodos anticonceptivos efectivos. Además, el uso de estos métodos y la edad de inicio en las

relaciones sexuales coitales varían según la capacidad adquisitiva familiar. Por ejemplo, el uso de la píldora anticonceptiva es mayor entre adolescentes de familias con estatus socioeconómico bajo (16,5%) en comparación con aquellos de familias de estatus alto (12,2%)(INJUVE, 2018).

La adolescencia es una etapa clave de exploración y construcción identitaria. Tal como destacan Santelli et al. (2017), las conductas sexuales adolescentes no determinan la orientación futura, y es un error vincularlas de manera directa. La Confederación de Adolescencia y Juventud de Iberoamérica Italia y Caribe, subraya que la identidad sexual es una construcción compleja que se consolida a lo largo del tiempo y que está condicionada por factores como la madurez individual, el acceso a información veraz, la influencia del grupo de iguales y la disponibilidad de referentes positivos (CODAJIC, 2019).

La situación se agrava en colectivos especialmente vulnerables, como los menores en sistemas de protección. Según el Observatorio de la Infancia (2022), estos adolescentes presentan mayor exposición a experiencias traumáticas, baja autoestima y déficits en habilidades sociales, lo que incrementa significativamente su riesgo ante abusos, desinformación y relaciones insanas. En este contexto, la implementación de programas de ESI adaptados se convierte en una intervención prioritaria para promover su bienestar y protección.

En España, existen varios programas de educación afectivo-sexual que abordan de forma integral la promoción de la salud, la igualdad de género y los derechos sexuales. El Programa de Educación Sexual de la Generalitat Valenciana (PIES) trabaja con adolescentes, familias y docentes en el entorno escolar, combinando talleres participativos con contenidos sobre pubertad, ITS, anticoncepción, relaciones afectivas y diversidad sexual. Ha demostrado mejorar el conocimiento del alumnado y cuestionar estereotipos, integrando firmemente la perspectiva de género y los derechos sexuales (Generalitat Valenciana, 2019). El programa SOMOS de Aragón también se enfoca en adolescentes, docentes y familias, con énfasis en la prevención de violencias machistas, el respeto a la diversidad y el consentimiento (SOMOS LGTB+ Aragón, 2019). COMPAS, extendido en varias comunidades, fortalece las habilidades psicoemocionales y sociales de jóvenes mediante sesiones interactivas, con resultados positivos en la promoción de la autonomía (Espada et al., 2018). "Ni Ogros Ni Princesas" conecta especialmente bien con la juventud al desmontar mitos del amor romántico y fomentar relaciones saludables (Ni Ogros Ni Princesas, 2005).

En conjunto, todos estos programas comparten un enfoque basado en derechos, la equidad de género y la prevención de violencias, aunque se diferencian en metodologías. Los resultados generales son positivos en la mejora de conocimientos y actitudes, especialmente en la prevención de violencia y el respeto a la diversidad. No obstante, sigue siendo necesario reforzar la evaluación de impactos sostenidos a largo plazo y desarrollar propuestas específicas para colectivos concretos con necesidades particulares.

Por consiguiente, la implementación de un programa integral de educación afectivo-sexual se justifica como una intervención necesaria y pertinente para proporcionar a la población adolescente herramientas que favorezcan la comprensión crítica de sí mismos y de sus vivencias, facilitando un acompañamiento respetuoso y fundamentado en su proceso de autodefinición, el cual puede completarse tanto en esta etapa como en la adultez (García & Gómez, 2020).

En este contexto, contar con programas de Educación Sexual Integral (ESI) pensados especialmente para jóvenes que viven en situaciones de vulnerabilidad puede marcar una gran diferencia. Estos programas no solo ayudan a reducir riesgos, sino que también promueven una mejor calidad de vida.

El diseño del proyecto se apoya en el Modelo Ecológico de Intervención Social, una perspectiva que pone el foco en cómo los distintos entornos, como la familia, la escuela, el barrio, influyen en el desarrollo de cada persona (Bronfenbrenner, 1987). En particular, se toma como referencia su formulación bioecológica, conocida como modelo PPCT (Proceso–Persona–Contexto–Tiempo). Este enfoque permite entender el desarrollo afectivo y sexual de manera integral, considerando cómo se entrelazan las experiencias personales con los contextos que rodean a cada adolescente.

Uno de los pilares del modelo es la importancia de los llamados "procesos proximales": aquellas interacciones cotidianas significativas, como un taller, una conversación o una tutoría, que pueden tener un impacto real en lo que aprenden y cómo lo viven. Además, este enfoque valora las características individuales de cada joven, así como las diferentes realidades sociales y culturales que atraviesan.

También incorpora una mirada temporal, entendiendo que los cambios personales y sociales necesitan tiempo, y que las intervenciones educativas deben ser sostenidas para acompañar ese proceso. En conjunto, este marco teórico ofrece una base sólida para crear propuestas

educativas que sean realmente inclusivas, adaptadas a cada contexto y basadas en el respeto por los derechos de las y los adolescentes.

Todo este diseño de implementación de un programa de educación sexual integral tiene como resultado crear un espacio de transformación social, alineado con los principios del Máster en Intervención Social y Comunitaria, donde la intervención social juega un papel clave en la mejora de las condiciones de vida de los colectivos más vulnerables.

El objetivo de este trabajo de fin de máster es presentar el diseño del proyecto de intervención de educación sexual integral para menores de edad en casas de acogida de la Fundación Diagrama Llauradors d'Elx, nombrado 'CONNECTA2'.

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

CONNECTA2 es un programa que nace con un propósito claro: acompañar a adolescentes que viven en pisos tutelados en su derecho a recibir una educación sexual integral, cercana, respetuosa y adaptada a sus realidades.

El objetivo principal es ofrecer herramientas que les ayuden a tomar decisiones informadas sobre su salud sexual, emocional y social, fomentando así relaciones más sanas y conscientes, y previniendo situaciones de riesgo.

El programa se desarrolla en torno a cinco grandes ejes fundamentales:

1. Educación emocional, para conocerse, nombrar lo que se siente y cuidarse desde dentro.
2. Relaciones interpersonales, para construir vínculos sanos, basados en el respeto y el consentimiento.
3. Salud sexual y reproductiva, entendida como un derecho y no solo como prevención.
4. Derechos y diversidad, para reconocer y valorar las distintas formas de ser, amar y vivir.
5. Valores como la empatía, la igualdad y el respeto, que atraviesan todo el recorrido.

A través de estos ejes, se trabajan temas esenciales para el desarrollo personal y social de cada adolescente: desde el autoconocimiento y el cuidado del cuerpo, hasta la construcción de una sexualidad vivida con libertad, responsabilidad y sin culpa.

El enfoque es vivencial y participativo, promoviendo el pensamiento crítico, el diálogo abierto y la toma de decisiones conscientes, en un entorno de inclusión, confianza y convivencia respetuosa.

El programa está pensado para implementarse en la casa de acogida Llauradors d'Elx, gestionada por la Fundación Diagrama, una entidad con amplia experiencia en la atención a jóvenes en situación de vulnerabilidad. Este tipo de intervención reconoce que estas adolescencias requieren un acompañamiento sensible, adaptado, y que hablar de sexualidad no solo como algo a prevenir, sino como algo que también se puede disfrutar, cuidar y vivir con dignidad.

CONNECTA2 es, en definitiva, una apuesta por el empoderamiento, por ofrecer a chicos y chicas las herramientas necesarias para construir relaciones más justas, seguras y libres. Porque educar en sexualidad también es educar en derechos, en autoestima y en libertad.

3.1. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo general:

Promover una educación sexual integral en adolescentes residentes en pisos tutelados, que les permita tomar decisiones informadas sobre su salud sexual, emocional y social, contribuyendo al desarrollo de relaciones saludables y a la prevención de riesgos asociados a la sexualidad.

Objetivos específicos:

- Fortalecer la autoestima, la salud emocional y las habilidades para afrontar conflictos afectivos de forma saludable.
- Fomentar relaciones interpersonales basadas en el respeto, la empatía, la comunicación asertiva y el consentimiento
- Brindar conocimientos fundamentales sobre sexualidad, incluyendo anatomía, ciclo menstrual, métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual.
- Promover actitudes responsables y saludables ante la sexualidad, reconociendo la importancia del respeto mutuo, el autocuidado y la toma de decisiones informadas.
- Sensibilizar sobre la diversidad sexual y de género, y prevenir la violencia en las relaciones mediante la identificación de señales de abuso y el conocimiento de recursos de apoyo.

4. MÉTODO

I. Participantes

El programa se dirige a menores tutelados de entre 14 y 15 años, que residen en una vivienda tutelada derivada de un centro de protección de menores denominado Fundación Diagrama y que se encuentra en Elche (Alicante) siendo titularidad de la Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda de la Generalitat Valenciana. El grupo oscilará entre cuatro y seis personas, dependiendo de la disponibilidad que tengan, pero mínimo 4 personas.

Criterios

- **Inclusión**
 - Edad comprendida entre los 14 y los 15 años, acorde al grupo diana definido en la intervención.
 - Situación legal y administrativa de tutela por parte de la administración pública, residiendo en una vivienda tutelada gestionada por la Fundación Diagrama en Elche (Alicante), bajo la tutela de la Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda de la Generalitat Valenciana.
 - Capacidad cognitiva y emocional suficiente para comprender y participar activamente en las sesiones del programa. Esto lo podremos comprobar gracias a las historias clínicas y a los informes que hayan realizado anteriormente en el centro de acogida.
 - Consentimiento informado, tanto por parte del o la menor como del equipo educativo o la figura legal correspondiente.
 - Disponibilidad y compromiso para asistir de forma regular a las sesiones programadas.
 - Estancia mínima prevista en el recurso de al menos dos meses, que permita un desarrollo y seguimiento adecuados de la intervención.
 - Nivel básico de alfabetización funcional, oral y escrita en castellano que garantice la comprensión de los contenidos y materiales del programa
 - Cursar 3º o 4º de Educación Secundaria Obligatoria.

