



**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

Facultad de Educación y Trabajo Social

Máster en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato,

Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas

Especialidad: Orientación Educativa

Curso académico 2024/2025

**Trabajo de Fin de Máster**

**La influencia de las nuevas tecnologías en la educación sexual de los adolescentes**

**Autor:** Amanda de Obeso Casanova

**Tutora:** Dña. Marina Muñoz Arranz

(Departamento de Psicología)

Junio, 2025

*A mi padre y a mi madre,  
por su amor incondicional, su apoyo en cada paso de mi vida  
y por enseñarme a luchar por mis sueños.*

*A mi hermana,  
por ser confidente, compañera y apoyo inquebrantable.*

*A mi familia y a mis amigos,  
por estar a mi lado y brindarme su apoyo a lo largo de este camino.*

*A mi tutora Marina,  
Por su ayuda y apoyo durante este trabajo.*

*Y por último, pero no menos importante,  
a quienes hoy no están conmigo porque la vida no se lo ha permitido.*

*Un beso al cielo.*

En concordancia con el principio fundamental de la igualdad de género, adoptado y promovido activamente por la Universidad de Valladolid (UVA), se establece que todas las referencias realizadas en género masculino, en ausencia de términos genéricos sustitutivos, serán interpretadas y consideradas válidas también en género femenino, buscando asegurar la inclusión y la equidad de género.

## RESUMEN

La influencia de las nuevas tecnologías, y en particular de las redes sociales, ha transformado la manera en que los adolescentes acceden a información, se relacionan y construyen su identidad sexual. En la actualidad, estas plataformas se han convertido en espacios centrales de socialización y aprendizaje afectivo-sexual, pero también en escenarios donde proliferan riesgos como el sexting, el grooming, la sextorsión y la difusión no consentida de contenido íntimo. Esta realidad plantea importantes desafíos para la educación y el acompañamiento emocional de los jóvenes en una etapa vital caracterizada por la búsqueda de reconocimiento social, la construcción identitaria y la exploración sexual.

Este trabajo parte de una revisión teórica que contextualiza los cambios socioculturales, el papel de las tecnologías en la adolescencia y las implicaciones psicoeducativas de su uso descontrolado. Como respuesta, se diseña una propuesta de intervención preventiva y psicoeducativa, dirigida desde el Departamento de Orientación de un instituto de Valladolid, integrada en el Plan de Acción Tutorial. La intervención plantea actividades grupales para sensibilizar sobre los riesgos digitales, fomentar relaciones afectivas saludables y promover un uso ético y responsable de internet y las redes sociales.

El estudio destaca la necesidad de que familias, profesorado y orientadores trabajen de forma coordinada para prevenir conductas de riesgo y actualizar los programas de educación sexual, adaptándolos a la realidad digital de los adolescentes. Así, se propone una educación sexual integral que aborde tanto la dimensión afectiva como la gestión de los entornos digitales.

**Palabras clave:** redes sociales, adolescentes, relaciones, sexualidad, educación, identidad, internet

## ABSTRACT

The influence of new technologies, and particularly social media, has transformed the way adolescents access information, interact with others, and construct their sexual identity. Nowadays, these platforms have become central spaces for socialisation and affective-sexual learning, but also environments where risks such as sexting, grooming, sextortion, and the unauthorised dissemination of intimate content proliferate. This reality presents significant challenges for education and the emotional support of young people at a vital stage marked by the search for social recognition, identity formation, and sexual exploration.

This dissertation begins with a theoretical review that contextualises the sociocultural changes, the role of technology in adolescence, and the psychoeducational implications of its uncontrolled use. In response, a preventive and psychoeducational intervention proposal has

been designed, led by the Guidance Department of a secondary school in Valladolid and integrated within its Tutorial Action Plan. The intervention proposes group activities aimed at raising awareness of digital risks, fostering healthy affective relationships, and promoting ethical and responsible use of the internet and social media.

The study highlights the need for families, teaching staff, and educational counsellors to work in a coordinated manner to prevent risky behaviours and update sex education programmes, adapting them to the digital reality of adolescents. In this way, a comprehensive sex education is proposed, addressing both the affective dimension and the management of digital environments.

**Keywords:** social media, teenagers, relationships, sexuality, education, identity, internet.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>15</b>
3.1.1. LA ADOLESCENCIA EN LA ACTUALIDAD.....	15
3.1.2. LA INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA VIDA DE LOS ADOLESCENTES.....	17
3.1.3. SOCIALIZACIÓN, IDENTIDAD Y VÍNCULOS EN LA ERA DIGITAL.....	20
3.1.4. IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SEXUALIDAD DE LOS ADOLESCENTES.....	24
3.1.5. PREVENCIÓN EN LA EDUCACIÓN SEXUAL Y REDES SOCIALES.....	27
3.1.6. CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO EN ADOLESCENTES EN CONTEXTOS DIGITALES.....	29
<b>4. OBJETIVOS.....</b>	<b>32</b>
4.1.1. OBJETIVO GENERAL.....	32
4.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	33
<b>5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>	<b>33</b>
5.1. PRESENTACIÓN.....	33
5.2. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESTINATARIOS.....	34
5.3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA.....	35
5.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA.....	35
5.5. METODOLOGÍA Y RECURSOS.....	35
5.6. TEMPORALIZACIÓN.....	36
5.7. ACTIVIDADES.....	38
5.8. EVALUACIÓN.....	39
<b>6. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES.....</b>	<b>43</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>45</b>
<b>8. ANEXOS.....</b>	<b>56</b>

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1	10
Figura 2.	11
Figura 3.	37

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

ANEXO 1. Presentación del programa y cuestionario diagnóstico.	57
ANEXO 2. Redes sociales, identidad digital y autoestima	58
ANEXO 3. Sexting, grooming y ciberacoso	59
ANEXO 4. Consumo de contenidos sexuales en internet y mitos	60
ANEXO 5. Consentimiento, relaciones afectivas y respeto	61
ANEXO 6. Recursos digitales seguros, evaluación y cierre	62
ANEXO 7. Cuestionario de evaluación inicial y final	63
ANEXO 8. Diario de campo	67

## **1. INTRODUCCIÓN**

El desarrollo y la expansión de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han transformado profundamente la forma en que las personas se relacionan, tanto en el plano social como en los entornos educativos, laborales y personales. Este proceso ha dado origen a lo que se conoce como la sociedad de la información (Correa-Aristizabal, 2022), caracterizada por una interconexión constante y una circulación masiva de datos. La irrupción de Internet, en particular, ha modificado radicalmente los modos de interacción y ha estimulado el interés académico en torno al uso ético y consciente de estas herramientas digitales (García-Umaña et al., 2019; Del Fresno, 2024).

Sin embargo, esta integración de las TIC en la vida cotidiana también ha traído consigo consecuencias negativas. Diversas investigaciones han señalado que el acceso extendido a las tecnologías de comunicación se vincula con un incremento en los casos de explotación y abuso sexual que afectan a niños, niñas y adolescentes (Villacampa y Gómez, 2016; Del Fresno, 2024).

Este fenómeno de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ha transformado múltiples aspectos de la vida social y cultural, especialmente entre los adolescentes. Internet y las redes sociales se han convertido en espacios habituales para la interacción, la búsqueda de información y la construcción de identidad en esta etapa del desarrollo. Dentro de este contexto, la educación sexual también se ha visto influenciada por estos cambios, generando tanto oportunidades educativas como riesgos relacionados con el acceso a contenidos inadecuados, desinformación y una gestión inadecuada de las TIC (Gangoso, 2024). Por ello, resulta prioritario analizar cómo estas plataformas configuran las actitudes, creencias y comportamientos de los adolescentes respecto a la sexualidad, así como valorar las posibles consecuencias derivadas de un uso descontrolado o inadecuado de estas tecnologías.

Todo ello evidencia la necesidad de ofrecer al alumnado recursos educativos ajustados a su realidad, que favorezcan una gestión crítica, responsable y ética de la información digital vinculada a la sexualidad, previniendo posibles riesgos y fomentando relaciones afectivas saludables.

De acuerdo con lo establecido en la orden mencionada, al Departamento de Orientación le corresponde asumir una serie de funciones vinculadas a este ámbito, entre las que se encuentran:



- Elaborar propuestas para el Plan de Acción Tutorial, colaborando activamente en su diseño, aplicación y evaluación.
- Coordinarse con el jefe de estudios en la organización y seguimiento de las acciones recogidas en dicho plan.
- Asesorar a los tutores en el desempeño de sus funciones tutoriales.

Para el cumplimiento de las funciones, los Departamentos de Orientación deben llevar a cabo una serie de actuaciones específicas, entre las que destacan:

- Participación en reuniones de coordinación con los tutores de un mismo nivel o curso, para planificar y supervisar las actuaciones tutoriales.
- Elaboración de propuestas de intervención comunes para el profesorado, favoreciendo tareas compartidas como actividades de refuerzo, evaluación o programas complementarios.
- Proporcionar a los tutores materiales y recursos específicos para el desarrollo de las tutorías, incentivando el trabajo conjunto entre docentes de un mismo nivel.

El programa de educación sobre las influencias de las nuevas tecnologías en la educación sexual de los adolescentes que se presenta de mi trabajo fin de máster se diseña para ser implementado desde el Departamento de Orientación de un centro de la provincia de Valladolid, en colaboración con los tutores de secundaria como parte de las acciones incluidas en el Plan de Acción Tutorial del centro. Esta intervención preventiva implica:

- La elaboración y puesta en marcha de una propuesta de intervención grupal.
- La aportación de estrategias y recursos para atender problemáticas grupales como las relacionadas con el uso inadecuado de redes sociales.
- La propuesta de actuación dirigida a mejorar la convivencia y prevenir riesgos sociales y digitales
- La facilitación de información y recursos a los tutores, contribuyendo a enriquecer las tutorías con contenidos adaptados a la realidad digital de los adolescentes

De este modo, la intervención diseñada no solo responde a una necesidad detectada en el contexto escolar, sino que también se ajusta plenamente al marco normativo autónomo vigente, integrándose de forma coherente en la estructura organizativa y tutorial del centro.

En definitiva, este TFM aborda la influencia de las TIC en la educación sexual de los adolescentes, analizando su papel en los procesos de socialización, las relaciones afectivas y la construcción de la identidad en entornos digitales. Para ello, se propone una intervención

educativa preventiva y adaptada a las características del alumnado actual, cuyo objetivo es dotar a los adolescentes de recursos adecuados para gestionar de forma crítica, ética y responsable su sexualidad en la era digital.

En cuanto a la organización del presente trabajo, este se estructura en varios apartados bien diferenciados. En primer lugar, se expone la justificación y los objetivos que fundamentan la intervención. A continuación, se presenta una fundamentación teórica que contextualiza el fenómeno desde distintas perspectivas: las características de la adolescencia actual, la influencia de las tecnologías en su vida cotidiana, los procesos de socialización digital y el impacto específico en la sexualidad. Posteriormente, se detalla de forma completa la propuesta de intervención dirigida a adolescentes, especificando sus objetivos, destinatarios, procedimiento, temporalización y sistema de evaluación. Finalmente, se recogen las conclusiones principales, las referencias bibliográficas empleadas y los anexos correspondientes.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

La elección de este Trabajo Fin de Máster (TFM) responde a la creciente relevancia que han adquirido las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la vida de los adolescentes, consolidándose como uno de los principales medios a través de los cuales acceden a contenidos relacionados con la sexualidad. En un contexto en el que internet, las redes sociales, las plataformas de mensajería instantánea y los videojuegos forman parte activa de sus relaciones sociales, afectivas y de su proceso de socialización, resulta imprescindible analizar de qué manera estas herramientas digitales influyen en la construcción de su educación sexual y afectivo-relacional.

En este sentido, según Lardies y Potes (2022), el 92 % de la población adolescente dispone de un perfil propio en redes sociales, dato que pone de manifiesto la magnitud de su presencia en estos entornos y subraya la necesidad de atender tanto a los riesgos como a las oportunidades que este fenómeno conlleva.

Diversos estudios recientes evidencian que una gran parte de los adolescentes utiliza internet como fuente principal de información sobre cuestiones sexuales, en muchos casos accediendo a contenidos que carecen de un adecuado rigor científico o pedagógico (Cabello-Hutt et al., 2017; Brage et al., 2014). Esta realidad ha generado una preocupación creciente en la comunidad educativa y sanitaria, dado que el consumo de contenidos sexuales en entornos digitales, especialmente aquellos que promueven estereotipos, prácticas de riesgo

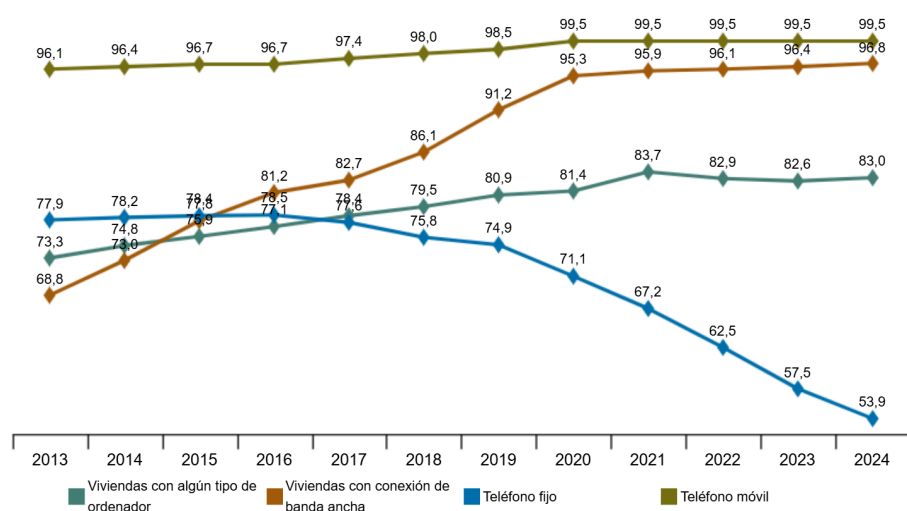
o una visión distorsionada de las relaciones afectivo-sexuales, puede repercutir negativamente en la salud emocional y sexual de los jóvenes (Gómez, 2025; Ministerio de Juventud e Infancia, 2023).

En esta misma línea, diversos estudios nacionales e internacionales han proporcionado una amplia cantidad de datos acerca de los hábitos de uso de internet y redes sociales en la población general, y especialmente en adolescentes y jóvenes. Entre estos informes destacan los elaborados por organizaciones como la Organización Mundial de la Salud, UNICEF, EU Kids Online, así como entidades nacionales como el Instituto de la Juventud, la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género y organizaciones no gubernamentales como Save the Children o el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud (Andrés et al., 2022).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística ([INE], 2024), el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) continúa en ascenso en nuestro país. Los datos reflejados en la gráfica correspondiente muestran un incremento en 2024 respecto a 2023 en el uso de estas tecnologías por parte de la población comprendida entre los 16 y los 74 años, lo que evidencia la consolidación de las TIC como elemento clave en la vida cotidiana y social de la ciudadanía.

**Figura 1**

*Evolución del equipamiento TIC en los hogares.*



Nota. Adaptado de INE (2024).

