



---

**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Enfermería  
de Valladolid**

**Grado en Enfermería**

**Curso 2018/19**

**Programa de Educación Sexual y  
Reproductiva con perspectiva de  
género en adolescentes.**

**Alumna: Ana Fargallo Calvo**

**Tutora: M<sup>a</sup> José Cao Torija**

## AGRADECIMIENTOS

*Agradecer a todas las personas que han hecho posible mi formación durante estos cuatro años.*

*En especial a mi madre y a mi padre por no dejar que me rinda nunca*

*A Lula, porque juntas somos una.*

*A todo el C.S de Iztieta por hacerme mejor persona.*

*A mi LPDM del alma, por quererme más en los momentos menos fáciles y seguir conmigo.*

*Y a mi pentágono por darme la mano.*

*Y, sobre todo, a Andrea por recogerme y salvarme todos los días durante 4 años.*

## RESUMEN

La adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Durante este periodo surgen cambios físicos, sociales y psicológicos que es lo que se conoce como pubertad. Estos cambios y la aceptación de ellos se ve marcada por la identidad de género, los roles de género y la orientación sexual de la persona y una vivencia negativa puede afectar en la salud del adolescente.

La educación sexual y reproductiva se encuentra recogida, a nivel mundial, dentro de los derechos humanos sexuales, y a nivel nacional se encuentra recogida dentro de la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa). Por lo mencionado anteriormente la ONU describió en la Plataforma de Acción de Pekín, en 1995, incorporar la perspectiva de género en la educación con el fin de disminuir las desigualdades entre hombres y mujeres.

La salud sexual y reproductiva está estrechamente relacionada con las conductas de las personas respecto a este tema. Ya que es algo que puede ser educado y cambiado, porque se trata de conductas, es muy importante la educación desde edades tempranas en las que se comienza la pubertad y el desarrollo de la sexualidad.

Enfermería cumpliendo con su función docente y asistencial se encuentra capacitada para abordar el tema de la promoción de la salud sexual, prevención de la enfermedad y rehabilitación de la salud, tratando temas físicos, afectivos y sociales.

**Palabras clave:** educación sexual y reproductiva, perspectiva de género, adolescentes, enfermería

## ABSTRACT

Adolescence is a period of human growth and development that occurs after childhood and before adulthood, between the ages of 10 and 19 years. During this period physical, social and psychological changes occur, which is what is known as puberty. These changes and the acceptance of them are marked by gender identity, gender roles and sexual orientation of the person and a negative experience can affect the health of the adolescent.

Sexual and reproductive education is collected, worldwide, within the sexual human rights, and nationally is included in the LOMCE (Organic Law 8/2013, of December 9, for the improvement of educational quality). For the aforementioned, the UN described in the Beijing Platform for Action, in 1995, to incorporate the gender perspective in education in order to reduce inequalities between men and women.

Sexual and reproductive health is closely related to the behaviors of people on this subject. As it is something that can be educated and changed, because it is about behaviors, education is very important from an early age when puberty and the development of sexuality begin.

Nursing fulfilling its teaching and care function is trained to approach the issue of sexual health promotion, disease prevention and health rehabilitation, addressing physical, emotional and social issues.

**Key word:** sexual and reproductive education, gender perspective, adolescents, nursing

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN .....	4
OBJETIVOS .....	6
METODOLOGÍA.....	7
DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD .....	8
1. Datos técnicos e identificación del programa .....	8
2. Definición y justificación del programa. ....	8
3. Definición del grupo de incidencia critica. ....	10
4. Análisis y descripción de la población diana. ....	11
5. Formulación de objetivos. ....	11
6. Selección de la metodología educativa. ....	12
7. Integración con otras actividades. ....	19
8. Ejecución y puesta en marcha.....	19
9. Evaluación del programa .....	23
DISCUSIÓN E IMPLICACIÓN EN LA PRÁCTICA.....	25
CONCLUSIONES.....	27
BIBLIOGRAFÍA.....	28
ANEXOS .....	31

## INTRODUCCIÓN

La sexualidad es un proceso continuo que dura toda la vida de las personas y en cada etapa están presentes diversos factores que condicionan su desarrollo. La sexualidad humana se ve influenciada por factores, biológicos, psicológicos y sociales.

El sexo biológico es el conjunto de caracteres físicos que diferencian lo masculino de lo femenino, la expresión de estos atributos se ve influida por factores genéticos, hormonales y ambientales. Los cromosomas sexuales constituyen las primeras estructuras que aparecen en la conformación del sexo. Una vez que se han definido éstos, comienza la diferenciación de las gónadas y con ello una secreción de determinadas hormonas que hace que el desarrollo genital sea posible. (1)

Al nacer, a las personas se les asigna un sexo basado en la anatomía genital (sexo biológico) que podrán aceptar o no (identidad de género), y en función de esto cumplirán con la expectativa social (rol de género). (2)

En la infancia, el género es una de las primeras categorías sexuales de las cuales se llega a ser consciente. Se les empieza a enseñar las categorías de género entre los 18 y 24 meses y alrededor de los 27-30 meses se tiene un sentido de la identidad que se observa por la capacidad de catalogar su propio género en niño y niña. (3). Los factores sociales, psicológicos y biológicos, influyen de manera importante en el comportamiento de acuerdo al rol de género y la aceptación de la identidad de género. (4).

Poco a poco, según se va desarrollando la persona, va surgiendo un fenómeno de adquisición de la identidad de sí misma a través del autoconocimiento y de la interrelación con el medio. Este fenómeno es un proceso dinámico y didáctico y con muchas variables por lo que se concluye que es diferente en cada persona. Dentro de esta búsqueda de identidad, se encuentra la identidad sexual (5).

La identidad sexual es la percepción subjetiva y privada que un individuo tiene sobre su propio cuerpo y está conformado por: la identidad de género (percepción subjetiva en cuanto a su propio género: cisgénero, transgénero), rol de género (conjunto de normas sociales apropiadas para hombres y mujeres) y

su orientación sexual (patrón de atracción sexual, erótica, emocional y amorosa hacia otras personas: heterosexual, bisexual, homosexual...). (6)

La formación de esta identidad es considerada uno de los momentos más importantes dentro del desarrollo de la adolescencia (7). Según la OMS la adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. (8) En este periodo de tiempo surgen unas transformaciones fisiológicas que es lo que se conoce como pubertad: desarrollo del vello en los genitales, maduración del aparato reproductor, cambios en la voz... existiendo diferencias entre hombres y mujeres (9). En el hombre hay un agrandamiento de los testículos y el pene, desarrollo del vello facial y corporal, agrandamiento de la laringe y profundización de la voz, aumento de la proporción de músculo y grasa... En la mujer se produce el desarrollo del tejido glandular de los senos, redistribución de la grasa a nalgas y caderas, desarrollo ovárico y la aparición de la menarquia... La edad promedio de inicio de la pubertad es de 10 a 11 años en mujeres y de 11 a 12 años en hombres (10)

Los roles que se han ido desarrollando y aceptando durante de la infancia se hacen más presentes y se encuentran más arraigados en la adolescencia, creándose así una identidad de género más firme. Para un pequeño número de individuos, esta identidad de género puede verse alterada, no coincidir con el sexo biológico y no sentirse identificado con ese género ni con las normas de género (11). Esto puede llegar a generar una angustia en la persona y es lo que se diagnostica en Salud Mental como disforia de género o transgénero (10).

Las normas de género operan a nivel individual, interpersonal y político/social para moldear la sexualidad y el bienestar de los adolescentes existiendo evidencia de que la construcción de actitudes personales relacionadas con las normas de género tiende a intensificarse durante el período de principios adolescencia (edades 10-14 años) (11). Estas normas de género y actitudes de género juegan un papel muy importante en la salud de los adolescentes ya que la diferencia de morbilidad y mortalidad por género comienza en esta etapa de la vida (4).