- **Exclusión**
 - Edad inferior a 14 años o superior a 15 años, por no ajustarse al grupo de intervención definido.
 - Presencia de problemas graves de salud mental o situaciones de desregulación conductual aguda que dificulten la participación segura y efectiva en el grupo.

Este criterio lo comprobaremos viendo la historia clínica y los informes que nos proporcione el centro de acogida.

- Falta de consentimiento informado, ya sea por parte del menor o de su representante legal/tutelar.
- Barreras idiomáticas o comunicativas significativas que no puedan ser abordadas con apoyos razonables y que impidan la comprensión de los contenidos.
- Implicación en procesos judiciales o administrativos que limiten su participación en actividades grupales dentro del recurso residencial.
- Conductas violentas activas hacia el grupo o el equipo educativo, sin intervención previa que permita una contención adecuada.
- Participación simultánea en otros programas que aborden la misma temática, lo que podría generar duplicidad o interferencias metodológicas.

II. Variables e instrumentos

Para la evaluación del impacto del programa de Educación Sexual Integral CONECTA2, se han seleccionado cinco instrumentos psicométricos validados en población adolescente en España. Cada escala está alineada con uno de los objetivos específicos del programa, permitiendo medir de forma fiable y pertinente los cambios producidos antes y después de la intervención.

A continuación, se detallan los instrumentos seleccionados:

Objetivo	Instrumento	Información adicional
Fortalecer la autoestima, la salud emocional y las habilidades para afrontar conflictos afectivos de forma saludable.	Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965)	Evalúa la autoestima global a través de 10 ítems. Validada en población adolescente española (Vázquez et al., 2004).
Fomentar relaciones interpersonales basadas en el respeto, la empatía, la	Escala de Habilidades Sociales para Adolescentes	Instrumento que mide empatía, asertividad y cooperación. Adaptación española por Mestre

comunicación asertiva y el consentimiento.	(SSRS-SS; Gresham & Elliott, 1990)	et al. (2006).
Brindar conocimientos fundamentales sobre sexualidad, incluyendo anatomía, ciclo menstrual, métodos anticonceptivos y prevención de ITS.	Cuestionario sobre Conocimientos en Sexualidad para Adolescentes (CESA; León-Larios & Gómez-Baya, 2018).	Evalúa conocimientos básicos en sexualidad, reproducción y prevención.. Validado por Fuertes et al. (2005).
Promover actitudes responsables y saludables ante la sexualidad.	Cuestionario de Actitudes hacia la Sexualidad Responsable (CASR; López Sánchez, 2005).	Mide actitudes relacionadas con el uso del preservativo, consentimiento y autocuidado. Desarrollado por Ballester, Gil y Gómez (2011).
Sensibilizar sobre la diversidad sexual y de género y prevenir la violencia en las relaciones.	Escala de Actitudes hacia la Diversidad Sexual (EADS; Rodríguez-Castro & Alonso-Ruido, 2017)	Evalúa la aceptación hacia la diversidad afectivo-sexual y el rechazo a estereotipos. Adaptada por Rodríguez et al. (2013).

Los cuestionarios se administrarán en dos momentos tanto en la fase inicial (pretest) que sería durante la segunda semana del programa, antes de iniciar las sesiones temáticas y en la fase final (postest) que sería en la última semana, tras la décima sesión.

Se administrarán de forma grupal, en papel, durante el horario habitual de las actividades del programa. Antes de completarlos, se explicará con claridad cuál es el objetivo de esta evaluación y se asegurará a los y las participantes que sus respuestas serán confidenciales y que los datos se utilizarán únicamente con fines educativos y de investigación.

La supervisión de esta instancia estará a cargo del profesional responsable del programa, junto con el equipo educativo del recurso residencial.

Además de esta evaluación cuantitativa, se incorporará una herramienta cualitativa para poder captar otros cambios o avances que quizá no queden reflejados en los cuestionarios, se adjunta en el *Anexo 1. Evaluación cualitativa*.

III. Procedimiento

La implementación del programa de Educación Sexual Integral CONECTA2, dirigido a adolescentes tutelados en la Fundación Diagrama (Elche), se desarrollará en varias fases planificadas, con el objetivo de garantizar una intervención estructurada, coordinada y adaptada al contexto residencial.

Etapas

1. Presentación institucional y planificación interna

Antes de poner en marcha el programa, se llevará a cabo una presentación formal del diseño ante la dirección del recurso residencial, con el objetivo de contar con su aval y apoyo institucional.

A su vez, se coordinará con el equipo educativo para definir en conjunto los aspectos organizativos clave: horarios, calendario de sesiones, normas internas a tener en cuenta y cualquier otra cuestión logística relevante.

Finalmente, se prepararán los espacios físicos y materiales necesarios para el desarrollo de las sesiones, asegurando que el lugar esté equipado con lo esencial: mesas, sillas, pizarra, papel, bolígrafos y material visual o gráfico de apoyo.

2. Selección y preparación de los participantes

En esta etapa, se conformará el grupo que participará del programa, siguiendo criterios previamente definidos de inclusión y exclusión.

Además, se solicitará el consentimiento informado tanto a los y las adolescentes como a sus referentes legales o educativos, asegurando que todas las personas involucradas comprendan el objetivo y funcionamiento del proyecto.

El grupo final estará compuesto por entre 4 y 6 participantes, buscando que sea diverso y viable, y que permita un trabajo cercano, seguro y significativo para cada persona.

3. Evaluación inicial

Antes de iniciar las sesiones, se aplicarán los cuestionarios o herramientas de evaluación previstas (pretest), que permitirán establecer un punto de partida en relación con los conocimientos, actitudes y habilidades del grupo.

Además, se complementará esta información con observaciones cualitativas recogidas a través del contacto cotidiano con el grupo y del diálogo informal con el equipo educativo, para comprender mejor el contexto y las dinámicas previas al inicio.

4. Desarrollo del programa

El programa se desarrollará a lo largo de diez sesiones grupales, con una frecuencia de dos encuentros por semana y una duración estimada de 90 minutos por sesión.

Las sesiones estarán a cargo de profesionales con formación en intervención social y educación sexual, y se trabajará con metodologías participativas, dinámicas de grupo y materiales adaptados a las características del grupo.

A lo largo del proceso, se cuidará especialmente el clima del espacio: fomentando la confianza, la confidencialidad, el respeto mutuo y el diálogo abierto, para que cada persona pueda expresarse con libertad y seguridad.

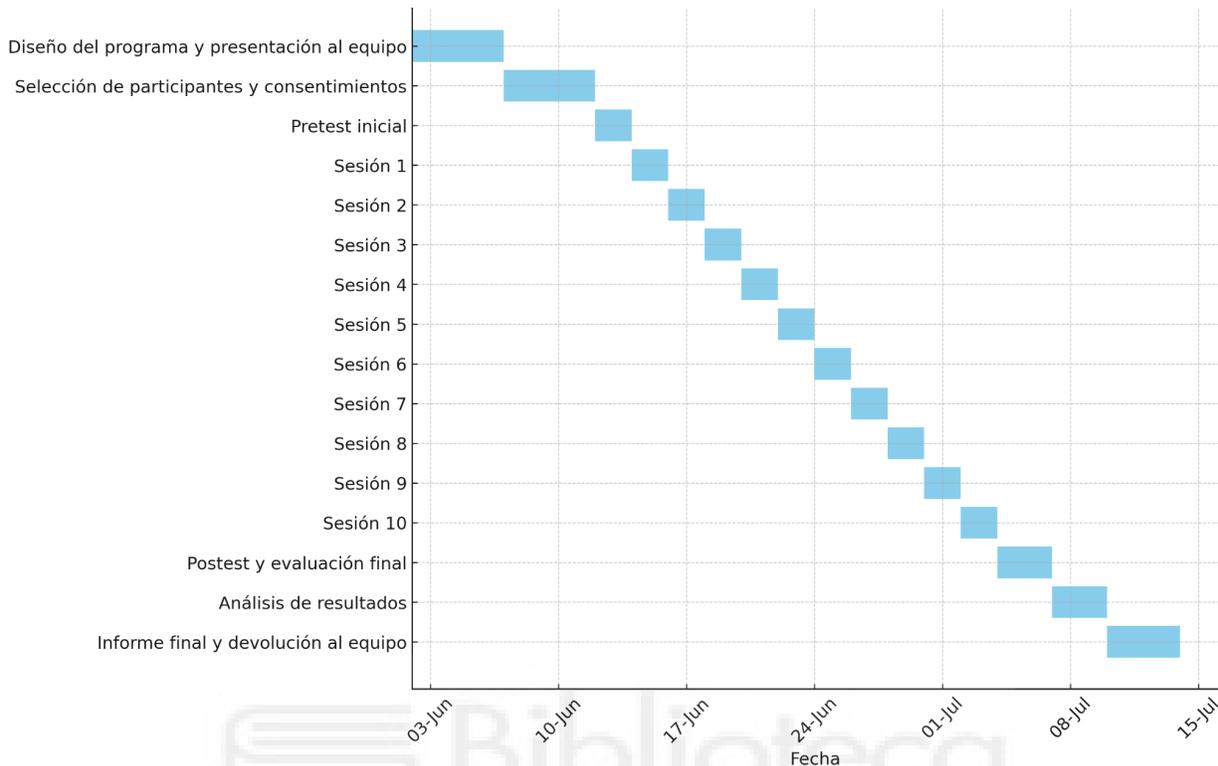
5. Evaluación final y cierre del programa

Al finalizar el proceso, se volverán a aplicar las herramientas de evaluación (postest), con el fin de comparar resultados y observar posibles cambios respecto al inicio.

Se sumará un registro de observación del proceso grupal, y con toda esta información se elaborará un informe final que incluya los aprendizajes, resultados obtenidos y propuestas de mejora.

Este informe será compartido con el centro tanto en formato escrito como, si se considera oportuno, a través de una presentación oral para el equipo, reforzando el compromiso de devolver lo vivido y construido colectivamente.

Cronograma



Recursos

La correcta puesta en marcha del programa CONECTA2 requiere contar con una serie de recursos humanos, materiales y espaciales que permitan desarrollar las sesiones de manera efectiva, adaptada y segura. La previsión de estos elementos es fundamental para garantizar no solo la continuidad del programa, sino también su calidad y adecuación al contexto residencial en el que se implementa.