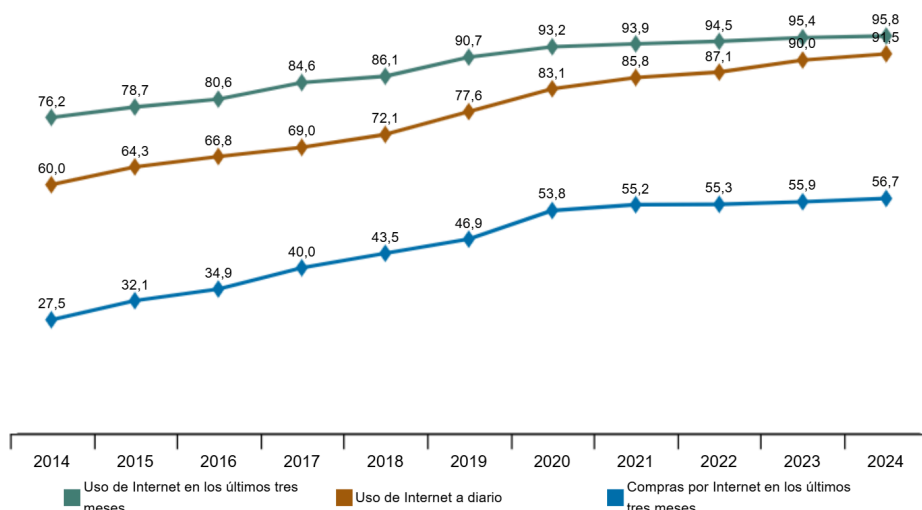
Los datos reflejados en la gráfica muestran que, en 2024, el 99,8 % de los hogares en España contaba con algún tipo de teléfono, ya fuera fijo o móvil, y el 96,8 % disponía de acceso a internet, cifra superior a la registrada en 2023. Mientras que el 83,0 % de los hogares

ya contaba con algún tipo de ordenador, lo que evidencia la consolidación de las tecnologías de la información y la comunicación en los entornos domésticos y su papel esencial en la vida cotidiana (INE, 2024). Esta realidad no se limita únicamente al ámbito nacional, ya que, a nivel global, Cooper y Quintero (2019), para UNICEF, estimaron que alrededor del 70.6 % de los jóvenes de entre 15 y 24 años contaban con acceso a internet. Este recurso digital era empleado, en gran medida, para crear nuevos vínculos sociales y mantener el contacto con amistades del entorno físico. Tanto en el contexto internacional como en el nacional, estas cifras evidencian el papel central que han asumido las tecnologías digitales en los procesos de socialización y en las formas de relación en la adolescencia y la juventud contemporánea.

En relación con las actividades realizadas a través de las TIC, también se aprecia una evolución significativa respecto a años anteriores. El uso de internet ha dejado de centrarse exclusivamente en la búsqueda de información, diversificándose hacia actividades de mensajería instantánea, consumo audiovisual, participación en redes sociales y trámites administrativos en línea. Esta tendencia queda reflejada en la Figura 2, donde se recoge la evolución en el uso de TIC en los hogares españoles en 2024, permitiendo visualizar los cambios más destacados en las prácticas digitales de la población.

**Figura 2.**

*Evolución en el uso de TIC.*



Nota. Adaptado de INE (2024).

En la actualidad, el acceso a internet por parte de los menores se ha convertido en una preocupación creciente para la sociedad actual. Según cifras publicadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024), en 2024 el 95,8 % de los menores utilizaba ordenador y el 96,0 % navegaba por internet, cifras que reflejan un incremento respecto al año anterior.

Por su parte, el uso del teléfono móvil se situó en un 69,6 %, experimentando un descenso de 1,0 punto en comparación con 2023.

Este TFM persigue aportar conocimiento actualizado sobre cómo utilizan los adolescentes las TIC para informarse sobre sexualidad y qué impacto perciben en su aprendizaje y en la construcción de sus actitudes y conductas afectivo-sexuales. Asimismo, se pretende ofrecer orientaciones y propuestas de intervención dirigidas a Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica [EOEP] y Departamentos de Orientación [DO] que favorezcan una educación sexual integral, contextualizada en la era digital y ajustada a las necesidades reales del alumnado.

Entre las aportaciones que se alcanzarán con este estudio, destacan:

- Identificar las principales vías y contenidos digitales consumidos por los adolescentes en materia de sexualidad
- Analizar las implicaciones psicoeducativas del uso de estas tecnologías en el ámbito afectivo-sexual.
- Proponer recursos y estrategias de prevención e intervención orientados a los profesionales de la orientación educativa.
- Contribuir a la actualización de los programas de educación sexual en centros educativos, incorporando la dimensión digital.

Con respecto al ámbito de estudio se enmarca plenamente dentro de las competencias y funciones que desarrollan los EOEP y los DO en los centros educativos. Estos equipos tienen entre sus responsabilidades la prevención de conductas de riesgo, la promoción de la salud integral, la atención a la diversidad y la orientación personal, académica y profesional del alumnado. En este sentido, la educación afectivo-sexual, entendida desde una perspectiva integral y adaptada a los cambios socioculturales, es un área prioritaria de intervención.

El abordaje de los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías, así como la educación para un uso responsable y saludable de estas en relación con la sexualidad, constituyen tareas imprescindibles para garantizar el bienestar del alumnado y fomentar entornos educativos inclusivos, seguros y respetuosos.

En coherencia con todo lo anterior, este TFM contribuye además al desarrollo de diversas competencias generales y específicas recogidas en el Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, las cuales garantizan la formación integral del futuro docente. Entre ellas destacan:

Competencias generales:

- G.2: Este TFM implica la planificación, desarrollo y evaluación de un programa de intervención educativa que facilita la adquisición de competencias personales, sociales y digitales en adolescentes. Se adapta a las características del alumnado de 4.º de ESO y se lleva a cabo en colaboración con los tutores y el Departamento de Orientación, cumpliendo así con este objetivo.
- G.3: Para el diseño de esta propuesta ha sido necesario buscar, seleccionar, analizar y transformar información procedente de estudios científicos, normativas y recursos digitales, aplicando ese conocimiento al diseño de una intervención educativa adaptada a la realidad actual y al entorno escolar.
- G.5: La intervención está orientada a crear un espacio de aprendizaje inclusivo, seguro y respetuoso, fomentando la educación emocional, la igualdad, la prevención de la violencia digital y la convivencia positiva, aspectos todos ellos alineados con esta competencia.
- G.7: El programa favorece procesos de interacción, comunicación y convivencia dentro del aula, proponiendo dinámicas grupales, juegos de roles y debates que permiten abordar problemáticas grupales y mejorar la cohesión, respondiendo así a los principios de convivencia escolar.
- G.8: Al enmarcarse en el Plan de Acción Tutorial (PAT), la propuesta permite participar activamente en actividades de tutoría y orientación, colaborando con tutores y orientadores para la mejora del clima escolar y la prevención de conflictos relacionados con el uso de redes sociales y la educación afectivo-sexual.

#### Competencias específicas del módulo genérico:

- E.G.1: La intervención parte de un análisis previo de las características, contexto social, intereses y demandas del alumnado de 4.º de ESO de un centro de la provincia de Valladolid, lo que permite diseñar una propuesta ajustada a su realidad.
- E.G.3: La intervención parte de un análisis previo de las características, contexto social, intereses y demandas del alumnado de 4.º de ESO de un centro de la provincia de Valladolid, lo que permite diseñar una propuesta ajustada a su realidad.

- E.G.5: La propuesta incorpora estrategias de interacción, comunicación y resolución de conflictos en el aula, mediante debates, simulaciones y trabajo cooperativo, favoreciendo así la convivencia y el respeto.
- E.G.7: La propuesta incorpora estrategias de interacción, comunicación y resolución de conflictos en el aula, mediante debates, simulaciones y trabajo cooperativo, favoreciendo así la convivencia y el respeto.
- E.G.8: Promueve acciones de educación emocional, valores y ciudadanía digital responsable, en línea con las necesidades actuales derivadas del uso masivo de las TIC entre adolescentes.

#### Competencias específicas del módulo específico:

- E.E.5: La intervención se basa en estrategias y recursos preventivos desde la orientación psicopedagógica, abordando problemas relacionados con la convivencia digital y la prevención de riesgos en internet.
- E.E.9: Contribuye a fomentar un clima de aula positivo y participativo, poniendo en valor las aportaciones del alumnado y favoreciendo su implicación activa en todas las dinámicas.
- E.E.10: La propuesta integra de forma transversal el uso de recursos digitales, vídeos, plataformas online y análisis de redes sociales, adaptando la enseñanza a las herramientas y medios propios del entorno digital actual.
- E.E.12: Se aplica una propuesta didáctica innovadora, centrada en una temática actual como la sexualidad digital, y ajustada a las demandas reales del alumnado y al contexto educativo del centro.

#### Competencias específicas del módulo prácticum:

- E.P.1: El TFM supone la planificación, desarrollo y evaluación de una intervención educativa real, basada en la experiencia adquirida durante las prácticas.
- E.P.3: Para el diseño de las sesiones se han utilizado habilidades sociales y estrategias de gestión de aula, favoreciendo la convivencia y el aprendizaje cooperativo.
- E.P.4: El trabajo se apoya en la práctica reflexiva, partiendo de la detección de necesidades durante la estancia en el centro y elaborando propuestas de mejora educativa adaptadas a la situación observada.

De este modo, el presente estudio no sólo amplía el conocimiento sobre un fenómeno emergente y de gran relevancia social, sino que también aporta propuestas prácticas para la mejora de la acción orientadora en los centros educativos.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

#### **3.1.1. LA ADOLESCENCIA EN LA ACTUALIDAD**

La adolescencia es una etapa de gran complejidad y trascendencia, en la que los individuos atraviesan profundos cambios físicos, emocionales y psicológicos que marcan su transición de la niñez a la adultez (Bucchianeri et al., 2013; Páez-Gallego et al., 2020; López-Noguero et al., 2023). La World Health Organization [WHO] (2019) define esta fase como el periodo comprendido entre los 10 y los 19 años, caracterizado por ser un momento clave en el desarrollo humano. Durante este tiempo, se consolidan aspectos fundamentales de la personalidad y se establecen patrones de comportamiento que influirán directamente en el bienestar presente y futuro de los adolescentes (WHO, 2019).

En esta etapa, el crecimiento físico, cognitivo y psicosocial se produce de manera acelerada, afectando la forma en que los y las adolescentes se perciben a sí mismos, toman decisiones e interactúan con su entorno. Además, se trata de un periodo decisivo para la formación de hábitos vinculados a la actividad física, la alimentación, la sexualidad y el consumo de sustancias psicoactivas, los cuales pueden convertirse en factores protectores o, por el contrario, en elementos de riesgo para su salud integral (WHO, 2019). En este sentido, Villares y Falconi (2025) destacan que los hábitos adquiridos e interiorizados durante la adolescencia tienden a mantenerse en la vida adulta.

Según Jiménez et al. (2022), la adolescencia se divide en dos etapas: la adolescencia temprana (10-14 años) y la adolescencia tardía (15-19 años). Ambas se caracterizan por la presencia de profundos cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales, siendo un periodo especialmente sensible a la influencia del entorno. Lardies y Potes (2022) afirman que esta transformación comienza con la aparición de rasgos propios de la pubertad y el progresivo distanciamiento de la infancia, con el objetivo de alcanzar una identidad más estable e independencia emocional y económica, enmarcadas en una madurez biológica, psíquica y social.

Un evento importante al inicio de esta etapa es la transición escolar de primaria a secundaria, proceso que implica ajustes significativos frente a cambios internos y externos. Este periodo también se caracteriza por una mayor exposición a situaciones de



vulnerabilidad, como el inicio de la vida sexual, embarazos no planificados, infecciones de transmisión sexual, consumo de sustancias adictivas o abandono escolar. La forma en que cada adolescente enfrenta estos desafíos está determinada por sus experiencias previas, conocimientos y habilidades, así como por los recursos personales y sociales disponibles, entre los que destacan la autoestima, las relaciones familiares, el autoconcepto y los vínculos afectivos (Be Canul et al., 2021).

En este contexto, el desarrollo adolescente debe entenderse como un proceso de enriquecimiento progresivo, tanto a nivel personal como social. Este proceso se intensifica con la edad mediante la adquisición de competencias que favorecen la convivencia positiva, integrando las necesidades individuales con el avance colectivo hacia la cohesión e inclusión social. Durante esta etapa, se profundiza la interacción entre metas personales y expectativas sociales, así como la influencia de las fortalezas y debilidades del entorno en la integración del individuo a su comunidad (Espinoza et al., 2022).

Desde una perspectiva multidimensional aportada por Lardies y Potes (2022), la adolescencia implica una transformación profunda de forma biológica, psicológica, social y cognitiva. Estos cambios requieren una reestructuración de la identidad infantil y, al mismo tiempo, abren la posibilidad de construir una identidad propia. Aunque la identidad es un proceso dinámico a lo largo de la vida, en la adolescencia adquiere una especial relevancia, ya que en esta etapa se toman decisiones fundamentales que orientan la percepción de sí mismo.

En este marco, es importante señalar que en la actualidad los estilos de vida sedentarios han aumentado de forma considerable entre la población adolescente, en gran medida debido a la creciente popularidad de las redes sociales. Diversos estudios y organismos internacionales han advertido sobre la presencia continua de los adolescentes en entornos digitales, identificándose como un problema de salud pública. Este fenómeno no solo se relaciona con el número de horas de uso, sino también con los efectos negativos que produce en la salud mental y las relaciones sociales, entre los que se encuentran la adicción, el aislamiento, el ciberacoso y la dificultad para mantener un equilibrio en las actividades cotidianas. El uso excesivo de las redes sociales impacta de manera significativa en aspectos personales y sociales de la vida adolescente, alterando sus dinámicas de interacción y su bienestar emocional (Malo-Cerrato et al., 2018).

Durante este periodo, los adolescentes comienzan a ejercer un mayor control sobre su sistema de valores y creencias, redefiniendo los principios heredados y avanzando hacia una moral más autónoma. Se consolida la identidad sexual, se toman decisiones vocacionales y se

amplía el mundo socioafectivo, estableciendo vínculos más complejos y significativos que impactan directamente en el bienestar emocional y en la construcción del proyecto de vida. Si bien la familia continúa siendo una referencia clave, el grupo de iguales adquiere una importancia central como fuente de identificación, validación y apoyo emocional. La mirada y aceptación de los pares se convierten en elementos decisivos para la construcción de la identidad y el sentido de pertenencia. En este espacio, los adolescentes encuentran un entorno en el que compartir inquietudes, explorar roles, validar emociones y obtener reconocimiento, aspectos fundamentales para su desarrollo psicosocial (Lardies y Potes, 2022).

En consecuencia, Cachay y Sánchez (2023) reconocen que la adolescencia es una etapa de desarrollo físico y emocional intenso, que conlleva también a limitaciones en la capacidad para organizar adecuadamente los pensamientos, comprender las emociones, y expresar los sentimientos de forma clara y asertiva. En este sentido, el entorno socio familiar desempeña un rol determinante ya que condiciona e influye de manera directa el bienestar emocional de los adolescentes. Puesto que quienes cuentan con relaciones familiares y sociales saludables, tienen mayores probabilidades de alcanzar un alto nivel de inteligencia emocional, lo que contribuye directamente a su bienestar psíquico y social.

Por lo que, para promover un desarrollo saludable en la adolescencia, es esencial garantizar el acceso a información adecuada sobre sexualidad, ajustada a la edad y acompañada de servicios de salud accesibles, equitativos, pertinentes y eficaces, dentro de entornos seguros. Del mismo modo, es fundamental generar oportunidades reales de participación para que los adolescentes contribuyan activamente en el diseño e implementación de acciones que protejan y promuevan su salud integral (World Health Organization, 2019).

### **3.1.2. LA INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA VIDA DE LOS ADOLESCENTES**

La creciente presencia de las nuevas tecnologías en la vida de los adolescentes, y en particular de las redes sociales, ha transformado profundamente las formas tradicionales de comunicación y socialización. Según Lardies y Potes (2022), la manera en que los sujetos utilizan estas plataformas ha transformado los modos tradicionales de comunicación y socialización, ofreciendo espacios virtuales que responden a las demandas culturales actuales. Entre estas destacan el consumo de la vida ajena, la exhibición de la intimidad, la búsqueda de aprobación social y la creación de una imagen pública o espectáculo del yo (Moreno y

Rogel, 2016). En este contexto, los adolescentes se consideran como un grupo especialmente vulnerable, ya que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad personal y social en el que la validación por parte de sus iguales adquiere una importancia crucial (Matias, 2023). Así, las redes sociales y los entornos digitales se han convertido en nuevos espacios de socialización que no solo influyen en sus vínculos y relaciones interpersonales, sino también en la percepción de sí mismos y de los demás (Yaşa y Birsen, 2024).

En este sentido, hoy en día, la actual globalización y la revolución tecnológica exponen a los adolescentes al desafío constante de construir una identidad personal sólida y posicionarse en un mundo social cada vez más complejo e interconectado. Por un lado, las redes sociales pueden convertirse en espacios de exploración y expresión de la identidad digital, facilitando nuevas formas de relacionarse y definirse. Sin embargo, también implican una exposición constante y una difusión de los límites personales, lo que puede dificultar el proceso de construcción identitaria y aumentar la presión por ajustarse a modelos, estéticas y conductas socialmente valoradas (Lardies y Potes, 2022).