Los cambios físicos, sociales y psicológicos, la comparación con sus pares, los desafíos en ámbito escolar y social, junto con el desconocimiento de todo este proceso, producen que el adolescente presente una crisis de identidad corporal y mental que hace que aparezcan problemas de salud física emocional y de autoestima. Esto se ve potenciado por los valores sociales valores patriarcales y heteronormativos que generan desigualdades diversas, y además crean modelos de ser y de relacionarse basados en ideas, valores y patrones muchas veces poco o nada accesibles. Todo esto no solo condiciona el desarrollo en cuanto al género, sino que también condiciona las relaciones interpersonales y construcción de las relaciones de pareja, la vivencia de los sentimientos... (9)

Esta vivencia de los cambios se ve muy influenciada por la identidad de género, los roles de género y la orientación que el adolescente tenga, pudiendo generar diferentes conflictos y problemas de salud en la persona. Los problemas de salud física en el adolescente no son muy frecuentes, pero sí los conflictos internos en cuanto a su desarrollo y problemas con la sexualidad y la reproducción.

La educación para la salud y promoción de la salud del adolescente se encuentra dentro de las funciones propias las enfermeras. Es muy importante por el hecho de que la adolescencia es una etapa de la vida marcada por fuertes transformaciones físicas, emocionales y sociales. (12) Las enfermeras deberán encargarse no solo de la enseñanza de los cambios físicos y hormonales sino también de los cambios emocionales, de las relaciones sexuales sanas, promoviendo la afectividad, el consentimiento y la comunicación entre los propios adolescentes.



## JUSTIFICACIÓN

El motivo de la realización de este trabajo es la necesidad de una educación para la salud sexual para los jóvenes, que sea integral, con perspectiva de género, no heteronormativa ni LGTBfóbica. Para romper la rigidez de los estereotipos es necesario introducir una gran flexibilidad en nuestro pensamiento. Para ello se propone una educación para la salud sexual con perspectiva de género, creando la oportunidad de deconstruir el imaginario adolescente y construir una imagen sana sobre la sexualidad.

Se ha elegido la adolescencia como población a la que dirigir el programa, ya que es una de las etapas de cambios y de transición más importante en la vida del ser humano, donde se empieza a ser responsable de la propia salud, y se da la oportunidad de prevenir el comienzo de comportamientos nocivos y conductas de riesgo.

En este periodo de tiempo se profundizan las diferencias físicas y sexuales que distinguen a hombres de mujeres, en relación con el sexo biológico. Estas diferencias sexuales hacen que las diferencias sociales en cuanto al género se hagan cada vez más marcadas, condicionando así el desarrollo de la identidad global del adolescente (13).

La sociedad al dividir a las personas en hombres y mujeres (binarismo de género) aparta a toda persona que no se encuentre definida o identificada con esos patrones. La sociedad naturaliza y acepta las identidades de género binarias y heterosexuales, las cuales son asignadas en función de los genitales. (14) Esta división hace que se creen unas normas o roles de género en relación con el comportamiento, los intereses y la apariencia. Esto desarrolla un papel muy importante en la adolescencia ya que crea una inseguridad en cuanto a los adolescentes que no están conformes con el género, no cumplen con esos roles de género o que no son heterosexuales, aumentando los problemas en cuanto a las relaciones con sus pares y problemas relacionados con la salud física y mental. (15) Estas divisiones y construcciones sociales se encuentran aceptadas e interiorizadas en tanto en el ámbito escolar como en el sanitario, predominando la invisibilización o estereotipación de lo femenino y lo masculino no normativo además de haber una tendencia a rechazar todas las formas identitarias que no se adecuen a lo establecido como normal. (16)

En este contexto social que rodea a los adolescentes, el comportamiento sexual se ve muy condicionado. Las características de la comunidad donde se rodea influyen en el desarrollo de su sexualidad, creando una estructura de oportunidades que se asocia con el desenvolvimiento de la actividad sexual y dando un ambiente normativo que establece los límites. (16)

La mayoría de adolescentes inician a edad temprana las relaciones sexuales, pero no siempre con el nivel de conocimiento y actitudes adecuado. Esto hace que puedan tener un comportamiento de riesgo, comprometiendo su salud tanto física como emocional. Los adolescentes se encuentran en situaciones, muchas veces desconocidas, y es muy importante la educación sobre estos temas.

La salud y la salud sexual de las personas dependen fundamentalmente de sus conductas, entre otros determinantes. Estas conductas se pueden educar y es por eso que la educación de la sexualidad tiene tanta importancia. (12) El acompañamiento y educación por parte de enfermería ayuda a un buen y sano desarrollo.

Las enfermeras se encuentran totalmente capacitadas para la promoción de la salud sexual, prevención de la enfermedad y rehabilitación en el ámbito de la salud y el bienestar sexual y reproductivo en cada etapa de la vida. La intervención tiene como herramienta la educación, estimulando el autocuidado a partir de conductas saludables. No solo se deberá centrar en lo meramente físico o genital, sino que se propiciará el desarrollo del afecto, la libertad, la protección, participación... así como la escucha de las maneras de pensar, expectativas, experiencias, necesidades y energía del adolescente en relación con la sexualidad. (18)

Además de esto se debe tener en cuenta cada factor que influye en cada característica individual y de grupo, no solo teniendo en cuenta los aspectos biológicos sino también los elementos que influyen directamente en el pensamiento: la familia, redes de apoyo, aspectos psicosociales, alimentación, sexualidad... (13)

Con todo esto se pretende justificar la necesidad de realizar un diseño de un programa de educación para la salud con perspectiva de género para la salud dirigido a jóvenes, impartido por el profesional de enfermería.

## OBJETIVOS

### Objetivo general

- Desarrollar un programa de educación para la salud sexual con perspectiva de género en adolescentes.

## METODOLOGÍA

Para la realización de este trabajo primeramente se realizó una revisión bibliográfica para lo que se utilizaron las siguientes fuentes: Dialnet y PubMed.

Los descriptores que se utilizaron fueron: construcción de género en la adolescencia, desarrollo sexual en la adolescencia, maduración sexual en la adolescencia, desarrollo de la identidad en la adolescencia cambios físicos en la adolescencia, diversidad sexual en la adolescencia, gender role AND adolescence, gender identity development AND adolescence, construction of gender AND adolescence, perspective of gender AND education.

Con esta búsqueda se consiguieron 4397 artículos de los cuales se eligieron aquellos que estuvieran en español o en inglés, con acceso completo y gratuito y con una antigüedad inferior a 10 años. Con todo esto se seleccionaron 24 artículos para su lectura y elaboración.

A partir de la información obtenida se propone un diseño de un Programa de Educación para la Salud Sexual y Reproductiva con perspectiva de género dirigido a adolescentes de 1º de ESO. El procedimiento para la ejecución del programa sigue las siguientes etapas.

## DESARROLLO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

### 1. Datos técnicos e identificación del programa

- Título: Aprendiendo sobre mi sexualidad.
- Lugar: Tudela de Duero, Valladolid.
- Entorno: IES Río Duero.
- Personas a las que va dirigido: adolescentes pertenecientes al IES Río Duero que cursen 1º de ESO.
- Recursos necesarios
  - o Recursos humanos: enfermeras, tutor/a del curso, alumnos.
  - o Recursos materiales: ordenador, presentación PowerPoint, pizarra, bolígrafos folios, aula, mesas, sillas, tablets individuales (ya que el uso del teléfono móvil no está permitido)
- Duración: se impartirán 12 sesiones, una por semana durante un total de 3 meses. Al haber 4 clases, se realizará cada taller a cada clase, de forma que cada semana habrá el mismo taller cuatro veces. Cada taller tendrá una duración aproximada de 90 minutos y el horario de los mismo se pondrá de acuerdo con el tutor del curso.

### 2. Definición y justificación del programa.

El derecho a la salud sexual se encuentra representado por la Declaración de los Derechos Sexuales aprobada por la Asamblea General de la Asociación Mundial de Sexología en 1999, según los cuales las personas tienen derecho, entre otras cosas, a la educación sexual integral, siendo un proceso que dura toda la vida y que debería ser tratado por todas las instituciones sociales (19). Esta educación sexual debe ser enfocada desde una perspectiva de género tal y como se describió en la ONU, en la Plataforma de Acción de Pekín, en 1995 donde se estableció la necesidad de incluir esta perspectiva y se dieron las herramientas con fin de fomentar la igualdad y disminuir las diferencias entre mujeres y hombres que tanta problemática causan. (23)

Es por ello que se propone el Programa de Educación Sexual y Reproductiva con perspectiva de género para adolescentes que cursan 1ºESO, con una edad aproximadamente comprendida entre los 12-13 años.