Uno de los pilares del programa es la figura profesional responsable de facilitar las sesiones. Se trata de una persona con formación en educación afectivo-sexual, igualdad de género, habilidades socioemocionales e intervención grupal, que además de coordinar y guiar las actividades, debe ser capaz de sostener un clima de respeto, confianza y participación activa entre los y las adolescentes. En casos donde el grupo sea numeroso o existan necesidades institucionales particulares, se recomienda contar con una persona de apoyo, encargada de tareas logísticas, observación del grupo y asistencia técnica durante las dinámicas.

En cuanto a los recursos materiales, se requiere papelería básica (hojas, bolígrafos, rotuladores, post-it, papel continuo, entre otros), así como material gráfico y visual que facilite la

comprensión de los contenidos: carteles con definiciones clave, esquemas, papelógrafos, fichas para actividades y evaluaciones. También es importante incluir materiales simbólicos y expresivos como tarjetas con imágenes, cajas para reflexiones anónimas o elementos para dinámicas de cierre como el hilo rojo que favorezcan el trabajo emocional. A esto se suman materiales didácticos complementarios para abordar temas específicos como la salud sexual y reproductiva (modelos anatómicos, preservativos para demostración, infografías sobre métodos anticonceptivos), además de los recursos audiovisuales necesarios para el desarrollo conceptual y vivencial de las sesiones (proyector, altavoces, ordenador, videos seleccionados).

Respecto al espacio físico, se recomienda disponer de una sala amplia, luminosa y ventilada, con mobiliario flexible que permita organizar el grupo en círculo o en subgrupos. Es esencial que el lugar garantice privacidad y comodidad, para que las personas participantes puedan expresarse libremente y trabajar con confianza en torno a temas íntimos y personales.

5. DISEÑO DE SESIONES

Sesión 1. Introducción al programa y creación de un espacio seguro.

Objetivo específico	Establecer un clima de confianza grupal que favorezca la participación activa y el respeto mutuo, presentando los objetivos del programa y acordando las normas básicas de convivencia.
Duración	90 minutos
Materiales	Pizarra, rotuladores, cartulinas, tarjetas de presentación, hojas, bolígrafos,

Desarrollo

1. Bienvenida y presentación del programa (20 minutos)

La sesión comienza con un momento de bienvenida e introducción al programa, que ocupa los

primeros 20 minutos. La persona facilitadora saluda al grupo con cercanía y respeto, se presenta brevemente y da la bienvenida a todas las personas asistentes. Después, explica de forma clara y sencilla en qué consiste el programa: cuánto tiempo durará, cuántas sesiones habrá, con qué frecuencia nos encontraremos, qué temas se abordarán y qué objetivos se esperan alcanzar juntos/as.

Se hace especial hincapié en que este espacio está pensado para ser seguro, respetuoso y confidencial. Se anima a participar, pero siempre desde la libertad personal: cada quien podrá compartir cuando lo desee y a su propio ritmo, sin presiones. La idea es que el grupo se convierta en un entorno de confianza y apoyo mutuo, donde cada voz tenga valor.

Este primer encuentro busca sentar las bases para una experiencia positiva, en la que todas las personas se sientan bienvenidas, escuchadas y parte de algo común desde el inicio.

2. Dinámica de presentación (20 minutos)

Después, se realiza una dinámica de presentación para que el grupo empiece a conocerse de forma creativa y emocional.

Sobre una mesa o espacio visible se colocan tarjetas con diferentes imágenes: paisajes, objetos, escenas abstractas, símbolos... Se invita a cada persona a elegir una imagen que le llame la atención o que, de alguna forma, conecte con su estado actual.

Una vez elegida, cada quien se presenta diciendo su nombre y compartiendo por qué eligió esa imagen. No hay respuestas correctas ni incorrectas, y lo que se comparta puede ser tan breve o profundo como se quiera.

La persona facilitadora también participa en la dinámica, para mostrar con el ejemplo, reducir distancias y ayudar a crear un ambiente de confianza. Esta actividad rompe el hielo y permite un primer acercamiento entre los miembros del grupo de una forma simbólica y auténtica.

3. Exploración de expectativas (15 minutos)

A continuación, se dedica un espacio para hablar sobre lo que cada persona espera de este proceso. La pregunta que guía este momento es: “¿Qué esperas aprender, trabajar o experimentar en este programa?”

Se abre una lluvia de ideas donde cada quien puede compartir libremente sus deseos,

intereses o motivaciones. Las respuestas se anotan en un papel grande o pizarra, sin jerarquizar ni corregir. Todas las aportaciones son bienvenidas y se agradecen.

Este ejercicio permite que el grupo vea su propia diversidad, comparta intenciones y genere un propósito común. Además, servirá como referencia al final del programa para revisar el camino recorrido. El clima de respeto y escucha activa será fundamental para que todas las voces se sientan valoradas.

4. Creación de normas grupales (20 minutos)

Después, se dedica un momento importante a construir juntas/os las normas de convivencia del grupo.

La persona facilitadora plantea por qué es valioso contar con algunos acuerdos que nos ayuden a cuidar el espacio común. Se abre un diálogo para que todas las personas propongan normas que consideren necesarias para sentirse a gusto y seguras.

Pueden surgir ideas como: respetar los turnos de palabra, mantener la confidencialidad, no juzgar, participar con libertad, cuidar el tiempo... Todo se anota en un cartel visible, que se consensuará entre todos/as y quedará a la vista en cada sesión.

Este ejercicio promueve la corresponsabilidad y refuerza la idea de que el grupo es un espacio compartido, donde cada persona cuenta y sus límites serán respetados.

5. Cierre reflexivo (15 minutos)

Para terminar, se propone un cierre que invite a reflexionar sobre lo vivido en esta primera sesión. “¿Qué me ha parecido esta primera sesión?”

Quien lo desee puede compartir una palabra, una frase o una sensación sobre su experiencia. También es válido elegir el silencio; no hay obligación de hablar. Cada aportación es recibida con agradecimiento y respeto.

Este momento ayuda a recoger impresiones y emociones, y también a cerrar el encuentro con conciencia. Antes de despedirse, se anticipa brevemente el tema de la próxima sesión, para ir generando continuidad y mantener el interés. La persona facilitadora finaliza con un mensaje de bienvenida al grupo como un espacio compartido de aprendizaje, cuidado y crecimiento.

Sesión 2. Autoestima y salud emocional en la adolescencia

Objetivo específico	Explorar la relación entre autoestima, salud emocional y desarrollo afectivo, identificando recursos personales para afrontar conflictos emocionales de forma saludable.
Duración	90 minutos
Materiales	Papel, bolígrafos, pizarra, marcadores.

Desarrollo

1. Marco conceptual: ¿Qué es la autoestima? (15 minutos)

La segunda sesión arranca con un espacio de 15 minutos para introducir el tema central: la autoestima. La persona facilitadora comparte con el grupo, de manera sencilla y cercana, qué entendemos por autoestima, cómo se forma y por qué es tan importante en nuestra vida diaria.

Se aclara que la autoestima no tiene que ver con “creerse más que los demás” ni con tener un ego inflado, sino con algo mucho más profundo: cómo nos vemos, cómo nos valoramos, cómo nos tratamos internamente.

Se habla de que esta percepción se va construyendo a lo largo de la vida, influida por nuestras experiencias, las relaciones que hemos tenido y el entorno en el que crecimos. A veces se fortalece, otras se debilita, y eso es completamente normal.

También se destaca que cuidar de nuestra autoestima es cuidar de nuestro bienestar emocional. Para hacerlo más concreto, se comparten ejemplos cotidianos y se anotan en la pizarra algunas ideas clave como: “La autoestima no es algo fijo”, “podemos aprender a valorarnos” y “nuestro valor no depende solo de lo que otras personas piensen”

2. Reflexión individual y puesta en común (20 minutos)

Después, se abre un espacio más personal. Durante 20 minutos, se invita a cada persona a hacer una pequeña reflexión individual por escrito, a partir de algunas preguntas como: ¿Cuándo me siento valioso/a?, ¿qué personas o cosas me ayudan a sentirme bien conmigo mismo/a?, ¿qué situaciones afectan negativamente a mi autoestima?

Cada quien reflexiona a su ritmo, sin obligación de compartir. Luego, quien lo desee puede expresar en voz alta alguna idea o emoción que le haya surgido.

La facilitadora promueve un clima de respeto, sin juicios, donde todas las voces y los silencios tienen lugar. Si surgen ideas comunes, se anotan en la pizarra para visualizarlas juntas.

Este momento ayuda al grupo a ir creando un espacio íntimo, de confianza, donde nos damos cuenta de que muchas veces compartimos dudas, miedos y deseos parecidos.

3. Dinámica de expresión emocional: “La mochila emocional” (20 minutos)

A continuación, se propone una dinámica llamada “La mochila emocional”, pensada para explorar cómo nos sentimos y qué estamos cargando en este momento de nuestras vidas.

Cada persona recibe dos papeles pequeños, que en uno escribe algo que le pese o le esté afectando (puede ser una preocupación, una inseguridad, un pensamiento difícil) y en el otro, algo que le motive o le haga sentir bien (una cualidad propia, una persona significativa, una actividad que disfrute).

Se aclara que no hace falta entrar en detalles ni compartir si no se quiere. Las notas se recogen de forma anónima en una caja, y luego la facilitadora lee algunas al azar.

Esto da pie a una conversación grupal sobre lo que aparece: ¿cómo vivimos esas cargas?, ¿cómo nos sostenemos?, ¿qué recursos personales tenemos? Se vincula la actividad con la autoestima, mostrando que reconocer tanto lo que nos duele como lo que nos fortalece es esencial para empezar a mirarnos con más amabilidad.

4. Técnicas de refuerzo de la autoestima (10 minutos)

Durante 10 minutos, se presentan algunas ideas prácticas para empezar a cuidar nuestra autoestima en el día a día.