De acuerdo con Campos et al. (2021) en la última década las redes sociales se han consolidado en la última década como el principal medio de comunicación para niños, adolescentes, jóvenes y adultos, provocando profundos cambios en la manera de interactuar. Este fenómeno, además de transformar los vínculos sociales, ha traído consigo importantes riesgos, especialmente entre los usuarios más jóvenes. Entre ellos se encuentran la exposición excesiva de la intimidad, la pérdida de privacidad y el riesgo de desarrollar conductas adictivas asociadas al uso compulsivo de estas plataformas. Los adolescentes y jóvenes son, de hecho, los usuarios que mayor tiempo dedican a estas redes, pasando buena parte de su vida diaria conectados e interactuando a través de internet.

Una de las consecuencias de este uso intensivo es la creciente dependencia hacia los dispositivos móviles. Campos et al. (2021) observan que muchos adolescentes duermen con sus teléfonos junto a la cama, reflejo de una dependencia significativa. Esta situación se agrava, como advierten Muñoz et al. (2023), por la facilidad con la que los jóvenes desarrollan patrones de adicción a diversas plataformas y aplicaciones, lo que puede derivar en conductas de riesgo y afectar a su bienestar general.

Esta conducta ha sido identificada como un importante factor de riesgo para la aparición de problemas de salud tanto física como mental, incluyendo trastornos cardiovasculares, sobrepeso y obesidad. En este contexto, caracterizado por altos niveles de sedentarismo asociados al uso prolongado de dispositivos electrónicos, hábitos alimentarios poco saludables y una escasa actividad física, el uso abusivo de redes sociales contribuye

además al aumento de la adiposidad corporal y a elevados niveles de ansiedad y estrés en la población adolescente (Campos et al., 2021).

En relación con las consecuencias emocionales y psicológicas, Dörr et al. (2022) advierten sobre el incremento de los casos de depresión y suicidio entre adolescentes y jóvenes, fenómenos que se ven favorecidos por una identidad frágil configurada por las dinámicas de comunicación propias de las redes sociales. Estos espacios virtuales, en los que un público masivo e invisible emite juicios y opiniones mediante simples interacciones como me gusta o no me gusta, generan una presión social constante y una valoración inmediata que, en esta etapa de transición entre la infancia y la adultez, puede tener consecuencias negativas. Los adolescentes, que aún no disponen de pensamiento crítico suficiente para resistir y relativizar la opinión de un público masivo, se enfrentan a una situación de vulnerabilidad emocional. Asimismo, estos autores destacan que las mujeres dedican más horas al uso de redes sociales en comparación con los hombres, quienes tienden a canalizar sus emociones como la rabia, tristeza o frustración a través de los videojuegos, lo que, según los autores, les permite manejar de mejor manera ciertos estados emocionales (Díaz-Moreno et al., 2023).

En esta misma línea, Morales (2021) define a los adolescentes actuales como la generación de las nuevas tecnologías, acostumbrados desde la infancia a manejarse en entornos digitales y, en ocasiones, enseñando incluso a los adultos de su entorno a utilizar dispositivos o navegar por internet. Sin embargo, esta familiaridad tecnológica no se traduce en un uso responsable ni en una conciencia clara de los riesgos que implica. La falta de supervisión adulta permite que los menores accedan a contenidos inadecuados como pornografía, mensajes xenófobos o violentos, información sobre métodos suicidas, pederastia o consumo de drogas. Perazzo et al., (2024) también advierte sobre el aumento del acoso sexual a través de las redes sociales en los últimos años, vinculado directamente al elevado número de menores que acceden a internet sin control parental. De ahí que el acompañamiento y la supervisión de adultos resultan fundamentales para proteger a niños y adolescentes del entorno digital, no solo por los contenidos peligrosos a los que pueden exponerse, sino también por las relaciones de riesgo que pueden establecer.

En el ámbito educativo, la expansión de las nuevas tecnologías ha supuesto importantes retos para la práctica docente, ya que tanto el alumnado como la comunidad educativa demandan metodologías innovadoras y adaptadas al contexto digital actual. Este impacto no solo se limita al entorno escolar, sino que también se extiende fuera de las aulas,

donde internet permite a los adolescentes acceder libremente a información y recursos, sin supervisión ni orientación adecuada (Cánovas, 2022).

En relación con el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en el ámbito educativo, Muñoz et al. (2023) señalan que la pandemia vivida en 2020 supuso un punto de inflexión en su implementación, ya que la virtualización de la enseñanza se convirtió en una necesidad impuesta por las circunstancias. Sin embargo, las observaciones realizadas en los últimos años evidencian que estas herramientas tecnológicas no siempre se han empleado de manera adecuada, extendiendo su uso más allá del entorno académico y generando patrones de utilización poco saludables, especialmente entre los adolescentes.

Uno de los principales inconvenientes asociados al uso de las tecnologías digitales en la adolescencia es el empleo excesivo y descontrolado de dispositivos tecnológicos. Según Pinos et al. (2023), muchos adolescentes destinan una parte considerable de su tiempo a actividades recreativas mediante sus teléfonos móviles, en detrimento de sus responsabilidades académicas, lo que genera distracciones constantes que terminan afectando su rendimiento escolar y sus procesos de aprendizaje. En esta línea, Torrubia-Pérez et al. (2025) señalan que un 65 % de los adolescentes utiliza internet habitualmente para escuchar música, un 57 % para ver vídeos, un 54 % para jugar a juegos en línea, y un 43 % para interactuar con amigos, familiares o enviar mensajes, confirmando así el peso que el ocio digital tiene en su día a día.

En definitiva, Cánovas (2022) advierte que, en ausencia de una formación específica sobre el uso responsable de las redes sociales y un control adecuado, los adolescentes aprenden a desenvolverse en estos entornos digitales mediante la experiencia personal y el ensayo-error, sin ser plenamente conscientes de los riesgos que ello implica. Aunque algunas plataformas han intentado limitar este acceso elevando la edad mínima para crear perfiles, estas restricciones han resultado poco efectivas, ya que muchos menores continúan accediendo de forma prematura falseando su edad y sin contar con la información ni la orientación necesarias para interactuar de manera segura y adecuada en el entorno digital.

### **3.1.3. SOCIALIZACIÓN, IDENTIDAD Y VÍNCULOS EN LA ERA DIGITAL**

En la actualidad, los adolescentes conviven constantemente con la tecnología, especialmente con las redes sociales, situándose dentro de un contexto marcado por nuevas ideologías, estructuras sociales y diversas dinámicas culturales. Esta etapa vital, es

caracterizada por la búsqueda de aceptación, reconocimiento y pertenencia al grupo de iguales, siendo intensamente influida por los entornos digitales, que han pasado a ocupar un papel central en los procesos de socialización, expresión y construcción identitaria de los jóvenes (Morduchowicz, 2022). Para Tonato y Valencia (2020), las redes se han convertido en escenarios idóneos para que los adolescentes reafirmen su identidad, encuentren espacios de pertenencia y establezcan vínculos significativos, facilitando la interacción intercambiando opiniones y aumentando la posibilidad de integrarse en diversos grupos.

Este protagonismo juvenil en las redes sociales se evidenció con mayor fuerza durante el confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19, donde el uso intensivo de dispositivos electrónicos, aplicaciones de mensajería y plataformas sociales como WhatsApp, Instagram, TikTok o Twitter tuvo un profundo impacto en la salud mental y en la vida de los adolescentes. Regalado et al. (2022) advierten que esta sobreexposición digital, sumada a la desinformación y la incertidumbre social, provocó un incremento de casos de ansiedad, estrés y alteraciones en la conducta. Factores como la predisposición neurobiológica, el acoso escolar, el ciberacoso y el consumo indiscriminado de tecnología agudizaron la vulnerabilidad emocional de este colectivo, condicionando no sólo su capacidad de atención y concentración, sino también su autoestima, al vincular su valor personal a la cantidad de *likes* y seguidores obtenidos en estas plataformas.

Paralelamente, la adolescencia también ha sabido aprovechar las oportunidades que brinda la conectividad, liderando dinámicas sociales en las que definen tendencias musicales, producen narrativas audiovisuales y fomentan una interacción constante con su entorno. Este protagonismo juvenil no solo ha captado la atención de la industria y de las instituciones públicas, sino que también ha planteado relevantes desafíos educativos y sociales. Así se hizo evidente durante la pandemia, cuando las escuelas se vieron obligadas a recurrir a los entornos digitales para mantener la comunicación, garantizar la continuidad académica y brindar acompañamiento emocional a su alumnado (Álvarez-De-Sotomayor et al., 2021).

Las redes sociales, además de construirse para conectar y configurar redes humanas y también para compartir intereses, permiten establecer nuevas relaciones y mantener vínculos ya existentes, a través de una conexión online habitual. Gracias a algoritmos que detectan preferencias y sugieren contenidos o contactos, se generan espacios donde la interacción se multiplica y las experiencias digitales adquieren un valor tan significativo como el de las relaciones presenciales, aunque sin la presencia física (Martín y Castiblanco, 2024). En este sentido, los cambios propios de la adolescencia en la cognición social hacen que el proceso

de socialización sea más complejo, otorgando una relevancia particular al reconocimiento y la validación, tanto en contextos físicos como en virtuales (Díaz, 2021).

La pertenencia a las redes sociales influye de manera determinante en cómo los adolescentes se relacionan, entienden y se posicionan en su entorno social. Estas plataformas amplifican la necesidad de aceptación y proyectan la exigencia de una imagen idealizada acorde con las expectativas colectivas y las dinámicas digitales. Este hecho puede derivar en un uso problemático, afectando el bienestar emocional de los jóvenes. La ausencia de reconocimiento o validación, expresada mediante interacciones digitales como *likes* o comentarios, puede generar ansiedad, inseguridad y miedo al rechazo (Martín y Castiblanco, 2024).

A este panorama se suma que, como advierten Figueroa et al. (2019), el uso desmedido y sin control parental de las redes sociales ha favorecido la adopción de conductas de riesgo en los adolescentes, como el *sexting* o el *grooming*, prácticas que afectan de manera negativa su conducta sexual y pueden derivar en consecuencias graves como infecciones de transmisión sexual, embarazos no deseados y abortos prematuros. La dependencia de estos medios digitales no solo repercute en la salud física y emocional de los jóvenes, sino que también altera sus dinámicas relacionales, exponiéndose a situaciones de vulnerabilidad en entornos que, aunque virtuales, tienen un impacto directo en su vida personal y social.

Asimismo, emergen nuevas figuras relacionales, como desconocidos o extraños, que también buscan reconocimiento social y pueden integrarse en la red de contactos de los adolescentes sin pertenecer a su entorno presencial (Urrea, 2024). Así, a través de estas interacciones y mediante el uso de recursos multimedia y su propia imagen, los adolescentes van construyendo y moldeando su identidad en entornos intangibles, pero con una influencia directa en su autopercepción y en la configuración de sus vínculos sociales (Portela, 2021).

En este contexto, la sexualidad también ha sufrido transformaciones notables. Según Gelpi et al. (2019), la concepción de la sexualidad ha experimentado importantes cambios a lo largo de los años, pasando de ser un asunto privado a transformarse en una dimensión expuesta y condicionada por una estética basada en la seducción. Este suceso ha sido impulsado en gran medida por los medios de comunicación, que influyen en el desarrollo psicosexual y afectivo de los adolescentes, a menudo con consecuencias negativas que no siempre son reconocidas o valoradas con la seriedad necesaria. Entre las repercusiones más frecuentes derivadas del uso intensivo de medios tecnológicos se encuentran la ansiedad, las crisis emocionales, la disminución de la autoestima y del autoconcepto, el aislamiento social, la depresión, la ideación suicida, los intentos de suicidio e incluso los suicidios consumados.

Asimismo, la actividad sexual mediada por las TIC ha generado nuevas dinámicas entre adolescentes, como la creación de grupos donde se comparten contenidos íntimos, con o sin consentimiento, exponiendo a las personas involucradas a juicios, comentarios y vulneraciones de su privacidad. Situaciones como la difusión de material íntimo tras una ruptura sentimental se utilizan como formas de castigo digital, afectando negativamente la vida afectiva y sexual desde edades tempranas. Esta problemática se ve agravada por la falta de una educación adecuada sobre los riesgos digitales, dificultada a su vez por las brechas generacionales. Si bien existen estrategias para minimizar la exposición como por ejemplo la eliminación de contenido sensible, el uso de plataformas más privadas y la protección de dispositivos, el riesgo persiste y puede desencadenar graves consecuencias emocionales y sociales (Gelpi et al., 2019).

Además de estos riesgos emocionales, un aspecto preocupante relacionado con las redes sociales es el aumento de prácticas de riesgo como el acoso sexual digital y la exposición a dinámicas de abuso en línea. En este contexto, Rama et al. (2021) advierten que la adolescencia es una etapa especialmente sensible, en la que la ausencia de una orientación adecuada por parte de los cuidadores sobre los riesgos vinculados al uso de internet incrementa la probabilidad de que los jóvenes desarrollen dificultades en su conducta y en sus relaciones personales, familiares, escolares y sociales. La influencia que ejercen los contenidos digitales y las interacciones virtuales en la toma de decisiones sexuales de los adolescentes exige prestar atención a los espacios digitales como escenarios de socialización, configuración de vínculos y generación de conductas de riesgo, que pueden comprometer su bienestar físico, emocional y social.

De este modo, las relaciones a través de los entornos tecnológicos han sustituido de forma progresiva a los modelos tradicionales de interacción presencial, planteando no sólo la posibilidad de superar barreras espaciotemporales, sino también de transformar las formas de relacionarse, los comportamientos y las identidades juveniles en un entorno cada vez más digitalizado. Esta nueva realidad propicia la expansión de diversas formas expresivas y de participación social. En este contexto, las redes sociales configuran un espacio inédito que permite promover procesos de autocomunicación de masas, en los que se generan nuevos códigos, lenguajes y dinámicas, al tiempo que se consolidan formas alternativas de relación social, intercambio de información e interacción simbólica (Rodríguez, 2023).

A partir de este escenario, resulta fundamental comprender cómo el uso inadecuado de las redes sociales incide en la aparición de conductas sexuales de riesgo en la adolescencia. Actualmente, los entornos digitales ocupan un lugar central en la vida cotidiana



de las personas, facilitando procesos de comunicación, aprendizaje, interacción social y entretenimiento. No obstante, cuando estas plataformas se utilizan sin criterios de seguridad ni supervisión adecuada, pueden poner en peligro tanto la salud física como emocional de los jóvenes, quienes, al compartir información personal o íntima con desconocidos, quedan expuestos a situaciones de acoso, extorsión o abuso de carácter sexual (Armaza, 2022). En esta misma línea, Vitaliti et al. (2019) destacan que la elevada vulnerabilidad de los adolescentes frente a estas dinámicas digitales, sumada a la ausencia de control y orientación sobre su uso responsable, favorece la adopción de conductas sexuales precoces. Dichas prácticas, impulsadas por la presión social y los contenidos sexualizados que circulan en redes, pueden derivar en consecuencias que afectan su bienestar integral y condicionan su desarrollo afectivo-sexual desde edades tempranas.

#### **3.1.4. IMPACTO DEL USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SEXUALIDAD DE LOS ADOLESCENTES**

La adolescencia es una etapa clave en la construcción de la identidad personal, en la que la sexualidad se convierte en un aspecto particularmente relevante, constituyendo un pilar fundamental en la manera en que los y las adolescentes se relacionan consigo mismos y con los demás (Biota et al., 2022). Las nuevas tecnologías se han integrado de manera constante en la vida cotidiana de miles de millones de personas en todo el mundo, especialmente entre la población más joven. En este sentido, cerca del 96% de los y las adolescentes de entre 13 y 17 años utilizan internet a diario. Además, en 2023, el 94% de los varones jóvenes y el 97% de las mujeres jóvenes accedían de forma habitual a sus teléfonos móviles. Resulta especialmente significativo que, en edades tempranas, entre los 13 y 14 años, este porcentaje alcanzará el 92%. Este crecimiento exponencial en la conectividad digital resulta aún más relevante si se compara con los datos de 2015, cuando el uso de estas tecnologías se situaba en torno al 73% en este mismo grupo de edad (Faverio et al., 2024).