La etapa de edad elegida entra dentro de la adolescencia temprana (12-14 años), en esta etapa las personas comienzan a alejarse de los objetos primarios de amor, es decir, del padre y de la madre, por lo que habrá un gran problema a la hora de comunicarse y de mantener conversaciones sobre la sexualidad, incitando a buscar información entre sus pares siendo un riesgo ya que esa información en ocasiones es errónea. También en esta etapa el interés se centra en la genitalidad y en la adopción de valores, reglas y normas que les doten de independencia de los padres. (22)

En esta edad las personas se encuentran, tanto niños como niñas, dentro del desarrollo de la pubertad, por lo que se considera que es un buen momento para abordar temas como los cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen debido a esa etapa de la vida y que pueden generar alguna patología en el futuro. Por ello se considera importante que desde una edad temprana se comience a impartir una educación sexual que abarque más esferas que la mera biología, es así que se apuesta por una educación afectivo-sexual.

Un componente claro que no se debe obviar es la influencia del género sobre la salud en general y sobre la salud sexual y reproductiva en concreto. El género, como todo lo social, condiciona la forma de ser y de relacionarse con los demás, de modo que el no cumplir con el rol de género es motivo de discriminación pudiendo ser causa de numerosas enfermedades físicas y mentales. La diferencia de oportunidades, de trato y de educación que reciben las personas por el hecho de ser o sentirse hombre o mujer afectan de manera importante en la salud de las personas. El ser capaces de llevar a cabo un autocuidado de la salud y un empoderamiento en el manejo de la sexualidad requiere una educación fuera de toda ideología machista, patriarcal y LGTBfóbica.

Una de las razones por las que también se propone este programa es debido a la edad de inicio de las relaciones sexuales con penetración. Esta edad se encuentra comprendida para la mayoría de los adolescentes (50.8%) entre los 15 y 16 años, otra parte (18.8%) inicia sus relaciones con 13-14 años y la menor parte (8.4%) inicia sus relaciones sexuales con penetración antes de los 12 años. Se observa que, aunque sea pequeño el porcentaje, hay adolescentes que comienzan las relaciones sexuales coitales en la etapa de 12-13 años y es importante abarcar y llegar a la población antes de que comiencen a mantener

relaciones de este tipo para poder proveer de información para evitar la futura morbilidad de ITS y embarazos adolescentes no deseados y patología psicológica. (20). Hay que destacar que proporcionar conocimientos y herramientas de educación sexual desde tan jóvenes hace que disminuya la probabilidad de mantener relaciones sexuales de riesgo (21). Pero dado que las relaciones sexuales no solo se centran en el mero hecho de la penetración, con este proyecto también queremos abarcar la esfera de la afectividad, amor sano y consentimiento, sentimientos y emociones ya que también forma parte de la salud afectivo-sexual.

Con todo esto, se propone realizar este proyecto llevado a cabo por enfermería el cual dispone de los conocimientos suficientes como para llevar a cabo este tipo de educación sanitaria.

### 3. Definición del grupo de incidencia crítica.

El grupo de incidencia crítica al que va dirigido este programa son adolescentes que se encuentren en primero de ESO, por lo general tendrán entre 12-13 años, a excepción de aquellos que hayan repetido.

El instituto se encuentra en Tudela de Duero, en un espacio rodeado de pinares, en las afueras del centro urbano y próximo al río Duero. Los adolescentes que acuden a este centro provienen del mismo pueblo incluyendo Herrera de Duero ya que tienen el mismo ayuntamiento y de diferentes pueblos: Castrillo Tejeriego, Olivares de Duero, La Parrilla, Quintanilla de Onésimo, Santibáñez de Valcorba, Sardón de Duero, Traspinedo, Villabáñez y Villavaquerín.

La ocupación de la población con carácter general es la construcción, la industria y los servicios, y en los más pequeños núcleos de población se destaca la agricultura y ganadería. Es así que los centros de trabajo se establecen en Valladolid, por lo que los padres deben desplazarse en la mayor parte de las veces.

Los adolescentes con frecuencia acuden a diferentes asociaciones recreativas, culturales, deportivas, siendo lo más frecuente las actividades deportivas.

Una de las grandes características es que, al acoger a tantos pueblos, es complicado definir las características generales del alumnado y su posición socioeconómica.

#### 4. Análisis y descripción de la población diana.

La población diana de este programa serán los alumnos pertenecientes a 1º de ESO del IES Río Duero en Tudela de Duero, con una edad aproximada de entre 12-13 años. En este curso son 4 clases con aproximadamente 28 alumnos en cada una siendo un total de 108 alumnos.

#### 5. Formulación de objetivos.

##### Objetivo general:

Al finalizar el programa el alumno será capaz de:

1. Gestionar su sexualidad de una manera sana.

##### Objetivos específicos:

1. Adquirir conocimientos sobre la importancia de la salud sexual y reproductiva con perspectiva de género.
2. Conocer los cambios que se producen durante la pubertad a nivel psicológico, social y físico.
3. Integrar en su vida los conocimientos en cuanto a la respuesta sexual humana y relaciones sexuales.
4. Aprender la importancia del consentimiento, respeto y consenso en cuanto a las relaciones sexuales.
5. Reconocer relaciones amorosas tóxicas, de abuso o de maltrato y saber cómo actuar.
6. Utilizar los métodos más adecuados para la prevención de embarazos no deseados e ITS.



## 6. Selección de la metodología educativa.

Para la realización de este proyecto se seleccionará una metodología educativa a base de doce sesiones que se impartirán a modo de talleres presenciales, lo cual es un método directo y tendrán lugar durante los meses de septiembre, octubre y noviembre. Estos talleres serán impartidos por enfermeras en las aulas que se habiliten para ello con sillas y mesas suficientes para todos, contando con el permiso de la jefatura y dirección del instituto.

Durante la realización de este programa se explicarán los objetivos que se quieren conseguir y las actividades que se llevarán a cabo para ello.

### 6.1 Ejecución del programa

Para llevar a cabo este programa se hará con el apoyo de una presentación PowerPoint a la cual se puede acceder desde el enlace <https://drive.google.com/open?id=1oDaX09skE7W50qkBrJ5iuJxfjocM2NHd> o mediante el siguiente código QR:



### **Sesión 1.**

**Objetivo:** Adquirir conocimientos sobre la importancia de la salud sexual y reproductiva con perspectiva de género.

**Metodología:** En esta primera sesión se realizará la presentación del programa, así como de los profesionales. Se colocará a la clase en forma de U para hacer un clima más dinámico y se hará una ronda de nombres. Se entregará una cuartilla en blanco a cada alumno en la cual deberán escribir sus dudas o temas que quieran que se traten en algún momento del programa y lo meterán en una

caja que se dejará en la mesa. A continuación, se les pasará un cuestionario de evaluación inicial (Anexo 1). Una vez finalizado esto se procederá a presentar el título de la primera sesión y se realizará una lluvia de ideas apuntando los conceptos que salgan para luego ir relacionándolos con el tema y corrigiendo posibles errores. Luego se explicará lo que es la salud sexual y reproductiva, los derechos sexuales y la perspectiva de género con ayuda de la presentación Power Point (26).

**Evaluación:** el cuestionario inicial que se entrega servirá para evaluar de forma general el programa. Para la evaluación de esta sesión en concreto se realizará mediante la plataforma Quizziz (27), la cual sirve para evaluar los conocimientos mediante una dinámica de juego. El enlace correspondiente a la evaluación de esta sesión es: <https://quizizz.com/admin/quiz/5cc968c7b393e5001cae0209>.

(Anexo 3)

## **Sesión 2.**

**Objetivo:** Conocer los cambios que se producen durante la pubertad a nivel psicológico, social y físico.

**Metodología:** Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la anterior sesión y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas apuntando esos conceptos en la pizarra para que después de la explicación se puedan comentar y enlazar con los conceptos que se explicarán en la sesión. En esta sesión se explicará lo que es la sexualidad y se explicarán los conceptos biológicos mediante la presentación Power Point (26). Se enseñarán diferentes fotos de diferentes formas de genitales y se preguntará sobre que sentimientos les produce esas imágenes para trabajar la aceptación personal y se explicará la diversidad entre las personas y el respeto del propio cuerpo y del mismo.