La facilitadora comparte tres estrategias simples que pueden marcar una gran diferencia:

- Hacer una lista de logros personales (aunque parezcan pequeños).
- Repetir afirmaciones positivas como “soy suficiente”, “valgo por quien soy”, “estoy haciendo lo mejor que puedo”.
- Darse espacios para disfrutar, descansar y hacer cosas que nutran el bienestar.

Se ofrecen ejemplos, y se invita al grupo a elegir al menos una de estas prácticas para probarla en los próximos días. La idea es que trabajar la autoestima es un proceso continuo, que empieza en el vínculo que cada quien tiene consigo mismo/a.

5. Cierre (10 minutos)

Por último, se realiza un cierre reflexivo de 10 minutos con una pregunta sencilla “¿Qué me llevo de esta sesión?”. Cada persona puede responder con una palabra, una frase o una breve reflexión que exprese lo que ha aprendido, sentido o comprendido. La participación es voluntaria y se valora tanto el silencio como la expresión. El/la profesional cierra la sesión agradeciendo la sinceridad, el respeto y el compromiso del grupo.

Sesión 3. Relaciones afectivas y saludables y habilidades sociales

Objetivo específico	Promover el desarrollo de relaciones interpersonales basadas en el respeto, la empatía y la comunicación asertiva, reconociendo señales de relaciones sanas y tóxicas.
Duración	90 minutos
Materiales	Fichas con situaciones, vídeos ilustrativos, papel, bolígrafos, pizarra.

Desarrollo

1. Introducción teórica: ¿Qué es una relación sana? (10 minutos)

Comenzamos la sesión con una breve introducción al tema del día: las relaciones interpersonales sanas. Durante unos 10 minutos, la persona facilitadora explica de manera clara y cercana qué entendemos por una relación saludable y por qué es importante reflexionar sobre ello.

Se plantea que hablaremos de vínculos humanos en distintos contextos, como la pareja, amistad y la familia. El foco estará puesto en identificar los elementos que hacen que una relación nos haga bien: confianza, respeto mutuo, apoyo emocional, libertad para ser uno/a mismo/a y una comunicación sincera.

Se explica que una relación sana no significa que no haya conflictos o diferencias, sino que haya un espacio seguro donde ambas personas puedan crecer, escucharse y cuidarse sin miedo ni presión.

Se proveerán muchas opiniones respecto a los adolescentes ya que vienen de contextos y familias desestructuradas y puede ser que salgan muchas emociones diferentes y se cree un poco de conflicto entre los adolescentes, pero ahí es donde la persona que guía la sesión tiene que reconducir el tema pero también dejar que los adolescentes digan lo que quieran en ese momento sin invalidar sus argumentos ni sus ideas de familia, amigos o pareja. Hay que crear un espacio seguro donde puedan compartir cualquier cosa sin tener miedo a que les corrijan.

2. Visionado de vídeo ilustrativo (15 minutos)

Luego, pasamos a ver un breve vídeo que muestra una situación donde aparecen dinámicas poco saludables, como el control o la manipulación. Puede tratarse de una escena de ficción, una animación o un corto educativo adaptado al grupo.

Antes de empezar, se pide prestar atención no solo a lo que ocurre, sino también a cómo se sienten los personajes, qué emociones transmiten y qué reacciones despierta la escena.

Al finalizar, se dejan uno o dos minutos en silencio, para que cada persona tenga un momento para procesar lo que ha visto, conectar con sus propias emociones y prepararse para compartir si así lo desea.

3. Análisis grupal (20 minutos)

Después del vídeo, se abre un espacio de reflexión en grupo. Durante unos 20 minutos, la

facilitadora lanza preguntas abiertas como: ¿Qué os ha llamado la atención del vídeo?, ¿qué comportamientos os parecieron problemáticos?, ¿reconocéis situaciones parecidas en la vida real?

Se trata de una conversación libre, donde cada persona puede compartir si lo desea. Se cuida mucho el ambiente: sin juicios, con escucha activa, validando cada intervención.

Las palabras o ideas que vayan surgiendo (por ejemplo: “celos”, “culpa”, “control”, “aislamiento”) se anotan en la pizarra para ir construyendo juntos/as un mapa visual.

Si el grupo está más callado, la persona facilitadora puede romper el hielo compartiendo alguna reflexión personal, ayudando así a que el grupo se sienta más cómodo para abrirse. También dependerá del tipo de vínculo que se tenga ya con los adolescentes.

4. Role-playing en parejas: Comunicación asertiva (20 minutos)

Luego, se propone una actividad más vivencial: un role-playing en parejas para experimentar de forma directa cómo se siente una relación tóxica y cómo se puede responder desde la asertividad.

Cada pareja recibe una tarjeta con una situación realista, como: “Tu pareja revisa tu móvil sin avisar”, “un/a amigo/a se enfada si no le respondes rápido” y “te hacen sentir mal por pasar tiempo con otras personas”.

Una persona actúa como quien ejerce presión o control, y la otra como quien responde con comunicación clara y respetuosa. Luego, se intercambian los roles.

Al terminar, se abre un pequeño espacio para comentar cómo se han sentido, qué frases funcionaron y qué fue difícil. Para acompañar la dinámica, se entrega una hoja con ejemplos de frases asertivas, como: “No me siento cómodo/a con esto”, “necesito que respetes mi espacio” y “así no me siento bien, prefiero que lo hablemos de otra manera.”

Esta actividad busca entrenar habilidades reales y ayudar a ganar confianza a la hora de poner límites y expresar necesidades.

5. Síntesis colectiva (15 min):

Para cerrar y ordenar todo lo trabajado, se realiza una síntesis colectiva en la pizarra:

El grupo, guiado por la facilitadora, construye dos listas, una con los comportamientos propios de una relación saludable y otra con señales de una relación tóxica o de maltrato

Se anotan ejemplos concretos, y se aprovecha para aclarar dudas o conceptos que hayan surgido. También se comparte información sobre cómo y dónde pedir ayuda si alguien se encuentra en una relación dañina: hablar con alguien de confianza, acudir a un profesional o utilizar recursos públicos como servicios sociales o líneas de atención especializadas.

Este momento busca reforzar la conciencia crítica y, sobre todo, dejar herramientas prácticas para protegerse y cuidar los vínculos. Saldrán muchos comentarios que no sean del agrado de todos incluso para la persona que lleve la sesión pero hay que reconducir esos comentarios e ir desglosándolos para que todo sea más calmado y poder tener unas conversaciones medianamente maduras y no conflictivas.

6. Cierre reflexivo (10 min)

Para terminar, se realiza un cierre íntimo y reflexivo. Se reparte una hoja a cada persona con esta frase: “Mis valores en una relación sana.”

Cada quien escribe, de forma privada, tres valores que considera esenciales en cualquier vínculo afectivo: pueden ser cosas que ya cultiva o que le gustaría fortalecer, como respeto, libertad, honestidad, cuidado, escucha...

Después, se ofrece la opción de compartir si alguien lo desea. Todo lo que se diga se recibe con respeto, y también se valora a quienes prefieren guardar silencio.

La sesión finaliza agradeciendo la sinceridad, la confianza y la participación del grupo. Como frase de cierre, se puede decir: “Cuidar nuestras relaciones es también una forma de cuidarnos a nosotros/as mismos/as. Gracias por todo lo que habéis compartido hoy.”

Sesión 4. Conociendo el ciclo reproductivo y los métodos anticonceptivos

Objetivo específico	Ofrecer conocimientos básicos sobre la anatomía reproductiva y el ciclo menstrual, promoviendo una visión positiva, natural y libre de prejuicios sobre la sexualidad.
Duración	90 minutos

Materiales	Pizarra, láminas anatómicas, papel, bolígrafos, esquemas ilustrativos, fichas con conceptos clave.
-------------------	--

Desarrollo

1. Introducción teórica (20 min):

Empezamos la sesión con una conversación de unos 20 minutos para entender juntos/as qué es realmente la sexualidad. La persona facilitadora abre este espacio aclarando algo importante: la sexualidad no se reduce solo al sexo. Es mucho más que eso.

La sexualidad forma parte de quiénes somos, de cómo nos sentimos, nos relacionamos, cuidamos nuestro cuerpo y vivimos el placer. Abarca aspectos biológicos, emocionales, afectivos, sociales y culturales.

También se explican tres conceptos clave que muchas veces se confunden:

- **Sexo:** las características físicas y biológicas con las que nacemos.
- **Género:** los roles y expectativas que la sociedad asocia a ser “hombre” o “mujer”.
- **Reproducción:** la capacidad de tener hijas/os, que no define por sí sola la sexualidad de una persona.

Se subraya que todas las formas de vivir la sexualidad son válidas, que no hay una sola manera correcta de ser o de sentir, y que este espacio está libre de juicios. Desde el inicio se promueve un lenguaje claro, respetuoso e inclusivo, donde todas las dudas son bienvenidas.

2. Anatomía reproductiva (20 min):

A continuación, se dedica un tiempo a conocer mejor nuestro cuerpo. Durante unos 20 minutos, la persona facilitadora utiliza láminas o ilustraciones para explicar de forma clara y sin rodeos cómo están formados nuestros órganos sexuales, tanto internos como externos.

Se explican las funciones de cada parte del cuerpo sin usar tecnicismos complicados y se anima a hacer preguntas en cualquier momento. Este espacio es ideal para resolver dudas comunes y desmontar mitos que suelen estar muy presentes, como:

- “La vagina y la vulva no son lo mismo.”
- “La virginidad no es algo que se vea ni se ‘pierde’.”
- “Los testículos no producen orina.”

El objetivo es naturalizar el conocimiento sobre el cuerpo, crear confianza para hablar sin vergüenza y generar un ambiente donde hablar de sexualidad sea tan normal como hablar de salud o alimentación.

3. Dinámica “Mitos y realidades” (20 min):

Después, se propone una actividad dinámica y participativa para seguir aprendiendo de forma más entretenida.

Cada persona o grupo recibe fichas con afirmaciones relacionadas con la sexualidad, como:

- “Se puede quedar embarazada durante la menstruación.” (Verdadero)
- “La masturbación es mala para la salud.” (Falso)
- “El himen se rompe siempre la primera vez.” (Falso)

Durante 20 minutos, las y los participantes tienen que decidir si cada afirmación es verdadera o falsa. Luego, se hace una puesta en común en la que se comentan las respuestas y se explican los motivos.