La estrecha relación entre las redes sociales y el desarrollo de la sexualidad en la adolescencia resulta especialmente relevante, ya que durante esta etapa vital muchos adolescentes recurren al consumo de contenido erótico como recurso de aprendizaje ante la ausencia o insuficiencia de una educación sexual adecuada. Esta situación puede favorecer la adquisición de hábitos, creencias y conductas basadas en el contenido consumido, el cual, en muchos casos, reproduce prácticas abusivas, sexistas, vejatorias o sádicas. Dichas prácticas, al normalizarse en entornos digitales, tienden a ser asumidas e integradas por los y las

adolescentes en un momento clave de su desarrollo, cuando comienzan a interesarse y a construir su propia sexualidad. Esta exposición, por tanto, puede llevar a la asimilación de ideas distorsionadas y poco saludables sobre las relaciones afectivo-sexuales (Torrubia-Pérez, 2025).

Por tanto, las redes sociales, a través de sus contenidos de carácter erótico, influyen en la construcción de las representaciones sociales sobre la sexualidad de los jóvenes. Los modelos o patrones de conducta que se transmiten en estos espacios digitales guían la manera en que los adolescentes actúan y perciben la sexualidad. Plataformas donde se normaliza el envío y recepción de fotografías inapropiadas, o donde se participa en juegos en línea que sexualizan a los jugadores o los retan a despojarse de sus prendas, resultan especialmente atractivas para este público (Martell et al., 2018).

Desde esta perspectiva, Martínez et al. (2018) subrayan la importancia de considerar las representaciones sociales al analizar la sexualidad en adolescentes, señalando como distintos factores sociales, como el núcleo familiar, las redes sociales y los grupos de pares, influyen en el inicio y posterior desarrollo de su actividad sexual. En situaciones donde la información recibida en el ámbito familiar resulta insuficiente, los adolescentes recurren a estos entornos digitales, donde los medios y las redes sociales ejercen un papel determinante al transmitir modelos de comportamiento que marcan la dirección de sus actitudes y decisiones en torno a la sexualidad.

Actualmente, los fenómenos más asociados a las prácticas sexuales realizadas a través de entornos digitales son el cibersexo, el *sexting*, en las relaciones afectivo-sexuales virtuales y, de forma preocupante, la ascendente prevalencia del *grooming* (Romero, 2022). Esta realidad ha contribuido a que el sexo se haya convertido en un tema recurrente en distintos ámbitos sociales, siendo objeto de comercialización y difusión a través de múltiples formas y medios (Giddens, 1992).

En este sentido, las dinámicas y normas sociales propias de cada grupo social condicionan de manera significativa la forma en que los adolescentes se vinculan con sus amigos, parejas y personas del sexo opuesto. A su vez, los medios de comunicación y, en particular, las redes sociales actúan como referentes clave, ofreciendo modelos de conducta y pautas relacionales que influyen en la construcción de su identidad y en su modo de entender y vivir las relaciones afectivo-sexuales (Taramona, 2018):

Paralelamente, el auge de estas nuevas configuraciones digitales ha traído consigo una serie de riesgos y amenazas que pueden repercutir negativamente en la vida cotizada de los adolescentes. Su elevada exposición a contenidos inapropiados y su inestabilidad emocional,

propia de esta etapa vital, dificultan la capacidad para diferenciar adecuadamente entre las dinámicas del entorno virtual y la realidad, lo que incrementa su vulnerabilidad frente a los riesgos digitales (Romero, 2022).

En este sentido, la conexión entre el desarrollo sexual y el uso de las redes y medios sociales resulta más significativa de lo que a simple vista podría parecer. Ante la carencia de una educación sexual eficaz, muchos adolescentes buscan información en contenidos eróticos disponibles en línea, lo que puede conducir a la incorporación de creencias y comportamientos que se legitiman en función de lo que se consume. A menudo, este material promueve dinámicas sexistas, abusivas o degradantes, lo que representa un riesgo adicional en una etapa marcada por la vulnerabilidad y la construcción de la identidad (Sanjuán, 2020; Vélez, 2022; Marroquí, 2023).

Uno de los aspectos más afectados por esta influencia es la percepción de la imagen corporal. La constante exposición a patrones estéticos idealizados en redes sociales fomenta comparaciones sociales frecuentes, especialmente en contextos donde la apariencia física se valora como un criterio de aceptación. Según la teoría de la comparación social, las personas tienden a evaluarse a sí mismas comparándose con quienes consideran similares. Este fenómeno es especialmente frecuente entre las adolescentes, para quienes este tipo de comparaciones en redes sociales mantiene una relación significativa con la insatisfacción corporal (Hogue y Miles, 2019).

En relación con los problemas de salud mental y de construcción de identidad ya mencionados, diversos estudios señalan que el consumo habitual de pornografía genera una desconexión moral y una disminución en la empatía. Esta desensibilización resulta especialmente preocupante en adolescentes, cuya madurez emocional aún está en proceso y carece, en muchos casos, del respaldo de una adecuada educación sexual (Ballester et al., 2021). Además, las creencias y valores que interiorizan a través de las redes sociales condicionan sus relaciones sexoafectivas, fomentando en algunos casos conductas de control hacia sus parejas, como la vigilancia de sus cuentas en redes sociales. Este comportamiento, aunque no exclusivo de la adolescencia, se asocia a dinámicas de violencia digital y sextorsión (Medina et al., 2024). Estas prácticas se han normalizado entre la población adolescente, convirtiéndose en una nueva forma de ejercer violencia machista (Rodríguez-Castro et al., 2021).

En los últimos años, se ha detectado un aumento preocupante de la ciberdelincuencia sexual (Ministerio del Interior, 2025). Un ejemplo alarmante lo constituye los grupos de Telegram donde se comparte contenido pornográfico manipulado mediante inteligencia

artificial (IA), conocido como *deepfake porn*, así como material de abuso sexual infantil y adolescente, todo ello sin consentimiento. Estos espacios digitales, la cultura de la violación se difunde de forma alarmante, favorecida por el anonimato de los usuarios y la escasa regulación vigente, lo que facilita la perpetuación de estos delitos (Semenzin y Bainotti, 2020; Rodríguez, 2023; Batlle y López, 2025; Torrubia-Pérez et al., 2025).

En este escenario, resulta imprescindible reconocer que, aunque en pleno siglo XXI la sexualidad ha dejado de ser un tema tabú, persisten importantes carencias informativas entre los adolescentes. Esta situación demanda una actuación conjunta de las instituciones, el Estado, las familias, las escuelas y la sociedad en su conjunto para construir un concepto de autonomía sexual basado en conocimientos, valores, habilidades y actitudes. Solo a partir de este enfoque será posible que adolescentes y jóvenes decidan de manera autónoma y responsable cuando iniciar su vida sexual, favoreciendo relaciones afectivo-sexuales sanas, respetuosas y libres de violencia (Olarte y Fetecua, 2022).

### **3.1.5. PREVENCIÓN EN LA EDUCACIÓN SEXUAL Y REDES SOCIALES**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS], la sexualidad constituye un aspecto fundamental del ser humano a lo largo de toda su vida. Esta abarca múltiples dimensiones, como el sexo biológico, la identidad y los roles de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se manifiesta a través de pensamientos, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones. No obstante, aunque la sexualidad incluye todos estos aspectos, no todas las personas los viven o expresan de la misma manera. Además, está condicionada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales, lo que determina cómo cada individuo construye y vive su sexualidad (OMS, 2018).

En la actualidad, vivimos en una sociedad caracterizada por su constante transformación y por una notable diversidad sociocultural, lo que se traduce también en una amplia variedad de vivencias afectivas y sexuales. En este contexto, educar en el respeto y la inclusión hacia la diversidad resulta fundamental para avanzar hacia una sociedad más justa, libre y segura, libre de cualquier forma de discriminación. En este sentido, la comprensión y aceptación de las distintas orientaciones sexuales y expresiones de género constituyen pilares esenciales para el fomento del bienestar tanto individual como colectivo (González, 2024).

Para lograr este objetivo, es imprescindible que los agentes educativos dispongan de herramientas teóricas y prácticas que les permitan entender que la diversidad está presente desde la infancia y que la construcción de identidades de género distintas a la tradicional no debe ser motivo de exclusión o discriminación. La educación en diversidad afectiva y sexual cumple, por tanto, un papel clave en la promoción de la igualdad, el respeto y la convivencia democrática (González, 2024).

En este sentido, resulta especialmente relevante la implementación de iniciativas como el programa autonómico *SKOLAE*, impulsado por el Gobierno de Navarra. El cual tiene como objetivo integrar la igualdad en el ámbito educativo de manera estructurada y adaptada a cada etapa escolar. Su finalidad es que el alumnado desarrolle actitudes y conocimientos que les permitan tomar decisiones de forma respetuosa, tolerante y libre. Para ello, se articula en torno a cuatro ejes complementarios: Desigualdad, Independencia personal, Participación social y Sexualidad, a través de los cuales se fomenta una educación integral que contribuye activamente al respeto por la diversidad (Chamorro, 2021).

En consonancia con este enfoque educativo transformador, es igualmente necesario atender a la forma en que los medios de comunicación influyen en la construcción de significados y valores relacionados con la identidad y la sexualidad. Diversos autores han advertido sobre los riesgos de una sociedad conformada por consumidores pasivos de imágenes, controladas y producidas por una minoría o generadas mediante procesos automatizados. Desde esta perspectiva, la alfabetización digital crítica se plantea como el conjunto de habilidades que permiten utilizar los medios de información y comunicación con una mirada dialéctica y problematizadora, atendiendo a sus dimensiones políticas, culturales y éticas. Con el objetivo último de favorecer una toma de conciencia que contribuya a la transformación social. Para ello, resulta esencial que tanto docentes como estudiantes analicen conjuntamente el papel que desempeña la cultura mediática en la producción de significados (Pérez, 2022).

Otro enfoque clave en la prevención es el correspondiente al rol de la familia, la cual debe participar de manera activa durante todas las etapas del desarrollo educativo. Tanto la familia como la comunidad educativa desempeñan un papel fundamental en el acompañamiento de los adolescentes, ayudándoles a descubrir y potenciar sus habilidades, capacidades y emociones. Este proceso, basado en una enseñanza-aprendizaje significativo, contribuye a la formación de personas integrales, capaces de desenvolverse en una sociedad diversa y en constante transformación (Zhapa-Bravo, y Ochoa-Encalada, 2021). En este sentido, el contexto familiar adquiere una relevancia primordial frente a otros entornos,

especialmente en lo que respecta al desarrollo emocional. Chitiva-Cabra et al. (2021) destacan que cuando el entorno familiar brinda un espacio seguro y afectivo, se favorece un crecimiento positivo en los adolescentes, ya que este núcleo proporciona seguridad, valores y fomenta la capacidad de reconocer y respetar al otro. Por el contrario, la falta de interés o implicación por parte de la familia puede derivar en sentimientos de inseguridad, aislamiento y emociones negativas, que a su vez pueden conducir a los adolescentes a vincularse con contextos sociales poco saludables o desfavorables.

Por tanto, resulta necesario proponer proyectos orientados a mitigar el uso excesivo de internet, especialmente ante la creciente afición de los jóvenes por una interacción frecuente y prolongada en el entorno digital. Esta situación se ha convertido en una preocupación constante para madres, padres y educadores, ya que el aumento de las interacciones entre adolescentes a través de redes sociales puede llevar al descuido de sus responsabilidades y afectar negativamente su estado de ánimo. En muchos casos, se observa una tendencia hacia comportamientos depresivos, retraídos e irritables, lo que evidencia la necesidad de prevenir conductas persistentes y obsesivas vinculadas al uso de redes sociales y la conexión continua a internet (Kwon, 2011; Chitiva-Cabra et al., 2021).

### **3.1.6. CONDUCTAS SEXUALES DE RIESGO EN ADOLESCENTES EN CONTEXTOS DIGITALES**

El auge de las redes sociales y su creciente protagonismo en la vida cotidiana de los adolescentes ha modificado las formas en que experimentan y expresan su sexualidad. En estos espacios digitales, los jóvenes no sólo socializan y comparten intereses, sino que también se exponen a dinámicas que pueden derivar en conductas sexuales de riesgo. Estas prácticas se caracterizan por acciones que incrementan la probabilidad de consecuencias físicas, emocionales o sociales negativas, desinformación sobre los riesgos de transmisión sexual o afectación del bienestar psicológico (Gelpi et al., 2019).

Ndukwu et al. (2020) llevaron a cabo una investigación en Nigeria con el propósito de analizar cómo las redes sociales inciden en la conducta sexual de los estudiantes, trabajando con una muestra de 314 adolescentes. Los resultados revelaron que el 9.5% de los chicos y el 30.6% de las chicas pasan entre 5 y 8 horas diarias conectados a redes sociales. Ante esta situación, el 91.4% de los participantes coincidió en que la adicción a estas plataformas favorece escenarios que propician conductas sexuales no saludables, siendo que el 54.4% reconoció haber participado en prácticas sexuales de riesgo. Los autores concluyeron que la

dependencia a las redes sociales tiene un efecto perjudicial sobre el comportamiento sexual de los jóvenes (Álvarez y Mogrovejo, 2023).

Este estudio aporta evidencia relevante para el objetivo planteado, pues confirma que la adicción a las redes sociales genera impactos negativos en la sexualidad adolescente. El uso excesivo de estos medios convierte a los adolescentes en usuarios compulsivos, llevados por una necesidad descontrolada de conexión digital, lo que deriva en decisiones poco reflexivas y prácticas sexuales inapropiadas que afectan su bienestar (Álvarez y Mogrovejo, 2023).

Entre las conductas más frecuentes se encuentra el *sexting*, definido como el envío de mensajes, imágenes o videos de contenido sexual a través de dispositivos móviles o redes sociales, generalmente sin una adecuada conciencia de los riesgos que implica la pérdida de control sobre dicho material. Asimismo, prácticas como el *grooming*, en las que adultos se hacen pasar por adolescentes para entablar relaciones de confianza con menores con fines sexuales, representan un grave riesgo en estos entornos digitales. Otro comportamiento común es el contacto con desconocidos para mantener encuentros sexuales casuales, muchas veces impulsados por la búsqueda de validación social, la presión de grupo o la curiosidad, exponiendo a los adolescentes a situaciones peligrosas. También se identifican dinámicas como el *cyberbullying* sexual, en donde contenidos íntimos son difundidos sin consentimiento como forma de chantaje, venganza o humillación (Romero, 2022).

Estas prácticas surgen en parte por la falta de educación digital y sexual integral, el escaso control parental y la inmadurez emocional propia de la etapa adolescente, factores que facilitan la adopción de conductas impulsivas sin dimensionar sus consecuencias (Álvarez y Mogrovejo, 2023). Por tanto, este fenómeno se debería de comprender desde un enfoque preventivo para proteger la salud emocional, social y física de los adolescentes.

Es fundamental abordar la educación sexual desde un enfoque integral, ya que esta cumple un rol clave en la formación de niños, niñas, adolescentes, jóvenes y de la población en general, preparándolos para llevar una vida segura plena y con bienestar (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2018). En la actualidad, se observa que el acceso a contenidos pornográficos puede generar efectos perjudiciales en los y las adolescentes, especialmente en quienes no han recibido una educación sexual adecuada (Lameiras et al., 2019). Esto puede generar una desconexión entre los ideales corporales, los comportamientos y los roles representados en la pornografía, y las propias vivencias de los/as adolescentes, lo que conlleva a una percepción distorsionada de la sexualidad y a un sentimiento de malestar (Cobo, 2020; Román et al., 2021).

Más allá del hecho de que accedan a la pornografía, el riesgo principal radica en que su desarrollo del deseo sexual se base en modelos ficticios, que reproducen dinámicas violentas, desiguales y alejadas de la realidad. Esto puede llevar a que los y las adolescentes interioricen que sus propios deseos, límites y el consentimiento no son relevantes ni deben ser respetados (Save the Children, 2020; Román et al., 2021).