**Evaluación:** Para evaluar la sesión se realizará la actividad “Qué tienes ahí” la cual consiste en colocar a los alumnos por parejas del mismo sexo y que dibujen los genitales del sexo contrario, esto servirá para evaluar lo que han aprendido.

### **Sesión 3.**

**Objetivo:** Conocer los cambios que se producen durante la pubertad a nivel psicológico, social y físico.

**Metodología:** Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la sesión anterior y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas preguntando sobre los cambios que ellos mismos han notado que están sucediendo a los tres niveles (físico, social y psicológico) y se anotarán para después poder enlazarlos con el desarrollo del tema. A continuación, se procederá a exponer la presentación Power Point (26) (Anexo 5) en la que se darán de forma teórica los cambios que se producen y se explicarán los que ellos han propuesto.

**Evaluación:** para la evaluación de esta sesión se realizará mediante la plataforma Quizziz (27).

→ <https://quizizz.com/admin/quiz/5ccda4bc956fb6001ae9910f>

### **Sesión 4.**

**Objetivo:** Conocer los cambios que se producen durante la pubertad a nivel psicológico, social y físico.

**Metodología:** Al comienzo de esta sesión se hará la presentación del tema y se realizará una lluvia de ideas. En este caso será más interesante apuntar los diferentes conceptos que aparezcan y comentarlos después ya que son vivencias y opiniones más personales. Esta sesión, mediante la presentación Power Point (26) abarcará contenidos como: ciclo menstrual, fases del ciclo, higiene y algunas recomendaciones en cuanto al dolor y signos de alarma para acudir al médico. Se intentarán derribar miedos y mitos sobre la menstruación y se aclararán todas las dudas que vayan surgiendo. Al finalizar la sesión se entregarán diagramas a las menstruantes para que puedan rellenarlo y ser conscientes de su propia menstruación.

**Evaluación:** la evaluación de esta sesión se realizará mediante la plataforma Quizziz (27).

→ <https://quizizz.com/admin/quiz/5cec0ddb72bd001a5a1c80>

## **Sesión 5.**

**Objetivo:** Conocer los cambios que se producen durante la pubertad a nivel psicológico, social y físico.

**Metodología:** Al principio de la sesión se presentará el tema y se realizará una lluvia de ideas. Es importante apuntar los diferentes conceptos o ideas que surjan ya que al tratarse de un tema más personal es más interesante realizar esas correcciones. Mediante la presentación Power Point (26), se tratarán temas relacionados con la eyaculación, fisiología de las erecciones, erecciones nocturnas, higiene genital y se intentará en todo momento hacer presente la diversidad tanto física como sexual y se intentarán derribar mitos y miedos relacionados con estos temas.

**Evaluación:** para la evaluación de esta sesión se realizará mediante el juego de la plataforma Quizziz. (27) la cual sirve para evaluar los conocimientos mediante una dinámica de juego.

→ <https://quizziz.com/admin/quiz/5ceeab240fab6001ac727b2>

## **Sesión 6.**

**Objetivo:** Conocer los cambios que se producen durante la pubertad a nivel psicológico, social y físico.

**Metodología:** Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la sesión anterior y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas preguntando sobre sus conocimientos, sobre mitos estereotipos que ellos conozcan mediante la presentación (26). A continuación, se procederá a explicar conceptos relacionados con el género, orientación sexual, identidad de género, estereotipos y roles.

**Evaluación:** para la evaluación de la sesión se realizará la actividad “Ni rosa ni azul: morado” en la cual se presentarán una serie de situaciones y de frases de conversaciones y ellos mismos tendrán que decidir entre todos si se trata de un estereotipo de género y por qué y realizar la corrección.

## **Sesión 7.**

**Objetivo:** Integrar en su vida los conocimientos en cuanto a la respuesta sexual humana y relaciones sexuales.

**Metodología:** Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la sesión anterior y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas apuntando los conceptos para que después se puedan relacionar con lo que se va a explicar. Después de esto se procederá a realizar la presentación Power Point (26) explicando conceptos tales como: puntos erógenos, respuesta sexual humana y genitalidad del placer.

**Evaluación:** la evaluación de esta sesión se realizará mediante la actividad “Nos gusta lo que nos gusta” la cual consistirá dividir a la clase en grupos de 4 (dos del sexo femenino y dos del sexo masculino) y se entregarán dos siluetas unas de “mujer” y otras de “hombre” y deberán señalar donde creen que existen los puntos erógenos y por qué.

## **Sesión 8.**

**Objetivo:** Aprender la importancia del consentimiento, respeto y consenso en cuanto a las relaciones sexuales.

**Metodología:** Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la sesión anterior y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas apuntando los conceptos más interesantes que surjan para después enlazarlos con la presentación (26). A continuación, se procederá a la explicación de conceptos como el amor, el proceso del enamoramiento, tipos de relaciones y la importancia del respeto de las decisiones y del consentimiento mediante la presentación Power Point.

**Evaluación:** para la evaluación de esta sesión se utilizará la aplicación Detectamor (28) la cual cuenta con varios apartados que se muestran en el Anexo 4 y se irán viendo cada uno y evaluando.

## **Sesión 9.**

**Objetivo:** Reconocer relaciones amorosas tóxicas, de abuso o de maltrato y saber cómo actuar

**Metodología:** Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la sesión anterior y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas las cuales se anotarán para después tratarlos. A continuación, se procederá a explicar en qué consiste la violencia de género y sus formas mediante la presentación Power Point (26) y se procederá a la exposición de un vídeo de la plataforma multimedia YouTube publicado por la OMS relacionado con la violencia contra la mujer de manera mundial (29) y dejando espacio para el debate y el aporte de ideas. Se hablará del escalón de la violencia de género y de la relación con el amor romántico se procederá a la exposición de un vídeo de la plataforma multimedia YouTube relacionado con la violencia de género (30). Se dotará a los alumnos de información para saber qué hacer y a quien acudir en caso de sufrir o presenciar estas situaciones.

**Evaluación:** para la evaluación de esta sesión se realizará mediante la aplicación Detectamor (28) ya utilizada con anterioridad, en la que se utilizará principalmente el apartado de conversaciones en el que los alumnos deberán marcar las conductas tóxicas.

## **Sesión 10.**

**Objetivo:** Utilizar los métodos más adecuados para la prevención de embarazos no deseados e ITS.

**Metodología:** Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la sesión anterior y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas anotando los conceptos más interesantes que surjan para poder tratarlos y explicarlos luego. A continuación, se procederá a la proyección de un vídeo explicativo sobre la fecundación desde la plataforma multimedia YouTube (31) Después de este video se comentarán dudas y se hablará del embarazo no deseado en la adolescencia con la presentación Power Point (26): se tratarán temas como la frecuencia, la importancia del consentimiento y el sexo consensuado.

**Evaluación:** para la evaluación de esta sesión se llevará a cabo a modo de juego mediante la plataforma Quizziz (27).

→ <https://quizizz.com/admin/quiz/5cd92c4c5295f7001baef3a5>

## **Sesión 11.**

**Objetivo:** Utilizar los métodos más adecuados para la prevención de embarazos no deseados e ITS.

Metodología: Al comienzo de la sesión se realizará un repaso de la sesión anterior y se dejará espacio para las dudas. Después de esto se presentará la sesión y se realizará una lluvia de ideas apuntando los conceptos más interesantes que digan para después enlazarlo con la presentación. Después de esto se procederá a la explicación de las ITS más importantes y los signos y síntomas de alarma para acudir a su médico y se hablará de la prevención tratando los métodos barrera enlazándolo también con la prevención del embarazo, con el apoyo de la presentación Power Point (26). Después se enseñarán físicamente el preservativo masculino y femenino y las bandas de látex y se enseñará su uso y se desmitificará el preservativo masculino.

**Evaluación:** la evaluación de esta sesión se realizará mediante la plataforma Quizziz (27).

→ <https://quizizz.com/admin/quiz/5cd980525067f5001b5152a5>

## **Sesión 12.**

En esta última sesión la idea es tratar los temas o dudas que al principio del programa escribieron y metieron de forma anónima en la caja. Como es posible que las dudas o los temas ya hayan salido durante el programa es algo que se irá viendo conforme avanza el programa y viendo cómo funciona el grupo. Si estos temas y dudas existieran previamente se realizaría una presentación y una preparación de los temas. Y posterior a ello se realizaría de nuevo el cuestionario que se hizo al principio del programa (Anexo 1) para notar sus mejoras y el cuestionario de la estructura y del profesional (Anexo 2).