Esta dinámica no solo permite aclarar creencias erróneas, sino que también abre un diálogo sincero, natural y educativo donde muchas ideas se replantean desde el respeto.

4. Ciclo menstrual y eyaculación (20 min):

En este bloque de 20 minutos se explican dos procesos importantes del cuerpo: el ciclo menstrual y la eyaculación.

Primero se habla del ciclo menstrual: sus fases, qué ocurre en el cuerpo durante cada etapa, cuánto dura, qué síntomas pueden aparecer y qué cosas pueden influir en su regularidad (como el estrés o la alimentación). Se insiste en que cada cuerpo es distinto y que no hay una sola forma “correcta” de vivirlo.

Luego se explica el proceso de eyaculación, su relación con el placer, el rol que cumple en la reproducción, y se aclara que no siempre ocurre junto con el orgasmo.

Todo se presenta con un lenguaje sencillo, sin vergüenza y sin tabúes, para que las personas puedan entender cómo funciona su cuerpo (y el de otras personas) desde el respeto, la curiosidad y la empatía.

5. Cierre reflexivo (10 min):

Para cerrar la sesión, se propone un espacio íntimo y seguro. Cada persona recibe una tarjeta con una frase sencilla pero poderosa: “Escribe una pregunta que siempre hayas tenido sobre tu cuerpo o sobre la sexualidad y que nunca te hayas atrevido a hacer.”

No es necesario poner nombre, y se aclara que las preguntas no se leerán en ese momento. Serán respondidas en la próxima sesión, de forma anónima y respetuosa.

Este cierre permite que surjan dudas reales, sin miedo a la exposición, y refuerza la idea de que tener preguntas es algo normal y valioso.

Al recoger las tarjetas, la facilitadora agradece la participación y la confianza del grupo. Se anticipa que en la próxima sesión se retomarán estas inquietudes, con la seriedad y el cuidado que merecen.

Una frase final posible podría ser:

“Hacernos preguntas sobre nuestro cuerpo y nuestra sexualidad no es algo vergonzoso, es un acto de cuidado personal. Gracias por abrir este espacio con tanta honestidad.”

Sesión 5. Métodos anticonceptivos y prevención del embarazo adolescente

Objetivo específico	Brindar información clara sobre los diferentes métodos anticonceptivos, su uso correcto y su importancia en la prevención del embarazo no planificado.
Duración	90 minutos
Materiales	Muestras de preservativos (masculinos y femeninos), fichas

	informativas, infografías, papel, bolígrafos, pizarra.
--	--

Desarrollo

1. Introducción al tema (15 min):

Comenzamos la sesión con una pregunta abierta para despertar la curiosidad del grupo y abrir el diálogo: “¿Por qué creéis que es importante conocer los métodos anticonceptivos?”

A partir de lo que vaya surgiendo, se genera una conversación breve pero significativa, conectando el tema con la salud sexual, la prevención de embarazos no deseados y, sobre todo, con la autonomía personal.

Se invita a ver el conocimiento sobre anticoncepción no sólo como algo técnico o médico, sino como una herramienta para tomar decisiones libres, informadas y cuidadas sobre el cuerpo, el placer y las relaciones.

Este primer momento también permite a la persona facilitadora adaptar el lenguaje y el nivel de profundidad a las necesidades reales del grupo, generando desde el principio un espacio de confianza y participación.

2. Presentación didáctica (25 min):

Después, se pasa a una explicación clara y visual sobre los distintos tipos de métodos anticonceptivos. Durante unos 25 minutos, se presentan con ayuda de materiales como fichas, imágenes o esquemas, organizados en tres grupos principales:

- De barrera (preservativos externos e internos)
- Hormonales (píldora, parche, implante, inyección, anillo)
- De emergencia (como la píldora del día después)

Para cada uno se explican de forma sencilla: cómo funciona, qué tan efectivo es, qué ventajas y desventajas tiene, y en qué casos podría ser más recomendable.

Se hace énfasis en que no todos los métodos previenen infecciones de transmisión sexual, y

que no existe un “mejor método”, sino uno que se adapte a cada persona, situación y momento.

Durante toda la exposición se anima a preguntar, comentar o compartir dudas: aquí, todas las preguntas son válidas.

3. Demostración práctica (20 min):

Ahora toca una parte más práctica: aprender a usar bien el preservativo.

Durante 20 minutos, se muestra paso a paso cómo se coloca correctamente un preservativo externo (masculino) usando un modelo anatómico. Se explican cosas tan importantes como:

- Revisar la fecha de vencimiento
- Abrir el paquete con cuidado
- Ponerlo en el momento adecuado
- Cómo retirarlo y desecharlo sin riesgos

También se comentan errores frecuentes (como abrirlo con los dientes o no dejar espacio en la punta), que muchas veces bajan su efectividad.

Si el grupo está cómodo, se puede mostrar también el preservativo interno (femenino), explicando cómo se coloca y sus ventajas.

Todo se explica con respeto, claridad y naturalidad, sin burlas ni vergüenza, para que hablar de anticonceptivos sea algo tan normal como hablar de higiene o cuidado personal.

4. Dinámica “Casos prácticos” (20 min):

Después, se invita al grupo a aplicar lo aprendido en una dinámica participativa: “Casos prácticos”.

Se forman pequeños grupos y a cada uno se le da una situación ficticia, por ejemplo:

- Una pareja que no quiere usar hormonas
- Alguien que olvidó tomar la pastilla
- Una relación sexual esporádica con poca planificación

Cada grupo analiza su caso, decide qué método anticonceptivo usaría y por qué. Luego, comparten sus conclusiones con el resto del grupo.

Este ejercicio permite poner en práctica los conocimientos, pensar en diferentes contextos y entender que cada situación necesita una decisión informada y respetuosa con los deseos y necesidades propias.

5. Cierre (10 min):

Para terminar, se propone una actividad individual en la cual cada persona recibe una tarjeta y se le invita a escribir una idea, consejo o reflexión personal sobre el uso responsable de los métodos anticonceptivos.

Puede ser algo que les haya llamado la atención, un mito que derribaron, o algo que quieran recordar o compartir con alguien más.

Quienes lo deseen pueden leerlo en voz alta, aunque también está bien si prefieren guardar ese pensamiento para sí mismos.

La persona facilitadora cierra agradeciendo la participación y la apertura del grupo, y deja un mensaje final: “Cuidar de nuestra salud sexual es parte de cuidar de nosotras/os mismas/os. Tener información es poder, y poder decidir libremente sobre nuestro cuerpo, es un derecho.”

Sesión 6. Infecciones de transmisión sexual (ITS)

Objetivo específico	Proporcionar conocimientos sobre las ITS, su transmisión, síntomas, consecuencias y formas de prevención, favoreciendo conductas sexuales responsables y saludables.
Duración	90 minutos
Materiales	Carteles, fichas explicativas, papel, bolígrafos, pizarra, video educativo.

Desarrollo

1. Inicio participativo (15 min):

Comenzamos la sesión con un espacio de diálogo abierto, para poner sobre la mesa lo que ya sabemos (o creemos saber) sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS).

La persona facilitadora lanza una pregunta al grupo: “¿Qué sabéis sobre las ITS?”

A partir de ahí, se genera una lluvia de ideas. Todo lo que se diga se anota en la pizarra, sin corregir de inmediato, para ir armando entre todos/as un “mapa de saberes” inicial.

Una vez recogidas las ideas, se revisan en conjunto: se aclaran dudas, se corrigen errores sin juicio, se desmontan mitos comunes (como “solo las personas promiscuas tienen ITS” o “el VIH se transmite por un beso”), y se valida la información que sí es correcta.

Este momento sirve para partir del lenguaje y las experiencias reales del grupo, ajustar la información a su contexto y abrir un espacio de confianza donde todas las preguntas tienen lugar.

2. Presentación informativa (25 min):

Luego, se pasa a una explicación más completa y accesible sobre las ITS. Durante 25 minutos, la facilitadora presenta de forma clara qué son, cómo se transmiten, qué síntomas pueden presentar y cómo prevenirlas.

Se usan materiales visuales (láminas, esquemas, tarjetas) y se pone especial atención en las ITS más frecuentes entre adolescentes y jóvenes: VIH, VPH, gonorrea, sífilis y clamidia.

Se aclara que las ITS no solo se transmiten por penetración y que muchas veces no presentan síntomas, por eso es tan importante hacerse chequeos regulares.

También se habla sobre el uso correcto del preservativo, la importancia de hacerse pruebas, y cómo cuidar nuestra salud sexual desde una mirada responsable, sin miedo ni vergüenza. El objetivo no es alarmar, sino dar herramientas reales para tomar decisiones informadas.

3. Vídeo breve (10 min):

Después se proyecta un vídeo corto, de unos 10 minutos, que ayuda a conectar emocionalmente con el tema. Puede tratarse de testimonios reales, una campaña audiovisual o una animación clara y adaptada al grupo.

El vídeo muestra cómo las ITS pueden afectar la vida de las personas cuando no hay suficiente información, acceso a cuidados o espacios para hablar del tema con libertad.

Al terminar, se deja un pequeño espacio para que quien quiera comparta qué le ha llamado la atención, qué le hizo pensar o sentir. No se fuerza a hablar: todo lo que surja o no surja está bien.

4. Juego de verdadero/falso (20 min):

Para afianzar lo aprendido, se realiza un juego dinámico y participativo. Durante 20 minutos, se presentan afirmaciones sobre ITS que pueden ser verdaderas o falsas.

Por ejemplo:

- “El preservativo protege de todas las ITS.” (Falso)
- “La prueba del VIH es gratuita y confidencial.” (Verdadero)
- “Solo los hombres pueden transmitir el VPH.” (Falso)

Cada participante (o pequeño grupo) decide si la frase es cierta o no, y da sus razones. Luego se revisa en grupo, explicando qué es correcto y por qué.

Es una forma divertida y útil de detectar si quedan dudas o ideas equivocadas, y resolverlas en conjunto, desde el respeto y sin señalar a nadie.