Se han identificado cinco conductas de riesgo principales entre las diversas amenazas a las que los y las adolescentes pueden enfrentarse en internet. Estas son: el contacto con personas desconocidas, el acceso a contenidos inapropiados, el *bullying* y/o ciberacoso (*cyberstalking*), el uso excesivo o abusivo de internet, y la divulgación de información personal, especialmente a través del *sexting*, la *sextorsión* y el *sexcasting* (Del Caño, 2023). Entre estas conductas de riesgo, el acceso a contenidos inapropiados representa una amenaza especialmente relevante en el entorno digital actual. La amplia disponibilidad de este tipo de material en plataformas web y redes sociales ha sido señalada como un factor preocupante (Cabrera-Torres et al., 2015; Garitaonandia et al., 2020). Dichos contenidos abarcan desde pornografía hasta la promoción de conductas antisociales, trastornos alimentarios y discursos de odio. Este tipo de exposición no solo puede afectar negativamente el bienestar psicológico de los adolescentes, sino que también contribuye a la generación de actitudes polarizadas y sentimientos de rechazo hacia determinados colectivos, exacerbando así las tensiones en una sociedad ya fragmentada (Cabrera-Torres et al., 2015; Garitaonandia et al., 2020; Del Caño, 2023).

En esta misma línea, las redes sociales juegan un papel determinante en la configuración de valores y percepciones en la adolescencia. A través de ellas, se difunde la idea perjudicial de que el reconocimiento social depende de cumplir con ciertos estándares corporales, especialmente relacionados con la delgadez. Esta presión, reforzada por influencers que promueven dietas restrictivas y consejos poco saludables, afecta de forma desproporcionada a las adolescentes, intensificando su vulnerabilidad ante los ideales de belleza impuestos (Lozano-Muñoz et al., 2022). Paralelamente, se observa una tendencia alarmante en la circulación de contenidos altamente violentos, que no solo banalizan las conductas agresivas, sino que también las legitiman, fomentando su reproducción con el fin de ganar visibilidad y aprobación en el entorno digital (Del Caño, 2023).

Otra amenaza relevante en el entorno digital es la percepción de impunidad que prevalece en las plataformas en línea, donde se tienden a normalizar conductas ofensivas como los insultos, las amenazas o el acoso, especialmente cuando los agresores se amparan en el anonimato que permiten las redes sociales. Es importante destacar que la libertad de



expresión no justifica la violencia verbal en espacios digitales. En este contexto, el ciberacoso se ha consolidado como una forma de violencia reiterada vía online, esta práctica perjudica tanto a quienes la sufren como a quienes la ejercen, generando consecuencias psicológicas significativas, como alteraciones emocionales, dificultades sociales y un deterioro en la calidad de vida, la salud mental y el desempeño académico de los implicados (Del Caño, 2023).

Dado el papel cada vez más central que desempeña internet en la creación de vínculos sociales ya afectivos, resulta imprescindible abordar con especial atención el fenómeno del *grooming*, o acoso sexual digital hacia menores, que representa uno de los retos más preocupantes del entorno virtual. En el caso de España, esta conducta está tipificada en el artículo 183 del Código Penal, pudiendo ser realizada por cualquier persona, incluidos menores de edad, esta se da siempre que exista un contacto previo con menores de 16 años a través de medios digitales (García, 2023). No importa quién haya iniciado la conversación: si hay una intención clara de concertar un encuentro presencial, con el propósito de cometer actos sexuales o de carácter pornográfico, el delito puede considerarse consumado, aun cuando dichos actos no lleguen a materializarse. Sin embargo, los datos muestran que esta forma de abuso no es tan frecuente como podría suponerse: la mayoría de los adolescentes establece relaciones virtuales con personas que ya conoce, y las situaciones de victimización suelen producirse principalmente entre iguales (Catalina et al., 2014; Del Caño, 2023).

En este campo, cobran especial importancia fenómenos como el *sexting*, el *sexcasting* y la *sextorsión*. El *sexting*, muy común entre adolescentes, se refiere al envío y recepción de mensajes, imágenes o vídeos con contenido sexual explícito a través de medios digitales. Por su parte, el *sexcasting* es una modalidad relacionada, que consiste en la creación y difusión de material sexual grabado mediante cámaras web, el cual suele compartirse posteriormente por redes sociales u otros medios de comunicación en línea (Del Caño, 2023). Cuando estas prácticas se utilizan junto con amenazas de difundir imágenes o vídeos íntimos con el fin de extorsionar o presionar a la víctima, se está ante un caso de *sextorsión* (Mercado, et al., 2016; Orosco y Pomasunco, 2020; Del Caño, 2023).

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1.1. OBJETIVO GENERAL**

El objetivo general que persigue este TFM es conocer la influencia de las nuevas tecnologías en la educación sexual de los adolescentes.

#### **4.1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Los objetivos específicos que persigue este TFM son:

1. Conocer las principales vías y contenidos digitales consumidos por los adolescentes en materia de sexualidad.
2. Identificar las implicaciones psicoeducativas derivadas del uso de estas tecnologías en el ámbito afectivo-sexual.
3. Proponer recursos y estrategias de prevención e intervención orientados a los profesionales de la orientación educativa.
4. Examinar el papel de las redes sociales en la formación de actitudes, creencias y comportamientos sexuales entre adolescentes.

### **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. PRESENTACIÓN**

La presente propuesta de intervención tiene como finalidad abordar la influencia de las nuevas tecnologías, especialmente de las redes sociales, en la educación sexual de los adolescentes. Se plantea diseñar y desarrollar un programa de orientación educativa que favorezca una educación sexual integral, crítica y adaptada al contexto digital actual.

Esta intervención surge de la necesidad detectada tras el análisis del marco teórico, donde se evidencia que una gran parte de los adolescentes utilizan internet y las redes sociales como fuente principal de información en materia de sexualidad. Esta realidad tiene riesgos importantes, como la exposición a contenidos no adecuados, la interiorización de estereotipos sexistas o prácticas de riesgo como el *sexting*, el ciberacoso sexual o la difusión de material íntimo sin consentimiento.

Además, se constata que los adolescentes carecen en muchas ocasiones de los recursos y competencias necesarias para gestionar de manera crítica y responsable la información que reciben y competencias necesarias para gestionar de manera crítica y responsable la información que reciben y comparten en estos entornos. La ausencia de programas de educación sexual que incorporen de forma explícita la dimensión digital contribuye a perpetuar esta problemática.

Por ello esta propuesta tiene como finalidad principal promover el uso seguro, respetuoso y responsable de las nuevas tecnologías en relación con la sexualidad, capacitando al alumnado para tomar decisiones autónomas y saludables en su vida afectivo sexual, y prevenir conductas de riesgo en entornos digitales.

## 5.2. CONTEXTUALIZACIÓN Y DESTINATARIOS

El proyecto de intervención se dirige específicamente al alumnado de 4.º de ESO, un grupo compuesto por 25 estudiantes de entre 15 y 17 años. Entre sus características, destacan casos de baja autoestima, absentismo moderado y escasa conciencia sobre su futuro académico y profesional, junto a una elevada exposición a internet y redes sociales como medio habitual de socialización.

A partir de la observación directa en el aula, entrevistas con el equipo de orientación, reuniones de tutores y el análisis de los datos de seguimiento del Departamento de Orientación, se ha detectado una problemática recurrente vinculada al uso inadecuado de las TIC y redes sociales por parte del alumnado, en especial en lo relativo a su influencia sobre la imagen personal, las relaciones afectivas y la construcción de su identidad sexual.

El alumnado presenta escasa formación en educación digital y afectivo-sexual, recurriendo frecuentemente a internet y redes sociales como principal fuente de información en esta materia. Esto deriva en la interiorización de estereotipos, normalización de prácticas de riesgo como el *sexting* o la difusión de imágenes privadas, y carencias en habilidades de gestión emocional y toma de decisiones responsables en el ámbito afectivo y sexual.

Por tanto, la intervención se plantea como respuesta preventiva y educativa, orientada a promover una gestión crítica y responsable de las TIC en el ámbito de la sexualidad, mejorar el autoconocimiento, fomentar el respeto hacia sí mismos y los demás, y proporcionar recursos para construir una identidad afectivo-sexual positiva y saludable en entornos digitales.

Si bien esta propuesta se ha diseñado para un grupo concreto de 4.º de ESO en un centro de la provincia de Valladolid, se trata de una intervención flexible y adaptable que puede aplicarse en cualquier centro de Educación Secundaria que detecte necesidades similares entre su alumnado o desee incluir en su Plan de Acción Tutorial (PAT) actividades preventivas de este tipo. Gracias a su estructura, basada en sesiones participativas y contextualizadas en la realidad digital de los adolescentes, el programa permite ajustarse a la realidad de cada centro, adaptando sus contenidos y actividades a distintos cursos y contextos socioeducativos.

Además, se ofrece como una herramienta actualizada para la comunidad educativa de secundaria en general, contribuyendo a mejorar la convivencia escolar, prevenir conductas de riesgo digital y educar en valores de respeto, diversidad e igualdad afectivo-sexual en entornos digitales.

### **5.3. OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA**

El objetivo general que pretende conseguir a través de esta propuesta de intervención es fomentar en el alumnado un uso seguro y responsable de las TIC en el ámbito de la sexualidad, promoviendo la reflexión crítica, la autonomía personal y el respeto a la diversidad afectivo-sexual.

### **5.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA**

En cuanto a los objetivos específicos que presenta esta propuesta de intervención serían:

- Concienciar al alumno sobre la importancia de proteger su intimidad en internet y evitar la sobreexposición en redes sociales.
- Identificar los riesgos asociados a determinadas prácticas digitales como el *sexting*, el *grooming* o el *ciberacoso*.
- Desmitificar creencias erróneas y estereotipos relacionados con la sexualidad a través del análisis crítico de los contenidos digitales.
- Promover relaciones afectivas basadas en el respeto, el consentimiento y la igualdad, también en entornos virtuales.

### **5.5. METODOLOGÍA Y RECURSOS**

Para poner en práctica los objetivos planteados en esta propuesta de intervención se ha diseñado un programa de educación sobre cómo afectan las nuevas tecnologías a la educación sexual de los adolescentes desde un enfoque activo, participativo y previa, a través de talleres grupales dinámicos en los que el alumnado se convierta en el eje central del proceso de enseñanza-aprendizaje. Con la finalidad de que los estudiantes participen activamente, reflexionen, compartan y desarrollen actitudes, habilidades y conocimientos prácticos que les permitan gestionar de forma responsable y crítica su sexualidad en entornos digitales.

Las sesiones serán impartidas por el orientador/a del centro, en coordinación con el tutor o tutora de cada grupo-clase, ya que son quienes mantiene un contacto más cercano y directo con el alumno, y actúan como facilitadores del trabajo, apoyando en el acompañamiento emocional y en la creación de un clima de respeto y participación.

Si bien se contempla la transmisión de información rigurosa y veraz por parte del docente, optando por una metodología activa porque se considera la más adecuada para lograr resultados reales y significativos en el alumnado. Siendo ellos de esta manera los que, a

través de actividades prácticas, dinámicas, debates y casos simulados, elaboren sus propias conclusiones y desarrolle herramientas para afrontar situaciones relacionadas con la sexualidad, las relaciones afectivas y el uso de redes sociales, resolviéndolas de forma ética, fundamentada y segura.

Para el desarrollo de las seis sesiones previstas en esta propuesta de intervención se emplearán recursos metodológicos, materiales, digitales y personales adaptados a la naturaleza dinámica y participativa de las actividades diseñadas. A continuación, se detallan los recursos necesarios para llevar a cabo cada tipo de actividad:

- Recursos metodológicos: Se aplicará una metodología activa y participativa basada en dinámicas de grupo, debates guiados, simulaciones y elaboración de materiales colaborativos. Además, se utilizarán cuestionarios iniciales y finales para valorar los conocimientos previos y los aprendizajes adquiridos.
- Recursos materiales: Se contará con un aula equipada con ordenador, proyector o pizarra digital e internet, presentaciones en PowerPoint, vídeos divulgativos, hojas de trabajo, cartulinas, rotuladores y diplomas de participación
- Recursos digitales: Se integrarán vídeos divulgativos sobre sexualidad y redes sociales, páginas web y perfiles educativos en redes sociales, así como ejemplos reales y adaptados de publicaciones para su análisis y debate.
- Recursos humanos: Participarán la orientadora del centro, encargada de la planificación y dinamización de las sesiones, el tutor o tutora del grupo como figura de apoyo y acompañamiento, y el alumnado de 4.º de ESO, protagonista activo de todas las actividades y dinámicas planteadas.

La adecuada combinación de estos recursos metodológicos, materiales, digitales y personales permitirá desarrollar una intervención ajustada a las características del alumnado y del contexto educativo de un centro de la provincia de Valladolid, favoreciendo la adquisición de competencias personales, sociales y digitales relacionadas con la sexualidad, las relaciones afectivas y el uso seguro y responsable de las redes sociales.

## **5.6. TEMPORALIZACIÓN**

La propuesta de intervención se desarrollará a lo largo de 6 semanas consecutivas con una sesión semanal de 50 minutos de duración en horario lectivo, preferentemente en tutoría

o dentro de actividades de orientación educativa. La distribución quedará de la siguiente forma:

**Figura 3.**

*Tabla de cronología de las actividades que se llevarán a cabo en la propuesta de intervención*

Semana	Sesión	Contenido principal	Actividades
Semana 1	Sesión 1. Presentación del programa y cuestionario	1. Presentación de objetivos y normas. Dinámica sobre identidad digital. Cuestionario anónimo.	Presentación del programa, dinámica <i>¿Cómo me veo en internet?</i> , cuestionario anónimo.
Semana 2	Sesión 2. Redes sociales, identidad digital y autoestima	2. Creación de un perfil ideal en redes. Debate sobre sobreexposición y presión estética. Análisis de casos reales.	Creación de un perfil ideal, debate guiado, revisión de casos reales.
Semana 3	Sesión 3. <i>Sexting</i> y ciberacoso	3. Explicación de conceptos mediante vídeos. Juego de situaciones de riesgo. Consejos de protección digital.	Explicación de conceptos con vídeos, juego <i>¿Qué harías si...?</i> , consejos de protección digital.
Semana 4	Sesión 4. Consumo de contenidos sexuales en internet y mitos	4. Visionado de campañas. Mapa conceptual sobre mitos y realidades. Debate sobre	Visionado de campañas, mapa conceptual grupal, debate sobre pornografía y

		pornografía online.	creencias.
Semana 5	Sesión 5.	Dinámica de Dinámica Consentimiento, situaciones límite. <i>Situaciones límite,</i> relaciones afectivas Juego de roles. juego de roles, y respeto. Creación de lista de creación de lista de normas para normas para relaciones digitales relaciones digitales. saludables.	
Semana 6	Sesión 6.	Recursos Presentación de Presentación de digitales seguros, recursos fiables. recursos, dinámica evaluación y cierre Reflexión personal. <i>Me llevo de este</i> Cuestionario final. <i>programa...</i> , Entrega de diplomas cuestionario final, y despedida. entrega de diplomas.	

---

Nota. Elaboración propia

## 5.7. ACTIVIDADES

A continuación, se van a enumerar y detallar las actividades que se llevarán a cabo en el presente programa, las cuales están destinadas a perseguir y lograr los objetivos ya mencionados.

La propuesta de intervención se llevará a cabo en 6 sesiones de 50 minutos, a razón de una sesión semanal durante 6 semanas. Las técnicas empleadas situarán a los alumnos en el centro del proceso de aprendizaje, fomentando su participación activa y la autoevaluación, con el objetivo de que interioricen los contenidos trabajados en cada sesión. A continuación, se explicarán brevemente las actividades previstas para cada una de ellas:

### Sesión 1: Presentación del programa y cuestionario anónimo

Se presentará al alumno el programa, sus objetivos y las normas de convivencia digital. A continuación, se realizará una dinámica inicial de reflexión sobre identidad digital y se aplicará un cuestionario anónimo para valorar conocimientos previos y actitudes en relación con el uso de redes sociales y la sexualidad digital (**Véase Anexo 1 y 7**).

### Sesión 2: Redes sociales, identidad digital y autoestima

El alumno diseñará un perfil ideal (*yo ideal*) en redes sociales para reflexionar sobre la imagen que proyecta en internet. Se debatirá sobre los riesgos de la sobreexposición digital y la presión estética, y se revisarán casos reales con impacto emocional (**Véase anexo 2**).

#### Sesión 3: Sexting, grooming y ciberacoso

Se explican de forma interactiva conceptos clave como *sexting*, *grooming* y ciberacoso mediante videos y empleos. Posteriormente se realizará el juego *¿Qué haría si...?* con supuestos prácticos y se facilitarán consejos para actuar ante riesgos digitales y proteger la privacidad online (**Véase anexo 3**).