En el caso de que no hubiera dudas o ya se hubieran resuelto, se procedería a realizar la sesión, pero realizando actividades con motivo del 25 de noviembre, el día internacional contra la violencia de género, explicando las principales ideas y una pequeña historia sobre ese día y se propondrá la realización de frases o dibujos por grupos de 5 personas dotando del material necesario. Después de esto se realizaría de nuevo el cuestionario que se hizo al principio del programa

(Anexo 1) para notar sus mejoras y el cuestionario de la estructura y del profesional (Anexo 2)

#### 7. Integración con otras actividades.

La salud sexual y reproductiva solo comprende una parte del global de la salud. Es por ello que esta esta estrategia de educación para la salud debería coordinarse con otros aspectos de la salud del adolescente y ser llevadas a cabo tanto en su entorno educacional como en centros de salud por el equipo de atención primaria. Es importante que desde edades tempranas se comience a enseñar hábitos y costumbres sanas y a dar herramientas para el empoderamiento de la salud para evitar la futura morbilidad y mortalidad. Este hecho debería llevarse a cabo por parte de los recursos sanitarios, la familia, los docentes, de toda la comunidad y de los órganos de gobierno.

#### 8. Ejecución y puesta en marcha.

Para poder llevar a cabo este programa es necesario contar antes con unos conocimientos previos sobre salud Sexual y Reproductiva y sobre la perspectiva de género. Para ello será necesario la previa formación de las personas que realicen este trabajo.

Antes de realizar este trabajo también será necesario contar con el permiso y con la aceptación del centro donde se impartirá.

Las sesiones serán dirigidas a alumnos y alumnas que cursen en el momento 1º ESO y se realizarán doce sesiones a cada clase que se llevaran a cabo de la manera que se expone en la Tabla 1 y la Tabla 2.



Tabla 1 Cronograma de las actividades.

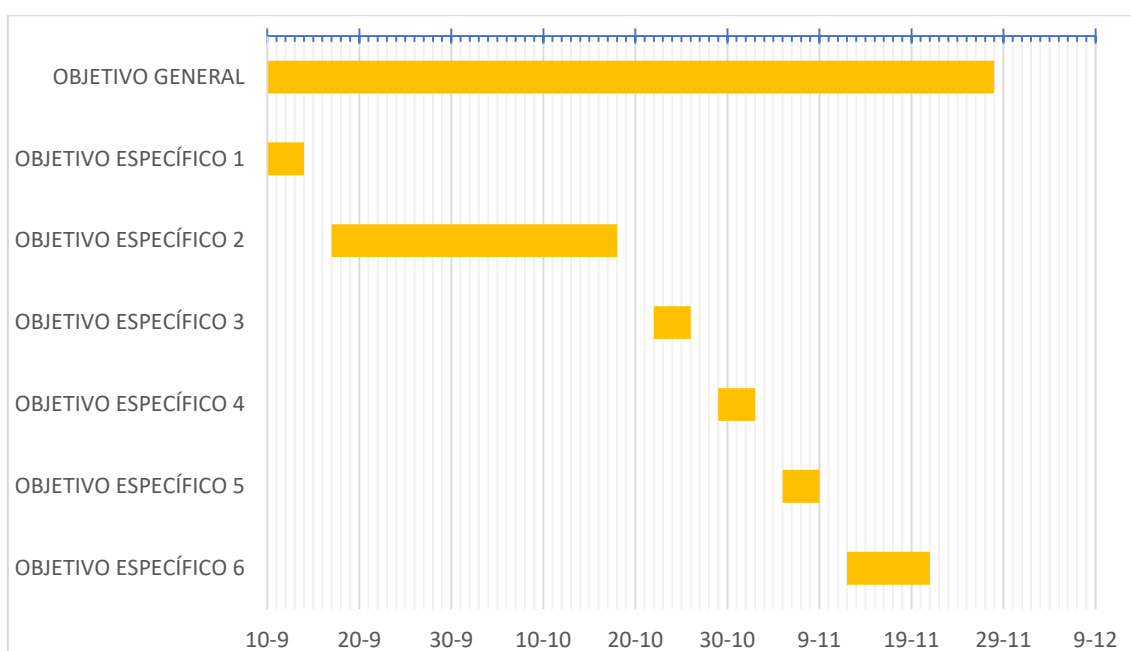
OBJETIVO ESPECÍFICO	SESIÓN	CONTENIDO	MÉTODO	TIEMPO	TOTAL	
1	1	Presentación	Conociéndonos conociendo	15'	90'	
		Evaluación inicial	Cuestionario inicial (Anexo 1)	15'		
		Educación sexual y reproductiva	Lluvia de ideas	Presentación Power Point		30'
			Evaluación de la sesión			
2	2	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'	
		Sexualidad humana	Luvia de ideas	45'		
			Presentación Power Point			
	Evaluación de la sesión	“Qué tengo ahí”	30'			
	3	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'	
		Cambios físicos sociales y psicológicos	Lluvia de ideas	45'		
			Presentación Power Point			
	Evaluación de la sesión	Quizziz	30'			
	4	Repaso y dudas de los contenidos anteriores		15'	90'	

		Menstruación y sus cuidados	Lluvia de ideas Presentación Power Point	45'	
		Evaluación de la sesión	Quizziz	30'	
	5	Repaso y dudas de los contenidos anteriores		15'	90'
		Comienzo de la función reproductiva	Lluvia de ideas Presentación Power Point	60'	
		Evaluación de la sesión	Quizziz	30'	
	6	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'
		Género y diversidad sexual	Lluvia de ideas	45'	
			Presentación Power Point		
		Evaluación de la sesión	“Ni rosa ni azul: Morado”	30'	
3	7	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'
		Respuesta sexual humana y placer	Lluvia de ideas	45'	
			Presentación Power Point		
		Evaluación de la sesión	“Nos gusta lo que nos gusta”	30'	
4	8	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'

		El amor y las relaciones interpersonales	Lluvia de ideas	45'	
			Presentación Power Point		
		Evaluación de la sesión	Uso de la aplicación Detectamor	30'	
5	9	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'
		Relaciones de abuso y acoso sexual y escolar	Lluvia de ideas Vídeo de YouTube Power Point	45'	
		Evaluación de la sesión	Uso de la aplicación Detectamor	30'	
7	10	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'
		Embarazo como se produce y no deseado	Lluvia de ideas Vídeo YouTube Y presentación Power Point	45'	
		Evaluación de la sesión	Quizziz	30'	
	11	Dudas y repaso de los contenidos anteriores		15'	90'
		ITS y métodos barrera	Lluvia de ideas Presentación Power Point	45'	

		Evaluación de la sesión	Quizziz	30'	
OBJETIVO GENERAL	12	Libre	Libre	60'	90'
		Evaluación del Programa	Cuestionario Final (Anexo 1)	15'	
		Evaluación de la estructura	Cuestionario (Anexo 2)	15'	

Tabla 2. Cronograma del programa.



Objetivo específico 1: 10/09/2019 - 13/09/2019; Objetivo específico 2: 17/09/2019 – 18/10/2019; Objetivo específico 3: 22/10/2019 – 25/10/2019; Objetivo específico 4: 29/10/2019 – 01/11/2019; Objetivo específico 5: 05/11/2019 – 08/11/2019; Objetivo específico 6: 12/11/2019 – 22/11/2019. Objetivo General: 10/09/2019 – 29/11/2019.

## 9. Evaluación del programa

En cuanto a la evaluación del programa se realizará de tres maneras:

- Evaluación de los resultados del Programa de Educación para la Salud: se realizará mediante la comparación de los resultados obtenidos en la primera realización del cuestionario (Anexo 1) con la segunda realización que se hará al finalizar el programa de educación para la salud. Los resultados esperados serán que al menos todos los alumnos mejoren en “una cara” las preguntas que así se responden y que todas las preguntas cuya respuesta sea “sí/no” sean respondidas con un “sí” al finalizar el programa. Esto nos permitirá asegurarnos que todos los alumnos de 1ºESO del instituto seleccionado para realizar esta educación cuentan con unos conocimientos que se consideran imprescindibles sobre la educación sexual y reproductiva.