5. Cierre reflexivo (20 min):

Para terminar, se propone una actividad sencilla pero significativa. Cada persona recibe una hoja con esta frase: “Elige una acción concreta que quieras tomar para cuidar tu salud sexual.”

Puede ser algo como:

- Usar siempre preservativo
- Hacerse un chequeo
- Hablar con la pareja sobre el tema
- Buscar información fiable antes de tomar decisiones

Lo escriben de forma privada. Quien quiera, puede compartirlo en voz alta, pero no es obligatorio. Este ejercicio invita a pasar del conocimiento a la acción, desde la propia realidad de cada persona.

La facilitadora cierra agradeciendo la participación y recordando una idea clave: “Tener información es tener poder. Cuidar tu salud sexual es una forma de cuidarte a ti mismo/a, con libertad, conciencia y responsabilidad.”

Sesión 7. Diversidad sexual y de género

Objetivo específico	Fomentar el respeto a la diversidad sexual y de género, identificando y superando estereotipos, prejuicios y actitudes discriminatorias.
Duración	90 minutos
Materiales	Carteles con definiciones, vídeos breves, tarjetas con situaciones reales, papel, bolígrafos, pizarra.

Desarrollo

1. Introducción conceptual (20 min):

Empezamos la sesión abriendo un espacio para hablar, de forma clara y sin complicaciones, sobre temas que muchas veces se confunden o no se explican bien: la orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género.

La persona facilitadora utiliza carteles o materiales visuales con definiciones sencillas y ejemplos cotidianos que ayudan a entender que la diversidad forma parte natural de quienes somos.

- La orientación sexual tiene que ver con quién te atrae o con quién puedes llegar a vincularte emocional o afectivamente.

- La identidad de género es cómo te sientes y te identificas internamente (como hombre, mujer, ambos, ninguno...).
- La expresión de género es cómo mostrás esa identidad al mundo: la ropa, la forma de hablar, los gestos, el peinado...

Se aclara que estos aspectos no siempre encajan con lo que la sociedad espera, pero eso no significa que estén mal. Todo lo contrario: cada experiencia es válida.

Se hace mucho énfasis en el respeto, la libertad y el derecho que todas las personas tenemos a vivir nuestra identidad con dignidad. El objetivo es entender, no etiquetar; acompañar, no juzgar.

2. Vídeo breve (15 min):

Después, se comparte un vídeo de unos 10 o 15 minutos que presenta el testimonio de una persona del colectivo LGTBIQ+.

En el video pueden aparecer temas como el proceso de aceptación, cómo reaccionaron familiares o amigos/as, qué apoyos encontró esa persona y también qué obstáculos tuvo que atravesar.

Después del visionado, se abre un pequeño espacio para compartir ideas y argumentos realizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué te ha llamado la atención?
- ¿Qué te ha hecho sentir?
- ¿Te has visto reflejado/a en algo?

No hay respuestas correctas. Es un momento para dejar que hablen las emociones, y abrir la puerta a otras formas de ver y comprender las experiencias de vida que muchas veces no son visibles.

3. Dinámica “En sus zapatos” (20 min):

Ahora pasamos a una dinámica para ejercitar la empatía. Se llama “En sus zapatos” y dura unos 20 minutos.

La persona facilitadora comparte algunas historias reales (adaptadas y anónimas) de jóvenes LGTBIQ+ que han vivido distintas situaciones en su familia, en la escuela, con amistades o en entornos de salud.

Se leen en voz alta o se entregan en tarjetas, y luego se invita al grupo a reflexionar:

- ¿Cómo se habrá sentido esta persona?
- ¿Qué dificultades crees que ha encontrado?
- ¿Recibió apoyo? ¿Qué cosas le faltaron?

El objetivo no es debatir, sino ponerse en el lugar del otro, escuchar con atención y reconocer lo que muchas veces pasa desapercibido. Este espacio está pensado para hablar sin prejuicios y con respeto, dándonos la oportunidad de mirar desde otra perspectiva.

4. Lluvia de ideas (15 min):

Luego, se propone una lluvia de ideas para mirar hacia afuera y también hacia adentro.

La facilitadora lanza dos preguntas:

- ¿Qué frases, actitudes o comportamientos discriminatorios existen en nuestro entorno?
- ¿Qué podemos hacer para no ser parte de eso y actuar de forma más inclusiva?

Todo lo que el grupo diga se anota en la pizarra, sin filtrar ni corregir nada. Esto permite visibilizar cuánto pesan todavía los comentarios, chistes o actitudes que excluyen.

Después se analizan juntos: ¿Qué impacto tienen? ¿Cómo se sienten las personas que los reciben? ¿Qué alternativas tenemos? Se habla de intervenir cuando vemos una injusticia, acompañar, nombrar lo que incomoda, no hacer silencio.

El mensaje es claro: todos/as podemos hacer algo para que lo diverso no sea motivo de burla o rechazo, sino una parte valiosa de nuestra vida cotidiana.

5. Cierre (20 min):

Para cerrar la sesión, se propone una actividad simbólica y positiva: construir entre todas las personas un “Mural por la diversidad”.

Cada quien recibe una tarjeta o una hoja y escribe un mensaje que puede ser una frase de apoyo, como “ser tú mismo/a está bien”, “lo diferente no es malo, es único” o un compromiso personal, como “voy a corregir a quien use lenguaje ofensivo” o “quiero ser una persona que respeta, aunque no entienda del todo”.

Luego, todos los mensajes se pegan en una cartulina grande, creando un mural colectivo que quede a la vista como recordatorio del compromiso del grupo con la inclusión y el respeto.

La persona facilitadora cierra agradeciendo la participación y dejando un mensaje importante: “La diversidad no es un problema que toleramos. Es una riqueza que cuidamos y celebramos.”

Sesión 8. Consentimiento y establecimiento de límites

Objetivo específico	Reforzar la importancia del consentimiento, la comunicación clara y el respeto de los límites propios y ajenos en todas las interacciones afectivas y sexuales.
Duración	90 minutos
Materiales	Carteles, tarjetas de semáforo (rojo, amarillo, verde), papel, bolígrafos, vídeo explicativo, pizarra.

Desarrollo

1. Introducción (15 min):

La sesión arranca con una pregunta abierta al grupo tipo: “¿Qué entendemos por consentimiento en una relación afectiva o sexual?”

A partir de lo que compartan, se abre una breve conversación que permite conocer qué ideas, dudas o confusiones hay sobre el tema. No se juzgan las respuestas, se escucha con atención.

Luego, la persona facilitadora presenta una definición clara, sencilla y honesta: “El consentimiento es un acuerdo libre, informado, entusiasta, reversible y específico entre

personas para cualquier tipo de interacción afectiva o sexual.” Hacer hincapié en que es reversible.

Se aclara algo clave: el consentimiento no es solo la ausencia de un “no”, sino la presencia de un “sí” claro, explícito, respetuoso. No se asume ni se da por hecho.

Este primer momento busca sentar las bases para ver el consentimiento como algo cotidiano y constante en cualquier relación: un gesto de cuidado mutuo, no un trámite o formalidad.

2. Vídeo explicativo (10 min):

Después, se proyecta un vídeo breve y fácil de entender que compara el consentimiento con ofrecer una taza de té.

El mensaje es claro y a la vez muy potente: si alguien no quiere té, está dormido/a, inconsciente o cambia de opinión... no se le da té. Así de simple.

Tras ver el vídeo, se abre un pequeño espacio para compartir impresiones:

- ¿Qué os ha parecido?
- ¿Qué partes os ha ayudado a entender mejor el tema?
- ¿Qué os ha hecho pensar o sentir?

Este recurso usa el humor y lo cotidiano para mostrar que respetar los límites del otro/a es básico y no negociable, en cualquier contexto.

3. Dinámica “Semáforo del consentimiento” (20 min):

Ahora, se realiza una dinámica grupal para poner en práctica lo aprendido. La persona facilitadora presenta distintas situaciones (leídas en voz alta o en tarjetas) y el grupo debe clasificarlas como:

- Verde: hay consentimiento claro
- Amarillo: hay dudas o señales ambiguas
- Rojo: no hay consentimiento

Algunos ejemplos:

- “Una persona dice que sí, pero su lenguaje corporal muestra incomodidad.”

- “Alguien está muy ebrio y no responde.”
- “Dos personas acuerdan lo que quieren hacer antes de empezar.”

Se comenta en grupo cada caso, escuchando distintos puntos de vista. El objetivo es afinar la mirada, aprender a leer las señales emocionales y no sólo las palabras, y entender que si no hay un sí claro, la respuesta es no.

4. Role-playing (20 min):

En parejas, las personas participantes practican cómo pedir, dar o rechazar consentimiento de forma clara y respetuosa.

Se proponen situaciones cotidianas como:

- Pedir permiso para dar un beso
- Decir que no se quiere seguir con algo
- Negociar cómo avanzar en una situación íntima

Después de cada simulación, las parejas conversan sobre cómo se sintieron, qué les resultó fácil o difícil, y qué podrían mejorar.

Este ejercicio sirve para ensayar el lenguaje emocional, practicar la asertividad y darnos cuenta de que decir lo que sentimos y preguntar lo que la otra persona quiere no solo es válido, sino necesario para relaciones sanas.

5. Síntesis en grupo (15 min):

Luego se abre un momento para construir juntos/as un pequeño “repertorio” de frases útiles. La idea es que el grupo proponga formas de:

- Pedir consentimiento:
 - “¿Te sientes bien con esto?”
 - “¿Quieres seguir?”
 - “¿Está bien para ti si...?”
- Rechazar o poner un límite:
 - “Ahora no me apetece.”
 - “Esto no me hace sentir bien.”

- “Prefiero dejarlo aquí.”

Las frases se anotan en la pizarra como un recurso colectivo. Así se refuerza que comunicar lo que sentimos no es debilidad, sino una forma de cuidarnos y cuidar al otro/a.

6. Cierre (10 min):

Para cerrar, cada persona reflexiona o de forma privada o compartida sobre esta pregunta:

“¿Qué he aprendido hoy sobre cómo poner o respetar límites?”

Pueden escribir una frase, compartirla en voz alta si lo desean, o simplemente pensarla. No hay obligación de hablar.