#### Sesión 4: Consumo de contenidos sexuales en internet y mitos

Se expondrán fragmentos de campañas de conciencias sobre sexualidad digital. Después, el alumnado elaborará en grupo un mapa conceptual sobre mitos y realidades, y se realizará un debate guiado sobre el consumo de pornografía y su influencia en las creencias adolescentes (**Véase anexo 4**).

#### Sesión 5: Consentimiento, relaciones afectivas y respeto

Mediante la dinámica *situaciones límite*, se analizarán situaciones ficticias sobre consentimiento, respeto y relaciones tóxicas. A continuación, se llevará a cabo un juego de roles para ensayar conductas adecuadas y, finalmente, se elaborará de forma conjunta una lista de normas para mantener relaciones digitales saludables (**Véase anexo 5**).

#### Sesión 6: Recursos digitales seguros, evaluación y cierre

Se presentarán diversas páginas web, aplicaciones y perfiles en redes sociales que destacan por su carácter educativo, seguro y respetuoso con la diversidad. A continuación, el alumnado completará la dinámica de cierre titulada *Me llevo de este programa...*, en la que podrán reflexionar y compartir los aprendizajes más significativos adquiridos durante la intervención. Seguidamente, se les aplicará nuevamente el cuestionario utilizado en la evaluación inicial, con el fin de valorar el impacto de la propuesta y comparar los resultados obtenidos. La sesión finalizará con la entrega de diplomas de participación y una despedida grupal, propiciando un espacio de reconocimiento, valoración colectiva y cierre emocional del proceso vivido (**Véase anexo 6**).

### **5.8. EVALUACIÓN**

La evaluación es una parte esencial de toda propuesta de intervención educativa, ya que permite valorar el grado de consecución de los objetivos planteados, la pertinencia de las actividades desarrolladas y la adecuación del enfoque metodológico a las características del



grupo destinatario. En el marco del presente programa, diseñado para aplicarlo desde el Departamento de Orientación, como una propuesta de intervención de tipo preventiva y psicoeducativa, con la intención de abordar la influencia de las nuevas tecnologías en la educación sexual de los adolescentes, la evaluación cobra un papel central como herramienta para garantizar la calidad, eficacia y coherencia del proceso formativo.

Esta propuesta de intervención, implementada con alumnado de 4.º de ESO en coordinación con el Plan de Acción Tutorial, tiene como finalidad generar aprendizajes significativos, promover actitudes críticas y prevenir conductas de riesgo en entornos digitales. Para ello, la evaluación se plantea como un proceso sistemático, continuo y participativo, que se llevará a cabo en tres momentos clave: antes, durante y después de la intervención. Asimismo, se prevé llevar a cabo una valoración cualitativa de la propuesta mediante el uso de distintos instrumentos e indicadores, con el fin de analizar cómo ha sido percibida por el alumnado la metodología empleada y los contenidos tratados a lo largo de las diferentes sesiones que conforman esta intervención diseñada para el Trabajo Fin de Máster.

Para completar este proceso, se recogerá información diversa sobre el progreso del alumnado, su nivel de implicación, los cambios observables en sus actitudes y conocimientos, así como la valoración global del programa por parte de los distintos agentes implicados (alumnado, tutorado y orientación educativa).

Los resultados obtenidos no solo servirán para contrastar los aprendizajes logrados y detectar áreas de mejora, sino también como base para diseñar futuras intervenciones que respondan con mayor precisión a las necesidades educativas actuales. Asimismo, la evaluación contribuirá a reforzar el papel del Departamento de Orientación como agente activo en la prevención, la educación emocional y afectivo-sexual, y la promoción de un uso seguro y responsable de las TIC.

La evaluación de esta propuesta de intervención educativa se articula en tres fases (inicial, continua y final), diseñadas para obtener una visión completa del proceso y del impacto generado en el alumnado participante. Esta estructura permite valorar de manera progresiva y ajustada tanto la situación de partida como el grado de consecución de los objetivos planteados. A continuación, se detalla cada una de las fases:

1. Evaluación inicial.

Como parte del inicio de la intervención y con el objetivo de explorar ideas previas y concepciones iniciales del alumnado sobre la sexualidad, el uso de las tecnologías de información y la comunicación (TIC), y la influencia de las redes sociales en estos ámbitos, se llevará a cabo una actividad de evaluación diagnóstica al comienzo del programa. Esta

consiste en un breve cuestionario con preguntas abiertas, algunas de ellas basadas en estudios previos como el de Luque et al. (2014) (**Véase anexo 7**). Las respuestas obtenidas permitirán al orientador/a adaptar los contenidos de las sesiones a las necesidades reales del grupo, así como identificar aquellos temas que generan mayor interés, dudas o inquietud entre el alumnado.

Mediante esta evaluación diagnóstica se intentará recoger respuestas honestas y espontáneas. Se animará al alumnado a responder con sinceridad, incluso si consideran que sus respuestas pueden ser inadecuadas o erróneas, ya que ello podría favorecer un mayor nivel de implicación y reflexión durante el desarrollo del programa. Esto se fundamenta en la idea de que muchas veces se normalizan ciertas creencias o comportamientos por el simple hecho de haber sido repetidos durante mucho tiempo, sin que necesariamente sean correctos. Detectar estas concepciones previas permitirá trabajar de forma más eficaz los contenidos del programa.

## 2. Evaluación procesual

La evaluación procesual es un componente fundamental en la implementación del programa de intervención diseñado en este Trabajo de Fin De Máster. Se concibe no sólo como una herramienta para valorar el progreso del alumnado, sino también como una guía para ajustar la intervención en tiempo real, promoviendo un aprendizaje significativo, participativo y adaptado a las necesidades reales del grupo.

Como parte esencial de este proceso, se llevará a cabo la elaboración de un Diario de Prácticas del profesional de orientación (**Véase anexo 8**), que consistirá en un registro cualitativo detallado de cada sesión. Este diario permitirá documentar actitudes espontáneas, comentarios relevantes, resistencias, así como progresos individuales y grupales que emerjan durante el desarrollo del programa. La observación sistemática será realizada por el orientador/a y complementada con instrumentos de evaluación como rúbricas de observación, fichas de autoevaluación tipo “semáforo” completadas por el alumnado, y una valoración general del clima y la dinámica del grupo.

Esta estrategia evaluativa no solo permitirá valorar la eficacia del programa, sino también reflexionar sobre la práctica profesional, detectar oportunidades de mejora y fundamentar la toma de decisiones pedagógicas. Además, contribuirá a documentar el impacto del programa desde una perspectiva cualitativa, enriqueciendo la memoria del TFM con evidencias observables y contrastables que reflejen tanto el proceso como los aprendizajes generados. Así, se refuerza la idea de que evaluar no es sólo medir, sino también comprender, acompañar y transformar.

Esta se centrará en analizar y registrar distintos aspectos del desarrollo del programa, enfocados tanto en el comportamiento del alumnado como en la adecuación de las estrategias metódicas. Los principales aspectos por evaluar serán:

- La participación del alumnado: Se observará el grado de implicación de los estudiantes en las actividades propuestas, su disposición a intervenir en los debates, a colaborar con sus compañeros y a asumir un rol activo en su aprendizaje.
- La comprensión de los contenidos: A través de las intervenciones del alumnado, sus preguntas, reflexiones y la calidad de sus aportaciones, se valorará si están asimilando adecuadamente los conceptos fundamentales relacionados con la sexualidad en contextos digitales.
- La actitud durante las dinámicas grupales: Se observará la forma en la que el alumnado se comporta en contextos colaborativos, valorando actitudes como el respeto, la escucha activa, la empatía y la capacidad para resolver conflictos de forma constructiva
- La capacidad crítica: Se tendrá en cuenta si los estudiantes son capaces de reflexionar de manera autónoma y crítica sobre los contenidos digitales que consumen, las relaciones afectivo-sexuales que mantienen en entornos virtuales y los riesgos asociados.
- La adecuación metodológica del programa: Se evaluará si las estrategias empleadas están resultando efectivas y pertinentes para el grupo destinatario, permitiendo introducir ajustes metodológicos si fuera necesario.

Por lo que la evaluación continua no se limita a emitir un juicio final sobre los resultados obtenidos, sino que constituye un proceso reflexivo y adaptativo con múltiples propósitos esenciales:

En primer lugar, permite ajustar la intervención en función del progreso real del grupo y de las necesidades que puedan surgir durante su desarrollo. Gracias a este seguimiento constante, es posible introducir modificaciones metodológicas, adaptar las dinámicas o incorporar nuevos contenidos si se considera necesario para mejorar la eficacia del programa.

En segundo lugar, busca garantizar que el proceso educativo sea significativo para el alumnado, asegurando que las actividades y aprendizajes se mantengan alineados con los objetivos iniciales. Este tipo de evaluación permite comprobar si los contenidos son realmente relevantes y están conectados con la realidad que viven los adolescentes.

Además, la evaluación continua tiene un valor formativo, ya que fomenta la autorregulación del aprendizaje. Al incorporar herramientas de autoevaluación, se invita al alumnado a reflexionar sobre su propio proceso: identificar fortalezas, reconocer dificultades y marcar posibles áreas de mejora. Este ejercicio de toma de conciencia incrementa la motivación y el compromiso individual con el programa.

Por último, permite responder de manera ágil y eficaz a posibles resistencias, tensiones o desajustes dentro del grupo. Detectar estas situaciones a tiempo facilita su abordaje antes de que impacten negativamente en la dinámica de trabajo o en el cumplimiento de los objetivos planteados. En este sentido, la evaluación continua actúa como una herramienta preventiva y de mejora constante.

### 3. Evaluación final

Esta fase tendrá como objetivo analizar el grado de consecución de los objetivos propuestos, así como la percepción del alumno, respecto a los contenidos y métodos empleados.

Se prevé realizar un análisis cualitativo de la información recogida durante el desarrollo del programa, junto con una encuesta de valoración final que se aplicará al inicio de la intervención, actuando así como un instrumento de evaluación comparativa. Esta decisión responde al objetivo de analizar la evolución del alumnado a lo largo del programa, contrastando sus ideas previas con las reflexiones y aprendizajes adquiridos tras las sesiones. Utilizar el mismo cuestionario al comienzo y al final permite detectar cambios en sus concepciones, actitudes y nivel de comprensión, ofreciendo así una visión clara del impacto del programa.

Además, esta estrategia evaluativa aporta coherencia interna al proceso, al centrarse en los mismos ejes temáticos y facilitar la interpretación cualitativa de los resultados. El análisis comparado de ambas encuestas permitirá no solo identificar avances, sino también posibles resistencias persistentes, ofreciendo una base fundamentada para el diseño de futuras intervenciones educativas. Se refuerza así el carácter formativo, reflexivo y procesual de la evaluación planteada, centrada en comprender y mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de manera integral.

## 6. CONCLUSIONES Y LIMITACIONES

A partir del desarrollo de este Trabajo de Fin de Máster, se concluye que el impacto de las nuevas tecnologías en la educación sexual de los adolescentes es un fenómeno

complejo que influye de forma significativa en la construcción de su identidad afectivo-sexual, sus actitudes, creencias y comportamientos. Las redes sociales y otros entornos digitales se han consolidado como espacios de socialización y aprendizaje informal sobre la sexualidad, lo que presenta tanto oportunidades educativas como riesgos considerables (Ledesma y Caballero, 2023).

Se ha evidenciado que una parte importante del alumnado adolescentes recurre a internet ya las redes sociales como fuente principal de información de materia sexual, en muchas ocasiones accediendo a contenidos poco rigurosos, desinformados o sexualizados, que condiciona su desarrollo emocional y su forma de socialización y relacionarse (Fernández, 2018). Del mismo modo, el análisis realizado pone de manifiesto la presencia de conductas de riesgo en contextos digitales, como el *sexting*, *el grooming* o el consumo de pornografía sin una adecuada educación previa, situaciones que incrementan la vulnerabilidad de este colectivo (Gámez-Guadalix y Calvete, 2019).

En este sentido, el diseño de este programa ha buscado en todo momento ofrecer una propuesta innovadora y ajustada a los intereses y necesidades reales del alumnado destinatario. Para ello, se ha optado por una metodología activa y participativa, utilizando recursos cercanos y familiares para los estudiantes, integrados en su realidad cotidiana. Asimismo, se ha procurado que el alumnado adopte un rol protagonista en su propio proceso de aprendizaje, favoreciendo su implicación y facilitando la comprensión de los contenidos de manera accesible, clara y contextualizada en su entorno digital y social. Esto ha permitido plantear una propuesta preventiva que, además de ajustarse al marco normativo y a las funciones de los Departamentos de Orientación, resulta adecuada y atractiva para el alumno adolescente actual.

Con respecto a las limitaciones que presenta este programa, hay algunas que conviene señalar. En primer lugar, al tratarse de un estudio de carácter teórico-práctico en el que no se ha llevado a cabo una investigación empírica directa con adolescentes, por lo que no se dispone de datos cuantitativos ni cualitativos que permitan comprobar de manera objetiva las percepciones, actitudes y comportamientos reales del alumno en relación con la influencia de las nuevas tecnologías en su educación sexual. Esta ausencia de evidencia empírica limita la capacidad para establecer conclusiones generalizables o contrastar las hipótesis de partida con la realidad del contexto escolar.

Otra limitación que destacar sería que la propuesta de intervención diseñada está orientada a un contexto educativo concreto, un centro de educación secundaria de la provincia de Valladolid, y dirigida a un perfil de alumnado específico (adolescentes de 4º de

ESO). Esto implica que tanto los contenidos como la metodología y los recursos empleados se han adaptado a las características, intereses y necesidades de ese entorno y grupo de edad concreto, lo que puede limitar su aplicabilidad a otros contextos escolares, zonas geográficas o niveles educativos. Sería necesario realizar las adaptaciones oportunas para ajustarla a diferentes realidades socioculturales y educativas.

Asimismo, la propia naturaleza cambiante y dinámica del fenómeno objeto de estudio. Las tecnologías de la información y la comunicación, así como las redes sociales, evolucionan de forma constante, modificando rápidamente los hábitos de uso, las plataformas más populares y las formas de interacción digital entre adolescentes. Esto supone que los contenidos, riesgos y oportunidades identificados en este trabajo pueden quedar obsoletos en un breve periodo de tiempo, lo que exige una actualización continua de los programas educativos y las intervenciones en este ámbito.

Por último, también debe tenerse en cuenta que la propuesta de intervención, al centrarse en el ámbito escolar y en actividades grupales, no contempla de forma específica la atención individualizada a aquellos adolescentes que puedan presentar situaciones de especial vulnerabilidad, problemáticas emocionales asociados o conductas de riesgo graves relacionadas con el uso de las TIC y la sexualidad. Sería recomendable, en futuras propuestas, incorporar acciones complementarias de carácter individual, familiar y comunitario para abordar estos casos de manera más integral.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, L. y Mogrovejo, F. (2023). *Uso indebido de las redes sociales y su influencia en las conductas sexuales de riesgo adolescente*. [Proyecto de titulación previo a la obtención del título de licenciados en psicología clínica, Ecuador] <https://acortar.link/ENTdzK>
- Álvarez-De-Sotomayor, I. D., Carril, P. M., & Sanmamed, M. G. (2021). Habits of use of social networks in adolescence: educational challenges. *Revista Fuentes*, 3(23), 280-295. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2021.15691>
- Andrés, S., Bonilla-Algovia, E., Carrasco, C., Checa, M., Hernández-Romero, N., Ibáñez, M., de la Osa, Z., Pana, A. G., Pascual, I., Recalde, I., & De la Viuda, A. (2022). *El papel de las redes sociales en la generación y difusión de la igualdad en la población adolescente de Castilla-La Mancha*. Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha.