- Evaluación de las sesiones del programa: cada sesión será evaluada al final de cada una de ellas según se indica en la Tabla 1. Cronograma de las actividades. A su vez en cada repaso de la sesión previa se evaluará qué conocimientos son los que han integrado y se resolverán todas las dudas y se aclararán conceptos.

- Evaluación del proceso: se realizará un cuestionario que permita evaluar la estructura del programa en sí, así como a los profesionales, de esta manera podremos ver el grado de satisfacción del alumnado respecto al programa y obtener propuestas de mejora. (Anexo 2)

Debido a que este programa no se ha podido realizar, cuando se lleve a la práctica se redactarán una serie de conclusiones que se serán útiles para poder realizar el mismo en los diferentes institutos y que esta propuesta tenga más alcance poblacional.

### Consideraciones ético-legales.

Se debe respetar en todo momento la privacidad y el anonimato del alumnado y puesto que son menores de edad se deberá contemplar el consentimiento por parte de los padres para asistir a las charlas.

## DISCUSIÓN E IMPLICACIÓN EN LA PRÁCTICA

Tras la búsqueda bibliográfica que se ha realizado para poder hacer este trabajo se ha observado la importancia y la necesidad de una Educación para la Salud en general y de la Salud Sexual y Reproductiva en concreto. Órganos de gobierno como la ONU, advierten de la necesidad de que esta educación se realice con una perspectiva de género (23)

En España tras las reformas educativas realizadas, el sistema educativo se ve regulado por la LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa) (24) en la cual se contempla el derecho de una educación afectivo-sexual para los adolescentes, pero no queda reflejado en ninguna parte del currículo como obligatoria, por lo que queda de la mano del profesor que imparte las clases el tratar este tipo de temas o no, lo que puede no ser lo más conveniente ya que depende de la voluntad y de la formación respecto al tema que se tenga.

Con todo esto es por lo que se cree conveniente que este tipo de educación sea una formación que curse como obligatoria y que además sea impartida por personas que tengan los conocimientos suficientes para abordar la enseñanza de manera adecuada.

Enfermería debido a su función docente y a sus conocimientos sobre la salud sexual y reproductiva está capacitada para impartir este tipo de educación, aunque podría ser necesario reforzarlo para abordar esta enseñanza con perspectiva de género. Lo ideal sería realizarlo dentro del centro educativo ya que el adolescente se encuentra con sus pares y en su entorno pudiendo sentirse más cómodo que en una consulta de enfermería de atención primaria.

Tras la búsqueda de programas de Educación Sexual y Reproductiva con perspectiva de género dentro de la provincia de la Valladolid encontramos Dialogasex que es “una asesoría sexológica gratuita que está dirigida a tratar demandas y consultas relacionadas con la sexualidad de los jóvenes de Valladolid de entre 16 y 30 años” (25). Esta asesoría trata temas de educación sexual y reproductiva con una perspectiva de género, pero se debe demandar sus servicios y se excluyen a los adolescentes menores de 16 años, por lo que

de no conocerla o no pertenecer a ese grupo de edad no se recibiría esa educación.

Si este programa en un futuro se llevara a cabo se podría evaluar la eficacia y el grado de satisfacción y de aprendizaje del alumnado. Si los resultados fueran correctos podría valorarse la opción de llevar a cabo este programa en los diferentes institutos de la provincia de Valladolid para poder tener una mayor muestra y poder analizar los efectos positivos que este programa produciría en la salud afectivo-sexual y reproductiva d ellos jóvenes.

## CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo y pese a no haberse realizado se pueden llegar a las siguientes conclusiones:

- La educación sexual y reproductiva es un derecho de todos los seres humanos.
- La educación sexual y reproductiva con perspectiva de género queda recogida y declarada fundamental según la ONU, 1995, Plataforma de Acción de Pekín.
- La LOMCE recoge también el derecho a recibir una educación afectivo-sexual pero no de manera obligatoria en el currículo de asignaturas, por lo que queda a disposición del docente. Tampoco menciona nada de la perspectiva de género.
- Existe una carencia de conocimientos por parte de la población en general y por parte de los adolescentes en concreto sobre este tema por lo que se considera la necesidad de suplir esas deficiencias.
- Según la búsqueda bibliográfica, las intervenciones de educación afectivo sexual en los adolescentes, reduce de forma significativa el número de patologías de transmisión sexual, embarazos no deseados, conductas de riesgo, aumenta el grado de aceptación y satisfacción con el propio cuerpo.
- La educación para la salud a edades tempranas conduce a la toma de hábitos y de estilo de vida saludables que reducirían la morbimortalidad en el futuro.
- Debido a la formación que el profesional de enfermería recibe en cuanto a la salud sexual y reproductiva se ve capacitado para impartir este tipo de educación, pero sería necesario una previa formación sobre la perspectiva de género.
- El conocimiento del propio cuerpo, ya no solo en relación con lo afectivo-sexual-reproductivo, es de vital importancia para el empoderamiento de la salud y disminución de la demanda de atención sanitaria.
- La realización de este programa de educación para la salud sexual y reproductiva con perspectiva de género adaptado para alumnos pertenecientes a 1ºESO podría ser una buena herramienta para que estos mismos cuenten con los conocimientos necesarios y reducir la problemática de salud en esta etapa.



## BIBLIOGRAFÍA

1. Castelo-Branco Flores C, Gándara Martín J, Puigvert Martínez A. Sexualidad humana. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana; 2005.
2. R. Vance S, Ehrensaft D, M. Rosenthal S. Atención psicológica y médica a jóvenes no conformes de género. [Internet]. 2018 [citado el 23 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/134/6/1184.long#T1>
3. Género: Socialización Temprana | Auto-socialización de género en la primera infancia | Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia [Internet]. Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia. 2018 [citado el 23 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://www.encyclopedia-infantes.com/genero-socializacion-temprana/segun-los-expertos/auto-socializacion-de-genero-en-la-primera-infancia>
4. Practice Parameter on Gay, Lesbian, or Bisexual Sexual Orientation, Gender Nonconformity, and Gender Discordance in Children and Adolescents. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry [Internet]. 2012 [citado el 23 de diciembre de 2018];51(9):957-974. Disponible en: [https://jaacap.org/article/S0890-8567\(12\)00500-X/fulltext#sec3.2.1](https://jaacap.org/article/S0890-8567(12)00500-X/fulltext#sec3.2.1)
5. Becerra M, Marlene Melo O. Identidad sexual y desarrollo de la personalidad [Internet]. Waece.org. [citado el 27 de diciembre de 2018]. Disponible en: <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d006.pdf>
6. Identidad sexual [Internet]. Es.wikipedia.org. 2019 [citado el 27 de diciembre de 2018]. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Identidad\\_sexual](https://es.wikipedia.org/wiki/Identidad_sexual)
7. Topolewska-Siedzik E, Ciecuch J. Trajectories of Identity Formation Modes and Their Personality Context in Adolescence. Journal of Youth and Adolescence [Internet]. 2018 [citado el 27 de diciembre de 2018];47:775-792. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5852173/>
8. Desarrollo en la adolescencia [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2019 [citado el 3 de enero de 2019]. Disponible en: [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
9. Silva Junquera T, Martínez Benlloch I, Rosinha Barbosa R, Bonilla A. HACIA LA SUPERACIÓN DE LOS DESIGUALDADES DE GÉNERO ENTRE LAS Y LOS ADOLESCENTES: PROCESO DE TOMA DE CONCIENCIA. Universitat de València [Internet]. 2012 [citado el 3 de enero de 2019]; Disponible en: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=WXAVPdGBxm8%3D>
10. Shumer D, Nokoff N, Spack N. Advances in the Care of Transgender Children and Adolescents. Advances in Pediatrics [Internet]. 2016 [citado el 2 de enero de 2019];63(1):79-102. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4955762/>
11. De Meyer S, Kågesten A, Mmari K, McEachran J, Chilet-Rosell E, Kabiru C et al. "Boys Should Have the Courage to Ask a Girl Out": Gender Norms in Early Adolescent Romantic Relationships. Journal of Adolescent Health [Internet]. 2017 [citado el 27 de Diciembre de 2018]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jadhealth.2017.08.005>