La persona facilitadora agradece la participación, valora el respeto del grupo y deja un mensaje final: “Respetar los límites propios y ajenos no solo es necesario, es una forma concreta de construir vínculos sanos y seguros. Gracias por estar y por abrir este espacio.”

Sesión 9. Violencia de género y relaciones abusivas

Objetivo específico	Identificar señales de relaciones abusivas y conocer recursos de apoyo, promoviendo vínculos libres de violencia y basados en la igualdad.
Duración	90 minutos
Materiales	Carteles con tipos de violencia, fichas de situaciones, papel, bolígrafos, vídeo testimonial, pizarra.

Desarrollo

1. Introducción teórica (15 min):

La sesión comienza con una conversación guiada de 15 minutos para entender, con palabras claras, cómo puede aparecer la violencia de género dentro de una relación afectiva.

La persona facilitadora presenta un esquema sencillo que muestra que la violencia no es solo física, y que puede manifestarse de muchas formas:

- Física, como golpes o empujones.
- Psicológica, como el chantaje, los celos, el control o las humillaciones.
- Simbólica, a través de mensajes culturales que refuerzan la desigualdad.
- Sexual, cuando no se respetan los límites ni los deseos.
- Económica, cuando se controla el dinero o se impide estudiar o trabajar.

Se aclara que muchas veces la violencia no comienza con un golpe, sino con cosas que parecen pequeñas, como revisar el móvil, decidir con quién se puede hablar o criticar constantemente.

Se acompaña la explicación con ejemplos cercanos y cotidianos. Si alguien del grupo quiere compartir alguna situación que le haya hecho ruido o le parezca dañina, se le invita a hacerlo desde el respeto y la escucha.

El objetivo es aprender a detectar las señales tempranas y entender que la violencia nunca empieza de golpe pero puede escalar si no se frena a tiempo.

2. Vídeo testimonial (15 min):

A continuación, se proyecta un vídeo de unos 10 a 15 minutos con el testimonio de una joven que ha vivido violencia en su relación de pareja.

El relato está adaptado para no herir ni revictimizar, y se enfoca en el proceso: cómo empezó la relación, cómo aparecieron las primeras señales, qué sintió, cuándo pidió ayuda y cómo comenzó a salir de esa situación.

Después del vídeo, se abre un espacio breve para compartir sensaciones o reflexiones:

- ¿Qué parte os ha impactado más?
- ¿Qué señales habéis reconocido?
- ¿Qué emociones os han despertado?

El objetivo aquí es generar empatía, ponerle rostro y emoción a una realidad que a veces se ve solo como un problema ajeno. La violencia puede afectar a cualquiera, en cualquier entorno, y hablar de esto es el primer paso para prevenirla.

3. Análisis de casos (25 min):

En grupos pequeños, se reparten historias ficticias que muestran situaciones de relaciones tóxicas o abusivas: mucho control, chantajes, aislamiento, presión para tener relaciones sexuales, desvalorización, etc.

Cada grupo analiza su caso respondiendo a preguntas como:

- ¿Qué señales de violencia aparecen?
- ¿Cómo se podría sentir la persona afectada?
- ¿Qué pasaría si nadie interviene?
- ¿Qué podría hacer la persona o alguien cercano?

Después, cada grupo comparte sus reflexiones con el resto. Esta actividad ayuda a reconocer patrones de abuso que muchas veces se normalizan y a pensar en posibles formas de actuar ante estas situaciones.

4. Mapa de recursos (20 min):

Luego se dedica un espacio muy importante: ¿Qué hacer y a dónde acudir si estoy viviendo o viendo una situación de violencia?

La persona facilitadora presenta una lista de recursos reales y concretos que existen para pedir ayuda:

- Líneas telefónicas como el 016, gratuitas y confidenciales.
- Centros de atención psicológica o jurídica.
- Servicios sociales del municipio.
- Asociaciones feministas, centros educativos o de salud que tienen protocolos para intervenir.

También se aclara que acompañar a alguien a pedir ayuda también es ayudar. Que no hace falta ser especialista para estar presente, para escuchar, o para decir “esto que estás viviendo no está bien”.

Este momento busca dar poder a las personas. Saber que no están solas, que sí hay salidas, sí hay apoyo, sí hay recursos.

5. Cierre emocional (15 min):

Para cerrar, se propone una reflexión individual. A cada persona se le entrega una hoja con una frase: “Escribe una o más actitudes que consideres inaceptables en una relación.”

Es una actividad personal. Si alguien quiere compartir, puede hacerlo. Si no, también está bien.

Se recuerda que poner límites no es ser egoísta, es cuidarse. Que decir “esto no me hace bien” es un acto de dignidad.

La persona facilitadora cierra el espacio agradeciendo el respeto, la valentía y la participación del grupo, y deja un mensaje final: “Aprender a detectar lo que no queremos en una relación es tan importante como saber lo que sí queremos. Nadie merece vivir con miedo. Todos y todas merecemos vínculos basados en el respeto, el cuidado y la libertad.”

Sesión 10. Evaluación y cierre del programa

Objetivo específico	Evaluar los aprendizajes del programa y favorecer un cierre grupal reflexivo, emocional y significativo.
Duración	90 minutos
Materiales	Cuestionarios post-test, hojas de evaluación, bolígrafos, caja de mensajes, hilo o lana roja

Desarrollo

1. Aplicación de post-test (30 min):

La última sesión del programa comienza con una actividad de cierre que permite mirar hacia atrás y tomar conciencia del camino recorrido. Durante unos 30 minutos, las personas participantes completan el mismo cuestionario que respondieron al inicio.

Este post-test no es un examen, ni se trata de hacerlo “bien” o “mal”. Es una oportunidad para reflexionar sobre cuánto hemos aprendido, cómo han cambiado nuestras ideas y cómo nos sentimos ahora respecto a temas como la sexualidad, las relaciones, el consentimiento, la autoestima o el cuidado personal.

La persona facilitadora recuerda que cada respuesta es valiosa, que no se compartirá con nadie sin permiso, y que se respeta el ritmo de cada quien. Esta actividad nos ayuda a ver los avances individuales y grupales, y a cerrar el proceso con más conciencia de todo lo vivido.

2. Evaluación del programa (15 min):

Luego, se abre un espacio para escuchar las voces del grupo. Durante 15 minutos, cada persona completa una hoja en la que puede compartir cómo ha vivido el programa:

- ¿Qué te ha servido?
- ¿Qué te gustaría que se hiciera diferente?
- ¿Cómo te has sentido durante las sesiones?

También hay lugar para comentarios libres, sugerencias o mensajes personales. Esta devolución es muy valiosa: sirve para mejorar futuras ediciones, pero también para reconocer lo que este proceso ha significado para cada persona.

Es un momento donde se valida cada experiencia, se escucha sin juzgar, y se refuerza la idea de que el programa se construyó entre todas las personas que formaron parte de él.

3. Carta al yo futuro (20 min):

En esta parte de la sesión, se propone una actividad íntima y simbólica: escribirle una carta al “yo del futuro”.

Cada persona recibe una hoja y se le invita a escribir, de forma libre, todo lo que quiera recordar más adelante:

- Lo que ha aprendido
- Los cambios que ha empezado a hacer
- Las decisiones que desea tomar
- Los valores que quiere cuidar
- Algún consejo o deseo para sí mismo/a

No se leerá en voz alta ni se entregará a nadie. Es un regalo personal para volver a leer en otro momento, cuando haga falta recordar quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde queremos ir.

Esta carta es una forma bonita y poderosa de cerrar el proceso desde el autocuidado, la reflexión y la conexión con uno/a mismo/a.

4. Dinámica de cierre (15 min):

Después, se realiza una dinámica grupal llamada “El hilo rojo”, pensada para dejar un cierre simbólico y emocional.

Sentados/as en círculo, una persona toma un ovillo de hilo rojo. Dice en voz alta una palabra, emoción o idea que se lleva del programa (por ejemplo: “valentía”, “respeto”, “autoconocimiento”), y pasa el hilo a otra persona.

Así, poco a poco, se forma una red que nos conecta con quienes compartimos este recorrido, como si cada palabra tejiera un lazo entre todos/as.

No hace falta decir mucho: una palabra basta para nombrar lo importante. Esta red nos recuerda que no estamos solos/as, y que lo vivido aquí queda tejido en la memoria emocional de cada uno/a.

5. Despedida (10 min):

Para terminar, se dedica un momento especial a decir gracias. La persona facilitadora agradece la participación, la entrega, el respeto y la sinceridad que el grupo mostró a lo largo del programa.

Como gesto final, se reparten tarjetas o mensajes con frases positivas, recordatorios para cuidar el amor propio, el respeto mutuo y la libertad personal. Puede ser una cita inspiradora, una palabra escrita a mano o un mensaje del equipo.

Este cierre no es solo una despedida. Es una invitación a seguir caminando con lo aprendido, a seguir creciendo y eligiendo vínculos sanos, decisiones libres y espacios donde podamos ser nosotros/as mismos/as.

“Gracias por formar parte de este proceso. El programa termina, pero el camino sigue en cada paso que das.”

6. PRESUPUESTO

A continuación, se presenta una estimación presupuestaria orientativa para el desarrollo completo del programa de 10 sesiones, destinado a un grupo de entre 4 y 6 participantes. Los valores están calculados para una intervención realizada en el contexto de una entidad educativa, social y comunitaria, pudiendo variar en función de la disponibilidad de recursos propios de la institución.

Concepto	Descripción	Importe estimado (€)
Impresión de materiales	Cuestionarios, fichas, guías didácticas, papelógrafos, cartulinas y evaluaciones.	20 €
Material de papelería	Hojas, bolígrafos, rotuladores, tarjetas, sobres, carpetas, cinta adhesiva.	15 €
Cartelería y material visual	Elaboración de carteles, esquemas, láminas anatómicas, infografías.	15 €
Material simbólico	Caja para reflexiones anónimas, hilo/lana, tarjetas motivacionales.	10 €
Material didáctico específico	Modelo anatómico, muestras de preservativos, elementos para demostración.	20 €
Recursos audiovisuales	Proyector, altavoces, pantalla, ordenador (si no hay disponibles en la institución).	50 €
Honorarios del/de la profesional facilitador/a	Diseño, ejecución y seguimiento de las sesiones (10 sesiones x 25–50 €/sesión).	250– 500€

	Total aproximado	380- 630€
--	------------------	-----------

El coste relativo a la facilitación puede variar significativamente si el/la profesional forma parte del personal interno de la entidad organizadora, o si la intervención forma parte de prácticas formativas o voluntariado académico.