- Ballester, L., Rosón, C., Fondo, T. F., y Gómez, R. (2021). Nueva pornografía y desconexión empática. *Atlánticas. Revista Internacional de Estudios Feministas*, 6(1), 67-105. <https://dx.doi.org/10.17979/arief.2021.6.1.7075>
- Ballester, L. B., Orte, C. O., & Pozo, R. P. (2014). Estudio de la nueva pornografía y relación sexual en jóvenes. *Anduli*, 13, 165-178. <https://doi.org/10.12795/anduli.2014.i13.10>
- Batlle, J., y López, J. (30 de enero de 2025). Grups d'homes a Telegram que es masturben amb fotos manipulades de dones: parlen dues víctimes. *3Cat*. Recuperado de <https://acortar.link/MqKHEX>
- Be Canul, J. N., Ceh Alvarado, A. A., & Chan Trujeque, R. D. (2021). Toma de decisiones en la adolescencia temprana: un análisis del contexto escolar en Mérida, Yucatán. *Salud y Bienestar Social*, 5(2), 26-40. Recuperado de <https://revistasaludybienestarsocial.uady.mx/Salud/article/download/80/62>
- Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E. y Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* 10, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
- Cabello-Hutt, T., Cabello, P., & Claro, M. (2017). Online opportunities and risks for children and adolescents: The role of digital skills, age, gender and parental mediation in Brazil. *New Media & Society*, 20(7), 2411-2431. <https://doi.org/10.1177/1461444817724168>
- Cabrera-Torres, A., Chacón-Luna, A., & Vera-Paredes, D. (2015). Incidencia del uso del Internet en los adolescentes de las instituciones de educación media. *Revista Ciencia Unemi*, 8(14), 57-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5210274>
- Cachay, M. I., & Sánchez, M. V. (2023). Contexto socio familiar que favorece la inteligencia emocional en adolescentes: una revisión. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 171-186. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24429>
- Campos, R. G., Albornoz, C. U., Espinoza, R. V., Riveros, J., Opazo, O., Portugal, M. R., ... & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud (i) Ciencia*, 24(6), 327-332. Recuperado de <https://acortar.link/Pi3os2>
- Cánovas, R., Ballesta, F. J., y Ibañez, F. J. (2023). Percepción de los adolescentes sobre el consumo de redes sociales. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 22(1) <https://hdl.handle.net/10662/16889>

- Catalina-García, B., López, M. C., & García, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: Los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicación Social*, 69, 462–485. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2014-1020>
- Chamorro, C. (2021). *Diseño de un programa de educación para la salud sobre educación afectivo-sexual a través de las redes sociales* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47741/TFG-H2245.pdf?sequence=1>
- Chitiva-Cabra, J. E., Ramírez-Pabón, D. G., Rodríguez-Rincón, D. M., & Steven-Navarrete, J. S. (2021). *Psicología, sexualidad y redes sociales en adolescentes* [Trabajo académico, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Católica de Colombia - RIUCaC. <https://hdl.handle.net/10983/26053>
- Cobo, R. (2020). *Pornografía. El placer del poder*. Ediciones B.
- Cooper, K. A., & Quintero, M. (2019, febrero 5). *Día para una Internet más segura: UNICEF pide que se tomen medidas conjuntas para evitar el acoso y la intimidación que sufre el 70% de los jóvenes conectados en el mundo*. UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/dia-para-una-internet-mas-segura-unicef-pide-que-se-tomen-medidas-conjuntas>
- Correa-Aristizabal, G. I., Rendón-Arias, L. H., Betancurth-Becerra, C. M., & Echeverri-Sanchez, A. (2022). *La tecnología digital en clave de transformación educativa y comunicativa*. Universidad Tecnológica de Pereira. <https://doi.org/10.22517/9789587227277>
- Del Caño, E. V. (2023). *Análisis criminológico de las conductas de riesgo que asumen los adolescentes en internet*. Instituto andaluz interuniversitario de Criminología, 222 (4). Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9725147>
- Del Fresno, R. (2024). *Programa de intervención en gestión de los riesgos digitales de índole sexual: Consumo de pornografía, sexting, sexpredding y grooming en población adolescente* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Ramon Llull]. <http://hdl.handle.net/20.500.14342/3994>
- Díaz, A. (2021). *Uso problemático de las TIC en la adolescencia*. [Tesis doctoral, Universidad de Murcia] <http://hdl.handle.net/10201/113683>
- Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Comparación social negativa: La influencia de la ansiedad, la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181–186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>



- Dörr, A., Salinas, P., Quevedo, Y., & Viani, S. (2022). Autolesiones en adolescentes: Manifestación del malestar subjetivo en la sociedad actual. *Revista Psicopatología Fenomenológica Contemporánea*, 11(2), 23–40.  
<https://doi.org/10.37067/rpfc.v11i2.1118>
- Espinoza, L. K. B., Calle, M. A. L., Rodríguez, P. E. R., & Faican, R. G. E. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: Una revisión sistemática. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 6(42), 389–398.  
<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>
- Faverio, M., Sidoti, Olivia., Atske, S., Park, E. (2024). *Teens and internet, device access fact sheet*. Pew Research Center.  
<https://www.pewresearch.org/internet/factsheet/teens-and-internet-device-access-fact-sheet/>
- Fernández, V. (2018). *Influencia de internet en la educación sexual de los adolescentes y el papel de enfermería* [Trabajo Fin de Grado, Universidad Complutense de Madrid]. Docta Complutense.  
<https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/866db04e-cbc9-4ddb-a545-bcae85e3707b/content>
- Figueroa, L., Figueroa, P., García, L. & Soto, D. (2019). Abordaje teórico en el estudio de las conductas sexuales de riesgo en la adolescencia. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 25(6), 1–17.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000600954#B5](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000600954#B5)
- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2019). Nuevos riesgos de la sociedad digital: Grooming, sexting, adicción a internet y violencia online en el noviazgo. *Revista de Estudios de Juventud*, 5(121), 77–89.  
[https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/5.\\_nuevos\\_riesgos\\_de\\_la\\_sociedad\\_digital.\\_grooming\\_sexting\\_adiccion\\_a\\_internet\\_y\\_violencia\\_online.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/5._nuevos_riesgos_de_la_sociedad_digital._grooming_sexting_adiccion_a_internet_y_violencia_online.pdf)
- Gangoso, T. (2024). *La influencia de las redes sociales en la juventud* [Trabajo de fin de máster, Universidad de Valladolid]. UVA.  
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/70725/TFM-L744.pdf?sequence=1>
- Garitaonandia, C., Karrera-Xuarros, I., Jiménez-Iglesias, E., & Larrañaga, N. (2020). Menores conectados y riesgos online: Contenidos inadecuados, uso inapropiado de la información y uso excesivo de internet. *Profesional de la Información*, 29(4).  
<https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.36>

- Gelpi, G. I., Pascoll, N., & Egorov, D. (2019). Sexualidad y redes sociales online: Una experiencia educativa con adolescentes de Montevideo. *Revista Iberoamericana de Educación*, 80(2), 61–80. <https://doi.org/10.35362/rie8023230>
- Giddens, A. (1992). La transformación de la intimidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas. *Ediciones Cátedra*.
- Gómez, P. (2025, febrero 26). Consumo de pornografía en menores, un problema creciente y real. *Psicología Ítaca*.  
<https://psicologasantander.es/2025/02/26/consumo-de-pornografia-en-menores-un-problema-creciente-y-real/>
- González, A. (2024). La importancia de la educación afectivo-sexual en la etapa de educación infantil. Un recurso para su implementación. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/68814>
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image*, 28, 1-5.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- INE-Instituto Nacional de Estadística. (2024, noviembre 14). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) en los Hogares. INE.  
<https://www.ine.es/dyngs/Prensa/es/TICH2024.htm>
- Jiménez, R., Arriscado, D., Gargallo, E., y Dalmau, M. (2022). Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *Análogos Pediatría*.196-202.  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-202954>
- Kwon, J. H. (2011). *Internet Addiction*. Editorial John Wiley & Sons, Inc.  
[http://ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user\\_upload/Moavenatha/MBehdashti/ravan/pdf](http://ssu.ac.ir/cms/fileadmin/user_upload/Moavenatha/MBehdashti/ravan/pdf)
- Lameiras, M., Carrera, M.V., & Rodríguez, Y. (2019). La educación sexual: un derecho en la “lista de espera” del sistema educativo en España. *Revista digital de la Asociación CONVIVES*, 26, 10-16.  
<https://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb36b236a6d016bb3865aa601d3>
- Lardies, F., & Potes, M. V. (2022). Redes sociales e identidad: ¿desafío adolescente? *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 30(1), 1-17.  
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n1.2528>
- Ledesma, E., & Caballero, D. (2023, junio). *Influencia de las redes sociales en la identidad y expresión de género: infancia y adolescencia* [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Salamanca]. Gredos. <https://gredos.usal.es/handle/10366/152978>

- López-Noguero, F., Gallardo López, J. A., & García Lázaro, I. (2023). Inteligencia emocional y adolescencia: Percepción, comprensión y regulación de las emociones. *Revista Interuniversitaria Pedagogía Social*, 43, 165-178  
[https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2023.43.11](https://doi.org/10.7179/PSRI_2023.43.11)
- Lozano-Muñoz, N., Borrallo-Riego, Á. y Guerra-Martín, M.D. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. *Anales de Sistema Sanitario de Navarra*, 45 (2), e1009.  
<https://doi.org/10.23938/ASSN.1009>
- Luque, M. D. C., & Prieto, R. (2014). *Programa de educación afectivo-sexual en la escuela* [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Salamanca]. Gredos.  
<http://hdl.handle.net/10366/124187>
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: Psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 26(56), 101-110.  
<https://doi.org/10.3916/c56-2018-10>
- Marroquí, M. (2023, marzo 22). *Eso no es sexo*. Planeta de Libros.  
<https://www.planetadelibros.com/libro-eso-no-es-sexo/370639>
- Martell, N., Ibarra, M., Contreras, G. y Camacho, E. (2018). La sexualidad en adolescentes desde la teoría de las representaciones sociales. *Revista Psicología y Salud*, 28, (1), 15-24. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i1.2545>
- Martín, S. G., & Castiblanco, R. A. (2024). Interacciones en las redes sociales virtuales: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Fuentes*, 26(1), 1-12.  
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2024.22046>
- Martínez, N. G. M., Espinosa, M. L. I., Landgrave, G. C., & Ruiz, E. J. C. (2018). La sexualidad en adolescentes desde la teoría de las representaciones sociales. *Psicología y Salud*, 28(1), 15-24. <https://doi.org/10.25009/pys.v28i1.2545>
- Matias, N. L. (2023). Emociones, camino hacia la reflexión y comprensión de la dimensión socio afectiva en la infancia migrante. [Trabajo Final, Universidad de Bogotá]  
<https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/bf65987d-a516-49d9-8545-174245eb9b3f/content>
- Medina, L., Fortes, D., y Matud, M.P. (2024). Violencia contra las mujeres: un problema de salud pública. En E. Torrubia Pérez y F. Valls Fonayet (Eds.), *La violencia contra las mujeres desde las ciencias de la salud* (pp. 181-205). Tirant lo Blanch.

- Mercado, C. T., Pedroza, F. J., y Martínez, K. I. (2016). Sexting: su definición, factores de riesgo y consecuencias. *Revista Sobre La Infancia Y La Adolescencia*, 10, 1-18. <https://doi.org/10.4995/reinad.2016.3934>
- Ministerio de Juventud e Infancia (2023). *Comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia. Informe del comité de personas expertas para el desarrollo de un entorno digital seguro para la juventud y la infancia. Ministerio de Juventud e Infancia*. Recuperado de: <https://acortar.link/xZg3x8>
- Ministerio del Interior (2025). Violencia sexual ejercida en grupo: Análisis epidemiológico y aspectos criminológicos en España. Gobierno de España. <https://www.interior.gob.es/opencms/pdf/archivos-y-documentacion/documentacion-y-publicaciones/publicaciones-descargables/seguridad>
- Morales, Y. (2021). El control parental en la regulación del uso de las redes sociales en adolescentes: influencia de las redes sociales en las relaciones entre estos y estas. [Trabajo Fin de Máster, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23403>
- Morduchowicz, R. (2022). *Los adolescentes y las redes sociales: la construcción de la identidad juvenil en Internet*. Serie Breves <https://fce.com.ar/wp-content/uploads/2021/07/Morduchowicz-Adolescentes-y-las-redes-sociales.pdf?srltid=AfmBOopmCEYldv5t2FVScf8cA3yWf5KyInkL8Q-NUoQm0asm8PJbRtK>
- Moreno, L. y Rogel, E. (2016): La simulación de la cultura a través de los mundos virtuales. El caso de Second Life: un acercamiento al potencial representacional, narrativo y retórico en las nuevas culturas mediáticas, *Icono 14*, volumen (14), pp. 1-25. doi: [10.7195/ri14.v14i1.830](https://doi.org/10.7195/ri14.v14i1.830)
- Muñoz, R. M., Díaz, A., & Sabariego, J. A. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia Y Educación*, 4(2), 12 - 23. Recuperado a partir de <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
- Ndukwu, E., Igbo, J. & Ndukwu, N. (2020). Effect of social media addiction on in school adolescents academic achievement and sexual behaviours. *Revista International Academic Journal of Social Science and Education*, 41 (12), 183-195. [http://www.iajournals.org/articles/iajsse\\_v2\\_i2\\_183\\_195.pdf](http://www.iajournals.org/articles/iajsse_v2_i2_183_195.pdf)

- Olarte, F. E. R., & Fetecua, M. Y. Q. (2022) *Impacto del uso del recurso educativo digital “GPS de la educación sexual”* [Trabajo de investigación, Universidad de Cartagena]. Repositorio Universidad de Cartagena. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/server/api/core/bitstreams/34f370ef-7c76-4b00-a336-851d54a3e8ec/content>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo* [Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach]. Organización Mundial de la Salud. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/>
- Orosco, J.R., y Pomasunco, R. (2020). Adolescentes frente a los riesgos en el uso de las TIC. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22(17), 1-13. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e17.2298>
- Páez-Gallego J., Gallardo-López J. A., López-Noguero, F. y Rodrigo-Moriche M. P. (2020). Analysis of the relationship between psychological well-being and decision making in adolescent students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1195. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01195>
- Perazzo, C., del Moral, C., Burriel, C., Borque, M., Naranjo, O., Colomer, M., & Gullón, G. (2024). *Un análisis sobre derechos de la infancia y la adolescencia y su protección en el entorno digital*. Save the Children. [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-07/Informe\\_Derechos\\_SinConexion\\_STC.pdf](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-07/Informe_Derechos_SinConexion_STC.pdf)
- Pérez, E. B. P. (2022). La alfabetización digital crítica frente a la relación entre alteridad y mediación de imágenes en red. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 52(3), 75-98. <https://doi.org/10.48102/rlee.2022.52.3.523>
- Pinos, N. Y., Hurtado, S. N. H., & Rebolledo, D. M. R. (2018). Uso del teléfono celular como distractor del proceso enseñanza–aprendizaje. *Enfermería Investiga*, 3(4, Dic), 166–171. <https://doi.org/10.29033/ei.v3n4.2018.02>
- Portela, E. J. (2021). *Reconocimiento de los imaginarios sociales de jóvenes estudiantes del Grado 11-01 Jornada Mañana del Colegio XYZ* [Trabajo de grado, Universidad ABC]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/17091>
- Rama, D., Chinchilla, N., Chiclana, C. & Villena, M. (2021). Adolescentes y conducta sexual compulsiva: Una serie de casos clínicos. *Revista XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental*, 3(3),

12. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/adolescentes-y-conducta-sexual-compulsiva-u-naserie-de-casos-clinicos/>
- Regalado, M., Medina, A., & Tello, R. (2022). *La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología*. Elsevier España. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9583028/>
- Rodríguez, A. (2023, 21 de octubre). Más de 100.000 fotos alteradas con IA para fines sexuales: ocho alumnas del IPN se enfrentan a la normalización de la violencia digital en México. *El País*. <https://elpais.com/mexico/2023-10-21/mas-de-100000-fotos-alteradas-con-ia-para-fines-sexuales-ocho-alumnas-del-ipn-se-enfrentan-a-la-normalizacion-de-la-violencia-digital-en-mexico.html>
- Rodríguez, H. J. M. (2023). Entre el entretenimiento y la socialización: un acercamiento a la cultura digital adolescente a través de TikTok. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 12(23), 71-97. <https://doi.org/10.23913/ricsh.v12i23.307>
- Rodríguez-Castro, Y., Martínez-Román, R., Alonso-Ruido, P., Adá-Lameiras, A., y Carrera-Fernández, M.V. (2021). Intimate partner cyberstalking, sexism, pornography and sexting in adolescents: New challenges for sex education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042181>
- Román, R. M., Lameiras, A. A., & Castro, Y. R. (2021). *La era digital y la educación sexual en adolescentes*. FEMINISMO DIGITAL. <https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/484918/retrieve#page=535>
- Romero, M. (2022). *Diseño de programa de educación afectivo-sexual para concienciar sobre la influencia de las redes sociales y los hábitos adolescentes en la sexualidad y las relaciones afectivas de los alumnos de Secundaria* [Trabajo de fin de máster, Universidad de Valladolid]. UVaDOC Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/57117/TFM-G1590.pdf?sequence=1>
- Sanjuán, C. (2020). *(Des)información sexual: Pornografía y adolescencia*. Save the Children. Recuperado de: [https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe\\_Desinformacion\\_sexual-Pornografia\\_y\\_adolescencia.pdf?\\_gl=1\\*1ezcm42\\*\\_up\\*MQ.\\*\\_ga\\*MTA2OTM](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-11/Informe_Desinformacion_sexual-Pornografia_y_adolescencia.pdf?_gl=1*1ezcm42*_up*MQ.*_ga*MTA2OTM)

[1MTY5NS4xNzQ3MTU3NTg1\\*\\_ga\\_7HK32SMG8P\\*czE3NDcxNTc1ODQkbzEkZzEkdDE3NDcxNTc1ODQkajAkBDaKaDExNzQzNTM0MzA.](#)

- Semenzin, S., y Bainotti, L. (2020). The Use of Telegram for Non-Consensual Dissemination of Intimate Images: Gendered Affordances and the Construction of Masculinities. *Social Media + Society*, 6(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120984453>
- Taramona, R. (2018). Influencers digitales: disrupción de la fama, la publicidad y el entretenimiento en las redes sociales. *Revista de Estudios de Juventud*, 119, 75–92. [https://www.injuve.es/sites/default/files/2018/41/publicaciones/5.-\\_influencers\\_digital\\_es\\_disrupcion\\_de\\_la\\_fama\\_la\\_publicidd\\_y\\_el\\_entretenimiento\\_en\\_las\\_redes\\_sociales.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/2018/41/publicaciones/5.-_influencers_digital_es_disrupcion_de_la_fama_la_publicidd_y_el_entretenimiento_en_las_redes_sociales.pdf)
- Tonato, L. M., & Valencia, E. R. (2021). Las redes sociales y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes. *Revista Cognosis. ISSN 2588-0578*, 6(2), 125–134. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8538835>
- Torrubia-Pérez, E., Piñol-Piñol, D., Segura-Meix, M., Casanova-Garrigós, G. (2025). Evaluación del impacto de los medios sociales sobre la salud de los y las adolescentes. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 105, 110–128. <http://apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/dppinol.pdf>
- UNESCO. (2018). *International technical guidance on sexuality education*. <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/ITGSE.pdf>
- Urra, J. (2024). *Adolescencia: La edad de los grandes cambios*. Shackleton Books. <https://www.udllibros.com/adjuntos/9788413613246.pdf>
- Vélez, M. T. (2022). The influence of pornography on the sexual relations of Young people and teenagers: an analysis of the consumption of pornography in Cantabria. *Ehquidad Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social*, 17, 153-178. <https://doi.org/10.15257/ehquidad.2022.0006>
- Villacampa, C., & Gómez, M. J. (2016). Nuevas tecnologías y victimización sexual de menores por online grooming. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 18(02), 1–27. Recuperado de <http://criminnet.ugr.es/recpc>
- Vitaliti, J., Ochoa, G., Funes, R., Jara, C., & Sottile, C. (2019). El análisis de redes sociales y la intervención psicosocial: Aproximaciones metodológicas a partir de un estudio de caso. *Revista TIRAXI Ediciones*, 3(12), 5–262. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/126418>
- World Health Organization. (2019, 26 noviembre). *Salud del adolescente*. [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)



- Yaşa, H., & Birsen, H. (2024). Do influencers view themselves as opinion leaders? An examination of influencers and social media content. *Vivat Academia*, 157, e1545. <https://doi.org/10.15178/va.2024.157.e1545>
- Zhapa-Bravo, C. M., & Ochoa-Encalada, S. C. (2021). Educación sexual y redes sociales: Estrategia innovadora para prevenir el embarazo adolescente. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(12), 379–400. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i12.1318>



## **8. ANEXOS**

## ANEXO 1. Presentación del programa y cuestionario anónimo.

### Sesión 1.

#### **1ª SESIÓN. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y CUESTIONARIO**

ACTIVIDAD 1.

¿Cómo me veo en internet?

TIPOLOGÍA/CARÁCTER

Grupal

OBJETIVOS:

- Presentar al alumnado el programa de intervención, sus objetivos y las normas de convivencia digital que regirán las sesiones.
- Crear un clima de respeto, confianza y participación grupal desde el inicio.
- Favorecer una primera reflexión colectiva sobre la identidad digital.
- Recoger información inicial sobre los conocimientos, actitudes y experiencias previas del alumnado, mediante un cuestionario anónimo.

ESPACIO

Clase de tutoría

MATERIALES NECESARIOS

Ordenador con proyector, presentación PowerPoint para explicar el programa, objetivos y normas de convivencia digital, cuestionario anónimo impreso para cada alumno, hojas y bolígrafos para la dinámica y pizarra para recoger ideas

TIEMPO APROXIMADO

50 minutos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Primera sesión introductoria se presentará al alumnado el programa de intervención, sus objetivos y las normas de convivencia digital. A continuación, se realiza una dinámica inicial de reflexión grupal sobre la identidad digital denominada “¿Cómo me veo en internet?”, para sensibilizar sobre la imagen que proyectan en redes sociales. Por último, se aplica un cuestionario anónimo para conocer los conocimientos previos, actitudes y experiencias en relación con el uso de redes sociales y la educación afectivo-sexual.

## ANEXO 2. Redes sociales, identidad digital y autoestima

### Sesión 2.

#### **2ª SESIÓN. REDES SOCIALES, IDENTIDAD DIGITAL Y AUTOESTIMA**

ACTIVIDAD 2.	Mi perfil ideal
--------------	-----------------

TIPOLOGÍA/CARÁCTER	Individual
--------------------	------------

#### OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre la identidad digital y la imagen que se proyecta en redes sociales.
- Concienciar sobre los riesgos de la sobreexposición digital y la presión estética.
- Identificar las consecuencias emocionales derivadas del uso inadecuado de las redes.

ESPACIO	Clase de tutoría
---------	------------------

MATERIALES NECESARIOS	Proyector, plantillas para crear perfiles ficticios, bolígrafos, presentación con casos reales y ejemplos de perfiles, imágenes ilustrativas
-----------------------	--

TIEMPO APROXIMADO	50 minutos
-------------------	------------

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

El alumnado elaborará un perfil ficticio en redes sociales que refleje su "yo ideal". A partir de ello, se realizará un debate guiado sobre los riesgos de la sobreexposición digital y la presión estética. Para finalizar, se revisarán casos reales sobre el impacto emocional de la exposición en redes sociales, favoreciendo la reflexión crítica y colectiva.

## ANEXO 3. Sexting, grooming y ciberacoso

### Sesión 3.

#### **3ª SESIÓN. SEXTING, GROOMING Y CIBERACOSO**

ACTIVIDAD 3.	¿Qué haría si...? con supuestos sobre el sexting, grooming y ciberacoso
--------------	---

TIPOLOGÍA/CARÁCTER	Grupal
--------------------	--------

#### OBJETIVOS:

- Definir y comprender los conceptos de sexting, grooming y ciberacoso.
- Reconocer situaciones de riesgo en entornos digitales.
- Proponer conductas seguras y estrategias para proteger la privacidad online.

ESPACIO	Clase de tutoría
---------	------------------

MATERIALES NECESARIOS	Proyector, videos y ejemplos ilustrativos, Tarjetas o fichas con supuestos para el juego “¿Qué haría si...?” y un guía con consejos para actuar ante riesgos digitales
-----------------------	--

TIEMPO APROXIMADO	50 minutos
-------------------	------------

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La sesión comienza con la explicación interactiva de conceptos clave mediante vídeos y ejemplos. Después, se realizará el juego de situaciones “¿Qué harías si...?”, donde el alumnado deberá decidir cómo actuar en casos de sexting, grooming o ciberacoso. Finalmente, se aportarán consejos prácticos para proteger la privacidad digital y actuar de forma segura en redes.

## ANEXO 4. Consumo de contenidos sexuales en internet y mitos

### Sesión 4.

#### **4ª SESIÓN. CONSUMO DE CONTENIDOS SEXUALES EN INTERNET Y MITOS**

ACTIVIDAD 4.	Verdades y mitos sobre sexualidad digital
--------------	---

TIPOLOGÍA/CARÁCTER	Grupal
--------------------	--------

#### OBJETIVOS:

- Analizar los mitos y realidades sobre la sexualidad en entornos digitales.
- Reflexionar sobre la influencia de la pornografía en las creencias y actitudes adolescentes.
- Promover una visión crítica ante los contenidos sexuales en internet.

ESPACIO	Clase de tutoría
---------	------------------

MATERIALES NECESARIOS	Proyector, fragmentos de campañas de conciliación en vídeo, cartulinas o papel y rotuladores para el mapa conceptual y guía de mitos y realidades
-----------------------	---

TIEMPO APROXIMADO	50 minutos
-------------------	------------

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se visionarán fragmentos de campañas de sensibilización sobre sexualidad digital. Después, el alumnado elaborará en grupos un mapa conceptual titulado “*Verdades y mitos sobre sexualidad digital*”. Para concluir, se realizará un debate guiado sobre el consumo de pornografía en internet y su impacto en las creencias y actitudes de los adolescentes.

## ANEXO 5. Consentimiento, relaciones afectivas y respeto

### Sesión 5.

#### **5ª SESIÓN. CONSENTIMIENTO, RELACIONES AFECTIVAS Y RESPETO**

ACTIVIDAD 5.	Situaciones límite
--------------	--------------------

TIPOLOGÍA/CARÁCTER	Grupal
--------------------	--------

#### OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre la importancia del consentimiento y el respeto en las relaciones, tanto presenciales como digitales.
- Identificar situaciones de presión, control o toxicidad en las relaciones.
- Elaborar de forma colectiva propuestas para fomentar relaciones digitales saludables.

ESPACIO	Clase de tutoría
---------	------------------

MATERIALES NECESARIOS	Proyector, tarjetas o fichas con situaciones ficticias para la dinámica, pizarra
-----------------------	--

TIEMPO APROXIMADO	50 minutos
-------------------	------------

#### DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se iniciará con la dinámica “*Situaciones límite*”, donde los alumnos analizarán casos ficticios relacionados con respeto, consentimiento y relaciones tóxicas. A continuación, se realizará un juego de roles para ensayar cómo actuar ante situaciones de presión en entornos digitales y afectivos. Para finalizar, se pondrán en común las ideas y se elaborará una lista de normas y recomendaciones para tener relaciones digitales saludables.

## ANEXO 6. Recursos digitales seguros, evaluación y cierre

### Sesión 6.

#### **6ª SESIÓN. RECURSOS DIGITALES SEGUROS, EVALUACIÓN Y CIERRE**

ACTIVIDAD 6.

Me llevo de este programa...

TIPOLOGÍA/CARÁCTER

Grupal

OBJETIVOS:

- Dar a conocer recursos digitales seguros y educativos relacionados con la sexualidad y el uso responsable de las redes.
- Valorar los aprendizajes adquiridos a lo largo del programa.
- Fomentar la reflexión personal sobre la experiencia vivida en las sesiones.
- Cerrar de forma positiva el programa, reconociendo la participación del alumnado.

ESPACIO

Clase de tutoría

MATERIALES NECESARIOS

Proyectos, listado de páginas web recomendados, cuestionario de evaluación final, hojas para la dinámica y diplomas de participación.

TIEMPO APROXIMADO

50 minutos

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se iniciará con la presentación de recursos digitales seguros y perfiles educativos para que el alumnado pueda consultar información fiable. A continuación, se realizará la dinámica “*Me llevo de este programa...*”, en la que cada alumno escribirá de forma individual lo que ha aprendido o le ha resultado más útil. Posteriormente, se aplicará el cuestionario final de evaluación. La sesión concluirá con la entrega de diplomas de participación y una breve despedida.

## **ANEXO 7. Cuestionario de evaluación inicial y final**

### **Cuestionario de evaluación inicial y final. (Elaboración propia e ítems adaptados de la encuesta de Luque Cuesta y cols., (2014))**

Propuesta de intervención educativa sobre sexualidad y redes sociales en adolescentes

Fecha: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Lugar de residencia: \_\_\_\_\_ Qué estás estudiando: \_\_\_\_\_

#### **Instrucciones:**

Este cuestionario es anónimo y no será evaluado. Su objetivo es conocer tus ideas, dudas e intereses antes de comenzar el programa. No hay respuestas correctas ni incorrectas, solo queremos saber tu punto de vista. Responde con sinceridad y con tus propias palabras.

\_\_\_\_\_

1. ¿Qué entiendes por educación sexual? ¿Dónde has aprendido lo que sabes sobre este tema?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Qué crees que influye más en cómo vemos la sexualidad: la familia, la escuela, internet o las redes sociales? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Te sientes cómodo o cómoda hablando sobre sexualidad en el entorno educativo? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Conoces alguna información errónea o mito sobre la sexualidad que hayas visto o escuchado en redes sociales o internet? ¿Cuál?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Piensas que la sexualidad está relacionada solo con las relaciones sexuales? ¿Qué otros aspectos crees que incluye?



---

---

6. ¿Has presenciado o vivido situaciones en redes sociales donde se hable de sexualidad de forma poco respetuosa o insegura? ¿Cómo reaccionaste?

---

---

7. ¿Sabrías explicar la diferencia entre sexo biológico, identidad de género y orientación sexual?

---

---

8. ¿Qué opinas sobre la masturbación en la adolescencia? ¿Crees que es un tema del que se habla con naturalidad?

---

---

9. ¿Qué importancia crees que tiene el respeto en las relaciones afectivas y sexuales?

---

---

10. ¿Qué dudas o curiosidades te gustaría resolver en un programa de educación sexual que también hable sobre redes sociales, sexting y ciberacoso?

---

---

11. ¿Sabes qué es el sexting? ¿Qué consecuencias crees que puede tener para quienes lo practican?

---

---

12. ¿Qué riesgos crees que existen al compartir imágenes íntimas por internet o redes sociales?

13. ¿Conoces alguna situación de ciberacoso relacionada con temas sexuales? ¿Cómo crees que se debería actuar?

---

---

14. ¿Crees que las redes sociales influyen en cómo entendemos las relaciones de pareja? ¿De qué manera?

---

---

15. ¿Alguna vez has sentido presión para actuar de cierta forma sexualmente por lo que ves en redes o medios?

---

---

16. ¿Consideras que hay libertad para hablar de sexualidad sin tabúes en tu entorno familiar? ¿Y en la escuela?

---

---

17. ¿Qué opinas sobre la pornografía como fuente de información sobre sexualidad?

---

---

18. ¿Te gustaría que en tu centro educativo se abordarán más temas sobre relaciones afectivas, diversidad sexual o autoestima? ¿Por qué?

---

---

19. ¿Crees que tu generación está bien informada sobre sexualidad? ¿Por qué?

---

---

20. ¿Qué redes sociales usas con más frecuencia y para qué?

---

---

21. ¿Has recibido educación sexual en tu centro antes? ¿Qué te pareció?

---

---

22. ¿Qué comportamientos crees que son saludables en una relación afectiva o sexual?

---

---

23. ¿Cómo crees que afectan las imágenes y mensajes sobre cuerpos que ves en redes sociales a la forma en que vives tu sexualidad y te relacionas con los demás?

---

---

24. ¿Crees que existe igualdad de género en las relaciones sexuales que muestran los medios y redes sociales?

---

---

25. ¿Qué cambiarías en tu entorno (escuela, redes, familia) para que se pudiera hablar mejor de sexualidad?

---

---

## ANEXO 8. Diario de campo

### Diario de Campo - Sesión de tutoría (Tabla General para el Grupo)

Sesión	Nombre del alumno	Participación	Actitud	Comentarios o expresiones destacadas	Nivel de comprensión	Observaciones del orientador