- 2018];61(4):S42-S47. Disponible en: [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(17\)30148-9/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(17)30148-9/fulltext)
12. Fernández Arias M, Marín Sanabria V. La educación para la salud en la adolescencia temprana para afrontar los cambios físicos y emocionales. *Rev Enfermería Actual en Costa Rica* [Internet] 2018 [citado el 3 de enero de 2019]; (1). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6342239>
  13. Rearte C, Macedo R, Ceballos C. Lenguaje, acción y poder en la construcción de la identidad social de los adolescentes [Internet]. 89 ed. 2018 [citado el 3 de enero de 2019]. Disponible en: [http://www.margen.org/suscri/margen89/rearte\\_89.pdf](http://www.margen.org/suscri/margen89/rearte_89.pdf)
  14. Calvo García G. Las identidades de género según los adolescentes. Percepciones, desigualdades y necesidades educativas. *Contextos Educativos Revista de Educación* [Internet]. 2018 [citado el 3 de enero de 2019]; (21): 169 -184. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6363890>
  15. Bos H, Sandfort T. Disconformidad de género, orientación sexual y relación de los adolescentes holandeses con sus compañeros. *Archivos de Comportamiento Sexual* [Internet]. 2014 [citado el 3 de enero de 2019]; 44 (5): 1269-1279. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5545790/>
  16. Morgade G. Contra el Androcentrismo Curricular y por una Educación Sexuada Justa. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social (RIEJS)* [Internet]. 2017 [citado el 3 de enero de 2019]; 6.2 (2017): 49-62. Disponible en: <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/8591/8946>
  17. Miño-Worobiej A. Imágenes de género y conductas sexuales y reproductiva. *Salud Pública de México* [Internet]. 2008 [citado el 3 de enero de 2019]; 50 (1): 17-31. Disponible en: <http://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/6797/854423>  
[https://copgalicia.gal/system/files/PDFs/publicacions/anuario\\_3.pdf](https://copgalicia.gal/system/files/PDFs/publicacions/anuario_3.pdf)
  18. Benavides Leal K, Alfaro Salas D. Estrategias de mediación didáctica para la educación sobre infecciones de transmisión sexual en adolescentes. *Rev Enfermería Actual en Costa Rica* [Internet]. 2016 [citado 3 de enero de 2019];1-20. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i31.24990>
  19. Declaración de los Derechos Sexuales. Congreso Mundial de Sexología, Valencia; 1997. [citado el 27 de febrero de 2019] Disponible en: [https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/derechos%20humanos/sexualidad/decladerecsexu.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/derechos%20humanos/sexualidad/decladerecsexu.pdf)
  20. Alfaro González M, Vázquez Fernández M, Fierro Urturi A, Muñoz Moreno M, Rodríguez Molinero L, González Hernando C. Hábitos sexuales en los adolescentes de 13 a 18 años. *Pediatría Atención Primaria*. 2015; 17 (67): 217-225. [citado el 27 de febrero de 2019]. Disponible en: <https://pap.es/articulo/12218/habitos-sexuales-en-los-adolescentes-de-13-a-18-anos>
  21. Montes S, Bozal R, Sevilla S, García A. Contexto comunicativo, familiar y escolar del adolescente y la conducta sexual. [Internet]. *Infad.eu*. 2019 [citado el 27 de febrero de

- 2019]. Disponible en: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/916/795>
22. Beltré A, Córdoba Iñestas A. Implementación de un programa de intervención en Educación Sexual y prevención de embarazos dirigido a adolescentes y docentes. Distrito Educativo 0.1-0.3, Municipio Barahona. [Internet]. 2017 [citado el 27 de febrero de 2019]; Disponible en: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=zcrb8z%2BnFlw%3D>
23. Resources and tools for capacity development on gender mainstreaming within the un system [Internet]. 2015 [citado el 27 de febrero de 2019]. Disponible en: <http://www.unwomen.org//media/headquarters/attachments/sections/how%20we%20work/unsystemcoordination/resources%20and%20tools%20for%20capacity%20development%20on%20gender%20mainstreaming%20within%20the%20un%20system.pdf?la=es&vs=574024>
24. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. 2013.[citado el 1 de abril de 2019]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-12886-consolidado.pdf>
25. Asesoría Sexológica Gratuita - Dialogasex [Internet]. Dialogasex. 2019 [citado el 1 de abril de 2019]. Disponible en: <http://dialogasex.es/asesoria-sexologica-gratuita/>
26. Enlace de la presentación PowerPoint: <https://drive.google.com/open?id=1oDaX09skE7W50qkBrJ5iuJxfjocM2NHd>
27. Quizizz: Free quizzes for every student [Internet]. Quizizz.com. 2019 [citado el 1 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://quizizz.com2>
28. Simulador App DetectAmor [Internet]. Juntadeandalucia.es. 2018 [citado el 1 de mayo de 2019]. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/areas-tematicas-coeducacion/app-detectamor/simulador-app-detectamor>
29. World Health Organization (WHO). OMS: Fortalecer la función del sistema de salud para abordar la violencia contra las mujeres. [Internet] 2016 [citado el 1 de mayo de 2019] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=NAIY-1KI6ts&feature=youtu.be>
30. Ros M, de Ocampo I, Abate C, Baro A. CONTRASEÑA- - Corto para prevenir la violencia de género en adolescentes [Internet]. 2017 [citado el 1 de mayo de 2019]. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=tFop\\_rECYXI](https://www.youtube.com/watch?v=tFop_rECYXI)
31. Vera Aparicio C. FECUNDACIÓN EMBARAZO Y PARTO [Internet]. 2016 [citado el 1 de mayo de 2019]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=aDUDrVuRikM>

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO INICIAL Y FINAL.

# CONOCIÉNDONOS CONOCIENDO

EDAD:

CENTRO:

SEXO:

En el siguiente cuestionario observarás dos maneras de evaluar las preguntas. El círculo verde significa "SI" y el círculo rojo significa "NO". La escala de caras va desde "muy malo(s)/a(s)" indicado con una cara roja muy enfadada, "malo(s)/a(s)" indicado con una cara naranja oscura enfadada, "normal(es)" con una cara amarilla, "bueno(s)/a(s)" con una cara verde clarita sonriendo, y "muy bueno(s)/a(s)" indicado con una cara muy sonriente verde oscuro.

1. ¿Has recibido previamente educación sexual?



2. Si la pregunta anterior ha sido afirmativa como calificas esa educación que has recibido:



3. Escribe de parte de quién has recibido esa información sobre la sexualidad.

---

4. Considero que mis conocimientos sobre la sexualidad son:



5. Conozco mis derechos sexuales:



6. Considero que mis conocimientos sobre mi propio cuerpo y los cambios que se producen en el son:



7. Definiría los conocimientos sobre el cuerpo del sexo contrario y los cambios que se producen son:



8. Lo que sé sobre relaciones sexuales y relaciones afectivas lo califico como:



9. Mis conocimientos sobre ITS (infecciones de transmisión sexual) son:



10. Sé cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual:



11. Sé cómo prevenir embarazos no deseados



12. Lo que sé sobre la menstruación y los cuidados lo califico como:



13. Mis conocimientos sobre los hábitos higiénicos en relación con mis genitales son:



14. Mi capacidad para identificar una relación toxica en mí la califico como:



15. Mi capacidad para identificar una relación toxica en los demás la califico como:



16. Sé lo que es el género, la identidad sexual y la orientación sexual:



17. Se identificar los roles de género:



18. Sé lo que es la perspectiva de género:



19. Mi grado de aceptación con la igualdad de género es:



20. ¿Cuánto considerarías que es importante la educación sexual?