7. EVALUACIÓN

La evaluación del programa CONECTA2 se concibe como un proceso continuo que acompaña el desarrollo de las sesiones, con el objetivo de valorar el impacto del programa en las personas participantes, tanto a nivel individual como grupal. No se trata de una calificación ni de una medición rígida, sino de una herramienta para observar aprendizajes, reflexionar sobre los avances y mejorar futuras ediciones.

Durante la segunda semana, se aplica una batería de instrumentos que permiten obtener una “línea de base” sobre los conocimientos, actitudes y percepciones de las personas participantes en relación con los temas abordados en el programa: sexualidad, consentimiento, relaciones, autoestima, diversidad, entre otros.

La aplicación se realiza en formato papel, de manera grupal y con el acompañamiento del equipo educativo y la persona facilitadora. Esta información sirve para adaptar los contenidos a las características del grupo y establecer un punto de comparación para la evaluación final.

Una vez finalizadas todas las sesiones del programa, se vuelve a aplicar la misma batería de instrumentos utilizados en la evaluación inicial. Esto permite comparar resultados y analizar los cambios producidos durante el proceso.

Además de los cuestionarios, se recogen observaciones cualitativas por parte del equipo educativo y de la persona facilitadora, ya sea mediante entrevistas breves, intercambios espontáneos o notas de campo.

Este momento busca identificar aprendizajes significativos, transformaciones en las actitudes y percepciones, y aspectos a fortalecer en futuras implementaciones.

En la medida de lo posible, se propone una tercera instancia de evaluación a medio plazo, aproximadamente seis meses después de haber concluido el programa. El objetivo es valorar la sostenibilidad de los aprendizajes y su aplicación en la vida cotidiana.

8. RESULTADOS ESPERADOS

Se espera que los y las adolescentes que participen en el programa CONECTA2 desarrollen una mayor comprensión crítica sobre su sexualidad y relaciones afectivas, adoptando actitudes y comportamientos más responsables, saludables y respetuosos. Entre los principales resultados esperados se encuentran:

- Incremento del conocimiento sobre anatomía, métodos anticonceptivos, ITS y diversidad sexual.
- Mejora de la autoestima, la empatía y la capacidad para gestionar emociones y conflictos afectivos.
- Mayor habilidad para identificar y establecer límites personales, así como para pedir y otorgar consentimiento.
- Disminución de estereotipos sexistas, actitudes discriminatorias y mitos del amor romántico.
- Desarrollo de conductas de autocuidado y búsqueda de ayuda ante situaciones de riesgo o abuso.

9. REFLEXIÓN FINAL

El programa CONECTA2 nace como respuesta a una necesidad urgente y real: que todos y todas las adolescentes, especialmente quienes viven situaciones de vulnerabilidad, tengan acceso a una educación sexual integral, de calidad y con sentido.

Más allá de transmitir información, el programa busca abrir un espacio seguro donde se pueda aprender, compartir, expresarse y fortalecer vínculos, en un ambiente de respeto, confianza y escucha.

Desde una mirada basada en los derechos, el enfoque de género y la inclusión, CONECTA2 pone en el centro a las personas jóvenes, reconociendo que su bienestar afectivo y sexual no

se construye en soledad, sino que está atravesado por sus relaciones, su entorno y sus experiencias.

La propuesta se inspira en el enfoque ecológico del desarrollo humano, entendiendo que cada adolescente es parte de un sistema más amplio, donde escuela, familia, comunidad y sociedad influyen en su forma de vivir la sexualidad, el afecto y la identidad (Bronfenbrenner, 1987).

Educar también es cuidar y una educación sexual transformadora puede marcar una diferencia real previniendo situaciones de riesgo, fortaleciendo la autoestima, promoviendo vínculos sanos y acompañando a las personas jóvenes en el ejercicio libre, informado y respetuoso de su sexualidad.

En definitiva, CONECTA2 es mucho más que un programa educativo. Es una apuesta por construir ciudadanía activa desde la adolescencia, fomentar el pensamiento crítico, y trabajar por una sociedad más equitativa, justa y saludable para todas las personas.



10. REFERENCIAS

- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Confederación de Adolescencia y Juventud de Iberoamérica y el Caribe (CODAJIC). (2019). *Guía de orientaciones para abordar la diversidad sexual en el ámbito educativo*. <https://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Gu%C3%ADa%20Orientaciones%20diversidad%2C%20enero%202019.pdf>
- Espada, J. P., Morales, A., Orgilés, M., & Méndez, F. X. (2018). *Programa COMPAS: Competencias para adolescentes con una sexualidad saludable*. Ediciones Pirámide.
- Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD). (2021). *Barómetro Juventud y Género 2021*. <https://fad.es/barometro-juventud-genero-2021/>
- García, M., & Gómez, L. (2020). Opiniones de alumnado de educación secundaria sobre la educación sexual recibida. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 31(2), 54–70. <https://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/45143>
- Generalitat Valenciana. (2019). *Programa de Intervención en Educación Sexual (PIES)*. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública. https://ceice.gva.es/documents/162783553/162784556/instruccions_funcionament_PIES_2019_2020_cas.pdf/3d5fbc4e-ca5d-4d0f-9652-71a4e4600e87
- Gismero, E. (2000). *EHS: Escala de Habilidades Sociales*. TEA Ediciones.
- Gresham, F. M., & Elliott, S. N. (1990). *Social Skills Rating System*. American Guidance Service.
- Instituto de la Juventud (INJUVE). (2018). *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2018: Estudio internacional sobre las conductas saludables de los escolares*.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2024). *Movimiento Natural de la Población. Indicadores Demográficos Básicos. Año 2023*. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/MNP2023.html>

Jefatura del Estado. (2021). *Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia*. *Boletín Oficial del Estado*, 134, 69284–69333. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2021/06/04/8>

Junta de Andalucía. (s.f.). *Coeducación: Área temática*. Instituto Andaluz de la Mujer. <https://www.juntadeandalucia.es/iam/index.php/areas-tematicas/coeducacion>

León-Larios, F., & Gómez-Baya, D. (2018). Diseño y validación de un cuestionario sobre conocimientos de sexualidad responsable en jóvenes. *Revista Española de Salud Pública*, 92, e1–e12. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/902>

López Sánchez, F. (2005). *Actitudes hacia la sexualidad responsable en adolescentes: Diseño y validación de un cuestionario* [Tesis doctoral, Universidad de Granada].

Ni Ogros Ni Princesas. (2005). *Programa de educación afectivo-sexual para la ESO*. <https://www.niogrosniprincesas.com/>

Observatorio de la Infancia. (2022). *La situación de la infancia en España 2022*. Plataforma de Infancia. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=8056

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). *Standards for sexuality education in Europe: A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists*. Oficina Regional para Europa.

Rodríguez-Castro, Y., & Alonso-Ruido, P. (2017). Evaluación de las actitudes hacia la diversidad sexual de adolescentes del ámbito semi-rural gallego. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (Extra 2), 2276. <https://www.researchgate.net/publication/321840735>

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

Santelli, J. S., Kantor, L. M., Grilo, S. A., Speizer, I. S., Lindberg, L. D., Heitel, J., ... & Ott, M. A. (2017). Abstinence-only-until-marriage: An updated review of U.S. policies and programs and their impact. *Journal of Adolescent Health*, 61(3), 273–280. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.05.031>

SOMOS LGTB+ Aragón. (2019). *Programas y servicios 2019–2020*.
<https://somoslgtb.com/wp-content/uploads/2019/10/somos-programas-y-servicios-2019-2020.pdf>

UNESCO. (2018). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad: Un enfoque basado en la evidencia*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260770>

UNICEF. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. Naciones Unidas.
<https://www.unicef.org/spanish/crc/>

Vázquez-Morejón, A. J., Jiménez García-Bóveda, R., & Vázquez-Morejón Jiménez, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247–255.



11. ANEXOS

Anexo 1. Evaluación cualitativa

Debe ser completada por el/la profesional al finalizar cada sesión o en momentos clave del proceso.

Sesión N.º: _____

Fecha: _____

Nombre del/la facilitador/a: _____

Número de participantes presentes: _____ / Grupo total: _____

1. ¿Cómo se sintió el grupo hoy?

- Muy cómodo y conectado
- Cómodo, en general
- Neutro, algo distante
- Inquieto o disperso
- Hubo tensión o malestar

Comentarios sobre el ambiente grupal:

.....
.....

2. Participación del grupo

- Alta – muchas personas participaron con ganas
- Media – algunas participaron, otras se mantuvieron más en silencio
- Baja – hubo poco interés o participación

¿Qué favoreció o dificultó la participación?:

.....
.....

¿Alguien participó más o menos de lo habitual?:

.....

3. Momentos significativos de la sesión

¿Qué parte generó más conexión, emoción o reflexión?:

.....

.....

¿Hubo algo que incomodó o generó cierre?:

.....

.....

4. Habilidades y actitudes observadas

- Escucha activa
- Empatía
- Expresión emocional
- Respeto por las diferencias
- Asertividad
- Otra: _____



Comentarios o ejemplos observados:

.....

.....

5. Emociones predominantes en el grupo

- Alegría
- Curiosidad
- Confianza

- Incomodidad
- Resistencia
- Cansancio
- Otra: _____

¿Cómo se manifestaron?:

.....
.....

6. Aspectos a tener en cuenta para próximas sesiones

¿Qué sería importante ajustar, reforzar o seguir observando?:

.....
.....

7. Reflexión del/la facilitador/a

¿Cómo me sentí hoy acompañando al grupo?:

.....
.....

¿Qué me gustaría cuidar o revisar para la próxima sesión?:

.....
.....