- Nada       Poco       Normal       Bastante       Mucho

## ANEXO 2. CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL DOCENTE Y DEL PROGRAMA.

A continuación, se os realizarán una serie de preguntas en las que deberéis valorar con una escala del 1 al 10, siendo el 1 la menor puntuación y el 10 la mayor puntuación:

1. La utilidad para tu día a día del programa de “Conociéndonos conociendo”:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

2. La dinámica y el entretenimiento durante las sesiones:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

3. La duración del programa, así como de las sesiones:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

4. Los temas que se han tratado:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. La consecución de los objetivos marcados:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

6. La preparación del docente en relación con los temas:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

7. El grado de participación que el docente ha dejado al alumnado:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

8. La claridad de los conceptos y el grado de entendimiento:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

9. La confianza y la comodidad que he sentido durante las sesiones:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

10. Recomendaría realizar este programa:

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10



11. El interés sobre otros temas relacionados con la salud en general:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

12. Me gustaría añadir:

---

### ANEXO 3. EJEMPLO DE EVALUACIÓN MEDIANTE QUIZZIZ. SESIÓN 1

1/6 Guardar la salida

Cual de estos se encuentra recogido en los Derechos Sexuales

1 Derecho a la vida, la seguridad y la protección contra la violencia	2 Derecho a tomar decisiones reproductivas libres y responsables	3 Derecho a buscar asilo	4 Derecho a la libertad de la expresión y de reunión pacífica
--	---	-----------------------------	--

2/6 Guardar la salida

La educación salud sexual y reproductiva NO enseña sobre:

1 practicar sexuales de riesgo	2 los derechos sexuales y reproductivos	3 la orientación sexual y las relaciones sexuales	4 el aparato reproductor femenino o masculino
-----------------------------------	--	--	--

3/6 Guardar la salida

La perspectiva de género

1 estudia lo que hacen los hombres y porqué	2 habla de que los hombres y mujeres somos diferentes	3 estudia cómo afecta la construcción social de lo masculino y lo femenino a la vida de las personas	4 justifica las desigualdades entre lo masculino y lo femenino
--	--	---	---

4/6 Guardar la salida

La salud sexual y reproductiva es...

1  
Actividades que se realizan durante toda la vida para conseguir un buen desarrollo de la salud sexual física y emocional

2  
Exámenes que se realizan en el centro de salud para saber cuánto sabes

3  
Actividades que se realizan cuando eres adulto para saber cómo tener hijos

4  
Actividades que se realizan sólo en la adolescencia para conseguir un buen desarrollo de la salud sexual física y emocional

5/6 Guardar la salida

Cual de estos es falso

1  
Derecho a la educación sexual

2  
Derecho a tener preservativos gratis

3  
Derecho a la igualdad sexual

4  
Derecho a la libertad sexual

2/6 Guardar la salida

Los derechos sexuales son:

1  
leyes

2  
algo que están haciendo ahora

3  
parte de los derechos humanos

4  
nada importante

## ANEXO 4. EJEMPLO DE EVALUACIÓN MEDIANTE LA APP DETECTAMOR.







## ANEXO 5 EJEMPLO DE SESIÓN. Sesión 3 ¿Qué me está pasando?



### ADOLESCENCIA Y PUBERTAD

Periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años

Trasformaciones fisiológicas a nivel físico, social y psicológico que se producen durante la adolescencia.

### CAMBIOS FÍSICOS FEMENINOS

- La pubertad en las personas del sexo femenino comienza sobre los 10-11 años pero es variable y no todas las personas tienen los mismos cambios.

### CAMBIOS FÍSICOS FEMENINOS

OTROS:

- Los genitales engordan y se oscurecen
- Se ensanchan las caderas
- Crece vello en las piernas
- Aumenta el sudor
- Se inicia la capacidad reproductiva
- Menarquia

### MENARQUIA

Se conoce como el primer sangrado que se produce por la vagina de origen menstrual.

**Fase menstrual (1-7 día aproximadamente)**  
Normalmente la fase de sangrado dura 4-5 días. Se desprenden las paredes del endometrio y el óvulo no fecundado

**Fase Preeovulatoria (8-14 día aproximadamente)**  
Aumento del estrógeno que en su pico más alto produce la liberación del óvulo

**Fase ovulatoria (14-21 día aproximadamente)**  
El óvulo se encuentra en las Trompas de Falopio y se prepara para ser fecundado engrosándose las paredes del útero y el endometrio. Aumenta la progesterona

**Fase posmenstrual (21-28 día aproximadamente)**  
El óvulo que no ha sido fecundado muere y se acumulan líquidos.

### CAMBIOS FÍSICOS MASCULINOS

- Los cambios físicos masculinos comienzan aproximadamente entre los 11 y 12 años aunque es variable y en cada persona diferente.

### CAMBIOS FÍSICOS MASCULINOS

- Los hombros se ensanchan
- Crece vello en la espalda
- Aumento del sudor
- Los testículos y el pene aumentan de tamaño
- El cabello y piel se vuelve más graso
- Crece vello en las piernas
- Se inicia la capacidad reproductora
- Eyacuación

Tomado de Tanner 1962



## ¿POR QUÉ CAMBIO?

- Cuando comienza la pubertad, es decir los cambios, comienza el aumento de la producción de determinadas hormonas que se encuentran en ambos sexos.
  - Estrógenos: predominio femenino.
    - Relacionado con deseo sexual, y desarrollo del vello en pubis, axila, desarrollo de pecho y órganos sexuales, distribución del tejido graso.
  - Progesterona: femenina. Relacionada con la gestación.
  - Testosterona: predominio masculino. Se produce sobre todo en testículos, relacionada con cambios en la voz, estructura muscular y ósea, tejido graso y desarrollo de genitales.

## CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Curiosidad por el mundo que os rodea



Comienzas a poner en duda todo lo que hasta ahora era seguro

Nueva forma de pensamiento, formular hipótesis, y extraer propias conclusiones

Comienzas a crearse opiniones propias y críticas sobre el amor, los estudios, amigos, familia...

Diferencia entre lo real y lo posible

## CAMBIOS SOCIALES

Importante la pertenencia a un grupo con el que compartir ideas o gustos



Cambios en la capacidad de integración social ya que aparecen normas y valores nuevos.

Se forma y consolida la identidad sexual y afectiva

Se comienza con la autoexploración y masturbación por la búsqueda de placer

Comienza la formación de parejas

## AUTOESTIMA E IMAGEN PERSONAL

- Es la forma en la que nos percibimos y nos sentimos.
- Nos influye también cómo nos ven los demás.
- Depende de nuestras experiencias.

- Forma en la que percibimos nuestra apariencia física.
- También nos influye como nos ven otras personas.
- Es cambiante.



## AUTOESTIMA E IMAGEN PERSONAL

Comparte tu tiempo con gente que te agrade

Organiza tu tiempo

Haz ejercicio físico que te sea agradable

Cuida tu higiene



Aliméntate de una manera saludable

Date tiempo para conocerte y busca cosas que te gusten

Utiliza ropa con la que te sientas más a gusto

Permitete fallar, perdona tus errores, no eres una persona perfecta

## RECUERDA



- Cada persona es un mundo, todos somos diferentes incluso dentro de un mismo sexo
- Es importante conocerte y conocer tu cuerpo para poder manejar tu salud
- No tengas miedo de autoexplorarte para poder conocerte
- Conocer el cuerpo del sexo opuesto es importante para poder respetarlo
- Somos diferentes anatómicamente, pero iguales en derechos y merecedores de respeto
- No tengas miedo de preguntar tus dudas y tus miedos, es muy importante conocer y aprenderte.

## ¿CUÁNTO HAS APRENDIDO?

- <https://quizizz.com/admin/quiz/5ccda4bc956f6001ae9910f>

## BIBLIOGRAFÍA

- CAMBIOS EN LA LIBERTAD Y ADOLESCENCIA. <https://www.ried.es/>. | Ayuntamiento de Puris [Internet]. Informática; 2019 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.ried.es/>
- Seres vivos [Internet]. 2014 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Pubertad [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Vida adolescente [Internet]. 2015 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Vida adulta femenina [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Compendio de Biología [Internet]. 2013 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Con gran [Internet]. 2017 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Desarrollo humano [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Ciclo menstrual [Internet]. 2013 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Body [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Compendio de Biología [Internet]. 2013 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Desarrollo [Internet]. 2013 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Cerebro en la vida [Internet]. 2017 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Vida saludable [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Vida adulta masculina [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Anatomía [Internet]. 2014 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Sistema digestivo [Internet]. 2014 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Investigaciones [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Amor propio [Internet]. 2013 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Historia [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>
- Evolución [Internet]. 2018 [citado el 22 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.biblioteca.com.ar/biblioteca/show.php?idlibro=1440>